

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ได้ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และมุ่งพัฒนาคนไทยให้มีคุณธรรม นำความรู้ เกิดภูมิคุ้มกัน โดยมุ่งไปที่การเตรียมเด็กและเยาวชนทั้งด้านจิตใจ ทักษะชีวิตและความรู้ พื้นฐานในการดำรงชีวิต การพัฒนาสมรรถนะ ทักษะแรงงานและเร่งผลิตกำลังคนเพื่อตอบสนอง ต่อการพัฒนาประเทศ ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการจัดการองค์ความรู้ (สำนักงาน คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550, หน้า 47 - 52) เพื่อพัฒนาคนให้มีความรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

เด็กและเยาวชนจึงเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน เป็นช่วงวัยที่บุคคลต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีความอยากรู้อยากลอง ต้องการเป็นอิสระจากครอบครัว เนื่องจากลักษณะเฉพาะตัวของวัยรุ่น ที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สังคมและต้องการการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมใหม่ นอกจากนี้ วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จึงเป็นช่วงวัยที่เสี่ยงต่อการสร้างปัญหาสังคม (ศรีวรรณ มีคุณ, 2548, หน้า 17) เช่น ปัญหาเสพติด และอบายมุข ปัญหาทะเลาะวิวาท ปัญหาทางเพศ ปัญหาการบริโภคสื่อ ค่านิยม เป็นต้น หนทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหา ป้องกันหรือลดความเสี่ยงลงและสร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้นกับ วัยรุ่น คือ การสร้างเป้าหมายในชีวิต ซึ่งในช่วงวัยรุ่นการมีเป้าหมายชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อช่วยให้ ค้นพบสิ่งที่ตนเองต้องการและมีความหวังในอนาคต ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและมุ่งมั่นพยายาม ไปให้ถึงเป้าหมาย จึงจะทำให้วัยรุ่นเกิดความตั้งใจยึดมั่นในความสำเร็จมากกว่าการใช้เวลาอยู่กับ สิ่งข้อยั่วต่าง ๆ และยิ่งปัจจุบันนี้พบว่า วัยรุ่นไทยส่วนหนึ่งไม่สนใจอนาคตตัวเอง (ข้าวสด, 2549, หน้า 31) ดังนั้น การเตรียมเด็กวัยรุ่นให้มีความพร้อมสำหรับอนาคต จึงมีความสำคัญยิ่งเพื่อให้ วัยรุ่นรู้จักคิด วางแผนและตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม เยาวชนที่คิดควรมีลักษณะมุ่งอนาคต โดยเล็งเห็นความสำคัญของอนาคต มีความสามารถในการคาดการณ์ไกล รู้จักวางแผนเพื่อก้าวไปสู่ เป้าหมายในอนาคต สอดคล้องกับดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520, หน้า 37 - 38) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคต คือ ผู้ที่สามารถระงับหรือชะลอการนำขีด ความต้องการต่าง ๆ ของตนเองได้ ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูง

ลักษณะมุ่งอนาคตจึงเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นพลเมืองดี เป็นลักษณะหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความเพียรพยายาม นอกจากนี้ จรรยา สุวรรณทัต (2531) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะการมองสู่อนาคตข้างหน้า ซึ่งเป็นการมองที่ลึกซึ้งกว้างไกลที่จะมีผลไม่เพียงแต่ตัวผู้มองเท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงบุคคลอื่น สังคมและมนุษยชาติที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ถือว่าเป็นจิตลักษณะสำคัญประการหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ การส่งเสริมและพัฒนา ลักษณะมุ่งอนาคตจะช่วยให้บุคคลโดยเฉพาะเยาวชนเกิดแรงจูงใจที่จะแสวงหาคุณค่าเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและมีจุดมุ่งหวังในการที่จะสร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น จึงส่งผลให้สังคมไทยมีประชาชนที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ ไรท์ (Wright, 1975, p. 298) ที่พบว่า ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง คือ ผู้ที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะและไม่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมาย ดังนั้น ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจึงจัดว่าเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงด้วยและยังพบอีกว่า บุคคลที่เป็นยุวอาชญากร ส่วนใหญ่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ และเรเนอร์ (Raynor, 1978, p. 254 อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2530, หน้า 101) ได้ทำการศึกษาวินิจฉัยพบว่า บุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงและเป็นผู้ที่ขยันขันแข็งในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ไม่ประพฤตินิโคติเยียบของสังคม ตลอดจนมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความเพียรพยายามต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อความเจริญแห่งตน มีความสามารถในการคาดการณ์ไกล เห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนดำเนินการเพื่อผลที่จะเกิดขึ้นอนาคตได้อย่างเหมาะสม (ดวงเดือน พันธมนาวิน, อรพินทร์ ชูชม และสุภาพร ลอยด์, 2529, หน้า 50)

