

371.4  
๖693 ๐  
ว.3

ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์  
ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด

ปริญญานิพนธ์

ของ

อำพัน กันสม

20 ต.ค. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2535

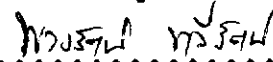
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้  
แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

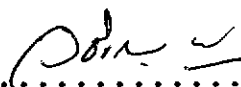
..........ประธาน

(ผศ.ดร.วชิรญา บัวศรี)

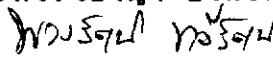
..........กรรมการ

(รศ.พวงรัตน์ ทวีรัตน์)

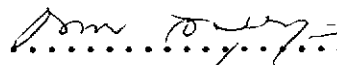
คณะกรรมการสอบ

..........ประธาน

(ผศ.ดร.วชิรญา บัวศรี)

..........กรรมการ

(รศ.พวงรัตน์ ทวีรัตน์)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รศ.ดร.คมเพชร จิตรสกุล)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของ  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ ..๖..เดือน..พฤษภาคม...พ.ศ.2535

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี รองศาสตราจารย์นางรัตน์ ทวีรัตน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความรู้ ช่วยปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนช่วยกระตุ้นให้กำลังใจในการทำวิจัยฉบับนี้ให้ลุล่วงมา ด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณ ในความกรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง และ ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์ อาจารย์พรรณนิศ วาณิชการ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ หวังพาณิชย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และรองศาสตราจารย์ล้วน สายยศ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ คณาจารย์ และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองด้วยความเต็มใจ

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ คณาจารย์ และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอาจสามารภวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือก่อนนำไปใช้

ขอขอบคุณ คุณนิลวรรณ ศิริอังกุล และคุณนิยดา พงษ์พานานาญเวช ที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องการพิมพ์ และให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือแก่ ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ประการสุดท้าย ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ซึ่งให้ทั้งชีวิต กำลังทรัพย์ กำลังปัญญา และกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

อำพัน ทนสม

**ปริิฎฎานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุน**

**จาก**

**มูลนิธิมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

## สารบัญ

| บทที่ |                                                                      | หน้า |
|-------|----------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | บทนำ.....                                                            | 1    |
|       | คำนำ.....                                                            | 1    |
|       | ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....                                   | 4    |
|       | สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....                                       | 5    |
|       | ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้า.....                                      | 5    |
|       | ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า.....                                         | 5    |
|       | นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                                 | 6    |
| 2     | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....                                  | 10   |
|       | เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวกับทัศนคติในการเรียน.....                  | 10   |
|       | ความหมายของทัศนคติ.....                                              | 10   |
|       | ลักษณะและองค์ประกอบของทัศนคติ.....                                   | 12   |
|       | ความหมายของทัศนคติในการเรียน.....                                    | 12   |
|       | การเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียน.....                                 | 15   |
|       | การวิจัยที่เกี่ยวกับทัศนคติในการเรียน.....                           | 17   |
|       | การวิจัยในต่างประเทศ.....                                            | 17   |
|       | การวิจัยในประเทศไทย.....                                             | 19   |
|       | เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวกับทำให้ค่าปริกษาแบบเหตุผล-<br>อารมณ์..... | 21   |
|       | ความหมายของการให้ค่าปริกษา.....                                      | 21   |
|       | การให้ค่าปริกษาเป็นรายบุคคล.....                                     | 23   |

| บทที่                                                       | หน้า |
|-------------------------------------------------------------|------|
| การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม.....                                | 25   |
| ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์.....                    | 30   |
| ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์.....         | 30   |
| ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์.....                    | 31   |
| ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์.....      | 32   |
| ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล.....                 | 34   |
| เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์.....              | 39   |
| ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์.....                | 43   |
| เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์.....                 | 44   |
| หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์...         | 48   |
| การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์..... | 50   |
| การวิจัยในต่างประเทศ.....                                   | 50   |
| การวิจัยในประเทศไทย.....                                    | 55   |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....                            | 58   |
| แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....                            | 58   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                             | 59   |
| วิธีดำเนินการทดลอง.....                                     | 65   |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                        | 67   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....                     | 71   |
| ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....                   | 71   |
| ผลการศึกษาค้นคว้า.....                                      | 72   |

| บทที่                                     | หน้า |
|-------------------------------------------|------|
| 5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ..... | 76   |
| บทย่อ.....                                | 76   |
| ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....        | 76   |
| สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....            | 76   |
| วิธีดำเนินการวิจัย.....                   | 77   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 78   |
| สรุปผลการค้นคว้า.....                     | 79   |
| อภิปรายผล.....                            | 79   |
| ข้อเสนอแนะ.....                           | 83   |
| ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....        | 83   |
| บรรณานุกรม.....                           | 84   |
| ภาคผนวก.....                              | 93   |
| ภาคผนวก ก.....                            | 94   |
| ภาคผนวก ข.....                            | 176  |
| ภาคผนวก ค.....                            | 183  |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย.....                | 186  |

## บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

|   |                                                                                                               |     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 | แบบแผนการทดลอง.....                                                                                           | 65  |
| 2 | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติใน<br>การเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง..... | 72  |
| 3 | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติใน<br>การเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง..... | 73  |
| 4 | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติใน<br>การเรียนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง.....     | 74  |
| 5 | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติใน<br>การเรียนของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง.....    | 75  |
| 6 | ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติในการเรียน.....                                                               | 182 |
| 7 | คะแนนดิบของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้<br>คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์.....                     | 184 |
| 8 | คะแนนดิบของนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ.....                                                                   | 185 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### คำนำ

สภาพการณ์ของประเทศไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจจากภาคเกษตรกรรมเป็นภาคอุตสาหกรรม ซึ่งต้องใช้เทคโนโลยีที่ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว การลงทุนทางการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพมากขึ้น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง ในปีการศึกษา 2534 กระทรวงศึกษาธิการ ได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา เป็นหลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533 โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้นักเรียนมีพื้นฐานความรู้ รู้จักคิด รู้จักปรับตัว รู้จักการแก้ปัญหา มีทักษะในการทำงาน รู้จักพัฒนา มีค่านิยมที่ดี และได้รับการพัฒนาให้มีขีดความสามารถสูงสุดในความถนัดตามศักยภาพที่มีอยู่ เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างมีความสุข (สุนีย์ สิงหะคเชนทร์. 2534 : 6)

การจัดการศึกษาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวจำเป็นต้องวางรากฐานการศึกษาให้มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงการจัดและการส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาศักยภาพและใช้ความสามารถของตนให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ จากการศึกษาของ จรูญ วิรุฬรัตน์ (2521 : 112) พบว่าปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จทางการศึกษาของนักเรียนที่สำคัญประการหนึ่งได้แก่ ตัวผู้เรียนเอง นักเรียนบางคนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับสติปัญญาและความสามารถ บางคนต้องเรียนซ้ำหรือลาออกกลางคัน ทั้งๆ ที่มีความถนัดทางการเรียนสูง ในขณะที่นักเรียนบางคนมีความถนัดทางการเรียนปานกลาง หรือต่ำกว่า กลับประสบความสำเร็จทางการเรียน หรือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า มีผู้วิจัยหลายคนได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพล

ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน เช่น เพรสคอต (อัจฉรา สุขารมย์ และ  
อรพินทร์ ชุชม. 2530 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Prescott. 1961 : 17 - 45)  
พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน มีดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านร่างกาย
2. องค์ประกอบทางด้านความรัก
3. องค์ประกอบทางวัฒนธรรมและสังคมประกิต
4. องค์ประกอบทางความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน
5. องค์ประกอบทางการพัฒนาตน
6. องค์ประกอบทางการปรับตัว

องค์ประกอบทั้ง 6 อย่างนี้มีความสัมพันธ์กัน และมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทาง  
การเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน บางองค์ประกอบเป็นสิ่งที่ส่งเสริมกัน องค์ประกอบ  
หนึ่งที่ส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือ องค์ประกอบทางการพัฒนาตน อันได้แก่  
สติปัญญา ความสนใจ และทัศนคติต่อการเรียน

อวยชัย วิทยุวรรณ (2521 : 120) พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อ  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนอกเหนือจากความสามารถทางสติปัญญาได้แก่ สภาพภาพทาง  
เศรษฐกิจ สภาพภาพทางการจัดการศึกษา กิจกรรมนักเรียน ความสามารถที่ติดตัวมาแต่  
กำเนิด คุณลักษณะของผู้เรียน แรงจูงใจ แนวความคิด และทัศนคติที่มีต่อการเรียน  
ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับ เมเร็น และเลมาน (สุดฤทัย มุขขวงศา. 2533 : 1  
; อ้างอิงมาจาก Mehren and Lehmann. 1975 : 12 - 13) ที่กล่าวว่า  
นักเรียนจะเรียนได้ดีเพียงใดนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียวแต่ขึ้นอยู่กับ  
องค์ประกอบอื่น ๆ เช่น วุฒิภาวะ แรงจูงใจ นิสัยในการเรียน และทัศนคติของ  
นักเรียนที่มีต่อการเรียน และนอกจากนี้ ไรท์แฮนด์ (จารุลักษณ์ นินพรหมราช.  
2528 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Righthand. 1965 : 68 - 72) ก็พบว่า  
ตัวทำนายผลการเรียนว่าจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ นั่น คือ ทัศนคติของผู้เรียนที่มี  
ต่อการเรียน

สุดท้าย มุขขวางศา (2533 : 7) กล่าวว่าทัศนคติในการเรียนเป็นสภาพอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อโรงเรียน ตัวครู เพื่อน วิชาที่เรียน ระบบการเรียนการสอนและคุณค่าของการศึกษา เกิดขึ้นจากประสบการณ์และการเรียนรู้ซึ่งแสดงออกได้ 2 ลักษณะคือ

1. ทัศนคติที่ดีในการเรียน นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ สนใจ มาเรียนอย่างสม่ำเสมอ ยอมรับความสามารถและวิธีการของครู เห็นคุณค่าของการศึกษา

2. ทัศนคติที่ไม่ดีในการเรียน นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะที่ไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบครู ไม่ตั้งใจเรียน ขาดเรียนบ่อย ๆ ไม่เห็นคุณค่าของการศึกษา จะเห็นได้ว่าทัศนคติในการเรียนเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การมีทัศนคติที่ดีในการเรียนจะทำให้ผู้เรียนเกิดความตั้งใจ อยากรู้ อยากเห็น เอาใจใส่การเรียนอย่างแท้จริง และการมีทัศนคติที่ไม่ดีในการเรียนนั้นเป็นเหตุให้ผู้เรียนเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย หดกำลังใจในการเรียน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำไปด้วย

ทัศนคติที่ไม่ดีในการเรียนนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการแนะแนวให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ ซึ่งให้เห็นคุณโทษและประโยชน์ที่จะได้รับ (กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. 2523 : 242) การพัฒนาทัศนคติในการเรียนอาจทำได้หลายวิธี การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ เป็นวิธีการหนึ่งที่นักจิตวิทยายอมรับว่าสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อและทัศนคติได้ (Milton. 1974 : 458 - 459) การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ มีพื้นฐานความเชื่อว่าคุณค่าความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อการเรียนนั้นเกิดมาจากความคิดที่ไร้เหตุผล ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งฝังอยู่ในใจโดยที่อาจจะเรียนรู้หรือได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีมาในอดีต กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จึงเน้นให้นักเรียนได้รู้จักวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมอันเนื่อง

มาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหา โดยใช้ความคิดที่มีเหตุผลมาเปลี่ยนแปลงความเชื่อและทัศนคติ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

ผู้วิจัยได้ทำการสอนนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนเมืองสรวงวิทยา มาเป็นเวลา 4 ปี และได้สำรวจสภาพของปัญหาในการเรียนของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด ครูและผู้บริหารโรงเรียนรายงานว่า นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนนั้น ไม่เห็นความสำคัญของการเรียนและไม่รู้ว่าจะเรียนไปทำไม ไม่มีเป้าหมายทางการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ไม่เอาใจใส่ในการเรียน ไม่มีความกระตือรือร้น ส่วนนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรายงานว่า การเรียนเป็นเรื่องยาก เรียนไม่รู้เรื่อง เรียนไปก็ตงงาน มีความรู้สึกท้อแท้ ไม่มีกำลังใจ และเห็นว่าในบางรายวิชาครูสอนไม่เข้าใจ สอนเร็วเกินไป ครูดุ ครูให้การบ้านยาก ครูไม่เป็นกันเองกับนักเรียน ทำให้นักเรียนไม่อยากจะมาโรงเรียน เพื่อหน้าของการเรียน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ

จากการสำรวจของผู้วิจัยจะเห็นว่าสภาพของปัญหาส่วนมากเกี่ยวข้องกับทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ในขณะที่ผู้วิจัยเป็นครูแนะแนวซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนโดยตรง จึงมีความสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ มาใช้ในการพัฒนาทัศนคติในการเรียนของนักเรียนให้ดีขึ้น อันจะเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทางด้านการเรียนของนักเรียนต่อไป

### ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมือง

สำรวจวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีรายละเอียดดังนี้

- / 1. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
- / 2. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
- / 3. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังการได้รับข้อเสนอแนะ

#### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

- / 1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติในการเรียน ดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
- 2. นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
- 3. นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะ

#### ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนจะได้เลือกใช้วิธีการเพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนให้ดีขึ้น

#### ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

##### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 176 คน ซึ่งตอบแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และจากการคัดเลือกของอาจารย์ผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และอาจารย์ที่ปรึกษา

## 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักเรียนชายหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

## 3. ตัวแปร

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีพัฒนาทัศนคติในการเรียนซึ่งแบ่งเป็น

2 วิธี คือ

3.1.1 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ

เหตุผล-อารมณ์

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทัศนคติในการเรียน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

หมายถึง กระบวนการที่ทำให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ผิด ๆ ไม่สมเหตุผลสมผลต่อตนเอง ต่อบุคคล ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อันเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล ในที่นี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพให้เกิดกับสมาชิกในกลุ่มและจูงใจให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นปัญหา โดยวิธีการแก้ทัศนคติที่มีผลต่อปัญหาการเรียนรู้ ตลอดจนให้สมาชิกได้ระบายความคับข้องใจเกี่ยวกับปัญหาของตน (ดำเนินการ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 สัปดาห์)

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกได้เข้าใจความคิดที่ไม่สมเหตุผลผล ในด้านการเรียนของตนเอง อันเป็นต้นเหตุของการเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน โดยใช้วิธีการบรรยายและกิจกรรมประกอบ (ดำเนินการ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 สัปดาห์)

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่สมาชิกเป็นรายบุคคล เพื่อให้สมาชิกค้นหาปัญหาการเรียนรู้ อันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุผลตลอดจนแนะแนวทางแก้ไขและวิธีคิดแก้ปัญหา (ดำเนินการ 3 ครั้ง ครั้งละ 2-3 คน ุละ 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 40 นาที เป็นเวลา 1 สัปดาห์)

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนำสมาชิกเข้ากลุ่มเพื่อให้ทุกคนมีโอกาที่จะเสนอ และแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวกับการเรียนที่เป็นปัญหา เพื่อหาทางแก้ไขร่วมกัน โดยจัดความคิด ความรู้สึก ที่ไม่สมเหตุผล นั้นออกไป โดยมีสมาชิกในกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือ และให้กำลังใจ (ดำเนินการ 5 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ครั้ง)

ขั้นตอนที่ 5 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปขั้นตอนในการแก้ปัญหาการเรียนรู้ โดยการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน และสำรวจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง (ดำเนินการ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลาครั้งสัปดาห์)

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติในการเรียน เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และเกิดความเข้าใจในผลดี และผลเสียของการมีทัศนคติที่ดี

และไม่ดีต่อการเรียน ตลอดจนวิธีการปรับปรุงทัศนคติในการเรียน โดยให้นักเรียน ศึกษาเอกสารข้อสนเทศ เปิดโอกาสให้ซักถาม และสรุปเพิ่มเติม

3. ทักษะในการเรียน หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ของนักเรียนที่มี ต่อการเรียน อันเป็นผลเนื่องมาจากตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก ดังนี้

3.1 ตนเอง ได้แก่ ความสนใจ ความพึงพอใจและการเห็นคุณค่า ในการเรียน

3.2 สิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนและที่บ้าน ดังนี้

3.2.1 สิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน ได้แก่ ครูผู้สอน เพื่อน วิชาเรียน สภาพที่เอื้อต่อการเรียนที่โรงเรียน

3.2.2 สิ่งแวดล้อมที่บ้าน ได้แก่ ผู้ปกครอง สภาพที่เอื้อต่อ การเรียนที่บ้าน

4. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับค่าปรึกษาตามทฤษฎีการให้ ค่าปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ จำนวน 8 คน

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ จำนวน 8 คน

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการเรียน
  - 1.1 ความหมายของทัศนคติ
  - 1.2 ลักษณะและองค์ประกอบของทัศนคติ
  - 1.3 ความหมายของทัศนคติในการเรียน
  - 1.4 การเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียน
  - 1.5 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการเรียน
2. เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
  - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
  - 2.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
  - 2.3 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
  - 2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
    - 2.4.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
    - 2.4.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์
    - 2.4.3 ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
    - 2.4.4 ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล
    - 2.4.5 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

- 2.4.6 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
- 2.4.7 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
- 2.4.8 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
- 2.4.9 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

## 1. เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการเรียน

### 1.1 ความหมายของทัศนคติ

มีผู้ให้ความหมายของทัศนคติแตกต่างกันดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2522 : 328) ได้ให้ความหมายของทัศนคติว่าเป็นท่าที หรือ ความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่ง สมบูรณ์ ชิตพงศ์ (2519 : 14) ก็ได้ให้ความหมายที่สอดคล้องกันว่า ทัศนคติ เป็นความคิดเห็น ท่าที ความรู้สึกเอนเอียงทางจิตใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ภายหลังจากการที่บุคคลได้มีประสบการณ์ในสิ่งนั้น พฤติกรรมเช่นนี้ไม่อาจสามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถสังเกตและวัดได้ จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกต่อสิ่งนั้น โดยอาจแสดงให้เห็นได้ในลักษณะ ความเชื่อ ท่าทาง ความคิดเห็น ส่วน พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2530 : 193) ได้ให้ความหมายของทัศนคติว่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ อันเป็นผลเนื่องมาจาก การเรียนรู้ ประสบการณ์ และเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง อาจเป็นไปได้ทั้งทางสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้ นอกจากนี้ กมลรัตน์ หล้าสุขษ์ (2528 : 172) ก็ได้กล่าวว่า ทัศนคติ คือ ความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้ และประสบการณ์ แล้วแสดงภาวะของร่างกายและจิตใจในด้านความพร้อมที่จะเข้าหา เมื่อเกิดความรู้สึก

ชอบ เรียกว่า ทศนคติที่ดี หรือ ทศนคติทางบวก หรือแสดงความพร้อมที่จะหลีกหนี  
เมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบ เรียกว่า ทศนคติที่ไม่ดี หรือ ทศนคติทางลบ

พัชนี วรกวิน (2522 : 60) กล่าวว่า ทศนคติคือ ความรู้สึก ความคิดเห็น  
ความเชื่อ หรือ แนวโน้มที่พร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งแวดล้อมในการตอบสนองในลักษณะ  
ที่ชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งสอดคล้องกับ โรเคิช (Rokeach. 1970 : 112) ที่กล่าวว่า  
ทศนคติเป็นการผสมผสาน หรือจัดระเบียบของความเชื่อที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ  
สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผลรวมของความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของ  
บุคคลในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ

เทอร์สโตน (Thurstone. 1964 : 49) กล่าวว่า ทศนคติ เป็นตัวแปร  
ทางจิตวิทยาอย่างหนึ่ง ที่สังเกตได้ไม่ง่าย เป็นความโน้มเอียงภายใน แสดงออกให้  
เห็นได้โดยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ทศนคติยังเป็นเรื่องของความชอบ ไม่ชอบ  
ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึก และความเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ออซูเบล โนวาค และ ฮานีสเซียน (สุวิทย์ วงษาไฮ. 2531 : 41 ;  
อ้างอิงมาจาก Ausubel, Novak and Hanesian. 1978 : 425) กล่าวว่า  
ทศนคติ คือ ความรู้สึก ความเชื่อ หรือค่านิยม ที่เกิดจากองค์ประกอบพื้นฐานทั้งทาง  
ด้านอารมณ์และสติปัญญา

จากความหมายของทศนคติดังกล่าว สรุปได้ว่า ทศนคติ หมายถึง ความรู้สึก  
ความคิด ความเชื่อ ของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับ โดย  
มีแนวโน้มที่จะตอบสนอง หรือ แสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง คือ  
ทางบวก หรือทศนคติที่ดี จะแสดงออกในลักษณะความชอบ ความพึงพอใจ ความสนใจ  
เห็นด้วย ทำให้อยากปฏิบัติ อยากใกล้ชิดสิ่งนั้น อีกลักษณะหนึ่งคือ ทางลบ หรือทศนคติ  
ที่ไม่ดี จะแสดงออกในลักษณะ ความเกลียด ไม่พึงพอใจ ไม่สนใจ ไม่เห็นด้วย อาจ  
ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย หรือต้องการหนีห่างจากสิ่งเหล่านั้น

## 1.2 ลักษณะและองค์ประกอบของทัศนคติ

ไพบูลย์ อินทวิชา (2517 : 17) ได้สรุปลักษณะของทัศนคติไว้ดังนี้ คือ

1. ทัศนคติ เกิดจากการเรียนรู้ หรือเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด

2. ทัศนคติ เป็นสภาพการณ์ทางจิตใจ ที่มีอิทธิพลต่อความคิด และการกระทำของบุคคล เพราะเป็นส่วนประกอบที่กำหนดแนวทางให้ทราบล่วงหน้าว่า ถ้าบุคคลประสบสิ่งใดแล้วบุคคลนั้นจะมีท่าทีต่อสิ่งนั้นในลักษณะใด

3. แม้ว่าทัศนคติ เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีความมั่นคงพอสมควร แต่ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องมาจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และการเรียนรู้

เฉลิมพล ศรีหงษ์ และเสถียร เหลืองอร่าม (2521 : 10) สรุปว่า ทัศนคติ มีส่วนประกอบสำคัญ 3 ประการคือ

1. องค์ประกอบทางด้านความคิด หรือ สติ และเหตุผล หมายถึง ความเชื่อหรือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้เหตุผลของบุคคล ในการจำแนกแยกแยะความแตกต่าง ตลอดจนผลต่อเนื่อง ผลได้ผลเสีย ซึ่งถ้าพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ก็คือ การที่บุคคลจะสามารถนำเอาคุณค่าทางสังคมที่ได้รับการอบรมสั่งสอนและถ่ายทอดมาเข้าไปใช้ในการวิเคราะห์พิจารณาประกอบเหตุผลของการที่ตนจะประเมิน และการพิจารณาของบุคคลในส่วนที่จะมีลักษณะปลอดจากอารมณ์ แต่จะเป็นเรื่องของเหตุผล อันสืบเนื่องมาจากความเชื่อของบุคคล

2. องค์ประกอบทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึก หมายถึง ความรู้สึกทางอารมณ์เกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ รักเกลียดกลัว เป็นต้นซึ่งจะแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เมื่อคิด หรือพูดถึงสิ่งนั้น

3. องค์ประกอบทางแนวโน้มของการกระทำ หรือพฤติกรรม หมายถึง แนวโน้มที่จะมีพฤติกรรม หรือความโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ

เจาะจง ซึ่งแนวโน้มของการกระทำ หรือพฤติกรรมนี้จะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน ความคิดหรือสติ และเหตุผล อารมณ์ หรือความรู้สึก

ทิมบาร์โด (สุดฤทัย มุขยวงศา. 2533 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Zimbardo. 1979 : 647) สรุปว่า ทักษะคติ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

1. ความคิด ความเชื่อ (Beliefs) หรือความเข้าใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะที่สิ่งนั้นเป็น หรือควรจะเป็น
2. ความรู้สึก (Affect) หรืออารมณ์ที่สัมพันธ์กับความคิด ความเชื่อ วัดได้จากปฏิกิริยาทางร่างกาย หรือแนวโน้ม และแบบแผนในการตอบสนอง
3. พฤติกรรม (Action - intention) เป็นการกระทำที่สังเกตได้ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องจากความคิดและความรู้สึก

### 1.3 ความหมายของทักษะคติในการเรียน

ศิริรัตน์ ภูสกุลเจริญศักดิ์ (2529 : 31) ได้ให้ความหมายของทักษะคติในการเรียนว่า หมายถึง ความคิดเห็น หรือความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ในเรื่องการเรียนอันเกี่ยวข้องกับตัวครู การศึกษาและเพื่อน และแสดงออกในรูปพฤติกรรม 2 ลักษณะ คือ

