

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....
(.....)

ผู้ปกครอง/ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้า
ฟังจนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้
ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือ
ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงนาม.....
(.....)

ผู้ปกครอง / ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)

ข้อมูลสำหรับนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬา
เทนนิสเยาวชนไทย

เรียน นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากปัจจุบันกีฬาเทนนิสในประเทศไทยถือว่ากำลังเจริญก้าวหน้า และได้รับ ซึ่งในการพัฒนานักกีฬาคคนหนึ่งนั้น จำเป็นจะต้องพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ทักษะ ร่างกาย และจิตใจ ในทางจิตวิทยานั้น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ถือได้ว่าเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้นักกีฬาเกิดความมุ่งมั่นทุ่มเทในการฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างสุดความสามารถ ดังนั้นการพัฒนาในเรื่องของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จึงเป็นเรื่องที่ควรสร้างให้แก่ นักกีฬา จากการศึกษาเอกสารงานวิจัย และตำราต่าง ๆ พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีความสอดคล้องในเรื่องของการสนับสนุนให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยได้ ดังนั้น การทดลองการศึกษากผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

ในการวิจัยนี้จะได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย โดยเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ท่านจะต้องทำแบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬา จากนั้นท่านจะได้รับการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หากท่านได้รับการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง ท่านจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมครบทั้ง 12 ครั้งแล้ว ท่านจะต้องทำแบบทดสอบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาอีกครั้งหนึ่ง

หลังจากที่ผู้วิจัยทราบผลแล้วจะได้รายงานให้ท่านทราบพร้อมทั้งอธิบายและแปลผล โดยละเอียดหากท่านต้องการ โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ในการดำเนินการนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยที่ท่านไม่ต้องเสียค่า ใช้จ่ายใด ๆ

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย

ชื่อ..... โทรศัพท์.....

ที่อยู่.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

- แบบวัดแรงงใจไฟสัมฤทธิ์ด้านกีพาเทนนิส
- โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอติภาวะนิชม

แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาเทนนิส

คำชี้แจง : ข้อความต่าง ๆ ในแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาเทนนิสนี้ เป็นคำกล่าวของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อการฝึกซ้อมและแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจว่า ในแต่ละข้อความตรงกับความรู้สึกเกี่ยวกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่เกิดขึ้นกับตัวเรา คือมากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย หรือน้อยที่สุด และทำเครื่องหมาย/ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของตัวเราที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เป็นเพียงการเลือกคำตอบที่อธิบายว่าโดยทั่วไปแล้วเรามีความรู้สึกอย่างไร เมื่อเข้าร่วมการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน และความรู้สึกเหล่านั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของเรา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

1. อายุ.....ปี
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. ระดับการศึกษา
 () มัธยมต้น () มัธยมปลาย
4. ประสบการณ์ในการเล่นเทนนิสเป็นระยะเวลากี่ปี
 ปี
5. ประสบการณ์ในการแข่งขันเทนนิสเป็นระยะเวลากี่ปี
 ปี
6. ปัจจุบันทำการแข่งขันในรุ่นอายุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () อายุไม่เกิน 14 ปี () อายุไม่เกิน 16 ปี () อายุไม่เกิน 18 ปี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาเทนนิส