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของหน่วยงานวัดผล โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดจันทบุรี พบว่า ในแต่ละปีการศึกษาจะมีนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับเกรด 0, รอกการตัดสินใจ (ร), ไม่มีสิทธิ์สอบ (มส.) เป็นจำนวนมาก โดยในปีการศึกษา 2550 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แบ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวน 113 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 204 คน ซึ่งจากข้อมูลเบื้องต้นพบว่านักเรียนในกลุ่มนี้ส่วนมากมีพฤติกรรมที่ไม่สนใจผลการเรียนของตนเอง มิได้ติดตามแก้ไขผลการเรียนของตนเอง จนกระทั่งไม่จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งจากข้อมูล ณ วันที่ 4 เมษายน 2551 พบว่า มีนักเรียนที่ไม่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 37 คน และรายชื่อของนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน (เกรด 0, ร, มส.) ซึ่งอาจารย์ประจำวิชาได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ไม่มีความพากเพียรในการเรียน ไม่ค่อยส่งงาน เข้าห้องเรียนช้า ไม่สนใจเรียน บางคนมาเรียนไปวัน ๆ บางส่วน

ก็ไม่ทราบว่าจะเรียนต่อสาขาอะไร ไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของฝ่ายปกครองของโรงเรียนที่พบว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมที่ผิดกฎระเบียบของโรงเรียนอยู่เสมอ ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นทราบถึงคุณลักษณะที่ขาดการควบคุมตนเอง ไม่มีความอดทน ไม่มีเป้าหมายในการเรียน ขาดความรับผิดชอบ มาเรียนไปวัน ๆ โดยไม่คำนึงถึงอนาคต ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นลักษณะพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับการมีลักษณะมุ่งอนาคต โดยสิ้นเชิง ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูแนะแนวของโรงเรียนมองเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวและเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาเหล่านี้ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนตั้งแต่ยังเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากในปัจจุบันนี้การจับสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาด้วยระบบกลาง (Admissions) ตั้งแต่ปี 2553 ได้กำหนดองค์ประกอบในการคัดเลือก ดังนี้ 1) คะแนนเฉลี่ยสะสมในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) คะแนนแบบทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินิยมพื้นฐาน (O - NET) 3) คะแนนแบบทดสอบความถนัดทั่วไป (GAT) 4) คะแนนแบบทดสอบความถนัดทางวิชาชีพหรือวิชาการ (PAT) ซึ่งในการจับสอบความถนัดทั่วไป (GAT) และการสอบความถนัดทางวิชาชีพ (PAT) นั้นจะจัดสอบให้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ขึ้นไป จึงเป็นสิ่งที่นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ควรได้มีการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนเพื่อให้มีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับที่ผ่านการประเมิน มีความสนใจใฝ่รู้ รู้จักวางแผนอนาคตในด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต รู้จักควบคุมตนเอง เป็นบุคคลผู้มีความสามารถในการจัดการกับตนเอง เป็นภูมิคุ้มกันให้นักเรียนได้พัฒนาไปลักษณะที่พึงประสงค์และประสบความสำเร็จในชีวิต พร้อมทั้งจะเป็นพลเมืองที่ดี เป็นกำลังหลักของประเทศชาติต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสนอแนวทางในการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน

วิธีการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตมีด้วยกันหลากหลายวิธี ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูแนะแนวเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษา เนื่องจากวิธีการให้คำปรึกษาเป็นหัวใจสำคัญที่สุดในงานแนะแนว (วิชรี ทรัพย์มี, 2520, หน้า 1) โดยเลือกรูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นแบบกลุ่ม เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องการที่จะกระทำตนเองให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในวงสังคม (สุชา จันทร์อม, 2540, หน้า 153) ต้องการการรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน อีกทั้งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเน้นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและความคับข้องใจต่าง ๆ ได้ อันจะนำไปสู่ความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539, หน้า 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมต่อการพัฒนา ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คือ ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้น

สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง นำไปสู่การยอมรับตัวเอง แสวงหาแนวทางในการพัฒนา และใช้ประสิทธิภาพที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ตามข้อจำกัดของตนเอง โดยผู้รับคำปรึกษามีอิสระในการตัดสินใจทำให้รู้สึกตัวเองเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า สามารถรับผิดชอบต่อตัวเองได้ อีกทั้งเป็นทฤษฎีที่สนใจอนาคตมากกว่าอดีตและปัจจุบัน โดยมีหลักการที่ว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่ตระหนักและมีความหวังว่าตนมีอนาคต (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543, หน้า 103) เมื่อผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมแล้วผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความรับผิดชอบต่อ การดำรงชีวิตและคุณภาพของตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเลือกได้และผลต่าง ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง จากการเลือกของตัวผู้รับคำปรึกษาเอง (Vondracek & Corneal, 1995, p. 195 อ้างถึงใน นันทิยา เอกอริคมกิจ, 2542, หน้า 72) ทั้งยังเป็นผู้ที่คาดการณ์ไกลเกี่ยวกับ อนาคตด้านการเรียนและอาชีพของตนเอง มีการวางแผนดำเนินการตามเป้าหมาย สามารถ ตัดสินใจเลือกและกระทำ รวมถึงหลีกเลี่ยงการกระทำอันจะนำมาซึ่งผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้และคงเว้นการกระทำบางอย่าง ได้อย่างเหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการในอนาคตได้ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเป็นทฤษฎีที่มีความเหมาะสม สามารถพัฒนา ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ให้สูงขึ้นได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อลักษณะ มุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สมมติฐานของการวิจัย

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเป็นกระบวนการช่วยเหลือ บุคคลให้ได้สำรวจและเข้าใจตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง นำไปสู่การยอมรับตัวเอง แสวงหาแนวทางในการพัฒนาและใช้ประสิทธิภาพที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ สามารถนำมาใช้พัฒนา ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ให้สูงขึ้นได้ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัย เป็นดังนี้

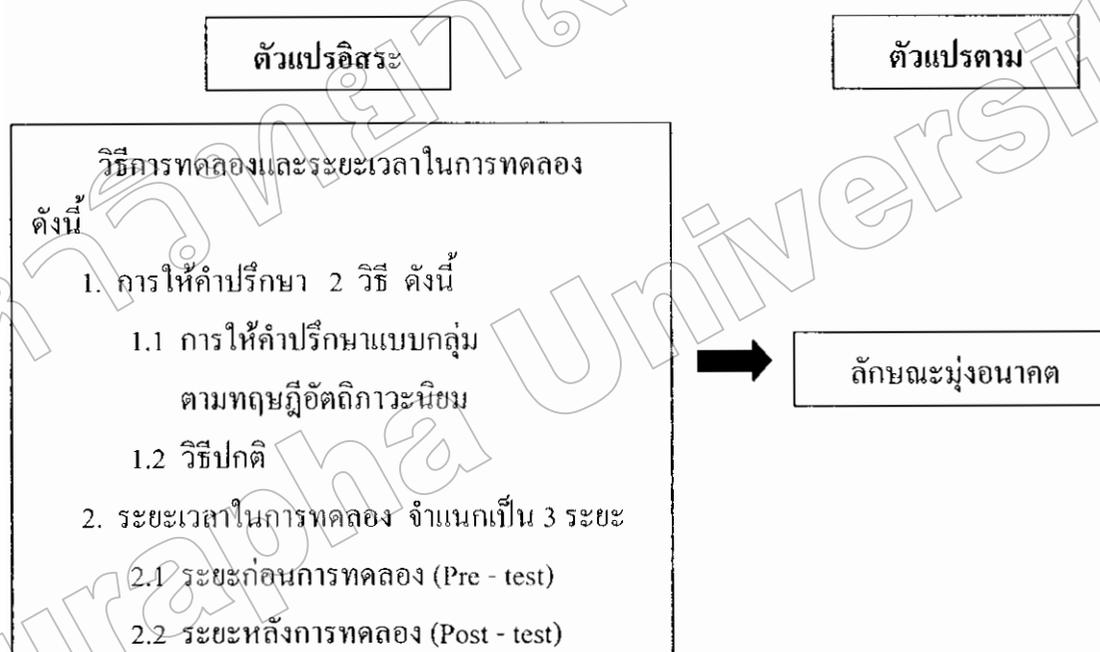
1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อลักษณะมุ่งอนาคต
2. นักเรียนที่ได้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคต ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคต
ระยะคิดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคต
ระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีลักษณะมุ่งอนาคต
ระยะคิดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนวในโรงเรียนและผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตโดยการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมาใช้ช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีลักษณะมุ่งอนาคต มีความคิดกว้างไกล รู้จักการมองอนาคตและสามารถพัฒนาความสามารถในตนเองให้เป็นไปอย่างดี ทুমุ่เทแรงใจแรงกายให้ประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป เมื่อนักเรียน

