

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. ตำแหน่งข้าราชการต่าง ๆ
3. ตำแหน่งคหบดีขออนุญาตใช้แบบประเมิน
4. แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
5. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
6. ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ ได้แก่

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ ข้าราชการบำนาญ และอาจารย์พิเศษ
ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.วีระ พังรักษ์ รองนายก อบจ.มณฑลฉะเชิงเทรา
3. ดร.เพ็ญภา กุลนาค รองหัวหน้างานจิตเวช
โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา

(สำเนา)

ที่ ศร ๐๕๒๘.๐๓/๐๑๖๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สุมพร สุทนต์
สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศรวิทย์ อันสะโก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ ในความควบคุมดูแล ของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อ การวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตใน ครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร ๐-๖๓๗๗-๓๖๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๔-๕๘๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๖๕-๓๔๖๖

(ดำเนินา)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๐๑๖๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๐ มกราคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.วีระ ผังรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงข่ายวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศรณีย์ อันสะโก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร ๐-๖๓๗๗-๓๖๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๐๑๖๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๐ มกราคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.เพ็ญภา กุลนาคล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสรวิทย์ อันสะโก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ ในความควบคุมดูแล ของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตใน ครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร ๐-๖๓๗๗-๓๖๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

กณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๐๕๐๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
 เรียน ครูใหญ่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสรณีย์ อันสะโก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
 ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ ในความควบคุมดูแล
 ของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกใน
 การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนซึ่งเป็นผู้พิการแขน ขา ที่อยู่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา
 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในวันที่ ๑๔-๑๘
 กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ (ติดต่อผู้วิจัย โทร ๐-๖๓๗๗-๓๖๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
 จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๗๕-๓๔๖๖

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๐๓๒๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตกระทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
 เรียน ครูใหญ่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสรณีย์ อันสะโก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
 ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ ในความควบคุมดูแล
 ของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออนุญาตจากท่าน
 เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนซึ่งเป็นผู้พิการแขน ขา ที่อยู่
 โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
 ด้วยตนเอง ในวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๕๘
 (ติดต่อผู้วิจัยโทร ๐-๖๓๗๗-๓๖๗๒)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
 จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๓๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖

(สำเนา)

From : Sarawanee Unsago [Sarawanee.Unsago@ap.sony.com]
 Sent : Monday 16 August 2004 (3 : 56 am.)
 To : Herth, Kaye A
 Subject : Re : May I have your permission on the instrument to measure hope ?

Dear Sir,

My name is Sarawanee Unsago. I am Studying at masterdegree level at the Department of Counseling Psychology, Burapha University. I have done a research which it's title is "The Effects of Existential Group Counseling on Hope of the Disabled." Few weeks ago, I read your research which I admired so much. I have know that there are a number of researchers who use your evaluation model about hope as their tools for collection of data. I am very interested to use your evaluation model about hope, too.

Therefore, I sent you this e-mail letter to ask for your permission in the application of mentioned model. I fully hope for your kindness and thank you very much in anticipation.

Sincerely yours,

(Miss Sarawanee Unsago)

From : Herth, Kaye A [kaye.herth@mnsu.edu]
 Sent : Monday 16 August 2004 (5 : 37 pm.)
 To : Sarawanee Unsago
 Subject : Re : May I have your permission on the instrument to measure hope ?

Dear Sarawanee Unsago,

I can excited about your interest in my work and would love to hear more have your research. I hope you would be willing to send me a copy of your completed study. Please either send as an e-mail attachment or to my home address at : 104 Magnolia Way, Senca SC 29672.

You have my permission to use my evaluation model and tool in your work. I only request that you send me an abstract about your work and copy of the completed study. I have also attached a very extensive reference list on hope and copy of both of my hope tools with scoring instructions. If you have any further questions please don't hesitate to contact me.

Dr. Kaye Herth



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยบูรพา**

1. ชื่อวิทยานิพนธ์ :

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อ
ความหวังของผู้พิการ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING ON HOPE
OF THE DISABLED

2. ชื่อนิสิต (นาย,นาง,นางสาว) : นางสาวศรณีย์ อันสะโก

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา



รหัสประจำตัว 45921878

3. หน่วยงานที่สังกัด :

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย :

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง
กับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษา
ความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยมีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง : 9 เดือน กุมภาพันธ์ 2548

ลงนาม สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ

ข้าพเจ้า (นาย / นาง / นางสาว).....

เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่เกื้อหนุนจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีและสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ และจะไม่นำข้อมูลหรือเรื่องราวที่พูดคุยในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปเปิดเผยหรือพูดคุยเป็นการส่วนตัวภายหลังการยุติการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ โดยไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ลงนาม.....ผู้เข้าร่วมการวิจัย
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง : การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ
เรียน : นักเรียน ที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้ร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากการพิการ แขนขา เป็นภาวะวิกฤต ของชีวิตที่สำคัญอย่างหนึ่ง จากการที่สภาพร่างกายต้องเผชิญกับการสูญเสียที่ไม่สามารถเรียกกลับคืนได้ ดังนั้นการที่จะทำให้ผู้พิการสามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเป็นสุขจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ในการวิจัยนี้ จะใช้วิธีการเพิ่มระดับความหวัง โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม เพราะเห็นว่าความหวังมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตที่มีผลกระทบต่จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม การมีความหวังจะช่วยให้บุคคลปรับจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม การศึกษาจะเป็นการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมที่มีต่อความหวังของผู้พิการ ตามระยะเวลาที่แตกต่างกัน และเปรียบเทียบกับการให้คำปรึกษาโดยวิธีปกติ

เมื่อท่านได้ตัดสินใจร่วมการศึกษานี้แล้ว ท่านจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง 6 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ในวันศุกร์ และวันเสาร์ ช่วงเวลา 17.00 น. - 19.30 น. โดยที่ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่

ศรวณีย์ อันสะโก โทรศัพท์ 06-3773672

ที่อยู่ 45/19 ถนนหลังวัดกลางดอน ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ศรวณีย์ อันสะโก