ข้อ	ความรู้สึกเกี่ยวกับการฝึกซ้อม และการแข่งขัน	ระดับความรู้สึกที่ตรงกับตัวเอง				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	การที่ฉันเป็นนักกีฬา เพราะฉันต้องการ มีชื่อเสียง					
2.	ฉันเล่นกีฬาเทนนิส เพราะต้องการเป็นเหมือน นักกีฬาคนเก่งของฉัน					
3.	เมื่อนั้นเล่นผิดพลาด ฉันจะพยายามคิดพิจารณา แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพื่อความสำเร็จ ในวันข้างหน้า					
4.	ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ฉันไม่ชอบ ตั้งเป้าหมายไว้ก่อน					
5.	ฉันตั้งคำถามและแสดงความคิดเห็นก่อนหรือ หลังการแข่งขันเพราะต้องการการยอมรับและ สนับสนุน					
6.	ฉันฝึกอย่างหนักและฝึกนอกเวลา เพื่อต้องการให้ทักษะของฉันได้มาตรฐาน					
7.	ในการฝึกซ้อม ฉันจะเลือกคู่ซ้อมที่มีฝีมือ ต่ำกว่าฉัน					
8.	ฉันคิดว่าทักษะที่ซับซ้อนในการเล่นเทนนิส เป็นสิ่งที่ทำท่าย					
9.	ฉันชอบฝึกและวางแผนการฝึกด้วยตนเอง					
10.	ฉันพยายามฝึกด้วยตนเองจนกว่าจะเกิดทักษะ ที่ต้องการ					
11.	ฉันมักจะถามโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมให้แสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นของฉันเสมอ					

ข้อ	ความรู้สึกเกี่ยวกับการฝึกซ้อม และการแข่งขัน	ระดับความรู้สึกที่ตรงกับตัวเอง				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
12.	ฉันเห็นว่าการฝึกซ้อมอย่างหนักเป็นเวลานาน เป็นสิ่งที่น่าเบื่อ					
13.	ทุกครั้งที่ฉันแข่งขัน ฉันมั่นใจว่ามันมาจาก ความสามารถและความพยายามของฉัน อย่างแท้จริง					
14.	ฉันตั้งความหวังไว้ว่าจะเป็นแชมป์เปี้ยนให้ได้					
15.	เมื่อตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการฝึกซ้อมและ การแข่งขันไว้แล้ว ฉันต้องพยายามทำให้ได้ ตามที่ตั้งไว้					
16.	ฉันพยายามฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อเอาชนะ คู่ต่อสู้ที่เก่งกว่าให้ได้					
17.	ฉันเชื่อว่าความอดทนในการฝึกซ้อมเป็นสิ่ง สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ					
18.	ฉันไม่ชอบเล่นทักษะยาก ๆ และไม่สนใจว่า จะแพ้หรือชนะ					
19.	เมื่อถูกรบกวนขณะที่ทำการฝึกซ้อมในลักษณะ ใดก็ตาม ฉันก็จะพยายามฝึกต่อไปให้สำเร็จ					
20.	ฉันตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อแข่งกับเวลาที่ผ่านมา อย่างรวดเร็ว					
21.	ฉันพยายามฝึกซ้อมให้ดีที่สุดเพื่ออนาคต ของฉัน					
22.	เมื่อมีโอกาสเลือกเพื่อนเข้ากลุ่ม ฉันจะคำนึงถึง ความสามารถของเพื่อนก่อนสิ่งอื่น					
23.	ฉันตั้งใจฝึกซ้อมอย่างเต็มที่					

ข้อ	ความรู้สึกเกี่ยวกับการฝึกซ้อม และการแข่งขัน	ระดับความรู้สึกที่ตรงกับตัวเอง				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
24.	ฉันพยายามฝึกซ้อมทักษะใหม่ ๆ เพื่อให้ เก่งอยู่เสมอ					
25.	ฉันฝึกซ้อมอย่างหนัก เพราะต้องการให้ ประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว					
26.	เมื่อฝึกทักษะที่ง่ายเสร็จแล้ว ฉันต้องการฝึก ทักษะที่ยาก ๆ ขึ้นไปอีก					
27.	ฉันคิดว่า ฉันต้องประสบความสำเร็จในกีฬา เทนนิสอย่างแน่นอน ถ้าฉันตั้งใจจริง					
28.	ถ้าไม่มีผู้ควบคุมการฝึกซ้อม ฉันจะฝึกซ้อม ตามความพอใจ					
29.	ฉันฝึกซ้อมอย่างเต็มความสามารถทุกครั้ง โดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น รางวัล					
30.	เมื่อพ่ายแพ้แก่คู่ต่อสู้ ฉันไม่ต้องการที่จะ เข้าร่วมแข่งขันอีก					
31.	ฉันไม่ชอบที่จะเป็นผู้นำในการฝึกซ้อม หรือ ทำหน้าที่ควบคุมทีมแทนโค้ชในยามจำเป็นเลย					