1. ทักษะคติที่ดีต่อการเรียน หรือทักษะคติทางบวก (Positive Attitude) นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะพึงพอใจในการเรียน สนใจการเรียน มีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่น่าเคารพ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกได้ดี เห็นคุณค่าของการศึกษา และเห็นว่าเพื่อนให้ความช่วยเหลือในเรื่องการเรียน
2. ทักษะคติที่ไม่ดีต่อการเรียน หรือ ทักษะคติทางลบ (Negative Attitude) นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะความไม่พอใจ ไม่ชอบการเรียน ไม่ชอบครู ไม่ชอบ

เพื่อน ทำให้เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย ขาดเรียนบ่อย ๆ

สุดท้าย มุขยวงศา (2533 : 7) ได้อธิบายทัศนคติในการเรียนว่าเป็น  
สภาพทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก  
เพื่อตอบสนองต่อครู โรงเรียน และระบบการศึกษาเกิดขึ้นจากประสบการณ์และการ  
เรียนรู้ ซึ่งอาจแสดงออกได้ 2 ด้าน คือ

1. ทัศนคติในทางที่ดีต่อการเรียน นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะของ  
ความพึงพอใจ สนใจมาเรียนอย่างสม่ำเสมอ ยอมรับความสามารถ และวิธีการ  
ของครู เห็นคุณค่าของการศึกษา
2. ทัศนคติในทางที่ไม่ดีต่อการเรียน นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะที่  
ไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบครู ไม่ตั้งใจเรียน ขาดเรียนบ่อย ๆ ไม่เห็นคุณค่า  
ของการศึกษา

นอกจากนี้ จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2528 : 8) ก็กล่าวว่า ทัศนคติ  
ทางการเรียน หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อการเรียน โดยเฉพาะความรู้สึกที่มีต่อครู  
และการยอมรับคุณค่าของการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ วิษุตา เตียวกุล (2529 :  
14) ที่กล่าวว่า ทัศนคติทางการเรียนหมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อครู  
ต่อการศึกษา ทั้งทางด้านการเรียนการสอน ครอบคลุมเนื้อหา 2 ประการ คือ  
การยอมรับตัวครู และการยอมรับคุณค่าทางการศึกษา ซึ่งวัดโดยแบบสำรวจทัศนคติ  
ทางการเรียน

จากความหมายของทัศนคติ ลักษณะองค์ประกอบของทัศนคติ และความ  
หมายของทัศนคติในการเรียนที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปความหมายของทัศนคติใน  
การเรียนได้ว่า หมายถึง ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ของนักเรียนที่มีต่อ  
ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียนไม่ว่าจะเป็น ครู เพื่อน วิชาเรียน สภาพที่เอื้อต่อ  
การเรียนที่โรงเรียนและที่บ้าน ซึ่งส่งผลให้แสดงพฤติกรรมออกมา 2 ลักษณะคือ

1. ทักษะที่ดีต่อการเรียน นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วย สนใจ มาเรียนอย่างสม่ำเสมอ ยอมรับความสามารถ และพฤติกรรมของครู เห็นคุณค่าของการศึกษา

2. ทักษะที่ไม่ดีต่อการเรียน นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะของความไม่เห็นด้วย ไม่สนใจ ขาดเรียนบ่อย ๆ ไม่ชอบและไม่ยอมรับความสามารถ และพฤติกรรมของครู ไม่เห็นคุณค่าของการศึกษา

#### 1.4 การเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียน

ซิมบาร์โด (สฤตฤทัย มุขวงศา. 2533 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Zimbardo. 1979 : 643) สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติว่า ควรจะเป็นไปโดยการให้ข้อมูลใหม่ ๆ การสังเกตตัวแบบ การพิจารณา ผลที่ตามมาของการกระทำของเรา การเปลี่ยนแปลงการให้รางวัลและการลงโทษ ต่อทัศนคติที่มีอยู่เดิม และการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางจิตใจ

ทริยานดิส (Triandis. 1971 : 143) กล่าวว่า ทักษะสามารถ เปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การได้รับข้อมูล ใหม่จากบุคคลอื่น สื่อมวลชน หรือการได้รับประสบการณ์โดยตรง ทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบด้านความคิด ความเข้าใจ มีผลทำให้องค์ประกอบด้าน ความรู้สึก และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ไพบูลย์ อินทรวีชา (2517 : 47) สรุปแนวความคิดในการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติว่า ทักษะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้โดยการจัดสภาพการณ์ให้ใหม่ สร้างแรง จูงใจหรือให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในเรื่องเหล่านั้นใหม่ ด้วยเหตุผล ด้วยการกระทำ หรือจัดสภาพแวดล้อมทางสังคมให้สัมพันธ์กับบุคคล เพื่อให้มีทัศนคติที่พึงปรารถนา

พัชนี วรกวิน (2522 : 74) กล่าวว่า สถานการณ์ทางสังคมที่มีผลต่อการ

### เปลี่ยนทัศนคติ ประกอบด้วย

1. การแนะนำให้เปลี่ยน การแนะนำมี 2 วิธี คือ แนะนำตามปกติ คือ คำแนะนำจากกลุ่มเพื่อน ผู้มีความสำคัญทางสังคม หรือ แก่ตนเอง อีกวิธีหนึ่งคือ การสะกดจิต ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการสัมผัส และการเคลื่อนไหว
  2. การทำให้เกิดการคล้อยตาม เป็นการสื่อสารโดยบอกให้ทราบว่า กลุ่มที่คล้ายกับท่านมีความเห็นเป็นอย่างใด เป็นการแนะนำให้เขาเกิดความรู้สึกขึ้นมาเองว่า สมควรจะเปลี่ยนเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มอื่น หลังจากที่ได้รับทราบมาแล้ว
  3. การอภิปรายกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันโดยมีผู้นำอภิปรายจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้
  4. การใช้ข้อมูลชักจูง เป็นการใช้ข้อมูลที่มาจากคนที่มีความสำคัญ หรือจากกลุ่ม กลุ่มที่เหมือนกันมากเท่าใด ก็จะทำให้คนเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้มากขึ้นเท่านั้น ผู้รับจะไม่มีสิทธิ์โต้แย้ง คัดค้าน หรือแสดงความคิดเห็นต่อที่มาของข้อมูล
  5. การปลูกฝังความเชื่อ เช่น การอบรมเลี้ยงดู การล้างสมอง การฉ้อฉลให้ประสาทหลอน การทรมานร่างกาย เพื่อให้ประสาทเกิดความอ่อนแอ
- อัจฉรา สุขารมย์ (2527 : 184) เสนอแนะวิธีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน คือ ให้การแนะนำ หรือคำแนะนำที่ถูกต้อง ถ้ามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาเรียน อาจพูดถึงประโยชน์ที่ได้จากการเรียน และอาจใช้พลังกลุ่มช่วยในการเปลี่ยนแปลงนิสัยไม่ดีบางอย่าง และมีการให้แรงเสริมประเภทต่าง ๆ โดยเลือกหาแรงเสริมที่ตรงกับความต้องการของเด็ก และในทำนองเดียวกัน กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528 : 233) ก็ได้เสนอแนะวิธีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน คือ ให้การแนะนำโดยชี้แนะแนวทางการปฏิบัติต่อการเรียนรู้ให้ถูกต้อง และเหมาะสมชี้ให้เห็นคุณและโทษอย่างแท้จริง โดยเฉพาะชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับพยายามให้การเสริมแรงที่ตรงกับความถนัด และความต้องการแก่เด็กแต่ละคน เพื่อให้มีกำลังใจที่จะเรียนรู้มากกว่าการใช้การลงโทษ และพยายามให้เด็กได้ลงมือกระทำเอง

จากแนวความคิดในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียนดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียนนั้นจะต้องให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของทัศนคติ คือ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังที่ เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley. 1979 : 44) กล่าวว่า ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิด และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย

### 1.5 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการเรียน

#### การวิจัยในประเทศ

มอริส (ศิริรัตน์ กุศลเจริญศักดิ์. 2529 : 40 ; อ้างอิงมาจาก Morris. 1961 : 23) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะได้คะแนนนิสัยในการเรียน และทัศนคติในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 จำนวน 144 คน เกรด 8 จำนวน 130 คน และเกรด 9 จำนวน 97 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสำรวจนิสัยในการเรียนและทัศนคติในการเรียน

นิล, กิล และทิสเมอร์ (Neale, Gill and Tismer. 1970 : 237) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติต่อวิชาที่เรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 165 คน นักเรียนหญิง 110 คน เมื่อเปิดเรียนสัปดาห์แรกให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบซีแมนติค (The Semantic Differential Instrument) แบบสอบเชาว์ปัญญาของ ลอร์โดทอนไดค์ (The Lorge Thorndike Intelligence Test Level II) และแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (The S.R.A. Achievement Series)

เมื่อสิ้นปีการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อวิชาเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งมีเนื้อหาคล้ายคลึงกับแบบทดสอบที่ให้ทำในครั้งแรก ผลการวิจัยปรากฏว่า ทัศนคติต่อวิชาเรียนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการศึกษายังพบอีกว่า ทัศนคติที่มีต่อวิชาเรียนซึ่งวัดโดยแบบทดสอบ ซีแมนติค (Semantic Differential Instrument) มีบทบาทในการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อย

เบลดโซ (Bledsoe. 1971 : 121 - 122) ได้ศึกษาทัศนคติของนักเรียนโดยวิธีสังเกตครูที่สอนในชั้นเรียน และให้คะแนนการสังเกต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 4,368 คน แยกเป็นกลุ่มตามระดับความสามารถทางการเรียน พบว่า นักเรียนที่มีความสามารถทางการเรียนต่างกัน มีทัศนคติต่อครูต่างกัน กลุ่มที่มีความสามารถทางการเรียนสูง มีทัศนคติที่ดีกว่ากลุ่มที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีทัศนคติต่อครูต่างกัน นักเรียนที่มีอายุมากจะมีทัศนคติที่ดีต่อครูมากกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อครูที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มากกว่าครูที่มีอายุสูงกว่า 35 ปี

โคเวล และ เอ็นทวิสเซล (Cowell and Entwistle. 1971 : 85 - 89) ศึกษาพบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีวิธีการเรียนและทัศนคติในการเรียนดีกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและเก็บตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ธอร์นเบอร์ก (Thornburg. 1975 : 181 - 185) ได้ทำการศึกษาเพื่อประเมินผลทัศนคติของนักเรียนที่ออกจากโรงเรียนกลางคัน (Drop out) พบว่า 50 % ของนักเรียน จำนวน 509 คน เป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน แต่อีก 20 % แสดงทัศนคติทางการเรียนไม่ดีอย่างรุนแรง ซึ่งแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ เช่น กล่าวว่าหลักสูตรในการเรียนไม่มีประโยชน์ เบื่อการเรียน ครูที่สอนเน้นเรื่อง

คะแนนมากเกินไป ครูมีความล่าเอียง กวาระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนเข้มงวดเกินไป

คอสโว (Koivo. 1983 : 2624 - A) ศึกษาความสัมพันธ์ด้านการรับรู้ของนักเรียนในเรื่องนิสัยและทัศนคติในการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลปรากฏว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีคะแนนนิสัยและทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

### การวิจัยในประเทศไทย

นภาพร เมฆรักษาวนิช (2515 : 66 - 67) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยในการเรียน ทัศนคติในการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนรัฐบาล จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสำรวจนิสัย และทัศนคติในการเรียน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีนิสัย และทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

วิญญู พูลศรี (2523 : 35 - 39) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติในการเรียน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง 8 คน ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และคะแนนนิสัย และทัศนคติในการเรียนสูงขึ้น

วีระวัฒน์ พูลทวี (2523 : 42) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน กลุ่มตัวอย่าง 8 คน ผลการวิจัยสรุปว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และมีคะแนนนิสัยและทัศนคติในการเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

สุวิมล ว่องวานิช (2523 : 59 - 67) ได้ศึกษาสหพันธ์หุคูณระหว่าง

องค์ประกอบด้านเชาวน์ปัญญา ปัญหาส่วนตัว นิสัยและทัศนคติทางการเรียนกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และหากกลุ่มตัวทำนายที่ดีที่สุด เพื่อนำมาสร้างสมการทำนาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,175 คน พบว่าค่าสหสัมพันธ์หาคู่ระหว่างตัวทำนายทั้ง 3 ตัว กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อจำแนกปัญหาส่วนตัว ออกเป็น 5 ด้าน นิสัยและทัศนคติในการเรียน 2 ด้าน ได้กลุ่มทำนายใหม่ 8 ตัว คือ เชาวน์ปัญญา ปัญหาส่วนตัว ด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่ของครอบครัว ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น อนาคตนิสัยทางการเรียน ทัศนคติทางการเรียน พบว่าตัวทำนายที่ดีที่สุดประกอบด้วย เชาวน์ปัญญา นิสัยทางการเรียน ทัศนคติทางการเรียน และปัญหาส่วนตัวด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

วิษุตา เตียวกุล (2528 : 2) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม ต่อนิสัยในการเรียน และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 135 คน จากโรงเรียนวัดนวลนรดิศ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 2 ห้องเรียน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว กลุ่ม มีนิสัยในการเรียนและทัศนคติทางการเรียนดีกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุปรีชา ลันทิวโรทัย (2529 : 66 - 71) ศึกษาการใช้แม่แบบในการ พัฒนาพฤติกรรมการเรียน และทัศนคติในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2528 จำนวน 36 คน ผลการศึกษพบว่า ความแตกต่างของพฤติกรรมการเรียนและทัศนคติในการ เรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนและทัศนคติในการเรียนระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

ศิริรัตน์ ภูัสกุลเจริญศักดิ์ (2529 : 63) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษพบว่า กลุ่มทดลองมีทัศนคติในการเรียนดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารการวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย จะเห็นได้ว่าทัศนคติในการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทัศนคติในการเรียนของนักเรียน สามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การใช้แม่แบบ กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนั้น ทัศนคติในการเรียนจึงเป็นสิ่งที่ควรที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการพัฒนา และช่วยนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียน อันเนื่องมาจากทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียนได้

## 2. เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์

### 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษานั้นได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

อิงลิช และอิงลิช (อาภา จันทรสกุล. 2531 : 1 ; อ้างอิงมาจาก English and English. 1968) ได้ให้คำจำกัดความของการให้คำปรึกษาว่า "เป็นสัมพันธภาพที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้ขอรับคำปรึกษาให้เข้าใจ และสามารถแก้ไข ปัญหาของตนเองได้" ซึ่งสอดคล้องกับ โครว์ และ โครว์ (Crow and Crow. 1962 : 164) ที่ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ ส่วน แพตเตอร์สัน (อาภา จันทรสกุล.

2531 : 2 ; อ้างอิงจาก Patterson. 1959) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้ขอรับคำปรึกษา ตั้งแต่หนึ่งคนขึ้นไปหรือมากกว่า โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการทางจิตวิทยาและพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีบุคคลิกภาพ เพื่อช่วยเหลือให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีสุขภาพจิตดีขึ้น

สมิธ (คมเพชร ฉัตรศุกุล. 2531 : 8 ; อ้างอิงจาก Smith. 1955 : 156) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการซึ่งอยู่ในรูปของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน บุคคลหนึ่งเป็นผู้ที่มีปัญหาซึ่งไม่สามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ส่วนบุคคลอีกคนหนึ่งนั้น ก็จะเป็นผู้ที่มีวิชาชีพชั้นสูง ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ตลอดจนมีประสบการณ์ที่จะทำให้เขามีความสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลหลาย ๆ ประเภท

เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 373) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกฝนอบรมในวิชาชีพมาโดยเฉพาะให้ความช่วยเหลือ แก่ผู้รับบริการซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหาที่มีความทุกข์ใจ และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อที่เขาจะมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะ และความสามารถในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตด้วยความสุข

จำเนียร ช่างโชติ (2524 : 15 - 16) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง ขบวนการที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล โดยผู้ให้คำปรึกษา เป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะ สัมพันธภาพที่มีขึ้นระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มารับคำปรึกษา ควรเป็นสัมพันธภาพของความช่วยเหลือ มีความร่วมมือ เข้าใจกัน มีความยกย่องนับถือกัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษารู้จักตนเอง ขอมรับตนเอง และรับรู้โลกถูกต้องยิ่งขึ้น จนสามารถนำไปสู่การเลือก และการตัดสินใจอย่างฉลาดและนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 124) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการของการช่วยเหลือ และในกระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและได้รับการฝึกฝนมา และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมีความสบายใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น และสามารถวางแผนโครงการในอนาคตของตนได้

จากความหมายของการให้คำปรึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการของการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ผ่านการฝึกฝนอบรมในวิชาชีพมาโดยเฉพาะ ตลอดจนมีประสบการณ์ในการช่วยเหลือบุคคล เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จัก เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะ และความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลง เจตคติ ความรู้สึกและพฤติกรรมในวิถีทางที่ดีขึ้น สามารถนำไปสู่การพัฒนาดตนเองอย่างเต็มที่

## 2.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาดตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า เป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา โดยให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัวกับบุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจในตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษา ได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษา เป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษา แต่เพียงผู้เดียวในการปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรจะได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษา กล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น และความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้บริการปรึกษา แต่เพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 412) ได้กล่าวถึง ข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยทั่วไปมีความเชื่อว่าปัญหาที่ตนประสบนั้น เพื่อนรุ่นเดียวกันจะเข้าใจ และหาทางออกให้ได้ดีกว่าความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ต่างวัย และต่างความคิดจากเขา เช่น ครูแนะแนว เป็นต้น
2. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยธรรมชาติไม่ต้องการแสดงตนอย่างเปิดเผยว่าไม่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองให้ผู้ใหญ่ได้รู้ เพราะเกรงจะเสียสถานภาพที่ตนจะถูกมองว่าเป็นเด็ก
3. ผู้รับคำปรึกษาเสียโอกาสอันดีที่จะเสริมสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์ และการปรับตัวต่าง ๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน
4. ผู้รับคำปรึกษาอาจจะเกิดความเคยชินที่จะไว้วางใจและต้องการพึ่งพาความช่วยเหลือ เฉพาะจากผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น
5. การให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลา และบุคลากรซึ่งมีอยู่จำกัด ดังนั้นนักเรียนบางคนที่ต้องการได้รับการให้คำปรึกษา จึงอาจจะไม่ได้รับบริการโดยทั่วถึง

### 2.3 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์ (2529 : 180) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2520 : 80) อธิบายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็น  
ขบวนการที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใด เรื่องหนึ่ง มาปรึกษา  
หาหรือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษารวมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาส  
ได้แสดงออก เกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบาย  
ความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญ  
ปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้ฟังความรู้สึก  
และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่า คนอื่นก็มีความขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็น  
เช่นเดียวกับตนไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (2522 : 173  
- 178) ยังได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นมุ่งเปลี่ยนพฤติกรรม ของสมาชิก  
แต่ละคน สนใจความรู้สึก ทศนคติ อารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิก จะมี  
การจัดสภาพแวดล้อมภายในกลุ่มให้เกิดบรรยากาศที่จะให้สมาชิก ระบายความรู้สึก  
ทศนคติของตนออกมา สมาชิกที่เข้ากลุ่มนั้นจะมาด้วยความสมัครใจ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 414) ก็ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษา  
เป็นกลุ่ม เป็นการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาครั้งละหลาย ๆ คน ที่มีความ  
ประสงค์ตรงกัน หรือคล้ายคลึงกันในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองในเรื่องใด  
เรื่องหนึ่งร่วมกัน โดยที่สมาชิกของกลุ่มทุกคนมีอิสระในการเสนอความคิดเห็น และ  
การแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่ต้องการ  
แก้ไข และเมื่อได้รับปฏิกริยาตอบโต้ทันทีจากสมาชิกผู้อื่นในกลุ่มรวมถึงผู้ให้บริการ  
ปรึกษาด้วยแล้ว ก็จะช่วยให้เกิดการสำรวจ ความคิด สำรวจตนเอง เกิดการยอมรับ  
ตนเอง ยอมรับในความคิดเห็นของผู้อื่น และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อผู้รับคำ  
ปรึกษาเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม เขาก็จะสามารถแก้ไขปัญหา  
หรือปรับปรุงตนเองได้

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 418 - 419) ได้กล่าวถึงข้อดี ของการ

ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจใหม่ว่าไม่เพียงแต่ตนเองเดียวเท่านั้นที่ประสบปัญหา ผู้อื่นก็ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันด้วย ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความละอาย และความรู้สึกแปลกประหลาดจะลดลง ความยอมรับในตนเอง และความเข้าใจในตนเองจะเพิ่มขึ้น
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับ และนับถือตนเองมากขึ้น เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยแก้ไขปัญหาของสมาชิกผู้อื่น ดังนั้นสมาชิกแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกว่า ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า และมีความสำคัญ เพราะเขาเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกผู้อื่น และในขณะเดียวกันเขาก็เป็นผู้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่มด้วย
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกผู้อื่น มีโอกาสฝึกการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ภาวใต้สภาวะแวดล้อมที่ปลอดภัย เป็นอิสระและสมาชิกทุกคนต่างก็มีความจริงใจที่จะช่วยเหลือสนับสนุนให้เขาบรรลุเป้าหมาย
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาของเขาในหลาย ๆแง่มุม จากสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งอาจจะเคยประสบปัญหาชนิดเดียวกันมาแล้ว ซึ่งจะช่วยให้เขามีประสบการณ์ที่กว้างขวางขึ้นในการเผชิญกับปัญหา และสามารถตัดสินใจ เลือกทางแก้ไข ได้ถูกต้องและรอบคอบขึ้น
5. ช่วยแบ่งเบาภารกิจของผู้ปกครอง ครู ครูฝ่ายปกครอง และผู้บริหาร เพราะสมาชิกในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีความรู้สึกยอมรับในความคิดเห็น และคำแนะนำของเพื่อนวัยเดียวกันกับคนที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนมากกว่าจะยอมเชื่อผู้ใหญ่ หรือผู้ใหญ่ที่ชอบแสดงอำนาจ หรือไม่ให้สิทธิ และอิสระแก่เขา มาช่วยเหลือเขา
6. ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็น

จำนวนประมาณ 4-8 คน ซึ่งเป็นการประหยัด บุคลากร เวลา และงบประมาณซึ่งมีอยู่จำกัด

นอกจากนี้ พรรณี ชูทัย (พรรณี ชูทัย. 2511 : 11) ก็ได้สรุปคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าสามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน เป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา ช่วยให้นักเรียนสามารถสำรวจตนเอง เข้าใจความรู้สึก ความคิดของตนเอง และเกิดการยอมรับตัวเอง และแก้ไขปัญหาของตนเองได้โดยเน้นที่อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิก ทำให้สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้ บรรยากาศของกลุ่มจะสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกัน และช่วยให้ทุกคนได้เรียนรู้ตนเองอย่างปลอดภัย ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ยอมรับและมีความเข้าใจผู้อื่นเป็นอย่างดี

ส่วน กาซดา และมีโซว์ (Gazda. 1967 : 44 - 75 และ Gazda and Measows. 1963 : 306 -310) ได้กล่าวถึง ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า สมาชิกจะเกิดความเข้าใจว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหา เช่นเดียวกับเขา การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่มจะทำให้การยอมรับที่เผชิญปัญหาของแต่ละคน กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึง ความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้ และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตน ภายในกลุ่มสมาชิกมีโอกาที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต การให้คำปรึกษากลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การที่นักจิตวิทยาการปรึกษา ได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลา

เดียวกัน ช่วยประหยัดเวลา และเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 419) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความสามารถ ประสบการณ์ และความสนใจของผู้ให้คำปรึกษาเป็นส่วนใหญ่ เช่น การเลือกสมาชิกของกลุ่มที่เหมาะสมการควบคุมกิจกรรมของกลุ่มให้ดำเนินไปสู่เป้าหมาย

2. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มให้ความสำคัญกับปัญหาร่วมของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้นปัญหาเฉพาะของสมาชิกบางคนซึ่งต้องการวิเคราะห์ และวินิจฉัยอย่างละเอียด จึงมีความสำคัญเป็นรองลงไป ด้วยเหตุนี้ จึงอาจจะเป็นสาเหตุให้สมาชิกบางคนขาดกำลังใจและขาดแรงกระตุ้น เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาคือพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอาจจะไม่บังเกิดผลสำเร็จด้วยดี ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เพราะลักษณะ และวิธีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นอุปสรรคต่อผู้รับคำปรึกษา ซึ่งประสบปัญหาจริง ๆ แต่ไม่กล้าเปิดเผยตัวเองอย่างเต็มที่ต่อสมาชิกของกลุ่ม เพราะกลัวว่าจะเสียสถานภาพ ของตนในกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

จากลักษณะของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะเห็นได้ว่ามีลักษณะที่คล้ายกันและแตกต่างกัน และมีข้อดี ข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยนำวิธีการของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม รวมกันอยู่ในโปรแกรมเดียวกัน เพื่อความเหมาะสมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ซึ่ง อาภา จันทรสกุล (2524 : 246)

กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ เหมาะสำหรับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เมื่อสมาชิกของกลุ่มได้รับการสอนเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ แล้ว

## 2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้วิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ (Rational - Emotive Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า RET ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้คือ อัลเบิร์ต เอลลิส ทฤษฎีนี้เน้นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา การจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปยังความคิดที่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล ได้มีผู้นำเอาทฤษฎีนี้มาใช้หรือเผยแพร่ทั้งในลักษณะของการให้คำปรึกษา และการบำบัด และได้เรียกชื่อที่แตกต่างกันออกไป เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอารมณ์และเหตุผล ทฤษฎีการให้คำปรึกษาว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ แต่ในที่นี้ผู้วิจัยใช้ชื่อว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

### 2.4.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley. 1979 : 1,45) กล่าวถึงเบื้องหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ว่าได้รับอิทธิพลมาจากความคิดทางปรัชญา เช่น อิโนคติตัส และมาร์คัส ออริเลียส และนักจิตบำบัด เช่น แอดเลอร์ และเคลลี หรือจากความคิดของเชคเปียร์ที่กล่าวว่า "ไม่มีอะไรที่ดีหรือเลว แต่ความคิดจะทำให้สิ่งนั้นดีหรือเลว"

คมเพชร จิตรศุภกุล (2531 : 101) ก็ได้กล่าวถึงภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ของเอลลิสนี้เกิดมาจาก ความคิดของนักปรัชญา และจากประสบการณ์ของเอลลิสที่ได้ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ซึ่งทำให้เอลลิสได้ข้อสรุปที่มีเหตุผลว่า การให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้มีปัญหาหยุดการสอนตัวเองในการกระทำตามความคิดที่ไม่มีเหตุผล ความคิดที่เก่า ๆ และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสอนให้เขาคิดอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับตนเอง และโลกภายนอก

#### 2.4.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

อาภา จันทรสกุล (2531 : 232 - 234) ได้กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่มีเหตุผลจะใช้ความสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. มนุษย์มีความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต ซึ่งถ้าความต้องการนั้นไม่สามารถเป็นไปได้ มนุษย์จะพยายามลงโทษทั้งตนเองและบุคคลอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องเสมอ
3. มนุษย์มีความเข้าใจในขอบเขตความสามารถของตนเอง ค่านิยมของตนเองและแนวทางในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้เสมอ
4. เมื่อมนุษย์ได้รับการวางเงื่อนไขให้คิดและรู้สึกในแบบใดแบบหนึ่งแล้ว เขาก็จะยึดติด รู้สึกในแบบนั้นเสมอ แม้ว่าจะเป็นการกระทำที่ทำร้ายตนเองก็ตาม
5. มนุษย์มีข้อจำกัด ไม่ได้เป็นผู้รอบรู้ไปหมด ดังนั้นในบางครั้งเขาอาจจะเอาชนะอุปสรรคและข้อจำกัดได้บ้างแม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม
6. มนุษย์ทุกคนแม้ไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะไปไหน หรือหลังจากตายแล้วจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ก็ควรจะทำแต่สิ่งที่ดีในขณะที่มีชีวิตอยู่ ไม่ใช่หวังจะไปตั้งต้นชีวิตใหม่ในชาติหน้า หรือปล่อยชีวิตไปตามยถากรรมในปัจจุบัน
7. ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาวเฉลี่ยแล้ว 75 ปี หรือมากกว่านั้น ฉะนั้นควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุขในระยะยาวดีกว่าระยะสั้น
8. มนุษย์มีเสรีภาพเป็นของตนเองแต่ในขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับข้อจำกัดของเสรีภาพ การไม่ยอมรับข้อจำกัดของเสรีภาพเป็นสิ่งที่ทำลายตนเอง และทำให้สังคมสับสนวุ่นวาย

9. มนุษย์เกิดมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล รักตนเองและอยากพัฒนาตนเอง แต่บางขณะอาจเกิดการพ่ายแพ้ตนเองหรือท้อถอย หลักเลียงที่จะใช้ความคิดที่รอบคอบเพราะถือเอาความพอใจในระยะสั้น

10. เนื่องจากความคิดมีอิทธิพลมากต่ออารมณ์และการกระทำ ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ จะช่วยผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงชีวิตของตน เพื่อให้อารมณ์และการกระทำของเขาเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงปรารถนา

11. ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาพึงทำความเข้าใจกรอบแห่งความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพราะคนเรามีกรอบแห่งความคิดหรือการรับรู้ที่เป็นของตนเอง

12. มนุษย์มักวางเงื่อนไขให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหาโดยการพูดหรือบอกกับตนเองซ้ำซากด้วยความเชื่อที่ผิด ๆ เสมอ

#### 2.4.3 ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

แนวความคิดพื้นฐานตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ เอลลิสได้ประยุกต์มาจากแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคลซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล (นิภา เลิศลือชาชัย. 2533 : 5) จากแนวความคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา เอลลิส เชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABC ของเอลลิส ดังนี้ (Ellis and Whiteley. 1979 : 15 - 16,29)

A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง

ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Beliefs หมายถึง ความเชื่อ หรือความคิด ที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก Consequences หมายถึง ผลทางอารมณ์ หรือพฤติกรรม  
ของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

เอลลิส ได้อธิบายว่า เมื่อมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

(A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น (B)  
ซึ่งความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิด  
อารมณ์และพฤติกรรม (C)

แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ  
ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง  
แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิด  
อารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้นการช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้  
อย่างมีเหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (Ellis and  
Whiteley. 1979 : 16,45)

จากแนวความคิดที่เห็นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล  
เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยน  
ความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรม  
ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่า ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพล  
ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์  
และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลลิส ได้เสนอแนวคิดว่า ความคิด ความรู้สึกและ  
การกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ  
ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิด  
และความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะ  
อื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis and Whiteley. 1979 : 44)

#### 2.4.4 ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผลมีความสำคัญต่อ วิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ เป็นอย่างมาก เพราะทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เห็นว่า ความเชื่อ หรือ ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม และเมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley. 1979 : 3 - 4) จึงได้เสนอแนวความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ คือ

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากสำหรับฉัน ฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้ว นั่นหมายความว่า ฉันเป็นคนใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ เขามีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า กังวลใจ และเกิดอารมณ์ซึมเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นในจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองไม่ได้ และอาจทำให้บุคคลมีอาการทางโรคประสาท

แนวคิดที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้บุคคลอื่นทำสิ่งใดให้แกฉัน บุคคลนั้นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ให้ความยุติธรรมและถูกต้อง มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพอใจได้ เขาควรถูกตำหนิ และกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่นนี้ เขามีแนวโน้มที่จะเป็นคนโกรธง่าย ชอบตำหนิ หรือประณามผู้อื่น ดื้อรั้น และมีความรุนแรง กิเลสสูง อาพาตพยายามคิดแก้แค้นและอาจกลายเป็นฆาตกรได้

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องการได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องดี เป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น โดยปราศจากอุปสรรคและความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพคับข้องใจ หรือไม่ปฏิบัติตามที่คิดได้

บุคคลที่มีความคิด ไม่มีเหตุผลในลักษณะดังกล่าวนี้ เขาจะมีความรู้สึกโกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลักหนี ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัยและผิดวันประกันพ่วง

นอกจากนี้ เอลลิส ยังได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มีเหตุผล โดยได้จำแนกให้เห็นได้อย่างชัดเจน ดังนี้ (Patterson. 1966 : 110 - 112 ; citing Ellis. 1962 : 72 - 76)

#### ลักษณะความคิดไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว

3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิ หรือลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

4. เป็นสิ่งเลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าการที่บุคคลผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้น เป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอก จะทุกข์มากเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่คิดไม่มีเหตุผลเช่นนี้ จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียวขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะความวิตกกังวลของบุคคลที่มีเกินเหตุ อาจทำให้เกิดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หนึ่งงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรฟังผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการฟังผู้อื่น โดยไม่จำเป็นจะทำให้ บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การฟังผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์ และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินใจพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถบด้าง หรือกำจัดได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาคงต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้ไม่มี

เหตุผล เพราะในความจริงจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้ จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

#### ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่เนื่องมาจากความต้องการที่จะทำมากกว่าที่จะทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งอาจจะเกิดการผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

4. บุคคลจะไม่ทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่า สิ่งที่ไม่พึงพอใจ และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นสิ่งเลวร้าย เหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ

แต่ควรระวังผู้อื่น หรือขอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่า เหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือ เขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบ หรือหนทางแก้ไขที่ สมบูรณ์ที่สุดในแต่ละปัญหา

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้ 11 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจ และชั่วร้ายควรจะถูกตำหนิ หรือลงโทษ
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจากสถานการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตราย และน่ากลัว เราควรระวัง ระมัดระวัง และวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
9. ประสบการณ์ และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน

และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น

11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ในการวิจัยครั้งนี้ ถ้าบุคคลมีความคิดในลักษณะใด ลักษณะหนึ่ง ก็ถือว่าเป็นผู้ที่มีความคิดไม่มีเหตุผล ซึ่งเกณฑ์นี้ได้จาก เอลลิส (Patterson. 1966 : 113-114 ; citing Ellis. 1962 : 76) และ นิภา เลิศลือชาชัย (2533 : 17)

#### 2.4.5 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley. 1979 : 54 - 57) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลมีอารมณ์มั่นคง เหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ได้จำแนกอารมณ์ที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ออกจากกันอย่างชัดเจน คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Feelings) คือภาวะอารมณ์ที่ช่วยผลักดันให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ อารมณ์ที่เหมาะสมประกอบด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมในทางบวก (Appropriate Positive Emotions) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการ ความปรารถนา และความชอบต่าง ๆ ของมนุษย์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความรัก ความสุข ความพึงพอใจ และความอยากหรืออยากเห็น เป็นต้น

อารมณ์ที่เหมาะสมในทางลบ (Appropriate Negative Emotions) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการความคับข้องใจ หรือไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความเสียใจ คับข้องใจ รำคาญใจ

ไม่พึงพอใจ ซึ่งอารมณ์ด้านลบนี้จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เนื่องจาก  
อารมณ์ประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิด  
อารมณ์ทางลบไปสู่สภาพอารมณ์ที่ตนต้องการได้ เช่น สภาพการณ์ที่บุคคลถูกปฏิเสธ  
หรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลเป็นทุกข์และเสียใจ ซึ่งอารมณ์  
นี้จะกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotions) คือ  
ภาวะอารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลมิให้ไปสู่เป้าหมาย  
ที่ต้องการ ได้แก่ อารมณ์ที่แสดงถึงความวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ ลังเล และ  
รู้สึกไม่มีคุณค่า อารมณ์ประเภทนี้จัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากอารมณ์เหล่านี้  
ไม่ได้ช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสม  
ไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการ แต่กลับทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นเลวร้ายลง เช่น บุคคล  
ที่เกิดอารมณ์ซึมเศร้าเมื่อถูกปฏิเสธหรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน อาจทำให้  
บุคคลนั้นไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชา และไม่คิดจะปรับปรุงตนเองเพื่อให้ได้รับในสิ่งที่  
ตนต้องการ

2. ช่วยให้บุคคลมีความสนใจตนเอง สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง  
ถ่องแท้และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

3. ช่วยให้บุคคลมีความสนใจสังคม ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิต  
ได้อย่างราบรื่น และมีความสุขมากกว่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. ช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนิน  
ชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

5. ช่วยให้บุคคลมีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่สามารถมองสิ่งต่าง ๆ  
ตามความเป็นจริง ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น จะไม่ประณามหรือซ้ำเติมแม้ว่า  
จะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออกมาก็ตาม

6. ช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่น ยอมรับว่าความคิดต่าง ๆ อาจเปลี่ยนแปลง

ได้ ไม่ถือถือ ด้้นทุ้งกับความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน ไม่ยึดมั่นตายตัวกับเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

7. ช่วยให้ผู้คลยอมรับความไม่แน่นอน ยอมรับข้อเท็จจริงว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่กลับจะกระตุ้นเร้าใจให้ผู้คลเกิดความตื่นเต้นท้าทายที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

8. ช่วยให้ผู้คลมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขาสสนใจและเห็นความสำคัญ

9. ช่วยให้ผู้คลมีความคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ มีความเป็นปรนัยและมีเหตุผลมากขึ้น

10. ช่วยให้ผู้คลยอมรับตนเองและสามารถแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองได้

11. ช่วยให้ผู้คลกล้าที่จะเสี่ยง ตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำการต่าง ๆ

ด้วยความคิดของตนเอง

12. ช่วยให้ผู้คลอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่คุณต้องการ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่คุณไม่พึงพอใจ ช่วยให้ผู้คลตระหนักว่าทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้ ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตสมบูรณ์แบบเป็นเพียงความเพ้อฝันเท่านั้น

ฟอร์แมน และฟอร์แมน (ประดิษฐ์ เอกทัศน์. 2527 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Forman and Forman. 1980 : 91) ก็ได้ กล่าวถึงจุดหมายในการช่วยเหลือบุคคลไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. ช่วยให้ผู้คลยอมรับ ข้อผิดพลาดของตน ความคิดที่ไม่มีเหตุผล และความคิดที่ทำลายตนเอง

2. ช่วยให้ผู้คลพัฒนาความคิด การรับรู้ การตีความหมายต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความจริง และมีเหตุผล

3. ช่วยให้เราปรับพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ อาภา จันทรสกุล (2531 : 236 - 238) ได้กล่าวถึง เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า การเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล หรือการกล่าวโทษตนเองเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ ฉะนั้นผู้รับคำปรึกษาจึง ต้องเรียนรู้ที่จะควบคุม ระวังอารมณ์รุนแรงที่ก่อให้เกิดปัญหา หรืออารมณ์ที่ไม่ เหมาะสม เปลี่ยนความเชื่อ และทัศนคติที่ผิด ๆ เสียใหม่ด้วยการคิดที่มีเหตุผล
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อตนเอง พึ่งพาตนเองให้เต็มความสามารถที่มีอยู่และเมื่อต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น ก็รู้จักขอร้องอย่างเหมาะสม
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวความคิดกว้าง ๆ สามารถเห็นวิธีการแก้ ปัญหาได้หลาย ๆ วิธี ตลอดจนรู้จักมองความเป็นจริงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ หลาย ๆ ทาง และยอมรับความผิดพลาดที่อาจเกิดกับทุกคนได้
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ แต่ให้พิจารณาทำความเข้าใจกับสิ่งเหล่านั้น ด้วยการใช้เหตุผล และสติปัญญา
5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความสนใจ ยอมรับตนเอง และบุคคลอื่น เพื่อ จะได้สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใจกว้าง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้ง ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนหาแนวทางที่จะทำให้เป้าหมาย ชีวิตประสพกับความสำเร็จได้
8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับมาตัดสินใจ กลับมารับผิดชอบ ต่อการกระทำของ ตนเองและกล้าเสี่ยงที่จะพัฒนาตนเองไปให้เต็มศักยภาพ
9. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง รู้ถึงสิ่งหรือสถานการณ์ที่ตนเองมี ความสุขโดยไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน

10. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษามีความมั่นใจในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ยึดเกณฑ์ภายนอก หรือบรรทัดฐานทางสังคมมากเกินไป

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่กล่าวมา อาจสรุปประเด็นสำคัญได้ว่า เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงว่าความคิด ไร้เหตุผล และความเชื่อผิด ๆ ของตนเองเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือ ความทุกข์ใจ จึงต้องช่วยให้เปลี่ยน ความคิดไร้เหตุผล และความเชื่อผิด ๆ นั้น ให้ถูกต้อง และมีเหตุผลมากยิ่งขึ้น และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้น และผลักดันให้แก้ปัญหาให้ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

#### 2.4.6 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เหตุผล-อารมณ์

ในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล แล้วแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่ง เอลลิส (Patterson. 1966 : 115 ; citing Ellis. 1962. 78 - 80) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษา ดังนี้

1. แสดงให้ผู้รับบริการเห็นว่า เขามีความคิดที่ไม่มีเหตุผล จะต้องช่วยให้เขาเข้าใจว่าทำไมจึงมีความคิดเช่นนั้น ทำให้เข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับอารมณ์ไม่มีความสุขกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

2. ทำให้ผู้รับบริการเข้าใจว่า อารมณ์ไม่มีความสุขจะมีอยู่ต่อไป เพราะเขายังคงมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลอยู่

3. ทำให้ผู้มาขอรับบริการเปลี่ยนความคิดของเขาโดยจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลแล้วทดแทนขึ้นด้วยความคิดที่มีเหตุผล

4. วางแผนในการพัฒนาปฏิกิริยาโต้ตอบที่มีเหตุผลของผู้รับบริการ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่มีเหตุผล หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้มั่นคงต่อไป

ส่วน วัชร ทรัพย์มี (2525 : 135) ก็ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ซึ่งกล่าวไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้มารับคำปรึกษาระหนักว่า ความคิดของผู้รับคำปรึกษา เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างไร และความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างไร ขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้คำปรึกษา กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระหนักว่า เขาต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการเฝ้าคิดอย่างไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด โดยการจัดความคิดอันไร้เหตุผล ด้วยกลวิธีแบบนันทาทาง ชักชวน และชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่สี่ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตนเอง เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตที่เต็มไปด้วยเหตุผล และไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไร้เหตุผล

#### 2.4.7 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสมและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับการบำบัด ตามความเชื่อ ลักษณะของอารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล คือ (Ellis and Whiteley. 1979 : 66 -68, 73 - 94)

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษา

สามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทนอันได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self-Statement) เป็นวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่โดยใช้เหตุผล แทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Homework) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้มารับคำปรึกษาทำการวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis โดยให้ผู้รับการให้คำปรึกษากรอกข้อความ หรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แล้วให้ผู้รับการให้คำปรึกษา นำข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบ และวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นทดแทน มีความรู้สึก และอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาทางอารมณ์ของผู้รับการให้คำปรึกษาอันได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีการให้ผู้รับการให้คำปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป อันจะเป็นผลให้เกิดความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับการให้คำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ใน

บทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกการจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีการลดความรู้สึกอายของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาฝึกให้ผู้ขอรับคำปรึกษากลับที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอาย ให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกลอายอีกต่อไป เช่น กล้าพูดในที่สาธารณะ เป็นต้น

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการให้คำปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้นอันได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการให้คำปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล และการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาเทคนิคหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคล แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในการวางเงื่อนไข ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไข โดยให้การเสริมแรง ซึ่งการวางเงื่อนไข โดยให้การเสริมแรงนี้ เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการให้คำปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรง เมื่อผู้รับการให้คำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

วิชรี ทรัพย์มี (2525 : 136 - 141) ก็ได้รวบรวมเกี่ยวกับเทคนิควิธีการในการให้คำปรึกษา ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การสอน หรือ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ผู้ให้คำปรึกษา จะอธิบาย หรือชี้แจงแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรง เพื่อแก้ความคิดไว้เหตุผล

## ของผู้รับบริการ

2. การกำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายงานให้ผู้รับคำปรึกษาไปทำในเวลาที่นอกเหนือไปจากการให้คำปรึกษา เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อที่ผิดว่าการเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้ผู้รับคำปรึกษาไปบันทึกหัวข้อสนทนาที่เขาเคยได้ฟังมาเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งก็ปรากฏว่า หัวข้อสนทนาที่เขาได้มานั้นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้ลึกซึ้งอย่างที่ตนเองคิด

3. การใช้ตรรกวิทยา (Logic) ผู้ให้คำปรึกษาหัดให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ตรรกวิทยาในการสรุปหรือโยงข้อมูลที่เชื่อถือได้

4. การทดลองสวมบทบาท (Role Play) ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับบริการได้ตระหนักว่าความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

5. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างการให้คำปรึกษาพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบ แก่ผู้รับบริการ เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีการกระทำที่ผิดพลาด เขาจะยอมรับความผิดพลาดนั้นโดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไรเหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้า และความด้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น

6. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความเครียด ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ผู้รับบริการได้คลายความเครียดเสียบ้าง โดยให้ออกไปเดินยืดแขนยืดขา แล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

7. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ของตน (Rational - Emotive Imagery)

ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น คำวิจารณ์ของพ่อแม่ แล้วถามความรู้สึกของเขาว่ารู้สึกอย่างไร

8. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography) เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าคนเรานี้จะมีข้อจำกัด อุปสรรคหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสรอบสปรบความสำเร็จได้ ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ

9. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help Form) ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความโดยเริ่มจาก เหตุการณ์ A แล้วให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่ หัวข้อ B ถึง E

10. การให้วิเคราะห์ คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording) ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายอารมณ์และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับบริการวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่าเหตุผลมากน้อยเพียงใด

จากที่ได้กล่าวมา เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ เท่านั้น เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley. 1979 : 66 - 67) ได้กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะนำเทคนิคอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความคิด ที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะนำเทคนิคมาให้ได้ประมาณ 40 - 50 เทคนิค มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาตามลักษณะอารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น และในที่นี้ เทคนิคที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การสอน การชี้แนะ การชักชวน การโต้แย้ง การเผชิญหน้า การกำหนดงานให้ทำ การฝึกให้คิดอย่างมีเหตุผล โดยการทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล

#### 2.4.8 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์

อาภา จันทรสกุล (2531 : 238 - 239) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ที่สำคัญ

ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ คือ การช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาหลุดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล อันทำให้เกิดอารมณ์รุนแรง ทำร้ายตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษา ใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่รวดเร็ว และนำทาง ชี้แนะ สั่งสอน สาธิตโต้แย้ง ทำทนายให้ผู้มารับคำปรึกษาเห็นว่า ความเชื่อ ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา สาเหตุของอารมณ์ทางลบที่รุนแรงเกิดจากความเชื่อ ทศนคติที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์โดยตรง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ผู้มารับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยการใช้สติปัญญาหาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ ในแนวความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาทำทนายให้ผู้มารับคำปรึกษาสำรวจปรัชญา ความเชื่อ แนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยใช้สติปัญญาเข้าพิจารณาถึงความเหมาะสม การให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือน ครู ชี้แนะ สั่งสอน ชักจูง ทำทนายให้ลองคิดใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา

ฉะนั้นบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ พอสรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบ ด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC
2. ระบุให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ และตระหนักถึงความคิดไว้เหตุผลที่เขามีอยู่ อันเป็นผลให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไว้เหตุผล ลงโทษตนเองออกไป และช่วยผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจในตนเอง และสามารถใช่วิธีการ

คิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

นอกจากนี้ แฮนเซน (Hansen. 1986 : 200) ก็ได้กล่าวถึงหน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะปฏิบัติตนเหมือนนักต่อต้านที่เปิดเผย โดยจะต่อต้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อ และการพูดกับตนเองที่ไม่สมเหตุผลของผู้มารับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้กำลังใจ โน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อ และออกคำสั่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวพันในพฤติกรรมของตนเอง

จากบทบาท และหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทที่ค่อนข้างจะน่าทึ่ง และจะมีบทบาทเหมือนครูที่ทำการสอนผู้รับบริการ ซึ่งให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา และอธิบายวิธีเปลี่ยนแนวความคิดเพื่อให้เกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้น

#### 2.4.9 การวิจัยที่เกี่ยวเนื่องกับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ การวิจัยในต่างประเทศ

ในต่างประเทศได้มีผู้ทำการวิจัยศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

เทรกซ์เลอร์ และคลาส (Ellis and Whiteley. 1979 : 221 - 222 ; อ้างอิงมาจาก Trexler and Karst. 1972 : 60 - 67) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการผ่อนคลายความเครียดในการลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 33 คน ผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด จำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการวัด

ผลการทดลอง โดยการสังเกตพฤติกรรม การวัดความวิตกกังวล จาก Finger Sweat Print (FSP) แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) รายงานส่วนตัวต่อความเชื่อมั่นในการเป็นนักพูด (Personal Report of confidences a Speaker) และแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะทั่วไป (General Public Speaking Anxiety) ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุม แต่เมื่อกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุม ทำการฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ก็พบว่า กลุ่มทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะได้เท่ากับกลุ่มที่ได้รับการบำบัด แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ในทำนองเดียวกัน ในปี ค.ศ. 1984 วัตสัน และดอดด์ (Watson and Dodd. 1984 : 257 - 266) ก็ได้ศึกษาการลดความวิตกกังวลในการติดต่อสัมพันธ์ หรือการพูดในที่สาธารณะโดยทำการเปรียบเทียบกับวิธีการอื่น ๆ การทดลองครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 สร้างทักษะในการติดต่อสัมพันธ์โดยการให้การให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ กลุ่มที่ 2 ใช้การฝึกทักษะโดยเฉพาะควบคู่ไปกับการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) และเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation techniques) และกลุ่มที่ 3 ทำการฝึกทักษะ แต่เพียงอย่างเดียว ผลการวิจัยปรากฏว่ากลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการติดต่อสัมพันธ์ และการพูดในที่สาธารณะได้และยังพบอีกว่ากลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มนั้นสามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลของการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอเยอร์ และ ฮอฟฟ์ (Ayer and Hopf. 1987 : 236 -240) ที่พบว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ การกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ และการจินตนาการสามารถลดความวิตกกังวลในการติดต่อสัมพันธ์ของบุคคลได้ผลไม่แตกต่างกัน