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
2. แบบประเมินความหวัง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษา โปรแกรม ขั้นตอน การดำเนินการ กติกาข้อตกลงภายในกลุ่มระหว่างการให้คำปรึกษา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วมการให้คำปรึกษา บทบาท หน้าที่ทั้งของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับทราบแนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ และแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จัก และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงกับผู้รับคำปรึกษาถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษา และสนทนาถึงข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และร่วมกัน กำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรม เช่น การรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามแต่ละประเด็นเพื่อหาข้อตกลงร่วมกัน 3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงหลักการขั้นตอนการดำเนินการ ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เข้าร่วม บทบาทของสมาชิกตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับ 4. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ เขาเป็นใครหนอ ” โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสอบถามข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนสมาชิกให้ครบทุกคน คนละ 3 คำถาม ซึ่งแต่ละข้อจะต้องไม่ซ้ำกันในแต่ละคน ควรเป็นข้อคำถามที่สุภาพ และผู้ถามมีท่าทีที่ขี้มึนเข้มนในขณะพูดคุย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
2 - 3	รักษาสัมพันธภาพ 1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีในการผ่อนคลายและเป็นการเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกไว้วางใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และได้มีโอกาสในการพิจารณาตนเองมากขึ้น	5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงข้อมูลที่สอบถามมาที่ละคนจนครบ 8 คน และให้พูดถึงความรู้สึกของการมีเพื่อนว่าเป็นอย่างไร 6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมอภิปรายซักถาม แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม 7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้รวมทั้งกฎกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมการผ่อนคลายร่วมกัน โดยเปิดเพลงบรรเลงที่ชวนฟัง และให้สมาชิกจินตนาการถึงสถานที่ที่ตนชอบ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย และเป็นการเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษาประมาณ 10 นาที 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกิจกรรม “ข้างหลังภาพ” ดำเนินกิจกรรม โดยให้ผู้รับคำปรึกษานำรูปภาพที่ตนชอบและประทับใจมา และเล่าว่าคนรู้สึกอย่างไรต่อภาพนั้นและมีเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
4 - 5	การตระหนักรู้ในสภาวะของตนเองและแสวงหาเป้าหมายในชีวิต 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก และรับรู้ อย่างแท้จริงถึงสภาวะของตน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาความหมายของความหวัง และแสวงหาเป้าหมายในชีวิต	และความรู้สึกไว้วางใจ และรู้จักเพื่อนสมาชิกมากขึ้น 5. ให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายซักถาม พุดคุย แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม รวมทั้งสิ่งที่สมาชิกได้รับในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นี้ 6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นี้ และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน 3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดว่า “คุณมองตนเองอย่างไร และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง” เพื่อที่จะทำให้สมาชิกได้ค้นพบตนเองและตระหนักถึงสภาพที่แท้จริงที่ตนเองประสบอยู่ โดยการใช้เทคนิคการยอมรับ และสะท้อนความรู้สึก 4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของความหวัง ความสำคัญของความหวัง ผลของความหวังที่มีต่อตนทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรม และให้นำเสนอความหวังของตนเองทีละคน เพื่อจะนำไปสู่การค้นพบตนเอง แสวงหาเป้าหมายในชีวิต 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นี้ และนัดหมาย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
6-7	เผชิญปัญหา สามารถเลือกตัดสินใจในชีวิตได้อย่างเหมาะสม 1. เพื่อให้สมาชิกได้เผชิญภาวะวิกฤตเป็นปัญหาของชีวิต ซึ่งอาจเป็นความล้มเหลว ความทุกข์ทรมาน และช่วยให้สมาชิกได้ขจัดภาวะวิกฤตเหล่านี้หมดไป เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่หวัง	การพบกลุ่มในครั้งต่อไป 1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน 3. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ทำรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่มีความสุข และไร้ซึ่งคุณค่า และความหมายในชีวิต 4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคลดความคิดหมกมุ่นให้สมาชิกหยุดความวิตกกังวลกับภาวะวิกฤติของชีวิตที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนความคิด ความสนใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นขณะนั้นชั่วคราว สังเกตความรู้สึกของตนเองและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และย้ายหรือหันเหความสนใจ ไปยังทิศทางของทักษะการมองโลกในด้านบวก อันจะนำไปสู่ทางเลือกที่ให้ความหมายแก่ชีวิต 5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคปรับทัศนคติให้สมาชิกพิจารณาความผิดพลาดในชีวิตว่าเป็นข้อจำกัดอย่างหนึ่งในธรรมชาติมนุษย์ ให้มองสิ่งผิดพลาดเป็นบทเรียน ช่วยสร้างสรรค์ชีวิตให้มีความหมายและมีคุณค่า ในอนาคตมากกว่าเป็นตัวทำลาย 6. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
8 - 9	พบความหมายที่แท้จริงของชีวิต 1. เพื่อให้สมาชิกค้นพบคุณค่า ของการมีชีวิต ความหวัง และทางเลือกที่เป็นไปได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อมุ่งไปสู่ความหมายในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้เสรีภาพของตนเอง ในการค้นหาเป้าหมายของชีวิต 3. เพื่อให้สมาชิกได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิต 4. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการกำหนดทางเลือกในการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน 3. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญสมาชิกเล่าถึงประสบการณ์การสร้างเชื่อมั่นและคุณค่าในตนเอง การจดจำถึงช่วงเวลาที่มีความสุข ความพร้อมที่จะดำเนินชีวิต ตามแนวทางที่วางไว้ 4. ผู้รับคำปรึกษากำหนดแนวทางในการสร้างเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่แนวทางในการมีความหวัง และความรู้สึกเป็นสุข โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค การสะท้อนความรู้สึก และการให้กำลังใจ 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป
10 - 11	ก้าวไปสู่ความหวัง 1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และความเป็นไปได้ของทางเลือก 2. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการสร้างทักษะของตนเองในสิ่งที่ตนเองได้เลือกมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือก 3. เพื่อให้สมาชิกสนับสนุนความคิดความสามารถของกันและกันก่อนนำประสบการณ์เหล่านี้ไปปฏิบัติจริง	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน 3. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนได้มั่นใจในความสามารถของตนเอง เพื่อเพิ่มความมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยลดความสิ้นหวัง โดยวางแผน กำหนดขั้นตอนเพื่อหาวิธีไปสู่การเปลี่ยนแปลง เพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมายของชีวิต

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	4. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจ เป็นพลังและเป็นความหมายให้แก่งานและกัน	4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการที่เกี่ยวข้องกับความหวัง และได้เรียนรู้แนวทางปฏิบัติทั้งของตนเองและของผู้อื่น ในการค้นหาความหมายในชีวิตซึ่งกันและกันว่าสามารถไปสู่เป้าหมายของความหวังได้ให้ตนเอง เสนอความคิดช่วยกันแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น พบทางเลือกแบบอิสระ และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือก และการกระทำของตนเองอย่างมุ่งมั่นสู่จุดหมายที่ตนเลือก 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอ่านเรื่องที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความหวัง ซึ่งเขียนโดย Maurice Lamm ในหนังสือพลังแห่งความหวัง (The Power Of Hope) และผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันอภิปรายในข้อความที่อ่าน 6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มชมวิดีโอ ซีดี เรื่อง ข้างก้อม: ชีวิตที่ซ่อมได้ ซึ่งนำมารายการคนค้นคน เป็นเรื่องจริงของผู้พิการแขน ขาที่สู้ชีวิตและฝึกฝนวิชาช่าง ด้วยความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร เพื่อสร้างความฝันจนนำไปสู่ความเป็นจริง 7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
12	สรุปและยุติการให้คำปรึกษา 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ตั้งแต่การเรียนรู้ และการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อกลุ่ม ตลอดจนต่อเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา 3. เพื่อประเมินความหวังในชีวิตระยะหลังการทดลอง	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ และจากการเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และร่วมแสดงความคิดเห็นว่าจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างไร 3. ให้สมาชิกอ่านบทกลอน หรือบทเพลงที่ชื่นชอบ และเสริมสร้าง “ความหวัง... กำลังใจชีวิต” ให้แก่ตนเอง มา 1 บท ให้เพื่อนสมาชิกฟังร่วมกัน 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงเสร็จสิ้นรวมทั้งสำรวจตนเอง และสิ่งที่อยากจะบอกกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาได้รับรู้เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป 5. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบประเมินความหวังให้สมาชิกตอบ 6. ผู้ให้คำปรึกษานัดพบกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง ใน 2 สัปดาห์ ถัดไป เพื่อตอบแบบประเมินความหวังเป็นระยะติดตามผล 7. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อความหวังของผู้พิการ การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง : ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษา และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษา โปรแกรม ขั้นตอนการดำเนินการ กติกาข้อตกลงภายในกลุ่มระหว่างการให้ปรึกษา ระยะเวลา จำนวนครั้ง ที่ต้องเข้าร่วมการให้คำปรึกษา บทบาท หน้าที่ทั้งของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับทราบแนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กิจกรรม

1. กิจกรรม : “เขาเป็นใครหนอ ”
- แจกเอกสารประกอบกิจกรรม และ ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ และแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จัก และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงกับผู้รับคำปรึกษาถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษา และสนทนาถึงข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และร่วมกันกำหนดข้อตกลง ในการเข้าร่วมโปรแกรม เช่น การรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามแต่ละประเด็นเพื่อหาข้อตกลงร่วมกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งกำหนดการสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัยและอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงหลักการขั้นตอนการดำเนินการระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เข้าร่วม บทบาทของสมาชิกตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับ

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ ปากกา คนละหนึ่งชุด เพื่อเริ่มกิจกรรม “ เขาเป็นใครหนอ ” โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสอบถามข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนสมาชิกให้ครบทุกคน คนละ 3 คำถาม ภายในเวลา 15 นาที ซึ่งแต่ละข้อคำถามต้องไม่ซ้ำกันในแต่ละคน ควรเป็นข้อคำถามที่สุภาพ และผู้ถามมีท่าทีที่ยิ้มแย้มในขณะพูดคุย

5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงข้อมูลที่สอบถามมาที่ละคนจนครบ 8 คน และพูดถึงความรู้สึกของการมีเพื่อนว่าเป็นอย่างไร

6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมอภิปรายซักถาม แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรูปภาพที่ตนเองชอบและประทับใจมา คนละ 1 ภาพ เพื่อใช้ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

8. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุป และยุติการให้คำปรึกษาการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที การแสดงออกของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม
2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

กำหนดการสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัย

สถานที่ : ห้อง 406 โรงเรียนอัสวีพระมหาไถ่ พัทยา

ครั้งที่	วัน	วันที่ / เดือน / ปี	เวลา
1	ศุกร์	18 กุมภาพันธ์ 2548	17.00 น. - 19.30 น.
2	เสาร์	19 กุมภาพันธ์ 2548	17.00 น. - 19.30 น.
3	ศุกร์	25 กุมภาพันธ์ 2548	17.00 น. - 19.30 น.
4	เสาร์	26 กุมภาพันธ์ 2548	17.00 น. - 19.30 น.
5	ศุกร์	4 มีนาคม 2548	17.00 น. - 19.30 น.
6	เสาร์	5 มีนาคม 2548	17.00 น. - 19.30 น.
7	ศุกร์	11 มีนาคม 2548	17.00 น. - 19.30 น.
8	เสาร์	12 มีนาคม 2548	17.00 น. - 19.30 น.
9	ศุกร์	18 มีนาคม 2548	17.00 น. - 19.30 น.
10	เสาร์	19 มีนาคม 2548	17.00 น. - 19.30 น.
11	ศุกร์	25 มีนาคม 2548	17.00 น. - 19.30 น.
12	เสาร์	26 มีนาคม 2548	17.00 น. - 19.30 น.

- หมายเหตุ :
1. ประเมินผลในระยะหลังการทดลอง วันที่ 26 มีนาคม 2548
 2. ประเมินผลในระยะติดตามผล วันที่ 9 เมษายน 2548

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

คำชี้แจง : ให้สมาชิกสอบถามข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนสมาชิกให้ครบทุกคน คนละ 3 คำถาม ภายในเวลา 15 นาที ซึ่งแต่ละข้อคำถามต้องไม่ซ้ำกันในแต่ละคน



Have a question?