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกเป็นกันเองและปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ และข้อตกลงในการเข้าร่วม

โปรแกรมการให้คำปรึกษา เรื่องการรักษาความลับ ระยะเวลาในการปรึกษา และประโยชน์ที่จะได้รับกับผู้รับคำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มด้วยการกล่าวทักทายต้อนรับ แนะนำตนเองให้กลุ่มผู้รับคำปรึกษารู้จักและพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิก
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศสนุกสนาน ทำให้เกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น รวมทั้งเป็นการปูพื้นฐานเพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. จากนั้นพูดคุยเรื่องประวัติคร่าว ๆ ของสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันมากขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้กลุ่มผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ และข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะเน้นย้ำในเรื่องของการรักษาความลับ การตกลงระยะเวลาของการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาทุกคน รวมถึงประโยชน์ที่จะได้รับ
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจง และหัวข้อที่อยากทราบเพิ่มเติม
6. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม นัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะมาพบกันในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 2

หัวข้อ นำสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกรุ่นเคย และเพิ่มความไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษามากขึ้น

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นจากการพัฒนาสัมพันธภาพ

3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าถึงเรื่องของตนเอง อันนำไปสู่การค้นพบ

ตนเอง และตระหนักรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับกลุ่มผู้รับคำปรึกษา เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา พูดคุยซักถามเรื่องทั่ว ๆ ไปในกลุ่มเพื่อสร้างความคุ้นเคยและผ่อนคลาย

2. ทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งแรกเกี่ยวกับประวัติของสมาชิกแต่ละคน

3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อการเล่นเทนนิสของแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง

4. ผู้ให้คำปรึกษาได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรับรู้ รวมทั้งค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่กำหนดการดำเนินชีวิตในการเล่นกีฬาเทนนิสของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

5. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้กลุ่มเกิดการสนับสนุนและให้กำลังใจแก่กัน โดยวิธีการให้สมาชิกแสดงวิธีการให้กำลังใจเพื่อนในแบบของตน เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มให้เกิดความรู้สึกที่ดีและเป็นกันเองมากขึ้น

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการปรึกษารั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ครั้งที่ 3

หัวข้อ ตระหนักรู้ในตนเอง

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกผ่อนคลาย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ได้สำรวจตนเอง นำมาสู่การตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงวิธีคิดของตนเอง และค้นพบทางเลือกใหม่ ๆ จากความคิดที่เป็นบวก
4. เพื่อให้สมาชิกได้รับกำลังใจจากกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้ผ่อนคลายโดยการพูดคุยถึงเรื่องนันทนาการในดวงใจของสมาชิกแต่ละคนก่อน
2. ทบทวนถึงเรื่องที่ได้คุยกันไปเมื่อครั้งที่แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้เข้าใจลักษณะความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรับรู้รวมทั้งค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่กำหนดการเล่นของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาได้พูดคุยถึงเรื่องความท้อแท้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้นึกย้อนความรู้สึกถึงการใช้ความพยายามและความท้อแท้ของตนเองในการเล่นเทนนิส และแชร์เรื่องราวของตนกับกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแก่สมาชิกกลุ่มให้เห็นประโยชน์ของการใช้ความมุ่งมั่นทุ่มเท และกระตุ้นให้สมาชิกได้ฝึกคิดในเชิงบวกอย่างมีเหตุผล โดยการตั้งกระทู้ว่า “ฉันพยายามเพื่อ..?” แล้วให้สมาชิกได้ร่วมแชร์ความคิดของตน เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองถึงความหมายในการเล่นเทนนิส
4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสาระสำคัญและข้อคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 4