ส่วน ชาลส์ แอนโทนี (Charles Anthony. 1988 : 205) ก็ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาอารมณ์ และเหตุผลซึ่งในที่นี้ เรียกว่า โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์ (Program for Affective Learning) มีชื่อย่อว่า PAL โดยทำการเปรียบเทียบกับ กลุ่มการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotion Awareness Training) มีชื่อย่อว่า EAT ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ ความคิดที่ทำร้ายตนเอง ความวิตกกังวล และทัศนคติต่อโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนเกรด 3 จำนวน 97 คน แล้วแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) กลุ่มทดลองที่ 2 จะได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) และการฝึกการตระหนักรู้ในอารมณ์ (EAT) กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลของการศึกษาสรุปได้ ดังนี้

1. การทดลองนี้ไม่สามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนได้
2. กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ กับ การฝึกการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (PAL+EAT) สามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ กับ การฝึกการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (PAL+EAT) สามารถลดความคิดที่เป็นผลร้ายต่อตนเองได้
4. กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ กับ การฝึกการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (PAL+EAT) มีความรู้สึกทางบวกต่อโปรแกรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันมากกว่ากลุ่มทดลองอื่น
5. ผลของการศึกษา ทำให้ทราบว่าโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ สามารถใช้กับเด็กเล็กได้
6. โปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ สามารถใช้ได้ดีกับการฝึกการตระหนักรู้ในอารมณ์

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัย ที่ศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบ เหตุผล-อารมณ์ ที่เกี่ยวกับการเรียน เช่น การพัฒนาทัศนคติในการเรียนการเพิ่ม ประสิทธิภาพทางการเรียน เพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพิ่มพฤติกรรม การมี ระเบียบวินัยในชั้นเรียน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางการเรียน ดังนี้

มิลตัน (Milton. 1976 : 458 : 461) ได้ศึกษาผลของการให้คำ ปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อ การเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน ที่มีความเชื่อ และทัศนคติที่ไม่ดี ต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะมาโดย ความสมัครใจ และจะได้รับ 1 หน่วยกิต สำหรับการเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่าง ได้รับการให้คำปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ระยะเวลา 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ มีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ย สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บลอค (Block. 1978 : 61 - 65) ได้จัดโปรแกรมการให้คำปรึกษา แบบเหตุผล-อารมณ์ เพื่อเพิ่มคะแนนเรียน ลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน และลด พฤติกรรมหนีเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 10 และ 11 จำนวน 40 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีการเรียนเมื่อปีที่แล้ว ดังนี้ คือ เป็นผู้ที่มีความคะแนนเรียนต่ำกว่า 65 หรือต่ำกว่า ขาดเรียน 40 ครั้ง หรือมากกว่า เข้าเรียนสาย 25 ครั้ง หรือมากกว่า หนีเรียน 25 ครั้งหรือมากกว่า ถูกระบุจากรายงานของอาจารย์ว่ามีพฤติกรรมรบกวน ในชั้นเรียน 5 ครั้ง หรือมากกว่า นอกจากนั้นยังมีระดับสติปัญญาและความสามารถ เท่ากับนักเรียนเกรด 8 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม ที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ จำนวน 16 คน เป็นชายและหญิง เท่า ๆ กัน กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 16 คน เป็นหญิงและชาย เท่า ๆ กัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการทดลองแต่อย่างใด กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ได้รับการทดลองติดต่อกัน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ระยะเวลา 15 นาที ผลของ

การวิจัยปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ มีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน และพฤติกรรมหนีเรียนมีความถี่ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มควบคุมทั้งในระยะให้การบำบัดและระยะติดตามผล

โซลิก สโตน และเลอห์ (Zolic, Stone and Lehr. 1980 : 80 - 85) ได้ศึกษาโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผล (Rational Behavior Therapy) ต่อการเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอเมริกันผิวขาวและผิวดำ จำนวน 60 คน โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผลติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

เบคเชอร์เลอร์ (Becherer. 1982 : 154) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในระหว่างการภาคทัณฑ์ทางการเรียน จำนวน 141 คน ซึ่งนักศึกษาทั้งหมดต้องเข้ารับการสัมภาษณ์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ห้อง ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างออกมาจำนวน 42 คน แล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ และการฝึกทักษะทางการเรียน และกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกทักษะในการเรียน แต่เพียงอย่างเดียว การทดลองใช้เวลาในการทดลอง 90 นาที ต่อสัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์ เกณฑ์ที่ใช้วัด คือ เกรดเฉลี่ย (GAP) และคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน (SSHA) และความคงทนในการเรียน ผลการศึกษพบว่า เกรดเฉลี่ย และคะแนนนิสัย และทัศนคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองพบว่า คะแนนนิสัย และทัศนคติในการเรียนของ

กลุ่มทดลองแตกต่างจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมในการทดลอง สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนได้ แต่จะใช้ได้สำหรับนักศึกษาที่ยอมรับที่จะเปลี่ยนรูปแบบของการเรียนเท่านั้น

เมคกิบบิน (Mekibbin. 1989 : 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียนบทบาทการวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกาย เพื่อคลายความเครียด และนอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความสามารถที่จะเรียน มีความจำสามารถใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

### การวิจัยในประเทศไทย

สำหรับการวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ในประเทศไทย นั้นได้มีผู้ที่ทำการศึกษาน้อยมาก ดังนี้

ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 คน โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนจากรายงานของอาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย และจากการสังเกตพฤติกรรม

ของผู้สังเกตพฤติกรรม และเป็นผู้ที่มีความคิดไม่มีเหตุผลต่อการเรียนวิชาภาษาไทย โดยการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม ผลการทดลองปรากฏว่า การให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ในการเรียนในชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองได้ทั้งในระยะที่ให้การบำบัด และระยะติดตามผล

เด่นดวง วราเวทย์ (2529 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวม และในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2529 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 1 เดือนครึ่ง ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ มีผลต่อการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านส่วนรวม ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

นิภา เลิศลือชาชัย (2533 : ง ) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 20 คน โดยผู้วิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI สูงกว่า 40 คะแนนขึ้นไป กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก หลังจากสิ้นสุดระยะการทดลองให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความวิตกกังวล STAI ซ้ำในระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษา  
กลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่า ระดับความวิตกกังวล  
ในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทั้ง  
ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

จากผลการวิจัยทั้งต่างประเทศ และในประเทศไทย จะเห็นได้ว่า การให้  
คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ สามารถปรับเปลี่ยนพัฒนา  
ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสามารถ  
นำมาใช้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียน  
ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดหวังว่า การให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ สามารถพัฒนา  
ทัศนคติของนักเรียนได้

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้านี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการทดลอง
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 176 คน ซึ่งได้ทำแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และจากการคัดเลือกของอาจารย์ที่สอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และอาจารย์ที่ปรึกษา

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 176 คน ทำแบบสอบถามทัศนคติในการเรียน แล้วเรียงลำดับคะแนนจากสูงมาต่ำและคัดเลือกเฉพาะนักเรียน

ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 44 คน นำมาเปรียบเทียบกับรายชื่อนักเรียนที่ได้มาจากการคัดเลือกของ อาจารย์ที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ อาจารย์ที่ปรึกษา แล้วเลือกเฉพาะ นักเรียนที่มีรายชื่อตรงกันมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ สำหรับเกณฑ์ที่ อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาใช้ในการคัดเลือกนักเรียน มีดังนี้

2.1.1 ผลการเรียนในแต่ละวิชาของภาคเรียนที่ผ่านมาลดลง

2.1.2 มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในเรื่องการเรียน เช่น

หนีเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ทำการบ้าน หรือไม่ทำงานที่มอบหมาย

2.2 สัมภาษณ์นักเรียนในข้อ 2.1 เพื่อสอบถามความสมัครใจในการ เข้าร่วมการทดลอง ถ้านักเรียนสมัครใจเกิน 16 คน จะใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายให้ได้ จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้ามีดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
2. โปรแกรมข้อสนเทศ
3. แบบสอบถามทัศนคติในการเรียน

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เหตุผล-อารมณ์โดยมีขั้นตอน ดังนี้

- 1.1 คิกขารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-

อารมณ์ จากตำราเอกสารและการวิจัยต่าง ๆ

1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ  
เหตุผล-อารมณ์ โดยศึกษาจากรูปแบบการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษา  
แบบเหตุผล-อารมณ์

1.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาตาม  
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการให้คำปรึกษา  
ตรวจพิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติ

1.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ  
เหตุผล-อารมณ์ มาปรับปรุงเพื่อใช้ในการทดลอง

1.5 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อ  
บกพร่องของโปรแกรม แล้วนำมาปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมทั้งหมด 12 ครั้ง ดำเนินการทดลองครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็น  
เวลา 6 สัปดาห์ ละครึ่ง 2 วัน คือวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.00 - 17.30 น.  
(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

## 2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน  
ต่อไปนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทัศนคติ และทัศนคติในการเรียนจาก  
หนังสือเอกสารตลอดจนการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา  
และวิธีการให้ข้อเสนอแนะให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายใน  
การวิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน

3 คน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรมและวิธีการดำเนินการ

2.4 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเพื่อใช้ในการทดลอง

2.5 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม แล้วนำมาปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมทั้งหมด 12 ครั้ง ดำเนินการทดลองครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ละครึ่ง 2 วัน คือวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.00-17.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

### 3. แบบสอบถามทัศนคติในการเรียน

ผู้วิจัยปรับปรุงและสร้างแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนโดยใช้แนวทางของแบบสอบถามนิสัยและทัศนคติในการเรียน (The Survey of Study Habits and Attitudes) ฟอร์ม H ของวิลเลียม เอฟ.บราวน์ และเวย์น เอช.โฮลท์ซแมน (William F. Brown and Wayne H. Holtzman) แบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนระดับมัธยมศึกษาของ ขจรสุดา เหล็กเพ็ชร (2522 : ไม่มีเลขหน้า) และแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนของ ศิริรัตน์ ภูัสกุลเจริญศักดิ์ (2529 : 135 - 143)

แบบสอบถามทัศนคติในการเรียนมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ข้อคำถามเป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของนักเรียน ประกอบด้วยข้อความทางบวกและทางลบ โดยให้คะแนนตามวิธีการของลิเคิร์ต ดังนี้

### ข้อความเชิงนิมาน

|                      |     |   |       |
|----------------------|-----|---|-------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง    | ให้ | 5 | คะแนน |
| เห็นด้วย             | ให้ | 4 | คะแนน |
| ไม่แน่ใจ             | ให้ | 3 | คะแนน |
| ไม่เห็นด้วย          | ให้ | 2 | คะแนน |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ให้ | 1 | คะแนน |

### ข้อความเชิงนิเสธ

|                      |     |   |       |
|----------------------|-----|---|-------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง    | ให้ | 1 | คะแนน |
| เห็นด้วย             | ให้ | 2 | คะแนน |
| ไม่แน่ใจ             | ให้ | 3 | คะแนน |
| ไม่เห็นด้วย          | ให้ | 4 | คะแนน |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ให้ | 5 | คะแนน |

### วิธีดำเนินการสร้างแบบสอบถามทัศนคติ

1. ศึกษาเอกสาร แบบสอบถาม และการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติใน

การเรียน

2. นำแบบสอบถามทัศนคติที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คนพิจารณาความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนที่จะนำไปใช้

3. นำแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนไปทำการทดลองกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอาจสามารถวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 100 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % แล้วนำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้

t-test และเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป มาใช้ในการทดลอง

4. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 3 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8496

### ตัวอย่างแบบสอบถามทัศนคติ

#### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามทัศนคติ

1. แบบสอบถามทัศนคติฉบับนี้เป็นแบบวัดความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อทัศนคติในการเรียน คำตอบของนักเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่องานวิจัยครั้งนี้ คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับไม่นำมาเปิดเผย และ แบบสอบถามทัศนคตินี้ไม่มีผลต่อการพิจารณาคะแนนในวิชาใด ๆ ทั้งสิ้น ขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจ คำตอบที่ตอบไม่มีข้อใดถูก หรือผิด และ ขอให้นักเรียนโปรดตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนให้มากที่สุด

2. โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องความคิดเห็นในช่อง เห็นด้วย อย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่านพอสมควร  
ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นบางครั้งก็ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่าน  
บางครั้งก็ไม่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่าน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่าน  
เท่าใดนัก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ตัวอย่าง

| ข้อความ                                                            | เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | เห็น<br>ด้วย | ไม่แน่<br>ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>ตนเอง</u>                                                       |                               |              |              |                 |                                  |
| ในเรื่องการเรียนนั้นข้าพเจ้าขอเพียง<br>แต่ให้สอบผ่านเท่านั้น.....  | .....                         | .....        | .....        | .....           | .....                            |
| <u>ครู</u>                                                         |                               |              |              |                 |                                  |
| ครูบางคนทำให้ข้าพเจ้าไม่อยากเรียน.....                             | .....                         | .....        | .....        | .....           | .....                            |
| <u>เพื่อน</u>                                                      |                               |              |              |                 |                                  |
| ข้าพเจ้าไม่ชอบเรียนเพราะเพื่อนมักจะ<br>รบกวนสมาธิ.....             | .....                         | .....        | .....        | .....           | .....                            |
| <u>วิชาเรียน</u>                                                   |                               |              |              |                 |                                  |
| วิชาทุกวิชาสามารถนำไปใช้ประโยชน์<br>ได้.....                       | .....                         | .....        | .....        | .....           | .....                            |
| <u>สภาพที่เอื้อต่อการเรียนที่โรงเรียน</u>                          |                               |              |              |                 |                                  |
| อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของการเรียนคือ<br>การไม่มีอุปกรณ์ทันสมัย..... | .....                         | .....        | .....        | .....           | .....                            |
| <u>ผู้ปกครอง</u>                                                   |                               |              |              |                 |                                  |
| พ่อแม่ทำให้ข้าพเจ้าอยากมาเรียน....                                 | .....                         | .....        | .....        | .....           | .....                            |

| ข้อความ                                                                                                  | เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | เห็น<br>ด้วย | ไม่แน่<br>ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>สถานที่เอื้อต่อการเรียนที่บ้าน</u><br>ข้าพเจ้าสามารถอ่านหนังสือได้แม้ไม่มี<br>ห้องส่วนตัวที่บ้าน..... | .....                         | .....        | .....        | .....           | .....                            |

### วิธีดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง

เพื่อศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการเรียน โดยวิธีการให้คำปรึกษา  
 ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ เป็นกลุ่มทดลอง และโปรแกรมการ  
 ให้ข้อสนเทศเป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized  
 Control Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531  
 : 67)

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

| การกำหนดเข้ากลุ่ม | สอบก่อน | ตัวแปรอิสระ | สอบหลัง |
|-------------------|---------|-------------|---------|
| RE                | $T_1$   | X           | $T_2$   |
| RC                | $T_1$   | $\sim X$    | $T_2$   |

### ความหมายของสัญลักษณ์

|                |     |                                                        |
|----------------|-----|--------------------------------------------------------|
| RE             | แทน | กลุ่มทดลองที่ได้มาโดยการสุ่ม                           |
| RC             | แทน | กลุ่มควบคุมที่ได้มาโดยการสุ่ม                          |
| T <sub>1</sub> | แทน | การสอบก่อนการทดลอง                                     |
| T <sub>2</sub> | แทน | การสอบหลังการทดลอง                                     |
| X              | แทน | การให้ค่าปรึกษาตามทฤษฎีการให้ค่าปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ |
| ~ X            | แทน | การให้ข้อสนเทศ                                         |

## 2. วิธีดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยกำหนดลำดับขั้นการดำเนินการทดลองดังนี้

### 2.1 รวบรวมคะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนในชั้นตอน

การแบ่งกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองกับนักเรียน 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลอง ใช้การให้ค่าปรึกษาตามทฤษฎีการให้ค่าปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ตามโปรแกรมที่กำหนด 12 ครั้ง โดยทำการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ละครึ่ง 1 ชั่วโมง 30 นาที ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 16.00-17.30 น. ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด โดยดำเนินการให้ค่าปรึกษาติดต่อกัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์

กลุ่มควบคุม ใช้โปรแกรมข้อสนเทศ ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ 12 ครั้ง โดยทำการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ละครึ่ง 1 ชั่วโมง 30 นาที ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 16.00 - 17.30 น. ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด

2.3 ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดทัศนคติในการเรียนอีกครั้งหนึ่งหลังการทดลอง เป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.4 นำคะแนนที่ได้จากข้อ 2.1 และข้อ 2.3 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่างคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่างคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่างคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลองก่อนกับหลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่างคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มควบคุมก่อนกับหลังการทดลอง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน
  - 1.1 คะแนนเฉลี่ย
  - 1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

S = ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

N = จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

$\sum X$  = ผลรวมทั้งหมดของคะแนน

### 1.3 ความแปรปรวน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 150)

$$S^2 = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

$$S^2 = \text{ความแปรปรวน}$$

$$N = \text{จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมทั้งหมดของคะแนน}$$

## 2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

### 2.1 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้การแจกแจงแบบ ที (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s_H^2}{n_H} + \frac{s_L^2}{n_L}}}$$

$$t = \text{ค่าที่ใช้พิจารณาของการแจกแจงแบบที}$$

$$\bar{X}_H = \text{คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง}$$

$$\bar{X}_L = \text{คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ}$$

$$s_H^2 = \text{คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง}$$

$$s_L^2 = \text{คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ}$$

$$n = \text{จำนวนคนในแต่ละกลุ่มซึ่งเท่ากัน}$$

### 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132 - 133)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

$\alpha$  = สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

$n$  = จำนวนข้อ

$s_i^2$  = คะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ

$s_t^2$  = คะแนนความแปรปรวนรวมทั้งฉบับ

### / 3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนก่อนและ  
หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ Dependent Samples  
(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 176)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}} \quad (df = n-1)$$

$t$  = ความแตกต่างของคะแนนก่อน และหลังการทดลอง

$D$  = ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่

$\sum D$  = ผลรวมของคะแนนความแตกต่าง

$n$  = จำนวนคู่

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติระหว่างกลุ่มทดลอง  
และกลุ่มควบคุม โดยใช้ Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531  
: 173)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left\{ \frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right\} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

$t$  = ความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่ม

$\bar{X}_1$  = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_2$  = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

$s_1^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลอง

$s_2^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มควบคุม

$n_1$  = จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง

$n_2$  = จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

#### ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ดังต่อไปนี้

|              |     |                                                                                |
|--------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| N            | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง                                                   |
| $\bar{X}$    | แทน | ค่าเฉลี่ย                                                                      |
| $S^2$        | แทน | ค่าความแปรปรวนของคะแนน                                                         |
| $\Sigma D$   | แทน | ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบ ก่อนและ<br>หลังการทดลอง                    |
| $\Sigma D^2$ | แทน | ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดลอง ก่อนและ<br>หลังการทดลอง แต่ละตัวยกกำลังสอง |
| t            | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาของการแจกแจงแบบที                                    |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียน ระหว่าง  
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียน ระหว่าง

กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง

### ผลการศึกษาค้นคว้า

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | N | $\bar{X}$ | $S^2$ | t   |
|---------------|---|-----------|-------|-----|
| กลุ่มทดลอง    | 8 | 40.62     | 59.12 | .18 |
| กลุ่มควบคุม   | 8 | 80.00     | 38.28 |     |

$$t_{.05(7)} = 1.895$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนทัศนคติในการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีทัศนคติในการเรียนไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลอง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียน ระหว่าง  
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียน  
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | N | $\bar{X}$ | $S^2$ | t       |
|---------------|---|-----------|-------|---------|
| กลุ่มทดลอง    | 8 | 104.25    | 72.21 | 3.08 ** |
| กลุ่มควบคุม   | 8 | 94.00     | 16.57 |         |

$$t_{.01(7)} = 2.998$$

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า คะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงผลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง

| กลุ่มทดลอง   | N | $\bar{X}$ | $\Sigma D$ | $\Sigma D^2$ | t      |
|--------------|---|-----------|------------|--------------|--------|
| ก่อนการทดลอง | 8 | 80.62     |            |              |        |
|              |   |           | 189        | 4853         | 8.97** |
| หลังการทดลอง | 8 | 104.25    |            |              |        |

$$t_{.01(7)} = 2.998$$

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่า คะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง

| กลุ่มควบคุม  | N | $\bar{X}$ | SD  | SD <sup>2</sup> | t      |
|--------------|---|-----------|-----|-----------------|--------|
| ก่อนการทดลอง | 8 | 80.00     | 112 | 1732            | 8.18** |
| หลังการทดลอง | 8 | 94.00     |     |                 |        |

$$t_{.01(7)} = 2.998$$

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 5 ปรากฏว่า คะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ  
เหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

1. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษา  
ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
2. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลัง  
การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
3. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลัง  
การให้ข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ  
เหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
2. นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตาม  
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
3. นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.1 ประชากร เป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 44 คน และเมื่อนำมาพิจารณาความสอดคล้องจากการคัดเลือกของอาจารย์ผู้สอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และอาจารย์ที่ปรึกษา คัดไว้ได้จำนวน 31 คน

#### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากประชากรดังกล่าวข้างต้น โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมดจำนวน 176 คน ตอบแบบสอบถามทัศนคติในการเรียน แล้วเรียงลำดับคะแนนจากสูงมาต่ำ และคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ซึ่งคัดไว้ได้จำนวน 44 คน แล้วนำมาเทียบกับรายชื่อนักเรียนที่ได้มาจากการคัดเลือกของอาจารย์ผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีรายชื่อตรงกันมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีจำนวน 31 คน ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มนี้เพื่อถามความสมัครใจในการเข้ากลุ่มได้จำนวน 16 คน จับสลากแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

#### 2.1 โปรแกรมการให้ค่าปรึกษาตามทฤษฎีการให้ค่าปรึกษาแบบ

เหตุผล-อารมณ์

#### 2.2 โปรแกรมข้อสังเกต

#### 2.3 แบบสอบถามทัศนคติในการเรียน

### 3. วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียนดังนี้

3.1 กลุ่มทดลอง ได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียนโดยการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ทุกวันจันทร์ วันพุธ รวม 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 16.00-17.30 น. ระหว่างวันที่ 3 กุมภาพันธ์ - 11 มีนาคม 2535

3.2 กลุ่มควบคุม ได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียนโดยการให้ข้อเสนอแนะ ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 16.00-17.30 น. ระหว่างวันที่ 4 กุมภาพันธ์ - 12 มีนาคม 2535

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามทัศนคติในการเรียน เพื่อเก็บเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

4.2 หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4.3 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามทัศนคติในการเรียน ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับข้อต่อไปนี้

5.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้สูตร t-test แบบ Independent

5.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้สูตร t-test แบบ Independent

5.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง โดยใช้สูตร  $t$ -test แบบ Dependent

5.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในการเรียนของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง โดยใช้สูตร  $t$ -test แบบ Dependent

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลไปตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ พบว่า

นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

[ จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ สามารถพัฒนาทัศนคติในการเรียนได้ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์นั้น มีวิธีการและขั้นตอนหลายอย่างเช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้รับความรู้ และประสบการณ์หลายอย่าง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนได้เปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียน และประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนหรือปัญหาใด ๆ ก็ตามเกิดขึ้นก็ควรที่จะพิจารณาความคิด ความรู้สึกของตนเองก่อน แม้ว่าบางปัญหาอาจจะคิดว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น แต่แท้ที่จริงแล้วสิ่งสำคัญที่สุดก็คือทัศนคติหรือความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ หรือสภาพการณ์นั้นมากกว่า ดังนั้นโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ จึงสามารถพัฒนาทัศนคติในการเรียนได้ดี ]

สำหรับโปรแกรมการให้ข้อสนเทศนั้นได้สร้างขึ้นโดยคำนึงถึงองค์ประกอบของทัศนคติ คือ (1) ความรู้ความคิด (2) ความรู้สึก และ (3) แนวโน้มการกระทำ หรือพฤติกรรม เมื่อนำไปใช้ก็สามารถพัฒนาทัศนคติในการเรียนของนักเรียนได้ดีวิธีหนึ่ง แต่เมื่อเปรียบเทียบกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ซึ่งมีกิจกรรมและวิธีการที่หลากหลาย จึงทำให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาสามารถพัฒนาทัศนคติในการเรียนได้ดีกว่าโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ ซึ่งมีวิธีการนำเสนอเพียงการแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน เปิดโอกาสให้ซักถาม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเท่านั้น

2. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ พบว่า นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของมิลตัน (Milton. 1976 : 458 - 461) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อการเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน พบว่าการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ช่วยให้นักศึกษาสามารถเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนได้ โดยนักศึกษามีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ สามารถพัฒนาทัศนคติในการเรียนได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก [นักเรียนได้มีโอกาสรวบรวมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อการเรียน ได้เรียนรู้การวิเคราะห์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเห็นความสำคัญของความคิดที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้น ๆ กล่าวคือ ได้เรียนรู้ว่า ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเรา เมื่อพบว่ามีความคิดที่เป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่สมเหตุผล ก็หาวิธีการเปลี่ยนความคิดนั้นเสียใหม่ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ แล้วจึงนำประสบการณ์ ความรู้ที่ได้ไปปรับตัวและพัฒนาทัศนคติในการเรียนของตนเองให้ดีขึ้น

3. เปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังการให้ข้อเสนอแนะ

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังการให้ข้อเสนอแนะ พบว่า นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากการได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริรัตน์ ภูัสกุลเจริญศักดิ์ (2531 : 74) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาทัศนคติในการเรียนของนักเรียนได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้อเสนอแนะที่ให้แก่นักเรียนนั้นสร้างขึ้นโดยคำนึงถึงองค์ประกอบของทัศนคติทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ (1) ความรู้ ความคิด (2) ความรู้สึก และ (3) แนวโน้มการกระทำ หรือพฤติกรรม ดังนั้นจึงมีทั้งความรู้เกี่ยวกับทัศนคติในการเรียน และกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของการกระทำ ซึ่งเมื่อนักเรียนได้อ่านและมีการอภิปรายซักถาม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม จะทำให้นักเรียนได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาความคิด ความรู้สึกของนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ทริยแอนดิส (Triandis. 1971 : 143) ที่ได้กล่าวว่า การได้รับข้อมูลใหม่จากบุคคลอื่น หรือการได้รับประสบการณ์โดยตรงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบด้านความคิด ความเข้าใจ มีผลทำให้องค์ประกอบด้านความรู้สึก และพฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2521 : 195 - 196) ได้กล่าวอีกว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะมีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจ หรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับข้อเสนอแนะแล้วจึงนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับมาปรับปรุงตนเอง ซึ่งจะช่วยพัฒนาทัศนคติในการเรียนให้ดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

1. ครูแนะแนวควรได้นำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาทัศนคติในการเรียนของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

2. ครูแนะแนวและผู้เกี่ยวข้องควรนำวิธีการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับทัศนคติในการเรียนไปใช้กับนักเรียนที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ และไม่มีโอกาสที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษา

3. ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ควรจะได้มีการศึกษาหรือฝึกอบรมเกี่ยวกับเทคนิควิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนที่มีสภาพแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน

2. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อการพัฒนาในด้านอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมทางการเรียน สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

3. ควรมีการติดตามผลระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองเพื่อติดตามว่าทัศนคติของนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วนั้นยังคงอยู่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร

บรรณานุกรม

### บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสว่างษ์. จิตวิทยาการศึกษา. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- ขจรสุตา เหล็กเพชร. การสร้างแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- จารุลักษณ์ พินพรหมราช. การเปรียบเทียบทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ที่มีภูมิหลังทางครอบครัวและสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2524.
- จรรยา วิรุฬรัตน์. สาเหตุการออกกลางคันของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- เฉลิมพล ศรีหงษ์ และเสถียร เหลืองอร่าม. ทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- เด่นดวง วราเวทย์. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล-อารมณ์เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง. วิทยานิพนธ์

กศ.ม. พิชญโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญโลก, 2529.

อัดสำเนา.

นภาพร เมฆรักษาวนิช. ความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยในการเรียน กับทัศนคติในการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515. อัดสำเนา.

นิภา เลิศลือชาชัย. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

ประดิษฐ์ เอกทัศน์. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

พรรณี ชูทัย. "การให้คำปรึกษากลุ่ม". เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษา. ภาควิชาการศึกษา กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2521.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

พัชนี วรกวิน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิง ปากเกร็ด, 2522.

ไพบลีย์ อินทวิธา. หลักและวิธีการวัดเจตคติ. อนุสารเพื่อการวิจัย ฉบับที่ 3 กรุงเทพฯ : กองการวิจัยการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา

แห่งชาติ, 2517.

วัชร ทรัพย์มี. การแนะแนวในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

\_\_\_\_\_. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

\_\_\_\_\_. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. ภาควิชาจิตวิทยา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

วิษุตา เตียวกุล. ผลการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อนิสัยในการเรียนและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

วิญญู พลศรี. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับวิทยาลัยครูเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. อัดสำเนา.

วีระวัฒน์ พูลทวี. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. อัดสำเนา.

ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนิบลประชาสวรรค์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

สมบูรณ์ ชิตนงค์. การประเมินผลหลักสูตรวิชาคณิตศาสตร์ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. วิทยานิพนธ์

กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2519. อัดสำเนา.

สำนักงานคณะกรรมการราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน  
พจนานุกรม 2522. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษร  
เจริญทัศน์, 2522.

สุดฤทัย มุขขวงศา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบ  
พิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

สุนีย์ สิงหะคะเชนทร์. "หลักสูตรใหม่กับงานแนะแนว", วารสารแนะแนว. 25  
: 132 ; ธันวาคม 2533 - มกราคม 2534.

สุปรียา อันทิวโรทัย. ผลการใช้แม่แบบในการพัฒนาพฤติกรรมการเรียน และ  
ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน  
จันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

สุวิมล ว่องวานิช. สหสัมพันธ์ของคุณระหว่างองค์ประกอบด้านเชาวน์ปัญญา ปัญหา  
ส่วนตัว นิสัยและทัศนคติทางการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.

สุวิทย์ วงษาไธ. การศึกษาเจตคติต่อวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
ในเขตการศึกษา 10. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

อวยชัย วัชรธรรม. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนอกเหนือ  
ความสามารถทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.

อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ :  
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,  
2531.

อัจฉรา สุขารมณ์. เอกสารประกอบคำสอนวิชาพื้นฐานจิตวิทยาการศึกษา.  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2527.

อัจฉรา สุขารมณ์ และอรนรินทร์ ชูชม. การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผล  
สัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ กับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนปกติ. รายงานการวิจัยฉบับที่ 39 สถาบันวิจัยพฤติกรรม  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

Ayer, Joe ; Hopf, Theodore S. Visualization, Systematic  
Desensitization, and Rational Emotive Therapy : A  
Comparative Evaluation. Journal of Communication  
- Education, V 36 : 236 - 240, July, 1987.

Becherer, Jack John. The Effects of Rational Emotive  
Therapy on Academic Achievement for Community College  
Probation Students Participating In a Study Skill  
Class. The College of William and Mary, Education,  
Guidance and Counseling, 1982.

Bledsoe, Joseph, "Factors Related to Pupil Observation  
Report of Teachers and Attitude Toward Their Teacher"  
The Journal of Education Research. 65 : 121 - 122,  
November, 1971.

Charles Anthony, De Stefano. Effect of Rational Emotive

Education and Emotion Awareness Training on Self - Concept, Anxiety, School Attitudes, and Coping Skills.  
Fordham University, Educational Psychology, 1988.

Crow, Alice and Lester D. Crow. An Introduction to Guidance : Principle and Practice, New York, American Book Company, 1962.

Ellis, Albert, and Whiteley, John M. The Theoretical and Empirical Foundations of Rational - Emotive Therapy. California : Brooks/Cole Publishing Company, 1979.

Gazda, G.M., J.A. Duncan and M.E. Medsows. "Group Counseling and Group Procedure - Reported of a survey".  
Counselor Education and Supervision. 6 : 305 - 310, 1967.

Hansen, James G. Counseling : Theory and Process. New York : State University of New York at Buffalo, 1986.

Koivo, Anne Diblak. "The Relationship of Student Perception of Study Habits and Attitudes Based on Differences in Sex, Grade, and Academic Achievement." Dissertation Abstracts International. 43 : 2624-A February, 1983.

M.D. Cowell and N.J. Entwistee, "The Relationships Between Personality Study Attitude and Academic Achivement I a Technical College" The British of Edcational Psychology. : 85 - 89, 1971.

Mekhibbin, Mary Leach. Rational- Emotive Education for Underproducing Gifted Children : Effects on School

Adjustment Factors. Education, Guidance and Counseling ; University of Oregon, 1989.

Milton H. Tayler. " A Rational - Emotive Workshop on Overcoming Study Blocks" South Carolina : Limestone College in Gaffney, 1974.

Neale, Daniel C. Gill Noel and Tismer Werner. "Relationship Between Attitudes toward School Subject and School Achievement" The Journal of Educational Research. 63 : 232 - 237 January, 1970.

Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. New York : Harper and Row, 1966.

Rokeach, Milton. Beliefs, Attitudes and Values. San Francisco : Jossey Bass Inc., 1970.

Thornburg, Hershall D. "Attitudinal Determinents in Holding Drop Out in school", The Journal of Educational Research. 68 : 181 - 185, January, 1975.

Thurstone, L.L. Attitude theory and Measurement. New York : John Wiley and Sons, 1964.

Triandis, Harry C. Attitude and Attitude Change. New York : John Wiley and Sons, 1971.

Watson, Arden K ; Dodd, Carley H. "Alleviating Communication Apprehension through Rational Emotive Therapy : A Comparative Evaluation." Paper presented at the Annual Meeting of the Eastern Communication

Association Ocean City, MD, April 27-30, 1983.

Zolic, Karen, Stone, Christopher I. and Lehr Ellen. "Cognitive Behavioral Intervention in School Discipline : A Preliminary Student." The Personnel and Guidance Journal. 59, 1980.

## ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

สรุปการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1-12

ตัวอย่างบทสนทนาการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

รายละเอียดโปรแกรมข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

| ครั้งที่ | หัวข้อ   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ | <p>1. เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา</p> | <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองแก่สมาชิก และให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง โดยใช้กิจกรรม "นี่คือตัวฉัน" ซึ่งเริ่มจากผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษการ์ดเล็ก ๆ แก่สมาชิก แล้วให้สมาชิกเขียนแนะนำตนเองดังนี้</p> <p>ด้านที่ 1 เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ-สกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ</p> <p>ด้านที่ 2 เขียนพรที่ตนเองอยากได้เกี่ยวกับการเรียน</p> <p>3 ข้อ</p> <p>เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จก็ให้สมาชิกเสนอต่อกลุ่มทีละคน จนครบทุกคน</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและกล่าวถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                  | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                               | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2        | แนวคิดในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียน | เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียนได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ | <p>ระเบียบของกลุ่ม และอธิบายเกี่ยวกับบทบาท และหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมาและเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมในครั้งที่ 2</li> <li>2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษชาร์ทสีให้แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกแปรสภาพให้เป็นอะไรก็ได้ ภายในเวลา 5 นาที</li> <li>3. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่าสิ่งที่ตนเองแปรสภาพเป็นอะไร และสามารถใช้อะไรประโยชน์อะไรได้บ้าง</li> <li>4. ให้สมาชิกเปลี่ยนสภาพของกระดาษชาร์ทใหม่ให้เป็นสิ่งที่แตกต่างจากเดิม ภายในเวลา 3 นาที</li> <li>5. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายกระดาษที่ตนเองแปรสภาพนั้น</li> </ol> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|--------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        |              | <p>ว่าเป็นอะไร</p> <p>6. ให้สมาชิกสังเกตกระดาษที่ตนเองและสมาชิกได้แปรสภาพว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ซึ่งบางคนก็มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยแตกต่างกัน</p> <p>7. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกว่าการที่กระดาษเปลี่ยนรูปร่างได้เพราะใคร เพราะอะไร โดยพยายามให้สมาชิกตอบว่าเป็นเพราะตนเองแล้วให้สมาชิกเปรียบกระดาษเป็นเสมือนคนเรา หรือตนเอง ซึ่งมีความรู้สึกนึกคิด ให้สมาชิกพิจารณาว่าผู้ที่จะเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของเรที่สำคัญที่สุดนั้นเป็นใคร แล้วให้สมาชิกพูดเสนอความคิดเห็นต่อกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาสรุปดังนี้</p> <p>"ความคิด ความรู้สึกของคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้และผู้ที่</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        |              | <p>อิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดก็คือตัวเราเอง"</p> <p>8. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับแนวความคิดในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์และเชื่อมโยงเข้าสู่แนวทางในการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกหรือทัศนคติในการเรียน โดยให้สมาชิกได้พูดถึง ความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียน และผู้ให้คำปรึกษาวิเคราะห์จากตัวอย่างปัญหาของสมาชิก</p> <p>9. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบสำรวจปัญหาการเรียนของสมาชิกที่เกี่ยวข้องเนื่องจากความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน หรือประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ได้จากการเรียน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                  | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3        | <p>ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการเรียน</p> | <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครองและต่อสภาพที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ทั้งนี้ยึดความคิดไม่มีเหตุผลของเอลลิสเป็นหลัก โดยในครั้งนี้จะให้สมาชิกได้เข้าใจความคิดไม่มีเหตุผลของเอลลิสจากข้อ 1 ถึงข้อ 6 ดังนี้</p> <p>ข้อ 1 เราต้องเป็นที่รัก และที่ขอมรับของคนทุกคน</p> <p>ข้อ 2 เราต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบมีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ</p> <p>ข้อ 3 คนที่เป็นคนเลวไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามรวมทั้ง</p> | <p>1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และรวบรวมปัญหาเกี่ยวกับการเรียนอันเนื่องมาจากความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน หรือประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ได้จากการเรียน ที่ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกไปสำรวจมา ผู้ให้คำปรึกษาพูดถึงปัญหาเพียงเล็กน้อยเพื่อแสดงความสนใจและบอกกับสมาชิกว่าจะนำไปประกอบในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสจากข้อ 1 ถึงข้อ 6 โดยใช้กิจกรรมและการอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้</p> <p>ความคิดไม่มีเหตุผลข้อ 1 และข้อ 2 ใช้กิจกรรม "ขอมือเขย่งหน่อย"</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        | ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการเรียน | <p>ตัวเราเองควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ</p> <p>ข้อ 4 เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น</p> <p>ข้อ 5 อารมณ์ไม่เป็นที่สุขเกิดจากสถานการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้</p> <p>ข้อ 6 สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว เราควรระวังระมัดระวังและวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง ต่อสภาพที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ทั้งนี้จะยึด</p> | <p>ความคิดไม่มีเหตุผลข้อ 3 และข้อ 4 ใช้กิจกรรม "มองต่างมุม"</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และนำเข้าสู่กิจกรรมในครั้งที่ 4</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิส จากข้อ 7 ถึงข้อ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        | <p>ความไม่มีเหตุผลของ<br/>เอลลิส จากข้อ 7 ถึงข้อ<br/>11 ดังนี้</p> <p>ข้อ 7 การหลีกเลี่ยงความ<br/>ยากลำบากและความรับผิดชอบ<br/>ในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำ<br/>ได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน</p> <p>ข้อ 8 บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่น<br/>และต้องมีบุคคลที่เข้มแข็ง<br/>กว่าหรือช่วยเหลือเราได้<br/>เป็นที่พึ่ง</p> <p>ข้อ 9 ประสบการณ์หรือ<br/>เหตุการณ์ในอดีตเป็น<br/>เครื่องตัดสินพฤติกรรมใน<br/>ปัจจุบัน และอิทธิพลของ<br/>ประสบการณ์ในอดีตไม่<br/>สามารถลบล้าง หรือกำจัด<br/>ได้</p> <p>ข้อ 10 บุคคลควรเป็นทุกข์<br/>ต่อปัญหาของผู้อื่น</p> <p>ข้อ 11 ปัญหาทุกอย่างจะ</p> | <p>11 โดยใช้กิจกรรมและการ<br/>อธิบาย การสรุปเพิ่มเติมดังนี้</p> <p>ความคิดไม่มีเหตุผลข้อ 7</p> <p>ข้อ 8 ข้อ 10 และข้อ 11 ใช้<br/>กิจกรรม "หัวใจหมุนเวียน"</p> <p>ความคิดไม่มีเหตุผลข้อ 9</p> <p>ใช้กิจกรรม "ใครกำหนด"</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วย<br/>กันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมใน<br/>การเข้ากลุ่มในครั้งที่ 4</p> <p>4. ผู้ให้คำปรึกษานัดพบสมาชิก<br/>เป็นรายบุคคลในครั้งต่อไป</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-7      | แนวทางในการเปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผลที่มีต่อการเรียน | <p>ต้องมีหนทางที่จะแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อการเรียน ซึ่งหมายถึง ต่อตนเอง ต่อครู ผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชา เรียน ต่อผู้ปกครอง ต่อสถานที่เพื่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจแนวทางในการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง</p> | <p>ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกเป็นรายบุคคลโดยพบสมาชิก 8 คน คนละ 1 ครั้ง ละคร 40 นาที ใช้เวลา 3 วัน ละคร 2-3 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำเข้าสู่บรรยากาศของการให้คำปรึกษา และให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน ซึ่งสมาชิกได้บันทึกไว้</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อการเรียนโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเช่น การซักถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้วิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                                      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                     | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8-11     | การเปลี่ยน<br>ความคิดที่ไม่มี<br>เหตุผลที่มีต่อ<br>การเรียน | 1. เพื่อให้สมาชิกได้เสนอ<br>ปัญหาเกี่ยวกับความคิด<br>ความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีต่อการ<br>เรียน ซึ่งหมายถึงที่มีต่อ<br>ตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อ<br>เพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อ<br>ผู้ปกครอง ต่อสถานที่อื่น | <p>ผลที่ตามมาในรูปแบบ ABC</p> <p>4. ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้สมาชิก<br/>ได้ทราบถึงวิธีการเปลี่ยนความ<br/>คิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มี<br/>ต่อการเรียน โดยใช้แบบฝึกคิด<br/>อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ตาม<br/>รูปแบบ ABCDE</p> <p>5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้<br/>จากการพบสมาชิกเป็นรายบุคคล<br/>แล้วมอบหมายให้สมาชิกไป<br/>สำรวจปัญหาเกี่ยวกับการเรียน<br/>อันเนื่องมาจากความคิด ความ<br/>รู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน เพื่อจะ<br/>ได้เสนอกลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษามอบสมาชิกเป็น<br/>กลุ่ม โดยให้สมาชิกเสนอปัญหา<br/>ครั้งละ 2 คน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการ<br/>พบกันในครั้งที่ผ่านมา แล้วนำ<br/>เข้าสู่บรรยากาศของการให้คำ<br/>ปรึกษาเป็นกลุ่ม</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        | <p>ต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน</p> <p>2. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไขความคิดความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผลของสมาชิกแต่ละคนโดยช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่างในระบบการคิดของตนเองที่ทำให้เกิดปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียนและสามารถเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อการเรียนของตนเองให้ดีขึ้นโดยการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น</p> | <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เสนอปัญหาความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเรียน ซึ่งหมายถึงที่มีต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง ต่อสภาพที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ทั้งนี้จะเป็นไปตามความพร้อมและความสมัครใจของสมาชิกแต่ละคนโดยไม่มีการจัดลำดับ</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นช่วยให้สมาชิกผู้เสนอปัญหาได้วิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการเรียนและช่วยให้ขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ตามรูปแบบ ABCDE ซึ่งจะช่วยช่วยให้สมาชิกได้เปลี่ยน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                   | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12       | ปัจฉิมนิเทศ | <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากที่เข้ากลุ่ม</p> | <p>ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน</p> <p>4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปปัญหาเกี่ยวกับการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน พร้อมทั้งวิธีการแก้ไขของสมาชิกแต่ละคนในแต่ละครั้ง</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนของการแก้ปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเรียนหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มและพูดถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและปิดกลุ่ม</p> |

หมายเหตุ โปรแกรมการให้คำปรึกษา แต่ละครั้งใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

## สรุปการให้คำปรึกษา

### ครั้งที่ 1 ประเมินเทศ

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้สมาชิกได้รู้จักกัน รู้ลึกอบอื้น เป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบบทบาท และหน้าที่ของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษา

#### การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองแก่สมาชิก และให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง โดยใช้กิจกรรม "นี่คือตัวฉัน" ซึ่งเริ่มจากผู้ให้คำปรึกษา แจกการ์ดแก่สมาชิกแล้วให้สมาชิกเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ-สกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ และเขียนพรที่ตนเองอยากได้เกี่ยวกับการเรียน 3 ข้อ เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จก็ให้สมาชิกเสนอต่อกลุ่มทีละคน จนครบทุกคน ผู้ให้คำปรึกษา กล่าวสรุป และกล่าวถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎระเบียบของกลุ่ม และอธิบายเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม

#### สรุปผล

สมาชิกได้รู้จักกันในระหว่างสมาชิก กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน มีกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเอง และสมาชิกได้เข้าใจจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

## สรุปการให้คำปรึกษา

### ครั้งที่ 2 แนวคิดในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียน

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อ

#### การเรียน

3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบแนวคิดในการเปลี่ยนทัศนคติในการเรียน
4. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจ และมีความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียนได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ

#### การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษชาร์ตสีให้แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกแปรสภาพให้เป็นอะไรก็ได้ ภายในเวลา 5 นาที และให้แต่ละคนอธิบายว่าได้แปรสภาพกระดาษเป็นอะไร สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างไร เมื่อครบทุกคนแล้วให้แต่ละคนแปรสภาพกระดาษอีก 1 ครั้งให้เป็นอะไรก็ได้ให้แตกต่างจากเดิม แล้วให้สมาชิกเสนอกระดาษที่ได้แปรสภาพว่าเป็นอะไร และสามารถใช้ประโยชน์อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสังเกตการเปลี่ยนแปลงของการแปรสภาพของกระดาษของตนเองและสมาชิกว่ามีความแตกต่างกัน พร้อมซักถามสมาชิกและให้สมาชิกตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของกระดาษ และการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกของคนเรา ผู้ที่มีบทบาทในการเปลี่ยนก็คือตัวเราเอง แล้วให้สมาชิกได้พูดถึงปัญหาการเรียนอันเกี่ยวเนื่องมาจากความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน ผู้ให้คำปรึกษา

วิเคราะห์ให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวคิดในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียน จาก  
ปัญหาการเรียนที่สมาชิกพูดถึง

### สรุปผล

สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนสภาพของกระดานชาร์ตที่ผู้ให้คำ  
ปรึกษาแจกให้ และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่ม ตลอดจนกล้าพูด  
ถึงปัญหาการเรียนของตนที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน  
สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทราบแนวคิดในการเปลี่ยนทัศนคติในการเรียน

## สรุปการให้คำปรึกษา

### ครั้งที่ 3 ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการเรียน

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง และต่อสถานที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหา ในที่นี้ปัญหาคือ การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ทั้งนี้ยึดความคิดที่ไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส์เป็นหลัก โดยให้สมาชิกได้เข้าใจความคิดที่ไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส์ จากข้อ 1 ถึงข้อ 6 ดังนี้

ข้อ 1 เราต้องเป็นที่รัก และที่ขอมรับของคนทุกคน

ข้อ 2 เราต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผล

สำเร็จ

ข้อ 3 คนที่เป็นคนเลวไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามรวมทั้งตัวเราเอง ควรจะ

ถูกตำหนิหรือลงโทษ

ข้อ 4 เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น

ข้อ 5 อารมณ์ไม่เป็นที่สุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งเราไม่

สามารถควบคุมได้

ข้อ 6 สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตราย และน่ากลัว เราควรจะ

ระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา

#### การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล ตาม

แนวคิดของเอลลิสจากข้อ 1 ถึงข้อ 6 โดยใช้กิจกรรมขอมือเซทน้อย และ  
กิจกรรมมองต่างมุม

ความคิดไม่มีเหตุผล ข้อ 1 และข้อ 2 ใช้กิจกรรม ขอมือเซทน้อย

ความคิดไม่มีเหตุผล ข้อ 3 ถึงข้อ 6 ใช้กิจกรรม มองต่างมุม

### กิจกรรมขอมือเซทน้อย

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณามือทั้งสองข้างของตนเองว่าขอมือ  
ข้างไหนมากที่สุด แล้วเลือกข้างที่ชอบมากที่สุดและขมือนั้นไว้
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณานิ้วมือทั้งห้านิ้วของมือข้างที่สมาชิก  
ชอบมากที่สุด โดยพิจารณาว่าขอมิ้วแต่ละนิ้วแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกดังนี้
  - 3.1 สมาชิกขอมือข้างเดียวกันหรือไม่ อย่างไร เพราะอะไร
  - 3.2 สมาชิกขอมิ้วแต่ละนิ้วในมือของตนเองแตกต่างกันหรือไม่  
อย่างไร
  - 3.3 นิ้วแต่ละนิ้วมีคุณสมบัติและคุณค่าแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร  
โดยพิจารณาถึงรูปร่าง ลักษณะ ตำแหน่งที่ตั้ง การใช้งาน
  - 3.4 ถ้าเปรียบมือ และนิ้วแต่ละนิ้วเป็นคน สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้าง
4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ และผู้ให้คำปรึกษา  
สรุปเกี่ยวกับความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิสในข้อ 1 และข้อ 2