เขาเป็นใครหนอ ?



เขาเป็นใครหนอ ? คนที่ 4

ชื่อเล่น :

1.....

2.....

3.....

เขาเป็นใครหนอ ? คนที่ 1

ชื่อเล่น :

1.....

2.....

3.....

เขาเป็นใครหนอ ? คนที่ 2

ชื่อเล่น :

1.....

2.....

3.....

เขาเป็นใครหนอ ? คนที่ 3

ชื่อเล่น :

1.....

2.....

3.....

เขาเป็นใครหนอ ? คนที่ 5

ชื่อเล่น :

1.....

2.....

3.....

เขาเป็นใครหนอ ? คนที่ 6

ชื่อเล่น :

1.....

2.....

3.....

เขาเป็นใครหนอ ? คนที่ 7

ชื่อเล่น :

1.....

2.....

3.....



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อความหวังของผู้พิการ
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 – 3
เรื่อง : รักษาสัมพันธภาพ**

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีในการผ่อนคลาย และเป็นการเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราว และความรู้สึกไว้วางใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และได้มีโอกาสในการพิจารณาตนเองมากขึ้น

กิจกรรม

1. กิจกรรมแรก : เป็นการฝึกการผ่อนคลาย โดยการฝึกจินตนาการถึงสถานที่ที่ชอบ
2. กิจกรรมที่สอง : “ ข้างหลังภาพ ”
- สมาชิกนำรูปภาพที่ชอบ และประทับใจมา คนละ 1 ภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกฎกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมการผ่อนคลายร่วมกัน โดยเปิดเพลงบรรเลงที่ชวนฟังและให้สมาชิกจินตนาการถึงสถานที่ที่ชอบ ประมาณ 10 นาที เพื่อเป็นการเริ่มต้นด้วยสภาพอารมณ์ที่สบาย ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกสงบ และใส่ใจสำหรับการสำรวจตนเองได้ดี อีกทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกิจกรรม “ ข้างหลังภาพ ” ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มดำเนินกิจกรรม โดยให้ผู้รับคำปรึกษานำรูปภาพที่ชอบและประทับใจมา คนละ 1 ภาพ และให้สมาชิกแต่ละคนเล่าว่าตนรู้สึกอย่างไรต่อภาพนั้น และมีเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและความรู้สึกไว้วางใจและรู้จักเพื่อนสมาชิกมากขึ้น

5. ให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายซักถาม พูดคุย แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม รวมทั้งสิ่งที่สมาชิกได้รับในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที การแสดงออกของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม
2. สัมผัสจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อความหวังของผู้พิการ การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 – 5

เรื่อง : การตระหนักรู้ในสถานะของตนเอง และแสวงหาเป้าหมายในชีวิต

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก และรับรู้อย่างแท้จริงถึงสถานะของตน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบตนเอง ยอมรับตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความหมายของความหวัง และแสวงหาเป้าหมายในชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดว่า “คุณมองตนเองอย่างไร และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง” เพื่อที่จะทำให้สมาชิกได้ค้นพบตนเองและตระหนักถึงสภาพที่แท้จริงที่ตนเองประสบอยู่ โดยการใช้เทคนิคการยอมรับ และการสะท้อนความรู้สึก
4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของความหวัง ความสำคัญของความหวัง ผลของความหวังที่มีต่อตนทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม และให้นำเสนอความหวังของตนเองทีละคน เพื่อจะนำไปสู่การค้นพบตนเอง และแสวงหาเป้าหมายในชีวิต
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ทำที่ การแสดงออกของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม
2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อความหวังของผู้พิการ การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 – 7

เรื่อง **เผชิญปัญหา สามารถเลือกตัดสินใจในชีวิตได้อย่างเหมาะสม**

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เผชิญภาวะวิกฤตเป็นปัญหาของชีวิต ซึ่งอาจเป็นความล้มเหลว ความทุกข์ทรมาน และช่วยให้สมาชิกได้จัดการภาวะวิกฤตเหล่านั้นหมดไป เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่หวัง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ทำให้ รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่มีความสุข และไร้ซึ่งคุณค่า และความหมายในชีวิต
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคลดความตึงเครียด เพื่อช่วยให้สมาชิกพบความหมายของชีวิต โดยให้สมาชิกหยุดความวิตกกังวลกับภาวะวิกฤติของชีวิตที่เกิดขึ้น เมื่อสมาชิกตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล การหมกมุ่นอยู่กับปัญหามากเกินไปจะทำให้เขาไม่สามารถจัดการปัญหานั้นได้ กลับจะทำให้วิตกกังวลมากขึ้น โดยให้สมาชิกเปลี่ยนความคิด ความสนใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นขณะนั้นชั่วคราว สังเกตความรู้สึกของตนเองและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และย้ายหรือหันเหความสนใจไปยังทิศทางของทัศนคติการมองโลกใน ด้านบวก อันจะนำไปสู่ทางเลือกที่ให้ความหมายแก่ชีวิต
5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคปรับทัศนคติ เพื่อเน้นให้สมาชิกเห็นถึงศักยภาพของตนเองในแต่ละสถานการณ์ ทำให้สมาชิกมีทิศทางและนำไปสู่เป้าหมายชีวิต บรรลุเป้าหมายตามที่หวังและให้สมาชิกพิจารณาความผิดพลาดในชีวิตว่าเป็นข้อจำกัดอย่างหนึ่งในธรรมชาติมนุษย์ ให้มองสิ่งผิดพลาดเป็นบทเรียน ช่วยสร้างสรรค์ชีวิตให้มีความหมายและมีคุณค่า ในอนาคตมากกว่าเป็นตัวทำลาย
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ทำที่ การแสดงออกของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม
2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม เช่นจากการระบายอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนว่ามากน้อยอย่างไร

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อความหวังของผู้พิการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 – 9