หัวข้อ ยอมรับตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกผ่อนคลาย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักรู้เข้าใจตนเอง และยอมรับตนเอง
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
4. ผู้รับคำปรึกษารู้จักมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ผ่อนคลายโดยการให้กลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพื่อน ๆ นักเทนนิสของตน เพื่อให้เห็นว่าทุกคนต่างมีเพื่อน เป็นการส่งเสริมเรื่องสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
2. ทบทวนถึงเรื่องที่ได้คุยกัน ไปเมื่อครั้งที่แล้วถึงเรื่องการคิดอย่างมีเหตุผล และการสร้าง
 3. ผู้ให้คำปรึกษาฝึกให้สมาชิกมองตนเองและผู้อื่นในทางบวกโดยการกระตุ้นให้สมาชิกได้ค้นหาข้อดีของตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น สมาชิกเกิดการยอมรับระหว่างกัน
 4. สมาชิกได้ค้นพบคุณค่าของการอยู่ร่วมในกลุ่ม เสริมสร้างความสัมพันธ์และกำลังใจที่ดีต่อกัน
 5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสาระสำคัญและข้อคิดที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ครั้งที่ 5

หัวข้อ ค้นหาพลังของชีวิต

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเอง และหาคำตอบให้ได้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ขัดแย้งเขาไว้เมื่อเกิดความท้อแท้หรือหมดกำลังใจ
2. เพื่อสนับสนุนและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มทุกคน

วิธีดำเนินการ

1. กล่าวทักทายและพูดคุยสรุปถึงผลของการให้คำปรึกษาครั้งก่อน ในเรื่องการเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น และการรู้จักสร้างความรู้สึที่ดีด้วยตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นเรื่อง “พลังของชีวิต” โดยได้อธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของพลังชีวิต และกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่า ใครหรือสิ่งใดที่เป็นกำลังใจที่สำคัญในการเล่นเทนนิสของสมาชิกที่ทำให้พวกเขายังคงเล่นและทุ่มเทในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะสะท้อนให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเองถึงสิ่งที่เป็นอยู่ได้ตระหนักและรับรู้ความหมายที่มีอยู่ในประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้กลุ่มร่วมให้กำลังใจแก่กัน เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพให้ดียิ่งขึ้น
5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ครั้งที่ 6

หัวข้อ ค้นพบคุณค่าในตนเอง

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกค้นพบความเป็นตัวตน และตระหนักถึงความสามารถที่มีอยู่ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. พุดคุยสรุปถึงผลของการให้คำปรึกษาครั้งก่อน ในเรื่องของพลังชีวิต และการค้นหาความหมายจากประสบการณ์ในการเล่นเทนนิสของสมาชิกแต่ละคน
2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนกลุ่มพุดคุยถึงเรื่องความสำเร็จของนักกีฬาเทนนิสระดับโลก นักกีฬาเทนนิสไทย และการประสบความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการนำทางโดยให้สมาชิกแต่ละคนพุดถึงเรื่องราวของตนเอง เมื่อต้องพบกับอุปสรรค แต่สามารถผ่านพ้นมาได้
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเองว่าเหตุใดจึงผ่านมาได้ และค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเพื่อเป็นพลังในการเล่นต่อไป
5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 7

หัวข้อ ค้นหาความหมายที่แท้จริงในการเล่นเทนนิส

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจข้อจำกัดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และมองเห็นทางเลือกใหม่ ๆ
2. เพื่อให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พูดคุยสรุปถึงผลของการให้คำปรึกษาครั้งก่อน
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความหมายของชีวิตการเล่นเทนนิส ความหมายของความรักกีฬาเทนนิส ความหมายของความทุกข์จากการเล่นกีฬาเทนนิส ในความเข้าใจของสมาชิกแต่ละคน เพื่อทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาและกลุ่มร่วมสนทนาถึงความหมายและประโยชน์จากร่องรอยหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตการเล่นเทนนิส สิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ทางเลือกที่เป็นไปได้ การกระทำอย่างมีความรับผิดชอบหรือการกระทำในบางสิ่งด้วยแรงจูงใจที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน เพื่อตนเอง พร้อมทั้งทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนค้นพบคุณค่าของชีวิตจากการเล่นเทนนิส และคุณค่าชีวิตในลักษณะอื่นได้
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 8