### กิจกรรมมองต่างมุม

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดูภาพปริศนา FLY ซึ่งเป็นตัวอักษรสีขาวที่เขียน

ลงในแผ่นกระดาษสีดำ ซึ่งถ้าเรามองแต่สีดำจะมองไม่ออกว่ามีอักษร FLY อยู่  
นั่นก็คือ จัดให้อักษรสีขาวเป็นภาพ และมีสีดำเป็นพื้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกว่าสมาชิกเห็นภาพปริศนานั้นเป็นภาพอะไร  
บ้าง แล้วจดไว้เมื่อมีสมาชิกตอบถูก คือมองเห็นว่าเป็นอักษร FLY ก็ให้สมาชิก  
คนนั้นเฉลยว่ามีวิธีการดูอย่างไรแก่สมาชิกคนอื่น และให้ทุกคนมองตามเพื่อจะได้  
แก้ภาพปริศนาได้

3. ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกดังนี้

3.1 สมาชิกเห็นภาพแตกต่างกันหรือไม่

3.2 เพราะเหตุใดสมาชิกจึงมองภาพเดียวกันแตกต่างกัน

3.3 สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับ และผู้ให้คำปรึกษา  
สรุปเกี่ยวกับ ความคิดไม่มีเหตุผลของเอลลิสที่เป็นต้นเหตุของปัญหาจากข้อ 3 ถึง  
ข้อ 6

### สรุปผล

สมาชิกเข้าใจความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิสจากข้อ 1 ถึง  
ข้อ 6 ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเข้าใจความคิดไม่มีเหตุผลที่มีตนเอง ต่อครูผู้สอน  
ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง และต่อสภาพที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้านและ  
ที่โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน และจากการสังเกต  
สมาชิกให้ความสนใจกิจกรรมและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

## สรุปการให้คำปรึกษา

### ครั้งที่ 4 ความคิดไม่มีเหตุผลต่อการเรียน

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง และต่อสภาพที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหา ในที่นี้คือปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ทั้งนี้ยึดความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวความคิดของเอลลิสเป็นหลัก โดยให้สมาชิกได้เข้าใจความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิสจาก ข้อ 7 ถึง ข้อ 11 ดังนี้

ข้อ 7 การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน

ข้อ 8 บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีบุคคลที่เข้มแข็งกว่า หรือช่วยเหลือเราได้เป็นที่พึ่ง

ข้อ 9 ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถที่จะลบล้างหรือกำจัดได้

ข้อ 10 บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น

ข้อ 11 ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

#### การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เข้าใจเกี่ยวกับความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส จากข้อ 7 ถึงข้อ 11 โดยใช้กิจกรรม หัวใจหมุนเวียน และกิจกรรม ใครกำหนด

ความคิดไม่มีเหตุผล ข้อ 7, 8, 10 และ 11 ใช้กิจกรรม หัวใจหมุนเวียน  
ความคิดไม่มีเหตุผล ข้อ 9 ใช้กิจกรรม ใครกำหนด

### กิจกรรมหัวใจหมุนเวียน

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม แล้วนำกล่องรูปหัวใจซึ่ง  
ภายในบรรจุกระดาษคำสิ่ง จำนวน 8 ชิ้น เท่ากับจำนวนสมาชิก ให้สมาชิกส่ง  
กล่องรูปหัวใจไปเรื่อย ๆ เมื่อได้ยินเสียงเพลงดังขึ้นและเมื่อเพลงหยุดกล่องรูป  
หัวใจอยู่กับสมาชิกคนใดให้สมาชิกคนนั้นหยิบกระดาษคำสิ่งภายในกล่อง 1 ชิ้น  
ตามลำดับ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนสมาชิกได้กระดาษคำสิ่งครบทุกคน จึงให้ทุกคน  
เปิดอ่านคำสิ่งตั้งแต่หมายเลข 1 ถึงหมายเลข 8 แล้วให้สมาชิกปฏิบัติตาม ซึ่งจะ  
พบว่า ผู้ที่ได้หมายเลขในอันดับต้น ๆ จะไม่ค่อยได้ทำอะไร แต่ผู้ที่ต้องเผชิญกับปัญหา  
มากที่สุดคือ หมายเลข 7 และหมายเลข 8 โดยทั้งสองจะถูกมัดข้อมือทั้งสองข้าง  
โดยปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง คล้องกันระหว่างหมายเลข 7 และหมายเลข 8 แล้ว  
ให้ทั้ง 2 ช่วยกันพยายามหาทางเอาเชือกออกจากกัน โดยมีกติกาว่า ห้ามแก้เชือก  
ที่ผูกข้อมือของผู้ใดผู้หนึ่งออก

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหมายเลข 7 และหมายเลข 8 แก้ปัญหาไป  
เรื่อย ๆ ถ้ายังไม่สามารถเอาเชือกออกจากกันได้ตามกติกาที่วางไว้ ก็ให้สมาชิก  
คนที่ 4, 5 และ 6 เข้าไปช่วย และถ้ายังแก้ไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาแนะวิธีให้จน  
สามารถแก้ได้สำเร็จ

3. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกดังต่อไปนี้

- 3.1 หมายเลขคำสิ่งที่สมาชิกได้รับนั้นมีความยากง่ายต่างกันอย่างไร
- 3.2 ถ้าเปรียบหมายเลขคำสิ่งเป็นปัญหา สมาชิกจะได้ข้อคิดอะไรบ้าง
- 3.3 ถ้าเปรียบการแก้เชือกหรือการเอาเชือกออกจากกันเป็นการแก้

ปัญหา สมาชิกจะได้ข้อคิดอะไรบ้าง

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส ในข้อ 7, 8, 10 และข้อ 11

### กิจกรรมไตร่ตรอง

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกทุกคนได้นึกถึงภาษาที่ตนเองได้รับเกี่ยวกับการเรียน หรืออาจจะเป็นประโยคที่ฝังอยู่ในใจ ในความรู้สึกของตนเอง เช่น เด็กหัวขี้เรื้อน เด็กโง่ แล้วให้สมาชิกเขียนลงในแผ่นกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้พยายามเขียนให้มากที่สุด

2. ให้สมาชิกพิจารณาว่า ภาษาหรือประโยคต่าง ๆ เหล่านั้นตรงกับลักษณะของสมาชิกเองหรือไม่ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกอย่างไร

3. ให้สมาชิกพิจารณาว่าการที่เราใช้ภาษา หรือข้อความนั้นมีประโยชน์หรือโทษต่อตัวสมาชิกอย่างไร

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรม และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส ในข้อ 9

#### สรุปผล

สมาชิกเข้าใจความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส จากข้อ 7 ถึงข้อ 11 ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเข้าใจความคิดไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง และต่อสถานที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน และจากการสังเกตสมาชิกให้ความสนใจในกิจกรรม และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

## สรุปการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 5-7 แนวทางในการเปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผลที่มีต่อการเรียน

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่นใจ มั่นใจ กล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเอง และมีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกให้ค้นหาความคิดไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อการเรียน ซึ่งหมายถึง ต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง ต่อสภาพที่เลือกต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาที่สับสนที่ไม่ดีต่อการเรียน
3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจแนวทางในการขจัดความคิดไม่มีเหตุผลของตนเอง

### การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจัดเวลาพบสมาชิก 8 คน คนละ 1 ครั้ง ละครึ่ง 40 นาที และในการพบกันนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน ซึ่งสมาชิกได้บันทึกไว้ และให้สมาชิกได้วิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และผลที่ตามมาในรูปแบบ ABC โดยเน้นให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อการเรียน และหาวิธีการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยใช้แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบ ABCDE

เทคนิคที่ใช้ คือ การเริ่มต้น การซักถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การเงี่ยบ และการสรุป

### สรุปผล

สมาชิกทุกคนกล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเองอันเกี่ยวเนื่องมาจากความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการเรียน สมาชิกได้พูดถึง ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง ต่อสภาพที่เอื้อต่อการเรียน ซึ่งจะเกี่ยวเนื่องกัน ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้รู้จักวิเคราะห์ ความคิดที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และวิเคราะห์ผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา และสมาชิกก็ได้โต้แย้ง ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล เหมาะสม ซึ่งทำให้มีความรู้สึกที่ดีตามมา จึงเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาการเรียน และสมาชิกมีความมั่นใจในการที่จะต่อสู้ปัญหามากยิ่งขึ้น

## สรุปการให้คำปรึกษา

### ครั้งที่ 8-11 การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการเรียน

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับ ความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน ซึ่งหมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อครูผู้สอน ต่อเพื่อน ต่อวิชาเรียน ต่อผู้ปกครอง ต่อสถานที่เรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ซึ่งเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน

2. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไข ความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุผลของสมาชิกแต่ละคน โดยช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจำงในระบบความคิดของตนที่ทำให้เกิดปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน และสามารถเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน

#### การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษานับสมาชิกเป็นกลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละคนที่พร้อมที่จะเปิดเผยปัญหาได้เล่าถึงปัญหาของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยเหลือโดยการร่วมซักถาม ทำให้เกิดความกระจำง เพื่อเข้าใจถึงปัญหา ความคิด ความรู้สึกของสมาชิกเจ้าของปัญหาให้มากที่สุด และช่วยให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้วิเคราะห์ ความคิด ความรู้สึก ต่อสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้หาแนวทางที่จะแก้ไข ทั้งนี้เป็นไปตามขั้นตอนของการแก้ปัญหาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ โดยใช้แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE

เทคนิคที่ใช้ คือ การเริ่มต้น การซักถาม การทำให้เกิดความกระจำง การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การเงี่ยบ และการสรุป

### สรุปผล

สมาชิกแต่ละคนได้เปิดเผยปัญหาของตนเองกับกลุ่ม และขณะเดียวกันก็ได้ช่วยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้กระจ่างในปัญหา ในระบบการคิดของตนเองต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้

### ครั้งที่ 8

สมาชิกได้เสนอปัญหา 2 คน โดยเสนอทีละคน คนที่หนึ่งเสนอปัญหาเกี่ยวกับการไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน เนื่องจากเวลาที่อาจารย์สอนนั้นพูดเสียงเบา ทำให้สมาชิกเจ้าของปัญหาไม่อยากเรียน สมาชิกคนอื่นได้ร่วมกันซักถามและเสนอแนะให้สมาชิกได้บอกกับอาจารย์เพื่อจะให้อาจารย์ได้พูดเสียงดังขึ้น แต่สมาชิกก็บอกว่าได้เคยบอกกับอาจารย์แล้ว แต่อาจารย์ไม่ยอมรับฟังและยังบอกอีกว่าเสียงดังพอแล้ว และที่ยังฟังไม่ค่อยได้ยิน เนื่องจากเพื่อน ๆ ในห้องพูดเสียงดังแข่งกับอาจารย์ สมาชิกก็เลยได้เสนอให้สมาชิกเจ้าของปัญหาเปลี่ยนที่นั่งมานั่งหน้าห้อง ซึ่งสมาชิกก็บอกว่าเพื่อน ๆ ในห้องคงจะไม่ยอม ซึ่งก็เป็นเพียงความคิดของสมาชิกเจ้าของปัญหาเท่านั้น

นอกจากนี้สมาชิกเจ้าของปัญหาก็มีความคิด ความรู้สึกต่ออาจารย์ในทางที่ไม่ค่อยดี เห็นว่าอาจารย์ไม่มีความยุติธรรม ชอบด่าสมาชิกเจ้าของปัญหา และเมื่อสมาชิกได้ร่วมกันซักถาม จึงทราบว่าที่อาจารย์ดุด่านั้นเป็นเพราะสมาชิกเจ้าของปัญหาเองไม่ได้ทำการบ้านส่ง ชอบเล่นกับเพื่อนในขณะเรียน ไม่สนใจเรียน เมื่อสมาชิกเจ้าของปัญหาได้สำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองแล้ว จึงได้ทราบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดมาจากความคิดของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และจะพยายามเปลี่ยนความคิดของตนเองให้เป็นความคิดที่เหมาะสมขึ้น

สำหรับคนที่สองได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการที่เพื่อนมารบกวนสมาธิในเวลาเรียน เพื่อนมักจะแกล้งล้อเล่น โดยการใช้ไม้บรรทัดหรือปากกาขีดหลังและคุยกับ

สมาชิก สมาชิกเจ้าของปัญหาได้พยายามแก้ปัญหาโดยการพูดกับเพื่อนด้วยเหตุผลว่า ไม่อยากให้เพื่อนเล่นหรือแกล้ง บางครั้งสมาชิกเจ้าของปัญหาก็ฟ้องอาจารย์ และวางตัวเฉย ๆ แต่เมื่อสมาชิกเจ้าของปัญหาได้แก้ปัญหานี้ก็รู้สึกไม่สบายใจ เนื่องจากเกรงว่าเพื่อนจะไม่เข้าใจ และสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้ให้คำปรึกษาได้พูดคุยซักถาม จึงทำให้สมาชิกเจ้าของปัญหารู้สึกว่าการแก้ปัญหาของตนนั้นถูกต้องแล้ว และได้เปลี่ยนความคิดที่กลัวเพื่อนจะไม่เข้าใจนั้นโดยเปลี่ยนความคิดว่า ถ้าเพื่อนจะไม่เข้าใจบ้างก็คงจะไม่เป็นไร และปัญหาที่ทำให้สมาชิกเจ้าของปัญหาไม่สบายใจอีกก็คือ เรียนไม่ค่อยจะเข้าใจ โดยให้เหตุผลว่ามาจากการไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน ไม่ชอบการแสดงออกทางคำพูดของอาจารย์ ที่มีจะพูดว่าสมาชิกว่าเป็น "ไอ้พวกเรียนไม่เก่ง" ทำให้สมาชิกเจ้าของปัญหาไม่ชอบเรียนกับอาจารย์ท่านนั้น เมื่อสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันซักถาม และให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้ทราบว่าปัญหานั้นเกิดมาจากความคิดของสมาชิกเอง และรับรู้ว่า การที่จะแก้ปัญหานั้นต้องเปลี่ยนที่ความคิดของตนเอง

### ครั้งที่ 9

ในครั้งนี้นักสมาชิก 2 คน ได้เสนอปัญหาดังนี้ คนที่หนึ่งได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการที่ตนเองมีความคิดว่าเรียนไม่เก่ง โดยประเมินจากผลการเรียน และการทำงานที่อาจารย์สั่งไม่ค่อยได้ โดยเฉพาะการบ้าน เมื่อทำไม่ได้ก็เลยไม่อยากทำ และมีผลทำให้เรียนไม่เก่ง เมื่อสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้ให้คำปรึกษาได้ร่วมกันซักถามแล้ว ทำให้สมาชิกเจ้าของปัญหาทราบว่าตนเองมีความคิดที่ไม่ค่อยเหมาะสม สมเหตุสมผล ในเรื่องการทำงานหรือการทำกรบ้าน โดยมีความคิดว่า เมื่อทำการบ้านแล้วต้องให้ถูกทุกข้อ ซึ่งเป็นความคิดที่จะต้องสมบูรณ์แบบ เมื่อทำไม่ได้ก็เลยไม่พยายามทำ แต่จะไปขอลอกการบ้านกับเพื่อนเพื่อจะมีส่งอาจารย์ สมาชิกคนอื่น ๆ

จึงได้เสนอความคิดเห็นของตนเองต่อการทำการบ้าน จึงทำให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้เปลี่ยนความคิดที่มีต่อการทำการบ้าน และจะพยายามตั้งใจเรียนเพื่อจะพัฒนาการเรียนของตนเองต่อไป

สำหรับสมาชิกคนที่สองนั้นได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการชอบเที่ยว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียนของตนเอง และอาจจะแก้ไข เมื่อสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้ให้คำปรึกษาได้ทำการซักถามจึงได้ทราบว่า สมาชิกเที่ยวบ่อย เพราะมักจะมีเพื่อนมาชวนเที่ยว และตนเองก็ไม่กล้าปฏิเสธ กลัวว่าเพื่อนจะเสียใจและสมาชิกเจ้าของปัญหาเองก็ชอบเที่ยว สมาชิกจึงร่วมกันแสดงความคิดเห็นแก่สมาชิกเจ้าของปัญหา ทำให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้มีโอกาสวิเคราะห์ความคิดของตนเองที่มีต่อการเที่ยว และการไม่กล้าการปฏิเสธ และเปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดที่เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการเรียน การอ่านหนังสือ การทบทวนวิชาที่เรียน โดยให้ความสำคัญกับการเรียนมากกว่าการเที่ยว

#### ครั้งที่ 10

ในครั้งนี้นักเรียนคนที่หนึ่งได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการเรียนไม่เก่ง และการอ่านหนังสือไม่ค่อยเข้าใจ โดยสมาชิกเจ้าของปัญหาได้พูดถึงสาเหตุมาจากการที่เพื่อนรบกวนสมาธิในการอ่านหนังสือ โดยใช้ไม้ตี ปาซอล็กใส่ แต่เมื่อสมาชิกได้ร่วมกันซักถาม จึงได้ทราบว่า สมาชิกเจ้าของปัญหาเองก็ชอบเล่นกับเพื่อน ชอบสนุกมากกว่าการอ่านหนังสือ สมาชิกคนอื่น ๆ จึงเสนอให้สมาชิกเจ้าของปัญหาให้หาเวลาอ่านหนังสือที่บ้าน สมาชิกเจ้าของปัญหาบอกว่าต้องรับผิดชอบงานที่บ้านหลายอย่าง และเมื่อได้พูดคุยกันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน สมาชิกเจ้าของปัญหาได้สำรวจตนเองจึงได้ทราบว่าปัญหาการไม่ค่อยได้อ่านหนังสือ การอ่านหนังสือไม่ค่อยเข้าใจ และปัญหาการเรียนไม่เก่งนั้น เกิดจากการกระทำหรือพฤติกรรมทางการเรียนของตนเอง ดังนั้นการจะแก้ปัญหานี้ได้สมาชิกเจ้าของปัญหาต้องเปลี่ยนความคิด

เปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนของตนเองให้ดีขึ้น สมาชิกคนอื่น ๆ จึงให้กำลังใจแก่สมาชิกเจ้าของปัญหา

สำหรับสมาชิกคนที่สองก็ได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการเรียนไม่เก่งเช่นกัน และสมาชิกเจ้าของปัญหาไม่ค่อยได้อ่านหนังสือ ทั้งนี้ก็ได้บอกว่ามีงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบ สถานที่บ้านไม่ค่อยเอื้ออำนวยต่อการเรียนหนังสือ สมาชิกเองก็ชอบเที่ยวกับเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นคนที่ไม่ได้เรียนหนังสือจึงมักจะชวนเที่ยว นอกจากนี้สมาชิกยังไม่ชอบวิชาที่เรียนและไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน เพราะอาจารย์มักจะดูสมาชิกรู้สึกน้อยใจที่อาจารย์มักจะดูตนเองมากกว่า และเมื่อสมาชิกได้วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเอง จึงได้ทราบว่า การเรียนไม่เก่งของตนเองนั้นเกิดจากการกระทำโดยมีความคิดที่มีต่อประสบการณ์ในการเรียนเป็นตัวกำหนด ดังนั้นจึงต้องปรับความคิดของตนเองใหม่เพื่อจะได้ปรับการกระทำที่มีต่อการเรียนให้ดีขึ้นต่อไป

### ครั้งที่ 11

ในครั้งนี้นักสมาชิกก็ได้เสนอปัญหาสองคน เหมือนครั้งก่อน โดยสมาชิกคนหนึ่งได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการไม่ชอบวิชาเรียนในบางวิชา เมื่อสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมกันซักถามถึงลักษณะของปัญหา และสาเหตุ สมาชิกเจ้าของปัญหาได้บอกว่าวิชาที่ไม่ชอบนั้นเป็นวิชาที่ตนไม่ถนัด มีความคิดว่าเรียนไม่เข้าใจ จึงทำให้ไม่อยากเรียนและไม่ชอบอาจารย์ผู้สอนไปด้วย สมาชิกเจ้าของปัญหาได้สำรวจและวิเคราะห์ความคิดที่เชื่อมโยงกัน ซึ่งคิดว่าตนเองน่าจะปรับปรุงความคิดของตนที่มีต่อวิชาเรียน และขณะเดียวกันสมาชิกคนอื่น ๆ ก็ได้เสนอแนวคิดในการปรับปรุงความคิดเกี่ยวกับการไม่ชอบวิชาเรียน และได้ให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้มองเห็นความสำคัญของวิชาเรียนทุกวิชา ถึงแม้จะไม่ชอบก็ต้องเรียนเพราะไม่สามารถหลีกเลี่ยงวิชาใดวิชาหนึ่งได้ ซึ่งต้องทำให้ใจให้ยอมรับ และพยายามปรับปรุงความคิด ความรู้สึกให้มากที่สุด

เพื่อผลการเรียนที่ดีขึ้นของสมาชิกเจ้าของปัญหา

สำหรับสมาชิกคนที่สองก็ได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับการไม่ชอบอาจารย์บางท่าน เพราะอาจารย์มักจะดุสมาชิกเจ้าของปัญหาอยู่เสมอเกี่ยวกับเรื่องการไม่ตั้งใจเรียน การเล่นกับเพื่อนทั้งในและนอกเวลาเรียน เลยทำให้อาจารย์ดุและเมื่ออาจารย์ยังดุ สมาชิกก็ยิ่งไม่ชอบหน้าอาจารย์เพิ่มขึ้น ทำให้เบื่อเรียน และเมื่อสมาชิกคนอื่น ๆ และ ผู้ให้คำปรึกษาได้ร่วมกันซักถาม จึงได้ทราบว่าจริง ๆ แล้ว สมาชิกเองก็รู้ตัวดีว่าเป็น พฤติกรรมที่ไม่ดีแต่ที่ทำไปนั้น เป็นเพราะว่าสมาชิกเจ้าของปัญหามีความรู้สึกว่าถ้า ไม่ได้เล่นกับเพื่อนแล้ว ตนเองจะรู้สึกเหงา เหมือนไม่มีเพื่อน และบางครั้งสมาชิก เจ้าของปัญหาก็มีความรู้สึกว่า เพื่อน ๆ ไม่ยอมรับและเกลียดตนเอง ดังนั้นสมาชิก จึงต้องหาความเชื่อมั่นโดยการเล่นกับเพื่อน เมื่อเพื่อนเล่นด้วยก็รู้สึกดีใจ และ ต้องการจะเล่นกับเพื่อนอยู่เรื่อย ๆ สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ได้พยายามเสนอความคิดเห็น ว่า การกระทำของสมาชิกเจ้าของปัญหาในลักษณะนี้มีผลต่อเพื่อนอย่างไร และช่วยให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้รับรู้ว่าตนเป็นผู้หนึ่งที่เพื่อนยอมรับ และให้กำลังใจในการ ปรับปรุงตนเองแก่สมาชิกเจ้าของปัญหา

## สรุปการให้คำปรึกษา

### ครั้งที่ 12 การปัจฉินิเทศ

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ช่วยกันสรุปขั้นตอนของการแก้ปัญหาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการเรียนอย่างไรบ้าง
3. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่าได้รับอะไรบ้างจากการเข้ากลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกได้เสนอความเห็นต่อการเข้ากลุ่ม

#### การดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการเรียน และให้สมาชิกได้นำเสนอแก่กลุ่ม ตลอดจนให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและปิดกลุ่ม