เรื่อง พบความหมายที่แท้จริงของชีวิต

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกค้นพบคุณค่า ของการมีชีวิต และเกิดความเชื่อมั่นในความหวัง และทางเลือกที่เป็นไปได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อมุ่งไปสู่ความหมายในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้เสรีภาพของตนเองในการค้นหาเป้าหมายของชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิต
4. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการกำหนดทางเลือกในการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน
3. ผู้รับคำปรึกษาเชิญสมาชิกเล่าถึงประสบการณ์การสร้างเชื่อมั่นและคุณค่าในตนเอง การจดจำถึงช่วงเวลาที่มีความสุข ความพร้อมที่จะดำเนินชีวิตตามแนวทางที่วางไว้
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่แนวทางในการมีความหวังในชีวิต เกิดความเชื่อมั่นและความรู้สึกเป็นสุข โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค การสะท้อนความรู้สึก และการให้กำลังใจ
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ท่าที การแสดงออกของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม
2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อความหวังของผู้พิการ
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 – 11
เรื่อง ก้าวไปสู่ความหวัง

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และความเป็นไปได้ของทางเลือก
2. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการสร้างทักษะของตนเองในสิ่งที่ตนเองได้เลือกมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือก
3. เพื่อให้สมาชิกสนับสนุนความคิด ความสามารถของกันและกัน ก่อนนำประสบการณ์เหล่านี้ไปปฏิบัติจริง
4. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจ เป็นพลัง และเป็นความหมายให้แก่กันและกัน

กิจกรรม

1. กิจกรรมแรก : “พลังแห่งความหวัง”
 - แจกเอกสารให้สมาชิกอ่านเรื่องที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความหวัง ซึ่งเขียนโดย Maurice Lamm ในหนังสือพลังแห่งความหวัง (The Power Of Hope)
1. กิจกรรมที่สอง : ให้สมาชิกชมวิดีโอ ซีดี เรื่อง ข้างก้อม: ชีวิตที่ซ่อมได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มร่วมกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนมั่นใจในความสามารถของตนเอง เพื่อเพิ่มความมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยลดความสิ้นหวัง โดยวางแผน กำหนดขั้นตอนเพื่อหาวิธีไปสู่การเปลี่ยนแปลง เพื่อเพิ่มความชัดเจนในความหมายของชีวิต

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความหวัง และได้เรียนรู้แนวทางปฏิบัติทั้งของตนเองและของผู้อื่น ในการค้นหาความหมายในชีวิตซึ่งกันและกันว่าสามารถไปสู่เป้าหมายของความหวังได้ โดยเสนอความคิดช่วยกันแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น พบทางเลือกแบบอิสระ และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกและการกระทำของตนเองอย่าง มุ่งมั่นสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอ่านเรื่องที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความหวัง ซึ่งเขียนโดย Maurice Lamm ในหนังสือพลังแห่งความหวัง (The Power Of Hope) และผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันอภิปรายในข้อความที่อ่าน

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มชมวิดีโอ ซีดี เรื่อง ช่างก้อม : ชีวิตที่ซ่อมได้ ซึ่งนำมาจาก รายการคนค้นคน เป็นเรื่องจริงของผู้พิการแขน ขาที่สู้ชีวิต และฝึกฝนวิชาช่าง เพื่อสร้างความฝัน จนนำไปสู่ความเป็นจริง และผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันอภิปรายถึง วิดีโอ ซีดีที่ให้ชม

7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำบทกลอนบทเพลงที่ตนชอบ และเสริมสร้าง “ความหวัง.. กำลังใจชีวิต” ให้แก่ตนเองมา คนละ 1 บท เพื่อใช้ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

8. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่ม ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจ ความตั้งใจ ทำที่ การแสดงออกของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม
3. สัมผัสจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10 - 11

เรื่อง..

พลัง..แห่งความหวัง

The Power Of Hope

ความหวังเป็นเรื่องธรรมชาติ เราทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องมีความหวังด้วยกันทั้งนั้น และเราต้องหามันให้พบ อย่าคิดว่ามันมีอยู่แล้ว มันต้องการเพียงแคให้เราค้นหาให้พบเท่านั้น มิใช่ การค้นพบแล้ว..

อย่าตั้งความหวังกับสิ่งที่ไม่มีความเป็นไปได้ นั่น เพราะมันจะกีดกร่อนชีวิตของคุณเอง แทนที่จะปล่อยให้เรามีเวลาใคร่ครวญหาสิ่งที่เหมาะสมกับชีวิตของตนเอง การยึดติดอยู่กับความหวังลม ๆ แล้ง ๆ จึงยิ่งทำให้คุณเกิดความอ่อนแอ ไม่อาจต่อสู้กับความทุกข์ยากในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพได้ บุคคลผู้สิ้นไร้ความหวังย่อมปราศจากจุดหมายปลายทางในชีวิต เมื่อปราศจากความหวัง ชีวิตก็ย่อมไร้ความหมายเป็นการดำรงอยู่ที่ปราศจากหลักยึดเหนี่ยวโดยสิ้นเชิง มนุษย์ทุกคน จำเป็นที่จะต้องยอมรับกับความจริงประการหนึ่งว่า ชีวิตของเรานั้นมักจะพบกับความทุกข์มากกว่าความสุข และถ้าปราศจากความหวัง เราย่อมไม่อาจดำเนินชีวิตต่อไปได้

ความหวังมีสถานะที่เหมือนปรอทซึ่งจะมีสถานะที่เปลี่ยนแปลงจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งจากสังคมหนึ่ง ไปยังอีกสังคมหนึ่ง และความหวังยังเปลี่ยนรูป เพื่อเป็นการสนองตอบต่อสภาวะภายนอก และความหวาดหวั่นที่อยู่ในใจของคนเรานี้ด้วย มันขยายตัวใหญ่ขึ้น เมื่อข่าวที่เราได้รับมานั้นเป็นข่าวดี และมันจะหวั่นไหวเวลาที่เรารับความกระทบกระเทือนแม้จะเพียงเล็กน้อยก็ตาม

ความหวังมีพลังอันมหัศจรรย์

เราทุกคนต่างรู้กันอยู่ ว่าความหวังสามารถผลักดันเราให้เจริญก้าวหน้าเหนือความคาดหมายได้ มันเป็นสิ่งที่ทำให้เราปรับตัวให้เข้ากับการพัฒนาตนเอง มันทำให้เราสามารถบริหาร