หัวข้อ สร้างความชัดเจนและความหมายในการเล่นเทนนิส

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนกับเป้าหมายในการเล่นเทนนิสของตน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้นำไปลงมือปฏิบัติ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและทบทวนถึงการสนทนาในครั้งที่แล้วร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาได้พูดคุยถึงเรื่องการตั้งเป้าหมาย โดยให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง พูดถึงเป้าหมายในการเล่นเทนนิสของตนเองที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาสันนิษฐานให้สมาชิกได้ค้นหาข้อดีจากการตั้งเป้าหมายและประสบการณ์ที่ผ่านมา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ตั้งเป้าหมายและแชร์กับกลุ่ม จากนั้นสันนิษฐานให้กลุ่มให้กำลังใจแก่กัน
4. ผู้ให้คำปรึกษาและกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นพบเป้าหมาย ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนนำสิ่งที่เขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวและเรียนรู้จากเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่มไปใช้ในการเล่นเทนนิส เพื่อที่สมาชิกแต่ละคนจะได้รับรู้ศักยภาพและความเข้มแข็งในตนเอง ที่จะเล่นเทนนิสอย่างมีจุดหมายที่ชัดเจนขึ้น
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 9

หัวข้อ ชั้นจัดทิศทางใหม่

ระยะเวลา 45-60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนถึงทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง และนำไปสู่การปฏิบัติ
2. สรุปนำไปสู่การยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและสนทนาถึงเรื่องเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาและการปรับความคิดตนเองที่เกิดขึ้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงวิธีการที่จะทำให้เข้าไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และให้กลุ่มช่วยกันแชร์และให้กำลังใจแก่กัน
3. โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อช่วยให้กระจ่าง และเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการนำทางเลือกนั้นไปปฏิบัติต่อไป
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษารั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 10

หัวข้อ ชัยนำไปสู่การปฏิบัติ

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองปฏิบัติและนำไปสู่การรับรู้เป้าหมายของชีวิตที่ชัดเจนขึ้น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกดี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ทดสอบพฤติกรรมหรือทดสอบทัศนคติที่ตนได้เลือก เพื่อให้ชัดเจนกับความหมายและเป้าหมายโดยให้นึกถึงตนเองว่า หากต้องเผชิญกับภาวะที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เขาจะจัดการกับตนเองอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจในการนำทางเลือกนั้นไปปฏิบัติต่อ

2. ให้สมาชิกกลุ่มสนับสนุนกำลังใจให้แก่กัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้

จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 11

หัวข้อ การติดตามผล

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลจากการนำไปปฏิบัติของสมาชิกแต่ละคน
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการนำทางเลือกนั้นไปปฏิบัติต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาการเปลี่ยนแปลงตนเองที่เกิดขึ้นจากการที่ได้นำทางเลือกที่ตนเลือกนั้นไปปฏิบัติ
2. ให้สมาชิกได้พิจารณาทางเลือกของตนว่ามีความเหมาะสมที่จะนำไปปฏิบัติต่อหรือไม่
3. สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางในการพัฒนา
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยม

ครั้งที่ 12

หัวข้อ สรุปและยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากโปรแกรมการให้คำปรึกษา
2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและสนทนาถึงความพร้อมในการยุติการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาและกลุ่มให้กำลังใจแก่สมาชิกทุกคนในการเล่นเทนนิส การดำเนินชีวิต

และการค้นพบเป้าหมายในการเล่นเทนนิสด้วยตัวเองได้ เพื่อให้สมาชิกมีพลังในการพัฒนาตนเองต่อไป

3. กล่าวยุติการให้คำปรึกษาและให้ผู้รับคำปรึกษาตอบแบบสอบถามในระยะหลัง

การทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาเทนนิส

ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร มหาวิทยาลัยบูรพา

ดร.ชัยรัตน์ ชุสกุล มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ดร.พรเทพ ราชรุจิทอง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อ.เสถียร ปุณณวิทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเทนนิส

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม

ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี การกีฬาแห่งประเทศไทย

ดร.พรเทพ ราชรุจิทอง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์