มีลักษณะมุ่งอนาคตแล้วจึงเป็นการลดจำนวนของนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับต้องปรับปรุงให้มีจำนวนลดลง สามารถเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ อีกทั้งยังช่วยลดปัญหาการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ มิให้เกิดขึ้นภายในโรงเรียนด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดจันทบุรี ที่กำลังศึกษาใน ปีการศึกษา 2551 ที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ระดับต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มอย่างง่าย (Random Assignment) มาจำนวน 16 คน ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย แล้วสุ่มอย่างง่าย (Random Assignment) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 8 คน

2. ตัวแปรของการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การให้คำปรึกษาและระยะเวลาในการทดลอง

2.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวนเป็น 2 วิธี ได้แก่

2.1.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

2.1.1.2 วิธีตามปกติ

2.1.2 ระยะเวลาในการทดลอง

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pre - test)

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Post - test)

2.1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow up)

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ลักษณะมุ่งอนาคต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการคาดการณ์ไปข้างหน้า ด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ มีการวางแผนดำเนินการตามเป้าหมาย สามารถตัดสินใจเลือกและกระทำ รวมถึงหลีกเลี่ยงการกระทำอันจะนำมาซึ่งผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้และงดเว้นการกระทำบางอย่างได้อย่างเหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการในอนาคต ได้แก่

1.1 การกำหนดเป้าหมายด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ หมายถึง การที่ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งหมายเจาะจงให้ได้ตามเจตนาในด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ

1.2 วางแผนปฏิบัติและดำเนินการด้านการศึกษา และการประกอบอาชีพ หมายถึง การที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถกำหนดแผนหรือโครงการที่จะดำเนินการด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพในภายหน้า รู้จักปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและพัฒนาตนเอง ตลอดจนสามารถพิจารณาเลือกศึกษาต่อในสาขาที่ตนเองมีความสนใจ

1.3 มีความเพียรพยายาม มีความขยันขันแข็งใจ หลีกเลี่ยงการกระทำต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองในภายหน้า หมายถึง การที่ผู้รับคำปรึกษามีความบากบั่น ทำด้วยความมุ่งมั่นจนกว่าจะสำเร็จ รู้จักคิดทบทวนถึงผลดีผลเสียให้รอบคอบก่อนที่จะทำอะไร สามารถควบคุมตนเองมิให้กระทำในสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการประกอบอาชีพในภายภาคหน้า

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หมายถึง วิธีการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกลุ่มกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเองในสภาวะปัจจุบัน เห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจชีวิต ค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าและความหมายในชีวิต ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง โดยใช้เสรีภาพของตนเองในการเลือกแนวทางชีวิต และตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ดำเนินชีวิตในปัจจุบันตามที่ตนเองเลือกโดยไม่ให้ความกลัวและความวิตกกังวลมาขัดขวาง ยอมรับผลจากการเลือกนั้น ภายใต้นบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่อบอุ่น และเคารพซึ่งกันและกัน ซึ่งมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย อบอุ่น เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เข้าใจในบทบาทของตนเอง และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น เกิดความมั่นใจในการที่จะแก้ไข เปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย

2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาในเรื่องบทบาทหน้าที่ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและข้อตกลงเบื้องต้น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง ค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าและความหมายในชีวิต ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง โดยใช้เสรีภาพของตนเองในการเลือกแนวทางชีวิตและตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ดำเนินชีวิตในปัจจุบันตามที่ตนเองเลือกโดยไม่ให้ความกลัวและความวิตกกังวลมาขัดขวาง ยอมรับผลจากการเลือกนั้น มีขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 ขั้นตระหนักในตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักในตนเอง รับรู้ รู้จักและทำความเข้าใจกับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ขณะนี้อย่างแท้จริง ยอมรับข้อจำกัดของตนเอง และยังรู้สึกว่าคุณค่า เข้าใจความต้องการของตนเอง มั่นใจในตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความหวัง มีการวางแผนอนาคต มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สามารถเลือกวิถีหรือแนวทางต่าง ๆ สำหรับดำรงชีวิตของตนได้อย่างเต็มที่

2.2.2 **ขั้นเสรีภาพในการเลือกและความรับผิดชอบ** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักและเข้าใจถึงเสรีภาพของตนเอง ในการเลือกที่จะกระทำเพื่อตนเองภายใต้ข้อจำกัดของตนเอง โดยเน้นการเลือกที่ผ่านการไตร่ตรองพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้นตามมาหลังจากที่ตัดสินใจเลือกไปแล้ว ต้องยอมรับสิ่งที่ตนเองเลือกและเผชิญหน้ากับการตัดสินใจนั้น ให้สำรวจตนเองว่าเขาเป็นอะไร เขาต้องการอะไร เขาจะทำอะไร เขาหวังอะไร เขามีแผนการดำเนินชีวิตอย่างไร ทั้งด้านการศึกษาและอาชีพ มีเป้าหมายชีวิตอย่างไร ข้อจำกัดของเขาคืออะไรและเขาจะทำอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น ให้นักเรียนได้พิจารณาทางเลือกที่ตนเองต้องการและคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการเลือกนั้น

2.2.3 **ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองและสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น** โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคิดและความคาดหวังที่มีตนเองเพื่อให้สามารถกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตในทางที่เหมาะสมกับตนเองอย่างแท้จริง ถ้าหากจะดำรงชีวิตตามความคิดความรู้สึกรู้สึกของตนเป็นการเพิ่มความสามารถในการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

2.2.4 **ขั้นการค้นหาความหมายของชีวิต** ให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย โดยให้ผู้รับคำปรึกษาถามตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิตของตนและเป้าหมายที่ต้องการในชีวิตของตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำของตนเองในขณะนี้ เพิ่มข้อดีและลดข้อด้อยในตนเอง มีความกระตือรือร้นในการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจ กัดและมองสิ่งที่เกิดขึ้นในทางบวก โดยหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อเผชิญกับอุปสรรค

2.2.5 **ขั้นความวิตกกังวลเป็นเงื่อนไขของการมีชีวิต** เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นและมองเห็นแนวทางในการเลือกชัดเจนขึ้น สามารถคาดการณ์ผลที่เกิดจากการเลือกได้ เพื่อประสิทธิภาพในการตัดสินใจให้ผู้รับคำปรึกษาได้ยอมรับว่า การตัดสินใจในสิ่งที่ยังไม่เห็นผลย่อมเกิดความวิตกกังวลได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญกับความวิตกกังวลของตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงที่ตนเองต้องการ พร้อมทั้งจะได้ตระหนักถึงการมีชีวิตอยู่กับเวลาปัจจุบันอย่างเต็มที่เพราะอดีตไม่สามารถแก้ไขได้และอนาคตที่ต้องการจะเป็นผลจากการกระทำของผู้รับคำปรึกษาในขณะนี้ ดังนั้นจึงควรตั้งใจในการเลือกที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ตนเองมุ่งหวังไว้

2.2.6 **ขั้นการตระหนักถึงความหมายและคุณค่าของเวลา** ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า พวกเขาจะต้องตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการโดยตระหนักว่าเวลาในปัจจุบันนี้เท่านั้นที่เป็นเวลาที่สำคัญที่ตนจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง รับผิดชอบ

ต่อชีวิตและมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ ภายใต้ข้อจำกัดที่มีอยู่ของตนเองตามความเหมาะสม

2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ตัวเองและได้นำไปสู่การปรับปรุงตนเองและนำไปปฏิบัติจริง

3. วิธีปกติ หมายถึง การให้คำปรึกษาตามกระบวนการของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานในโรงเรียนตามปกติ

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2551