ความเครียด และสร้างความผ่อนคลายให้กับตนเองได้ดีขึ้น มันสามารถช่วยเราให้จับได้ภาวะวิกฤติ ส่วนคนและปรับให้เหมาะสมกับสภาวะความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายได้ ทั้งมันยังทำให้เราสามารถบริหารวันวัยที่ผ่านมาไปได้ดีขึ้น มีความพอใจกับชีวิตของตนเองมากขึ้น

ความหวัง คือ สิ่งที่พระเจ้าประทานมาให้แก่นมนุษย์ การมองหลักศาสนาในแง่ดีเป็นสิ่งที่คำจูงสนับสนุนให้บังเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างความหวังให้เกิดขึ้นอย่างไม่ยอมแพ้ เป็นการคาดหมายสถานการณ์อย่างมีเหตุผลแม้ในยามที่เราต้องเผชิญกับภาวะอันร้ายแรงในชีวิต ถ้าเราไม่นำมาใช้ก็เท่ากับเราละเลยของขวัญ ที่เราได้รับมาฟรี

คุณภาพของจิตวิญญาณแห่งความหวังของเรา จะทำให้เราได้พบกับความเจริญก้าวหน้าในทางส่วนตัว มองอนาคตในแง่ดี สามารถสร้างความฝันที่จะทำให้เรากลายเป็นผู้ยิ่งใหญ่ขึ้นมาได้ แต่เราจะสร้างเส้นทางเชื่อมต่อที่จะสามารถเปิดทางให้กับความหวังที่อยู่ลึกลงไปในกันบึ้งแห่งชีวิตเราได้อย่างไร..? ความหวังนั้นเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์อยู่ในตัวของมันเอง

คุณกลัวความหวังเช่นนั้นหรือ..?

ไม่ว่าเราจะยอมรับหรือไม่ก็ตาม ยังมีผู้คนอีกเป็นจำนวนมากที่กลัวการที่จะหวัง..และเราเองก็กลัวความหวังด้วยเช่นกัน เราทุกคนต่างกลัวความหวังด้วยเหตุผลที่แตกต่างกันไป แต่โดยหลักใหญ่ ๆ นั้นมีอยู่ด้วยกันสามประการ คือ

ความกลัวประการแรก ก็คือ ความหวังจะเป็นเรื่องของความเพ้อฝันเป็นเรื่องของการเกี้ยว絡มให้เกิดความเชื่อมากกว่าจะด้วยการใช้เหตุผล

ความกลัวประการที่สอง คือ..ในอดีตที่ผ่านมา ความหวังที่ดั่งขึ้นไว้ไม่เคยเป็นความจริงสักครั้ง เราจึงเกิดความกลัวไม่กล้าตั้งความหวังอีก

ความกลัวประการที่สาม เป็นความกลัวที่ยากในการหาคำจำกัดความ แต่มันก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง มันเป็นความกลัวที่ว่า..ถ้าพระเจ้าเป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่จะทำให้ความหวังของเรากลายมาเป็นความจริงได้แล้ว มันก็มีความเป็นไปได้ที่เราอาจหาพระองค์ไม่พบเพื่อขอให้พระองค์ประทานความช่วยเหลือมาให้แก่เรา

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าเหตุผลประการใดก็ตาม จงอย่ากลัวที่จะสร้างความหวัง ความกลัวเป็นสิ่งที่สร้างความชะงักงันให้เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา มันไม่ได้ก่อให้เกิดพลังใด ๆ ขึ้น ทั้งยังทำให้เราปราศจากความกล้าหาญ หมดหนทางที่จะแก้ปัญหา การยอมรับในสิ่งนี้จะทำให้คุณสามารถหาเหตุแห่งทุกข์ของตัวเองได้ ทุกข์ที่คุณปรารถนาจะให้มันสูญสิ้นไป ความสมดุลระหว่างความหวัง กับความกลัว คือแรงผลักดันให้เราต้องก้าวหน้าเดินต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

แต่ความหวัง ก็เช่นเดียวกับความฝัน มันสามารถกลายเป็นความจริงขึ้นมาได้ ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรคใด ๆ มาขวางกั้นก็ตาม มันมีความเป็นไปได้ เมื่อใดก็ตามที่คุณสร้างความฝันขึ้นจงอย่าคิดสงสัยแม้แต่วินาทีว่าคุณจะสามารถทำให้ความฝันนั้นกลายเป็นความจริงได้หรือไม่..

สิ่งที่เรียกว่า “ความหวัง”

คุณสมบัติอันยอดเยี่ยมประการหนึ่งของความหวัง คือความสามารถของมันในอันที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปมันกล้าที่จะท้าทายต่อเหตุผล มันสามารถทำให้ชีวิตที่สิ้นไร้กลับฟื้นคืนชีพมาอีกครั้งได้ มันจับเราให้หัน ไปสู่กับอดีตที่ผ่านมา ทั้งมันยังเป็นตัวพาเราเข้าไปสู่ออนาคตอีกด้วย มันทำให้เราสามารถต่อสู้กับความกลัว ปลุกเร้าให้เรากระโดดข้ามอุปสรรคนานาประการ ทำให้เราสามารถกอบกู้ชีวิตขึ้นมาได้อีกครั้ง ภายหลังจากที่เราได้สูญเสียชีวิตนั้นให้แก่ความขลาดเขลาไปแล้ว ไม่เพียงเท่านั้น..ไม่ว่าจะมีความเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้น ความหวังยังสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบของมันให้เข้ากับสถานการณ์ได้เสมอ..