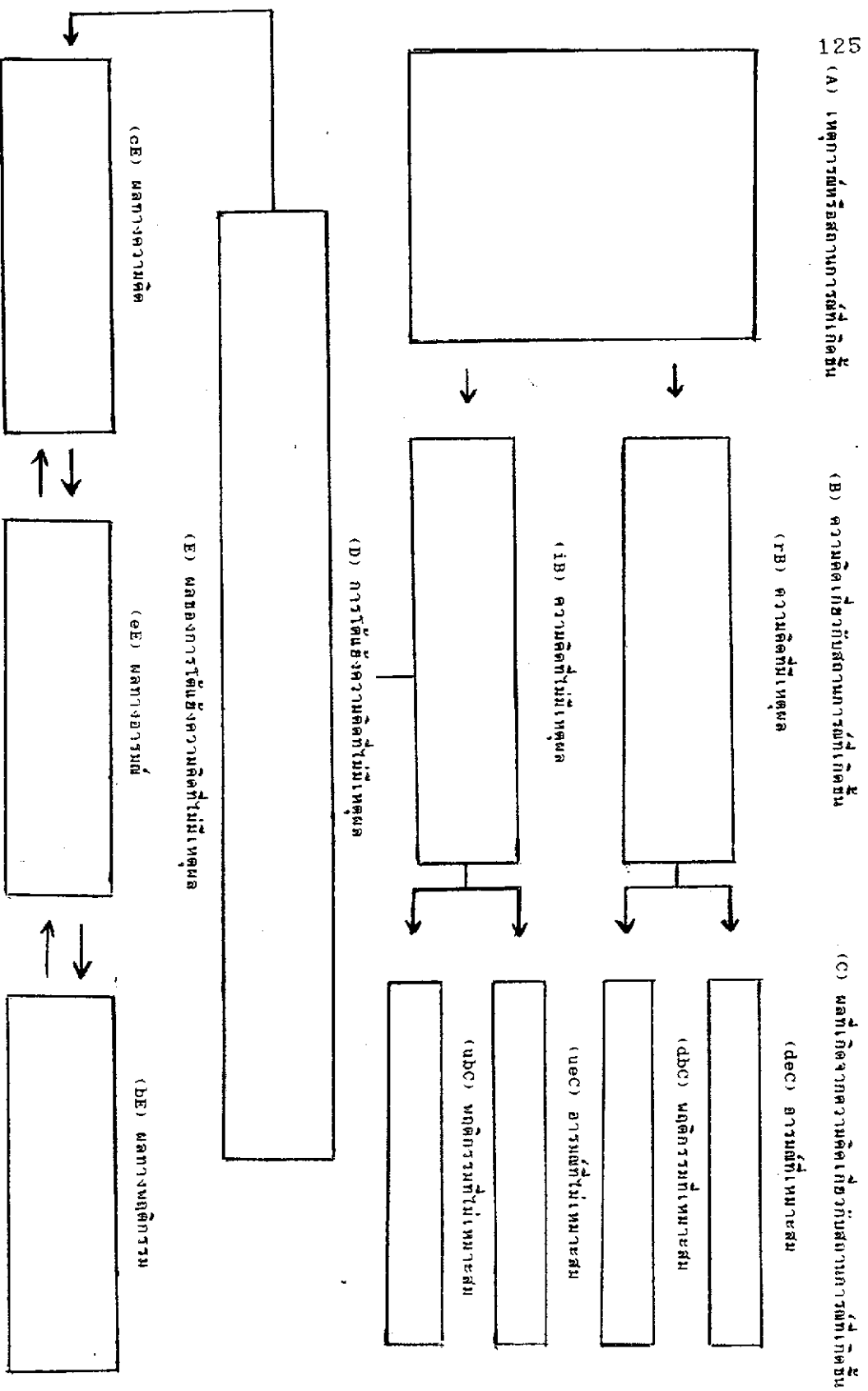
#### สรุปผล

สมาชิกแต่ละคนได้รายงานว่ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการเรียนของตนเอง ทำให้ตนเองได้มีการสำรวจตนเอง ปรับปรุงตนเองที่สำคัญคือ การปรับปรุงด้านความคิด และมีความคิดเห็นต่อการจัดกลุ่มว่าได้รับประสบการณ์ที่ดี ที่สำคัญคือ การแก้ปัญหา ซึ่งสมาชิกได้เรียนรู้ถึงขั้นตอนในการแก้

ปัญหา และจะนำวิธีการที่ได้ไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิต ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง  
และคนใกล้ชิด

แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

125



ตัวอย่างบทสนทนาการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

กรณี 1. ร่ำพรรณ (นามสมมติ)

2. อารยา (นามสมมติ)

สถานที่ ห้องแนะแนว เวลา 1.30 ชั่วโมง

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะ นักเรียนวันนี้เราก็มานพบกันอีกครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งนี้เป็นครั้งที่เท่าไรแล้วคะ

สมาชิก : ครั้งที่ 8 ค่ะ, ครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ซึ่งในครั้งที่ 8 นี้จะเป็นครั้งแรกของการที่เราจะมาคุยเกี่ยวกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคน หลังจากที่เราได้เจอกันเป็นรายบุคคลไปแล้ว และทุกคนก็ได้ซักซ้อมการแก้ปัญหาของแต่ละคนไปแล้วว่ามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างไร แล้วในวันนี้ เราก็มานพบกันเป็นกลุ่ม โดยจะให้ผู้ที่พร้อมที่จะเปิดเผยปัญหาอันเกี่ยวเนื่องกับทัศนคติในการเรียนได้เล่าถึงปัญหาของตนเอง และให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ โดยการซักถามปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้เข้าใจถึงสภาพปัญหา เข้าใจสมาชิกได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาให้แก่สมาชิกเจ้าของปัญหาได้พิจารณาและเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อจะได้แก้ไขปัญหามองตนเองต่อไป ทั้งนี้ในการพูดคุยกันนั้นก็จะเป็นไปตามกฎและระเบียบที่เราได้พูดกันตั้งแต่แรก กฎและระเบียบที่สำคัญนั้นคืออะไรคะ จำได้ไหมคะ

สมาชิก : การรักษาความลับค่ะ, ครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : ถูกต้องค่ะ ดีมากค่ะ ที่นักเรียนจำได้เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากเลยคะ ครูอยากจะทำให้และเน้นมาก ๆ เลย นั่นคือ ไม่ว่าสมาชิก

จะพูดเรื่องอะไรก็ตาม เราก็จะเก็บไว้เป็นความลับ คือเราจะไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม หรือให้ใครฟังทั้งสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะเก็บไว้เฉพาะในกลุ่มของเรา และจะพูดถึงเรื่องของสมาชิกเฉพาะในเวลาที่เราเข้ากลุ่มกันเท่านั้น แต่ทั้งนี้ครูก็ต้องขอทำการบันทึกเทปเพื่อจะได้เก็บข้อมูลของนักเรียนได้อย่างครบถ้วน และก็จะทำการลบทิ้งหลังจากที่ไม่ใช้แล้วค่ะ ตรงจุดนี้นักเรียนมีอะไรสงสัยไหมคะ

สมาชิก : ไม่ค่ะ ครี

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ นอกเหนือจากการรักษาความลับแล้ว กฎที่สำคัญของการเข้ากลุ่มมีอะไรอีกคะ

สมาชิก : การยอมรับซึ่งกันและกันค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ เราต้องยอมรับซึ่งกันและกัน ด้วยความจริงใจด้วยนะคะ อย่างลืม เราต้องรับฟังปัญหาของสมาชิกแต่ละคน และในขณะที่เดี๋ยวกันต้องรับฟังความคิดเห็นของกันและกันด้วย กฎที่สำคัญ ๆ ก็คงจะมีเท่านี้ มีใครจะซักถามอะไรไหมคะ

สมาชิก : ไม่ค่ะ, ครี

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ เมื่อนักเรียนไม่มีอะไรสงสัยหรือซักถามแล้ว เราก็จะเริ่มกันเลยนะคะ คนที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองก่อนอื่นก็ต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับทางบ้านสักเล็กน้อย เช่น จำนวนพี่น้อง ลำดับการเกิด มีพี่น้องที่กำลังเรียนอยู่หรือไม่ ตอนนี้นักเรียนอาศัยอยู่กับใคร และหลังจากนั้นก็เล่าถึงปัญหาการเรียนที่เกิดขึ้น เอาละใครพร้อมที่จะเปิดเผยปัญหาเป็นคนแรกคะ

ร่ำพรรณ : หนูค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ร่ำพรรณนะคะ ดีมากค่ะ เริ่มเลยคะ

ร่ำพรรณ : ดิฉันมีพี่น้อง 3 คน ดิฉันเป็นลูกคนกลาง มีพี่เรียนอยู่ชั้น ม.3 และ

น้องเรียนอยู่ป.4 ค่ะ ดิฉันอาศัยอยู่กับพ่อแม่ อยู่ที่บ้าน

ปัญหาการเรียนของดิฉันก็คือไม่ชอบอาจารย์บางท่านที่ทำการสอน

ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่ชอบอาจารย์ผู้สอน

ร่ำพรรณ : ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : อาจารย์เป็นอย่างไรหรือคะ

ร่ำพรรณ : อาจารย์บางท่านดุ และบางท่านเวลาสอนพูดค่อนข้างมาก ทำให้เรา  
เรียนไม่รู้เรื่อง

ผู้ให้คำปรึกษา : อาจารย์ดุ และอาจารย์พูดเสียงเบา

ร่ำพรรณ : ค่ะ

ทัศน : นอจะทราบสาเหตุที่อาจารย์ดุมั๊ยคะ

ร่ำพรรณ : ที่จริงเราก็ทำผิดค่ะ อาจารย์เลขดู แต่พออาจารย์ดุเราก็ไม่ชอบ

คาราพร : ร่ำพรรณทำผิดเรื่องอะไรคะ

ร่ำพรรณ : เราไม่ได้ส่งการบ้าน เราหอยกล้อเพื่อน เล่นกับเพื่อน หรือบางที  
เราก็เคี้ยวหมากฝรั่งในห้อง อาจารย์ก็เลยว่า เราก็เลยเกลียด  
อาจารย์ค่ะ

อารชา : มีอาจารย์ท่านใดบ้างคะ

ร่ำพรรณ : ก็เกลียดอาจารย์ที่ท่านดำและว่าเรา แต่ก็ไม่ควรจะเอาชื่อท่านมา  
ประจานนะคะ ก็เป็นอาจารย์ที่อยู่ในโรงเรียนเรานี้แหละค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ร่ำพรรณมีความคิดอย่างไรกับการดูของอาจารย์คะ

ร่ำพรรณ : อาจารย์ดูก็มีเหตุผลค่ะ แต่หนูไม่ชอบอาจารย์ ไม่ถูกชะตา เวลา  
อาจารย์ทำอะไรเราก็จะรู้สึกว่ามันไม่ถูก เราจะมีอคติกับอาจารย์ค่ะ

คาริกา : มีอคติเกี่ยวข้องกับอาจารย์อย่างไรคะ

ร่ำพรรณ : ไม่ชอบและจะไม่ทำตามคำสั่งของอาจารย์

พรรณา : ไม่ทำตามคำสั่งของอาจารย์ในเรื่องไหนบ้าง

- ร่ำพรรณ : เกือบจะทุกเรื่องเลย อย่างเช่น อาจารย์บอกให้เราเก็บขยะ  
เราก็มักจะเดินไปกับเพื่อนเหมือนจะไปเก็บ แต่พออาจารย์ปล่อย  
เราก็มักจะไม่เก็บและเราก็มักจะด่าลับหลังด้วย
- ทรงชัย : ที่เคยด่าว่าอาจารย์มีคำพูดอย่างไรบ้างครับ
- ร่ำพรรณ : เราจะพูดความไม่ดีของอาจารย์ให้เพื่อน ๆ ฟัง ว่าอาจารย์ชอบ  
ด่าอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อจะให้เพื่อน ๆ กลียดอาจารย์ตามเราไปด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ครูถามนิดหนึ่งนะคะ เมื่อไหร่ที่ร่ำพรรณถามว่า ร่ำพรรณไม่ทำตาม  
คำสั่งของอาจารย์ในเรื่องไหน และร่ำพรรณบอกว่าเกือบจะทุกเรื่อง  
ครูก็เลยอยากจะทราบว่าในเรื่องการเรียนเป็นอย่างไรบ้างคะ
- ร่ำพรรณ : หนูไม่ตั้งใจเรียน และไม่ทำการบ้านส่งค่ะ
- ชงยุทธ : ผลการเรียนเป็นอย่างไรครับ
- ร่ำพรรณ : ผลการเรียนตกต่ำมากค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ร่ำพรรณมีความรู้สึกอย่างไรต่อผลการเรียนของตนเองคะ
- ร่ำพรรณ : ไม่ค่อยพอใจเท่าไร ตอนที่เรารู้สึกกับอาจารย์ เราไม่เกลียด  
อาจารย์ เราก็มักจะเรียนสนุกดี แต่พอเรารู้สึกมีอคติต่ออาจารย์  
เราก็มักจะเกลียดวิชานั้น และไม่อ่านหนังสือเลย และบางครั้งก็  
ไม่อยากเรียน ไม่อยากมาโรงเรียนเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ร่ำพรรณรู้สึกไม่พอใจผลการเรียน ไม่ชอบวิชาเรียน ไม่อยาก  
เรียนหนังสือและไม่อยากมาโรงเรียน เพราะมีสาเหตุจากการที่  
ไม่ชอบอาจารย์ หรือมีอคติกับอาจารย์
- ร่ำพรรณ : ค่ะ
- ดาริกา : แล้วมีความคิดอย่างไรที่จะทำให้ไม่มีอคติต่ออาจารย์คะ
- ร่ำพรรณ : เราก็มพยายามที่จะนึกถึงความดีของอาจารย์ อาจารย์ก็ดีกับเพื่อน  
เราน่าจะทำตัวเหมือนเพื่อน อาจารย์ก็คงจะไม่ด่าไม่ว่าเรา

แต่นอเราทำดีขึ้นมา เราอ่านหนังสือ อาจารย์ก็ไม่ได้มองว่าเรา  
อ่านหนังสือเหมือนเพื่อน เพราะอาจารย์จะว่าเราอ่านบั้งหน้า  
และเพื่อน ๆ เขาก็บอกว่า วันนี้ปวสหรือเปล่าถึงนั่งอ่านหนังสือ

ผู้ให้คำปรึกษา : ว่าพรวณรู้สึกน้อยใจที่ตัวเองพยายามจะปฏิบัติตัวในการเรียนใหม่  
และมีความคิดที่ดีต่ออาจารย์ แต่ก็รู้สึกว่าอาจารย์ยังมองไม่เห็นถึง  
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กลับมองว่าเราแกล้งทำบั้งหน้าอีก

ว่าพรวณ : ค่ะ หนูเสียใจน้อยใจ และทำให้ไม่ชอบหน้าอาจารย์เพิ่มขึ้นอีกค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ที่ว่าพรวณบอกว่า อาจารย์ไม่ได้มองว่าเราอ่านหนังสือเหมือน  
เพื่อน ๆ อ่านหนังสือบั้งหน้า ว่าพรวณ สิ่งเกิดจากอะไรคะ

ว่าพรวณ : เพื่อน เขาเป็นคนพูด และอาจารย์ก็ไม่เคยชม

คาราวร : แสดงว่าจริง ๆ แล้วอาจารย์ก็ไม่ได้ว่านี่คะ

ว่าพรวณ : อาจารย์ไม่ได้ว่า แต่อาจารย์มักจะแบ่งนักเรียนในห้องเป็นพวกที่  
เก่งและไม่เก่ง และเราก็อยู่ฝ่ายที่ไม่เก่งทุกครั้ง อาจารย์ก็จะ  
ชมแต่พวกที่เรียนเก่ง

อารยา : พออาจารย์ไม่ชมรู้สึกอย่างไรคะ

ว่าพรวณ : รู้สึกน้อยใจ

ผู้ให้คำปรึกษา : ว่าพรวณรู้สึกน้อยใจที่อาจารย์ไม่ชม จึงทำให้รู้สึกว่า อาจารย์ไม่  
ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

ว่าพรวณ : ค่ะ

ทัศนา : แล้วว่าพรวณทำอย่างไรต่อไปอีกคะ

ว่าพรวณ : ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากเรียนกับอาจารย์ท่านนั้นด้วย เลยอด  
การดูนั้ได้โตะ

พรวณา : เราว่าว่าพรวณคิดมากไปหรือเปล่า บางทีอาจารย์อาจจะพอใจ  
ก็ได้อาจารย์ แต่อาจารย์ไม่พูดก็ได้เนะ

- คาริกา : เราก็ออย่างนั้นแหละ อาจารย์ไม่ชมเรา เราก็ไม่เห็นจะคิดอะไรเลย
- ยงยุทธ : ถ้าเป็นเราคงไม่คิดมากอย่างนี้หรอก
- ผู้ให้คำปรึกษา : เพื่อน ๆ อาจจะไม่ได้คิดเหมือนร้านวรรณ คนเรามีสิทธิ์ที่จะคิดอะไร ๆ ที่แตกต่างกันได้ มองอะไร ๆ ที่แตกต่างกันเหมือนอย่างที่เราได้เล่นกิจกรรมมองต่างมุมไปแล้ว แต่ไม่ว่าจะมองอย่างไร หรือคิดอย่างไร ข้อควรที่จะต้องระวังก็คือ อย่าให้ความคิดนั้นมีผลในทางลบต่ออารมณ์ หรือความรู้สึกของเรา ซึ่งถ้าเป็นดังนั้นก็ส่งผลถึงการกระทำของเราด้วย นั่นก็คือพอมีความคิดที่ไม่ค่อยดี จะทำให้ความรู้สึกไม่ดี และการกระทำก็จะไม่ดีตามไปด้วย
- ทรงชัย : ถ้าอย่างนั้นในเรื่องนี้ร้านวรรณก็มีความคิดที่ไม่ค่อยดี ชิคครับ
- ร้านวรรณ : ใช่เรามีความคิดที่ไม่ดีต่ออาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตามความคิดของร้านวรรณคิดว่า อาจารย์ควรจะเป็นอย่างไร
- ร้านวรรณ : อาจารย์ไม่ดู, ใจดีค่ะ
- อารยา : แล้วร้านวรรณคิดว่าจะเปลี่ยนความคิดที่ไม่ค่อยดีนี้ไหมคะ
- ร้านวรรณ : ก็ต้องเปลี่ยนคะ
- คาราพร : แล้วจะเปลี่ยนอย่างไรคะ
- ร้านวรรณ : ก็คงต้องพยายามที่จะมองอาจารย์ในแง่ดี และทำในสิ่งที่อาจารย์อยากให้เราทำ
- คาริกา : คิดว่าจะทำได้ไหมคะ
- ร้านวรรณ : ก็คงต้องพยายามทำให้ได้ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากเลยคะ ครุคิดว่าร้านวรรณทำได้นะคะ และพวกเราก็จะต้องเอาใจช่วยร้านวรรณด้วยนะคะ
- ร้านวรรณ : ขอบคุณค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เราคุยกันมาถึงตรงนี้แล้ว สามารถสรุปได้ว่า ร่ำพรรณนั้นเรียนไม่รู้เรื่อง เนื่องจากไม่ตั้งใจเรียนเพราะไม่ชอบอาจารย์ที่อาจารย์มักจะดุ และพอเราได้ร่วมกันถามถึงสาเหตุ ร่ำพรรณก็บอกว่าที่อาจารย์ดุ ก็เนื่องมาจากการกระทำของตนเอง ซึ่งการกระทำนี้ก็เกิดมาจากความคิด และความรู้สึกที่ไม่ค่อยดีต่ออาจารย์ผู้สอน ซึ่งก็หวังไว้ว่าเมื่อได้เปลี่ยนความคิด ความรู้สึกแล้ว การกระทำก็จะมีการพัฒนาให้ดีขึ้นตามไปด้วย ในเรื่องนี้ครูเชื่อว่า ร่ำพรรณทำได้ และครูอยากจะทำให้มีความอดทนและเข้มแข็งมากขึ้น ให้เป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด เราทำในสิ่งที่คิดว่าดี เราจะต้องรู้อยู่แก่ใจของเราดีว่าเป็นอย่างไร เราก็คงจะไม่ต้องให้ใครเขามาชมมา เห็นว่าเราดี ยอมรับเรา เราจะไม่คาดหวังสิ่งนี้จากคนอื่น เพราะถ้าไม่ได้เป็นไปตามที่เราคาดหวังแล้ว เราก็จะผิดหวัง และท้อแท้ใจ ไม่อยากทำต่อไปเหมือนกับที่เคยเกิดขึ้นแล้วกับร่ำพรรณเอง ซึ่งถ้าจะถือว่าเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลก็น่าจะได้ เพราะเราต้องการให้คนอื่นในที่นี้ก็คืออาจารย์ยอมรับเรา ซึ่งตรงกับความคิดไม่มีเหตุผลในข้อหนึ่งที่บอกว่า เราต้องเป็นที่รักและยอมรับของทุกคน เมื่อเราคิดอย่างนี้ก็จะทำให้เราไม่สบายใจ ถ้าเรารู้สึก หรือพบว่าเราไม่ได้รับการยอมรับจากใครบางคนล่ะ มาถึงจุดนี้แล้วมีใครจะซักถามหรือเพิ่มเติมอะไรไหมคะ

สมาชิก : ไม่ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าไม่มีเราก็คงจะผ่านประเด็นนี้ไป แล้วที่นี้เราก็มานิยามถึงประเด็นต่อมานั้นคือการที่ร่ำพรรณเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง ไม่ค่อยเข้าใจ เพราะอาจารย์พูดเสียงเบามาก ใช่ไหมคะ

ร่ำพรรณ : ใช่ค่ะ

- ผู้ให้คำปรึกษา : ร้านรรณมีความคิดอย่างไรกับการสอนของอาจารย์คะ
- ร้านรรณ : อาจารย์น่าจะอธิบายหรือสอนด้วยเสียงที่ดังกว่าที่เป็นอยู่ค่ะ  
จะได้ยินทั่วทั้งห้อง
- ทัศน : เคยบอกให้อาจารย์พูดเสียงดังขึ้นหรือเปล่าคะ
- ร้านรรณ : ไม่เคยค่ะ กลัวอาจารย์จะว่า
- คาริกา : ร้านรรณเคยคิดแก้ปัญหาอะไรบ้างคะ
- ร้านรรณ : เคยคิดที่จะบอกกับอาจารย์ แต่ก็ไม่กล้า กลัวอาจารย์จะว่า  
เพราะเป็นสิทธิ์ของอาจารย์ที่จะพูดหรือสอนอย่างไรก็ได้
- ชงยุทธ : แต่เราก็มีสิทธิ์บอกอาจารย์ได้นี้ครับ
- ทรงชัย : ใช่เราสามารถที่จะบอกกับอาจารย์ได้ แต่ข้อสำคัญมันอยู่ที่ว่าจะ  
กล้าหรือเปล่าเท่านั้น
- ร้านรรณ : แต่เราก็ไม่กล้าจริง ๆ นะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อะไรที่ทำให้ร้านรรณกล้าหรือไม่กล้าคะ
- ร้านรรณ : หนูคิดไปว่า อาจารย์จะว่าค่ะ
- คาราพร : คิดว่าอาจารย์จะว่าอย่างไรคะ
- ร้านรรณ : ก็จะไม่บอกว่าพวกเราไม่ตั้งใจฟัง ไม่เรียนเอง เพราะอาจารย์เคย  
บอกว่า ถ้าเจียบ ๆ แล้วก็จะได้ยินเอง แต่พอเพื่อน ๆ ในห้องเรียน  
เจียบ ไม่ค่อยได้ยินเพราะอาจารย์พูดเสียงเบามาก
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ มาถึงตรงนี้ เราได้ทราบว่าร้านรรณต้องการให้อาจารย์ผู้สอน  
พูดเสียงดังขึ้นและเคยคิดที่จะบอกกับอาจารย์และบอกอีกว่ากลัว  
อาจารย์จะว่า
- พรรณา : ถ้าบอกกับอาจารย์แล้ว อาจารย์อาจจะไม่ว่าก็ได้ว่านะ
- อารยา : เราว่าร้านรรณ น่าจะลองบอกกับอาจารย์นะ อาจารย์จะได้ทราบ  
ว่าเสียงของตนเองเบา และจะได้พูดดังขึ้น และอาจารย์อาจจะ

ไม่ว่าก็ได้

ผู้ให้คำปรึกษา : ก็เป็นข้อเสนอแนะที่น่าฟังนะคะ

ดาริกา : รำพรรณนั่งหลังห้องไม่ได้ยิน ย้ายมาข้างหน้าไม่ได้หรือคะ

รำพรรณ : พวกเพื่อน ๆ เขาไม่ยอมย้ายกันหรอก

ผู้ให้คำปรึกษา : พวกเพื่อน ๆ ที่อยู่ข้างหลังห้องเหมือนเราเขาฟังอาจารย์อธิบาย  
รู้เรื่องไหมคะ

รำพรรณ : ไม่ค่อยรู้เรื่องเหมือนกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเคยคิดแก้ปัญหาาร่วมกันไหมคะ

รำพรรณ : ไม่ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่ได้คิดแก้ปัญหาาร่วมกันแล้วทำกันอย่างไรคะในเวลาเรียน

รำพรรณ : ก็ปล่อยอยู่อย่างนั้น คุษกัน เล่นกันและบางคนก็อ่านหนังสือการ์ตูน

ดารานพร : แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรคะ

รำพรรณ : ก็ยังเรียนไม่รู้เรื่อง และทำให้ไม่ชอบวิชานั้นเลย ไม่อยากสนใจ  
ด้วย

ผู้ให้คำปรึกษา : สรุปแล้วจากการที่ฟังมาจะเห็นว่า รำพรรณบอกว่า ฟังอาจารย์  
อธิบายไม่ค่อยได้ยิน เนื่องจากอาจารย์พูดเสียงเบาและเราก็นั่ง  
อยู่หลังห้อง เลยทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง และไม่ชอบวิชาที่เรียน  
ไปด้วย และเพื่อน ๆ ได้เสนอให้รำพรรณบอกกับอาจารย์ให้พูด  
เสียงดังขึ้น ก็ติดอยู่ที่รำพรรณเองก็ไม่กล้าที่จะบอกกับอาจารย์  
เพราะกลัวอาจารย์จะว่า และพอเพื่อนเสนอให้รำพรรณเปลี่ยน  
ที่นั่งมานั่งข้างหน้าก็คิดว่าเพื่อนจะไม่ยอมเปลี่ยน