ชีวิตที่ดำเนินอยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นชีวิตที่เราควรจะต้องให้กำลังใจ ให้ความหวังซึ่งกันและกัน ขอให้ถือเสียว่าอุปสรรคที่คุณจะต้องพบบ เป็นเพียงสิ่งกีดขวางการเดินทางของนาชีวิตเท่านั้น ครั้งคราใดที่เราต้องประสบความความล้มเหลว ครั้งคราใดที่เราต้องพบกับความสิ้นหวัง มันมิได้หมายความว่าความพบบางด้านเข้าแล้ว แต่เป็นเพียงอะไรบางอย่างที่ทำให้การเดินทางบนเส้นทางสู่จุดหมายของคุณต้องล่าช้าไปบ้างเท่านั้น

ในวันที่ท้องฟ้ามีดมน สการ์เล็ต โอ' ฮาร์ว บอกกับตัวเองว่า “Tomorrow is Another Day” ซึ่ง บุญญรัตน์ แปลไว้ว่า “พรุ่งนี้พระอาทิตย์ก็ขึ้น “ ถ้าวันนี้คุณเหนื่อยนัก อ่อนแรง รันทดหล่น และสิ้นหวังนอนหลับตาลงเสียก่อน พรุ่งนี้พระอาทิตย์ก็ยังขึ้นอยู่ และยังคงจะขึ้นทางทิศตะวันออก เช่นทุกวันที่เคยเป็นมาด้วย..ความหวังของคุณจะมาพร้อมกับแสงแห่งดวงตะวันเสมอ ยังมีอะไรอีกเล่าที่จะปลอบใจเราได้ดีไปกว่าการตั้งความหวังขึ้นมาใหม่..?

เรื่องราวความหวังของ..ชาร์ลี เลวิส

“ สำหรับฉันแล้ว ความหวัง คือ องค์ประกอบอันสำคัญที่จะต้องควบคู่มากับการกระทำ トラบใดที่ฉันสามารถต่อสู้กับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ฉันมีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่าสถานการณ์ที่เลวร้ายอยู่นั้นจะต้องดีขึ้น แม้ว่ามันจะไม่ถึงกับเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีเสียทั้งหมดก็ตาม..

“ ฉันรู้สึกขอบคุณตัวเองอยู่สำหรับการต่อสู้กับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเช่นที่วันนี้ คือ เมื่อประมาณสัปดาห์ปีเห็นจะได้ ฉันได้รับการบอกเล่าจากหมอว่าฉันเริ่มมีอาการของมะเร็งเต้านม ซึ่งหมอยืนยันเลยว่าหนทางที่จะรักษาให้หายขาดได้จะต้องริบผ่าตัดโดยด่วน แต่ด้วยความเชื่อของ

ฉันเองว่ามันจะต้องมีหนทางในการรักษาแบบอื่นอยู่ ฉันจึงนำเรื่องนี้ไปปรึกษากับดร.คาร์ล ชิมอนตัน ซึ่งเป็นผู้เขียนหนังสือชื่อ *Getting Well Again* และนายแพทย์ผู้นี้เป็นหนึ่งในจำนวนนายแพทย์กลุ่มตัน ๆ ที่สร้างทฤษฎีสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกายขึ้น ดร.ชิมอนตันได้ช่วยให้ฉันบังเกิดความสงบในจิตใจ และใช้ความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพในอันที่จะสำรวจศักยภาพของการรักษาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อตัดสินใจว่าวิธีการใดจะดีที่สุด และด้วยการปรึกษาเพื่อรับฟังความคิดเห็นจากนายแพทย์คนอื่น ๆ ด้วยนั่นเอง ที่ทำให้ฉันมีความหวังอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องได้รับการรักษาด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ที่สามารถจะทำให้ฉันหายจากโรคร้ายนี้โดยไม่จำเป็นต้องรับการผ่าตัด และความหวังนั่นเอง ที่ทำให้ชีวิตของฉันยืนยาวมานานนับหลายปี และอยู่มาจนกระทั่งทุกวันนี้

ฉันได้พบว่าความคิดในลักษณะนี้มันให้ประโยชน์ทั้งสองทางซึ่งหมายถึงว่า ถ้าคุณเปี่ยมด้วยความหวังแน่นอนที่คุณจะต้องลงมือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปทันที และถ้าคุณไม่ตั้งความหวังให้มากจนเกินไปนัก บางครั้งมันก็มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นได้ มันมีความเป็นไปได้ว่าปฏิกิริยาทางเคมีในสมองของคนเรา ได้รับการกระตุ้น โดยการกระทำที่นำพาคุณกลับไปสู่ความหวังอีกครั้ง แต่ไม่ทราบหรอกนะคะว่าเพราะเหตุใดมันจึงเป็นสิ่งที่ทำงานให้กับเราอย่างได้ผลแตกต่างจากประสบการณ์ส่วนตัวแล้ว ฉันรับรู้แต่เพียงว่ามันสามารถสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นกับชีวิตของฉันได้จริง...

คัมภีร์แห่งความหวัง

- ฉันหวังที่จะมองแต่ละวันที่ผ่านเข้ามาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ฉันหวังว่าจะไม่คืนฉันมาพร้อมกับคำพูดที่ว่า ฉันเบื่อหน่ายเหลือเกินแล้ว
- ฉันหวังว่าตัวเองจะไม่พอใจเพียงแค่การสอบผ่าน ฉันหวังว่าตัวเองจะสอบได้คะแนนดีเยี่ยมในชั้น
- ฉันหวังว่าตัวเองจะเอาชนะโชคชะตาได้ แต่ถ้าจะต้องพบกับความพราชัย ก็จะไม่กล่าวโทษว่าเป็นความผิดของพระเจ้าเลย
- ฉันหวังว่าชีวิตของตัวเองจะประสบโชคดีย่าง แต่ฉันจะไม่หวังพึ่งพิงเพียงโชคอย่างเดียวเท่านั้น
- ฉันหวังว่าตัวเองจะดำรงความเป็นเครื่องจักรตัวเล็ก ๆ ตัวหนึ่งอยู่ได้ตลอดไป และหวังว่าจะไม่รู้จักความหมายของคำว่า..ฉันทำไม่ได้

- ฉันคือฮีโร่แห่งประวัติชีวิตของตนเอง เพราะฉะนั้น ฉันจะต้องปฏิบัติตนให้เป็น เช่น ฮีโร่ให้ได้
- ฉันจะไม่หมกหมุ่นอยู่แต่กับเรื่องราวในอดีต เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว
- ฉันคือผู้ที่กุมชะตาชีวิตในอนาคตของตนเอง
- ฉันมีความอดทน ไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นพร้อมกันได้ทันที แต่ฉันก็จะไม่ประมาทด้วยเช่นกัน
- และเหนือสิ่งอื่นใด ฉันจะมีเชื่อมั่นในตนเองให้มากที่สุด

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อความหวังของผู้พิการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 12

เรื่อง สรุปและยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ตั้งแต่การเรียนรู้ และการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อกลุ่มตลอดจนต่อเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา
3. เพื่อประเมินความหวังในชีวิตระยะหลังการทดลอง

กิจกรรม

1. กิจกรรม : “ความหวัง...กำลังใจชีวิต”
 - สมาชิกนำบทกลอน หรือบทเพลงที่ตนชอบ และเสริมสร้าง “ความหวัง...กำลังใจชีวิต” ให้แก่ตนเอง คนละ 1 บท

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ และจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และร่วมแสดงความคิดเห็นว่าจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
3. ให้สมาชิกอ่านบทกลอน หรือบทเพลงที่ตนชอบ และเสริมสร้าง “ความหวัง...กำลังใจชีวิต” ให้แก่ตนเอง มา 1 บท ให้เพื่อนสมาชิกฟังร่วมกัน
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาดังแต่เริ่มต้นจนถึงเสร็จสิ้น รวมทั้งสำรวจตนเอง และสิ่งที่ยากจะบอกกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาได้รับรู้เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป
5. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบประเมินความหวังให้สมาชิกตอบ

6. ผู้ให้คำปรึกษานัดพบกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งใน 2 สัปดาห์ถัดไป เพื่อตอบแบบประเมินความหวังเป็นระยะติดตามผล

7. ผู้ให้คำปรึกษาบุคลากรให้คำปรึกษากลุ่ม และขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ ทำที่ การแสดงออกของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม
2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรม
3. ประเมินความรู้สึก ลักษณะปัญหาของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12

คำชี้แจง : ให้สมาชิกเขียนบทกลอน หรือบทเพลงที่ตนชอบ และเสริมสร้างความหวัง...

กำลังใจชีวิตให้แก่ตนเอง มา 1 บท

ความหวัง...กำลังใจชีวิต



แบบประเมินความหวัง

แบบประเมินความหวัง

คำชี้แจง :

รายการข้างล่างนี้เป็นข้อคำถามของเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความหวังในชีวิต ขอให้ท่านอ่านแต่ละเหตุการณ์ และเลือกดูว่าเหตุการณ์ใดที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิตคุณบ้าง เมื่อสองสัปดาห์ที่ผ่านมา

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องของความบ่อยของเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับคุณ ทั้งนี้คำตอบ ของเหตุการณ์ดังกล่าว ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด

ข้อความ	ไม่เคย เกิดขึ้น กับฉัน	นาน ๆ ครั้ง ถึงเกิดขึ้น กับฉัน	บางครั้ง ก็เกิดขึ้น กับฉัน	เกิดขึ้น กับฉัน บ่อยๆ
1. ฉันมีความหวังกับอนาคตของฉัน				
2. ฉันรู้สึกว่ามีคนที่ฉันรักอยู่ใกล้ๆ				
3. ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็ง				
4. ฉันมีแผนชีวิตสำหรับอนาคต				
5. ฉันมีกำลังใจพร้อมที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ				
6. ฉันรู้สึกกลัวเกี่ยวกับอนาคตของฉัน				
7. ฉันมุ่งพยายามต่อไป แม้ว่าฉันจะได้รับ ความผิดหวัง				
8. ความศรัทธาที่ฉันมีต่อชีวิต ทำให้ฉันมีความ สบายใจ				
9. ฉันเชื่อว่าสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นได้เสมอ				
10. ฉันรู้สึกสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง				
11. ฉันรู้สึกว่าเวลาจะช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น				
12. ฉันได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด				
13. ฉันรู้สึกมีค่านิยมด้านจิตอะไรไม่ออก				
14. ฉันสามารถหวนคิดถึงเวลาที่ฉันมีความสุข ในอดีตได้				
15. ฉันรู้เพียงว่าฉันยังมีความหวัง				
16. ฉันยังมีที่พึ่งและขอความช่วยเหลือได้				

ข้อความ	ไม่เคย เกิดขึ้น กับฉัน	นาน ๆ ครั้ง ถึงเกิดขึ้น กับฉัน	บางครั้ง ก็เกิดขึ้น กับฉัน	เกิดขึ้น กับฉัน บ่อย ๆ
17. เมื่อใดที่ฉันมีความรู้สึกกลัวและสงสัย ทำให้ฉันรู้สึกเฉื่อยชา				
18. ฉันรู้ว่าชีวิตฉันมีค่าและมีเป้าหมาย				
19. ฉันมองสถานการณ์ส่วนใหญ่ในแง่บวกเสมอ				
20. ฉันมีเป้าหมายชีวิตสำหรับ 3 – 6 เดือนข้างหน้า				
21. ฉันตั้งใจที่จะค้นหาแนวทางชีวิตของฉัน				
22. ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว				
23. ในอดีตที่ผ่านมาฉันสามารถเผชิญหน้ากับ ปัญหาได้ดี				
24. ฉันรู้สึกว่ายังมีคนรักและต้องการฉันอยู่				
25. ฉันเชื่อว่าแต่ละวันฉันมีศักยภาพ				
26. ฉันไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดีได้				
27. แม้ท่ามกลางความมืดมนในชีวิต ฉัน ก็ยังมองเห็นว่าชีวิตมีทางออก				
28. ฉันมีความหวังแม้ว่าชีวิตจะไม่เป็น ดังที่คาดหวัง				
29. ฉันเชื่อว่าท่าทีการมองโลกของฉัน จะมีผล ต่อการดำเนินชีวิตของฉัน				
30. ฉันมีแผนสำหรับวันนี้และสัปดาห์ต่อไป				

ภาคผนวก ค

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความหวัง

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความหวัง

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.30	16	.33
2	.25	17	.41
3	.53	18	.58
4	.55	19	.39
5	.42	20	.40
6	.50	21	.27
7	.61	22	.39
8	.50	23	.55
9	.50	24	.40
10	.48	25	.34
11	.41	26	.42
12	.41	27	.36
13	.29	28	.47
14	.42	29	.45
15	.37	30	.52
ค่าความเชื่อมั่น = .88			