ค่ะ ถ้าเราจะพิจารณาข้อเสนอแนะทั้ง 2 วิธีที่เพื่อนเสนอนั้น  
จริง ๆ แล้วรำพรรณก็สามารถจะเลือกทำได้ แต่ทั้งนี้ก็ติดอยู่ที่  
ความคิดของตนเอง คิดกลัวว่าอาจารย์จะว่า และกลัวว่าเพื่อน

จะไม่ยอม ซึ่งถ้าตัดความคิดกลัwnั้นออกไป ก็จะได้ เพราะใน  
ข้อเสนอแรกที่จะบอกกับอาจารย์นั้น ถ้าเรื่องนี้เป็นเพราะ  
อาจารย์พูดเสียงเบาเกินไป เราก็น่าจะลองวิธีบอกกับอาจารย์  
เพราะบางทีอาจารย์อาจจะไม่ทราบก็ได้ และอาจารย์ก็อาจจะ  
ไม่ว่าเราอย่างที่เราคิดก็ได้ แต่ถ้าจะว่าขึ้นมาก็ไม่เห็นเป็นเรื่อง  
แปลกอะไร คนเรารู้ว่าบ้างก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร ไม่มีใคร  
ในโลกนี้หรอกที่จะไม่ถูกว่า แต่ครูก็อาจจะให้พิจารณาอีกนิดหนึ่ง  
ก็คือว่า บางครั้งบางทีการที่เราจะเปลี่ยนอาจารย์นี้ก็ทำได้ยากอยู่  
อาจารย์ท่านนั้นอาจจะเสียงเบา ซึ่งเป็นเสียงธรรมชาติของ  
อาจารย์ที่ไม่สามารถปรับได้ ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้นเราก็คงจะต้องมา  
พิจารณาปรับตัวเราเองให้เข้ากับการสอนของอาจารย์ อาจจะ  
ย้ายที่นั่งอย่างที่คุณเสนอ หรือทำในวิธีอื่น ๆ ที่เราสามารถทำได้  
ก็คงเป็นเรื่องของร่ำพรรณที่จะต้องตัดสินใจเลือกแนวทางในการ  
แก้ปัญหาเอง เพราะถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้เหมือนเดิมก็คงจะไม่มีอะไร  
ดีขึ้นมา มีแต่จะทำให้เป็นผลเสียต่อการเรียนของเราเท่านั้นละ

ร่ำพรรณ : ค่ะ แล้วหนูจะกลับไปพิจารณาทบทวน และปรับความความคิดที่กลัว  
ของหนูเสียใหม่ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากเลยคะ ร่ำพรรณต้องการซักถามอะไรเพิ่มเติมอีกไหมคะ

ร่ำพรรณ : ไม่ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : สมาชิกของเราละคะ มีใครจะเพิ่มเติมอะไรอีกไหม

พรรณ : หนูอยากจะให้ร่ำพรรณประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาค่ะ

ดาริกา : เช่นกันค่ะ พวกเราจะเป็นกำลังใจให้ค่ะ

ดาราวร : ได้ผลอย่างไรแล้วกับพวกเราด้วยนะ

ร่ำพรรณ : ขอขอบคุณค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : มีใครจะเพิ่มเติมอีกไหม

สมาชิก : ไม่ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าไม่มีเราก็คงจะต้องผ่านปัญหาของร้านรรณไปก่อน ก็อย่างที่เพื่อน ๆ บอกนั้นแหละ พวกเราจะเป็นกำลังใจให้แก่ร้านรรณในการแก้ปัญหา<sup>นี้</sup> และได้ผลอย่างไรแล้วก็นำมาบอกกับพวกเราบ้างนะคะ

ร้านรรณ : ขอบคุณค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ปัญหาของคนที่ 1 ผ่านไปแล้ว ใครพร้อมที่จะเสนอปัญหาเป็นคนต่อไปคะ

อารยา : หนูค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : อารยานะคะ เริ่มเลยคะ

อารยา : ดิฉันมีพี่น้องทั้งหมด 4 คน และทุกคนกำลังเรียนอยู่ โดยนี้เรียนอยู่รวม ๒ ปี 2 น้องเรียนอยู่ ม.1 ที่โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา และเรียนอยู่ ป.5 ที่โรงเรียนบ้านกกกุง ดิฉันเป็นคนที่ 2 อาศัยอยู่กับที่บ้านกกกุง ปัญหาการเรียนของดิฉันก็คือ เวลาเราตั้งใจเรียนหนังสือ แล้วก็มีเพื่อนมาเอาไม้บรรทัด หรือปากกามาขีดข่วนหลังคะ ทำให้เราเสียบรรยากาศในการเรียน

ผู้ให้คำปรึกษา : หมายถึงว่าในการเรียนนั้นมี เพื่อนมารบกวนสมาธิ

อารยา : ค่ะ

ชงสุก : รบกวนเฉพาะในเวลาเรียนหรือเปล่าครับ

อารยา : ไม่ค่ะ เวลาที่อ่านหนังสืออยู่ดี ๆ เพื่อน ๆ ก็บอกว่าวันนี้เป็นอะไร ทำไมวันนี้คิดที่จะอ่านหนังสือคะ

คาริกา : พอเพื่อนพูดอย่างนั้นแล้ว อารยาบอกกับเพื่อน ๆ อย่างไรคะ

อารยา : บอกว่าเราจะตั้งใจเรียน ไม่ต้องมาหยอกล้อหรือว่าอะไรเรานะ

- ร่ำพรณ : เวลาเพื่อนมาสะกิดหลัง ทำไมอารยาไม่ด่าเลยล่ะ  
 อารยา : เพราะเราคิดว่าเราด่าเขาก็จะไม่มีประโยชน์อะไร ก็เลยไม่ด่า  
 ร่ำพรณ : แต่ถ้าด่าแล้ว บางทีเขาก็ไม่กล้าที่จะหยอกล้อเราอีก เพราะกลัว  
 เราจะด่า  
 อารยา : ถ้าเราด่าเขาก็จะด่าตอบ จะทำให้เกิดการทะเลาะกันค่ะ  
 ทศนา : เวลาเพื่อนมาหยอกล้อรู้สึกอย่างไรบ้างคะ  
 อารยา : รู้สึกหงุดหงิด และก็รำคาญคนที่มาหยอกเรา  
 คาริกา : อารยาเคยคิดแก้ปัญหาไว้อย่างไร หรือไม่  
 อารยา : เราก็บอกกับเพื่อนว่าไม่ต้องมากวนใจ  
 คาริกา : แล้วผลเป็นอย่างไรบ้างคะ  
 อารยา : เพื่อนบางคนก็เชื่อ บางคนก็ไม่เชื่อ  
 คาริกา : แล้วอารยาทำอย่างไรต่อไปคะ กับเพื่อนที่ไม่เชื่อ  
 อารยา : บางครั้งก็บอกกับอาจารย์ให้บอกกับเพื่อน ๆ  
 ทรงชัย : แล้วผลเป็นอย่างไรครับ  
 อารยา : ก็ได้ผลเหมือนกัน  
 ผู้ให้คำปรึกษา : ครูถามนิดหนึ่งนะคะ ในขณะที่เพื่อนมารบกวน หรือมาหยอกกับ  
 อารยานั้น อารยาปฏิบัติตัวอย่างไรคะ  
 อารยา : บางทีก็คุยกับเขาบ้าง บางทีก็เฉย  
 ผู้ให้คำปรึกษา : ในขณะที่อารยาเฉย ๆ วางตัวเฉย อารยารู้สึกอย่างไร  
 อารยา : บางทีก็ไม่ค่อยสบายใจเท่าไร เพราะเกรงว่าเพื่อนจะหาว่า  
 เราไม่เล่นกับเขา  
 นพธมา : และเพื่อนเขาเล่นกับเราอีกไหม  
 อารยา : ก็เล่นบ้างเหมือนกัน แต่ก็ไม่บ่อย  
 ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ มาถึงตรงจุดนี้แล้วทำให้เราทราบว่า อารยาไม่ค่อยจะมีสมาธิ

ในการเรียนเท่าไร และรู้สึกหงุดหงิด เนื่องจากมีเพื่อนคอย  
รบกวนสมาธิ และวิธีการแก้ปัญหาของอารยาก็คือ การพูดกับ  
เพื่อนด้วยเหตุผลที่ดี และได้ใช้วิธีการบอกกับอาจารย์ ซึ่งก็ใช้ได้  
ผลบ้าง และเมื่อครูถามถึงการปฏิบัติตัวของอารยานั้น อารยาก็  
ได้บอกว่าการวางตัวเฉย ๆ นั้น ก็ทำให้เพื่อนไม่กล้าจะหยอกเล่น  
กับเราเหมือนกัน และอารยาก็ได้บอกว่า การวางตัวเฉยทำให้  
รู้สึกไม่สบายใจเท่าไร เพราะคิดว่าเพื่อนจะไม่เข้าใจ ที่นี้ครูถาม  
อารยาคิดหนึ่งว่า ระหว่างความรู้สึกหงุดหงิดจากการที่เพื่อน  
รบกวนสมาธิกับความรู้สึกไม่สบายใจที่วางตัวเฉย ๆ กับเพื่อนนั้น  
ถ้าเป็นไปได้อารยาก็จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกแบบไหนมากที่สุดคะ

อารยา : ความรู้สึกหงุดหงิด ไม่มีสมาธิในการเรียน

ทัศน : แล้วอารยาก็หลีกเลี่ยงได้ไหมคะ

อารยา : คงพอจะทำได้ค่ะ

ดาวิกา : จะทำได้อย่างไรคะ

อารยา : ก็คงจะใช้วิธีการเดิมคือ การพูดกับเพื่อนไม่ให้เพื่อนรบกวน และ  
พอเพื่อนเล่นด้วย เราก็ไม่เล่นกับเพื่อน คงต้องวางตัวเฉย ๆ

ร้านรรณ : อารยา คิดว่าตัวเองจะทำได้ไหมคะ

อารยา : จะพยายามทำค่ะ

ขงยุทธ : แล้วอารยาไม่กลัวเพื่อนเข้าใจผิดหรือครับ

อารยา : ถ้าเราพูดด้วยเหตุผลและพูดกับเพื่อนดี ๆ เพื่อนก็น่าจะเข้าใจเรา

พรรณ : ถ้าเพื่อนไม่เข้าใจละคะ

อารยา : ก็คงต้องปล่อยแล้วละ เพื่อนจะไม่เข้าใจเรานั่นก็คงจะไม่ใช่ไร

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากเลยคะ ที่อารยากล้าที่จะตัดสินใจทำตามความคิดของตนเอง  
โดยไม่ไปคิดกลัวล่วงหน้าว่าใครเขาจะว่า ใครเขาจะเข้าใจผิด

อย่างไร เพราะการที่เราจะให้คนทุกคนยอมรับเข้าใจเราไปใน  
ทุกอย่างทุกเรื่องนั้นมันเป็นไปได้อยู่แล้วใช่ไหมคะ

อารยา : ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ขณะนี้อารยารู้สึกอย่างไรคะ

อารยา : รู้สึกสบายใจขึ้นแล้วค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : นอกเหนือจากเรื่อง การไม่มีสมาธิในการเรียนโดยมีสาเหตุมา  
จากเพื่อนนี้แล้ว อารยายังมีเรื่องที่ไม่ค่อยสบายใจเกี่ยวกับเรื่อง  
อะไรอีกคะ

อารยา : มีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เรื่องอะไรคะ

อารยา : เวลาอาจารย์สอนแล้วเราไม่เข้าใจค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ฟังอาจารย์สอนแล้วไม่ค่อยเข้าใจ

อารยา : ค่ะ

ทัศน : แล้วมีความคิดอย่างไร กับการที่ไม่เข้าใจคะ

อารยา : ทำให้เราไม่อยากเรียนในวิชานั้นค่ะ

คารานร : แล้วอารยาเคยคิดแก้ปัญหาบ้างไหมคะ

อารยา : เคยค่ะ

คาริกา : ทำอย่างไรคะ

อารยา : เราก็นายามที่จะตั้งใจฟังอาจารย์สอน

คาริกา : แล้วผลเป็นอย่างไร

อารยา : ก็ไม่ค่อยจะเข้าใจเท่าไร

ผู้ให้คำปรึกษา : ครูถามนิดหนึ่งนะคะ ในขณะที่เรียนนั้นอารยามีความรู้สึกอย่างไร  
บ้างคะ

อารยา : รู้สึกง่วงนอนและปวดหัวด้วยค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : อารยารู้สึกปวดหัวและง่วงนอน ความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยไหมคะ

อารยา : บ่อยค่ะ

ร้านรณ : ทราบไหมคะ ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร

อารยา : เป็นโรคประจำตัวค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : พอดีบอกกับพวกเราได้ไหมคะว่าอารยาเป็นอะไร

อารยา : เป็นเนื้องอกในสมองค่ะ เวลาที่ใช้ความคิดมาก หรืออาจารย์พูด  
ในลักษณะรุนแรงก็จะทำให้เราปวดหัว

ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นเนื้องอกในสมอง และอารยาได้ไปรักษาที่ไหนไหมคะ

อารยา : หนูรักษาที่โรงพยาบาลขอนแก่นค่ะ

ร้านรณ : เป็นมานานหรือยังคะ

อารยา : นานแล้วค่ะ ตั้งแต่อยู่ป.6 แล้วค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วตอนนี้อาการเป็นอย่างไรบ้างคะ

อารยา : ถ้าอ่านหนังสือมาก ๆ ก็จะมีอาการปวดหัว บางครั้งก็มึนไปเลย บางที  
ก็เป็นลมค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : อารยาคงต้องระวังรักษาสุขภาพของตนเองให้มาก ๆ นะคะ

คาราพร : เราว่าอารยาควรระวังพักผ่อนให้มาก ไม่ควรจะคิดมากด้วย

ผู้ให้คำปรึกษา : เมื่อสักครู่อารยาได้บอกกับพวกเราว่าในเวลาเรียน ถ้าอาจารย์  
พูดโดยใช้คำพูดรุนแรงแล้วก็จะทำให้ปวดหัว

อารยา : ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : อารยามีความคิดอย่างไรกับอาจารย์ท่านนั้นคะ

อารยา : หนูคิดว่าอาจารย์ไม่น่าจะพูดอย่างนั้นกับนักเรียน

ทรงชัย : อาจารย์พูดอย่างไรครับ

อารยา : พูดในลักษณะที่ว่านักเรียน เช่น "ไอ้พวกเรียนไม่เก่ง" "ง่าส ๆ  
แค่นี้ยังไม่เข้าใจอีก ก็ไม่รู้ว่าจะไปทำอะไรแล้ว"

- ทัศน : แล้วอารยารู้สึกอย่างไรที่อาจารย์พูดในลักษณะนี้
- อารย : รู้สึกไม่พอใจ ไม่อยากเรียน และปวดหัวด้วยค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คำพูดของอาจารย์ทำให้อารย ไม่พอใจ ไม่อยากเรียนและปวดหัว
- อารย : ค่ะ บางทีหนูก็เก็บเอาไปคิดว่า มันก็คงจะจริงอย่างที่อาจารย์พูด เพราะหนูก็เรียนไม่ค่อยจะรู้เรื่อง และไม่ค่อยจะเข้าใจ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เมื่ออารยคิดอย่างนี้ การปฏิบัติที่มีต่อการเรียนเป็นอย่างไรคะ
- อารย : บางทีหนูก็พยายามที่จะตั้งใจฟังอาจารย์สอน แต่ก็มักจะไม่ได้เข้าใจ ก็เลยไม่ทำ
- ผู้ให้คำปรึกษา : หมายถึงว่าอารยไม่อยากตั้งใจฟังอาจารย์
- อารย : ค่ะ
- พรว : เมื่อไม่ตั้งใจฟังอาจารย์แล้วอารยจะเข้าใจในสิ่งที่เรียนได้อย่างไรละ
- อารย : ก็คงต้องอ่านหนังสือเพิ่มเติม
- พรว : อารยมีความรู้สึกอย่างไรกับอาจารย์ที่สอนคะ
- อารย : จริง ๆ แล้วไม่ค่อยชอบเท่าไร เพราะอาจารย์ชอบพูดดูถูกนักเรียน
- คาริ : การที่อารยเรียนไม่ค่อยจะเข้าใจ เป็นเพราะไม่ชอบอาจารย์ด้วยไหมคะ
- อารย : ก็คงจะใช้
- พรว : ปัญหาคล้าย ๆ กับเราเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : สรุปแล้วปัญหาของอารยอีกประเด็นหนึ่งก็คือ การเรียนไม่เข้าใจ เนื่องจากไม่ชอบอาจารย์ เพราะอาจารย์มักจะพูดดูถูกนักเรียนหรือพูดกระทบกระเทือน ทำให้อารยไม่อยากเรียนในวิชานั้นด้วย
- อารย : ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าเราวิเคราะห์กันในเรื่องปัญหานี้ ก็จะพบว่าในสภาพการณ์

การเรียนการสอน ครูผู้สอนในที่นี้พูดในลักษณะที่อาจารย์คิดว่ามันไม่ดี เป็นการดูถูก อาจารย์รู้สึกไม่พอใจ และการกระทำที่ตามมาก็คือ อาจารย์ไม่อยากเรียนและไม่อยากและเรียนไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้น ปัญหาในลักษณะนี้ก็ติดอยู่ที่

อาจารย์ : ความคิดค่ะ

ทัศนคติ : อาจารย์คิดว่าความคิดของตนเองเป็นอย่างไรคะ

อาจารย์ : เป็นความคิดที่ไม่ค่อยจะดี เพราะทำให้ความรู้สึกและการกระทำของเราไม่ดีตามไปด้วย

คาราวาน : อาจารย์ควรจะเปลี่ยนความคิดของตนเองให้เหมาะสมเพื่อจะให้มีความรู้สึก และการกระทำที่เหมาะสมตามมา

ผู้ให้คำปรึกษา : อาจารย์คิดว่าจะเปลี่ยนความคิดของตนเองเป็นอย่างไรดีคะ

อาจารย์ : เปลี่ยนเป็นความคิดที่เหมาะสม โดยจะต้องบอกกับตัวเองว่า ที่อาจารย์พูดนั้นอาจารย์ไม่ได้ว่าเรา และเราก็ไม่ได้เป็นอย่างที่เป็นที่อาจารย์พูด และถ้าเราพยายามที่จะฟังอาจารย์อธิบายจริง ๆ โดยไม่คิดมาก เราก็น่าจะเรียนเข้าใจได้ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากเลยคะ ถ้าอาจารย์สามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างนั้น อาจารย์ก็จะสบายใจขึ้น ไม่ต้องคิดมาก และก็คงมีสมาธิและอยาก จะเรียนมากขึ้น ค่ะ สมาชิกเรามีใครจะเพิ่มเติมอะไรอีกไหมคะ

สมาชิก : ไม่มีค่ะ ครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าสมาชิกไม่มีอะไรเพิ่มเติม แล้วอาจารย์ล่ะคะ อยากจะซักถามอะไรอีกไหมคะ

อาจารย์ : ไม่มีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่มีนะคะ ค่ะในการพบกันของเราในวันนี้ ครึ่งนี้เราก็ได้รับทราบปัญหาของเพื่อนสมาชิก 2 คน ก็คือ รุ่งวรรณ และอาจารย์

ซึ่งทั้งสองก็มีปัญหาทางการเรียนที่เกี่ยวเนื่องมาจากการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครูผู้สอน และเพื่อนในห้องเรียนเดียวกัน และสมาชิกในกลุ่มก็ร่วมกันซักถาม เพื่อที่จะหาทางช่วยเหลือกันต่อไป และในที่สุดทั้ง 2 คน ก็เลือกทางในการที่จะแก้ปัญหาของตนเองได้ค่ะ ใครมีอะไรจะซักถามอีกไหมคะ ถ้าไม่มี การพบกันในครั้งที่ 8 ของเราก็คงจะพบกันแค่นี้ และพบกันอีกในครั้งที่ 9 ซึ่งก็จะต้องให้สมาชิกที่พร้อมที่จะเปิดเผยปัญหาได้พูดคุยถึงปัญหาของตนเองในลักษณะนี้อีก สำหรับวันนี้ก็คงเอาไว้แค่นี้ก่อนค่ะ

สมาชิก : ขอขอบคุณค่ะ

หมายเหตุ รายชื่อสมาชิกทุกคนเป็นนามสมมติ

## โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

| ครั้งที่ | หัวข้อ                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | การประเมินผล                        | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมายและกฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัย</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการให้ข้อเสนอแนะ</p> | <p>1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองแก่สมาชิก และให้สมาชิกแนะนำตนเองจนครบทุกคน และผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนากิจกรรมในการเรียน ตลอดจนชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัยที่จะต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม</p> <p>2. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับการให้ข้อเสนอแนะ</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่างๆ แล้วช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกัน</p> |
| 2        | ความหมายและความสำคัญของทัศนคติในการ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจถึงความหมายของคำว่า ทัศนคติในการเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้เห็น</p>                                                                      | <p>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของทัศนคติในการเรียนแก่นักเรียนเพื่อทำการศึกษา</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                    | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                     | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                   |
|----------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3        | เรียน<br>การเกิด<br>ทัศนคติในการ<br>เรียน | ความสำคัญของการมี<br>ทัศนคติที่ดีต่อการเรียน<br>เพื่อให้นักเรียนได้ทราบ<br>ถึงการเกิดทัศนคติใน<br>การเรียน                                                       | 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน<br>ซักถามและช่วยกันสรุป<br>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับ<br>การเกิดทัศนคติในการเรียน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน<br>ได้ซักถามข้อสงสัย และช่วยกัน<br>สรุป |
| 4        | ครูของฉันท                                | 1. เพื่อให้นักเรียนได้<br>เข้าใจความหมายของคำว่า"ครู"<br>2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบ<br>ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง<br>การมีทัศนคติที่ดีต่อครูกับ<br>ทัศนคติในการเรียน | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับ<br>ความหมายของคำว่า"ครู"และ<br>ความสัมพันธ์ระหว่างการมี<br>ทัศนคติที่ดีต่อครูกับทัศนคติใน<br>การเรียน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน<br>ซักถามและช่วยกันสรุป  |
| 5        | ครูกับการสอน                              | 1. เพื่อให้นักเรียนเกิด<br>ทัศนคติที่ดีต่อครูในเรื่อง<br>การสอน                                                                                                  | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับ<br>บทบาทและพฤติกรรมของครู<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน<br>ซักถามและช่วยกันสรุป                                                                              |
| 6        | เพื่อนกับ<br>พฤติกรรมของ<br>เพื่อน        | 1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจ<br>ความหมายของคำว่า<br>"เพื่อน"                                                                                                     | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับ<br>ความหมายของคำว่า"เพื่อน"<br>และความสัมพันธ์ระหว่างการ                                                                                                          |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                        |
|----------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7        | เพื่อนของฉัน                           | 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนและทัศนคติในการเรียน<br>1. เพื่อให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนในด้านความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียน | มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนกับทัศนคติในการเรียน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุป<br>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับเพื่อนและพฤติกรรมของเพื่อน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุป |
| 8        | ความสำคัญของการศึกษาและวิชาเรียน       | 1. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นความสำคัญของวิชาเรียน<br>2. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาที่เรียน                                                                                      | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความสำคัญของวิชาเรียนและการนำไปใช้<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุป                                                                                               |
| 9        | ผู้ปกครองกับการส่งเสริมทางด้านการเรียน | 1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจถึงบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมทางการเรียนที่แตกต่างกัน<br>2. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติต่อผู้ปกครองในทางที่ดี                                              | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับผู้ปกครองกับบทบาทส่งเสริมทางการเรียน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุป                                                                                             |
| 10       | สภาพที่เอื้อต่อการเรียน                | 1. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนที่โรงเรียน                                                                                                                                  | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับบรรยากาศเกี่ยวกับการเรียน                                                                                                                                                               |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                              |
|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11       | วิธีการปรับปรุงทัศนคติในการเรียน | <p>2. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนที่บ้าน</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการปรับปรุงทัศนคติในการเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนที่ดีขึ้น</p> | <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับวิธีการปรับปรุงทัศนคติในการเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุป</p> |
| 12       | ปัจจัยนิเทศ                      | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและสรุปข้อสังเกตที่ได้รับและประโยชน์ที่จะนำไปใช้</p>                                                                                                     | <p>1. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากข้อสังเกตเกี่ยวกับทัศนคติในการเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวปิดการให้ข้อสังเกต</p>                                                           |

## เอกสารอันดับ 1

กฎระเบียบของกลุ่ม

1. ทุกคนเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ
2. สมาชิกต้องเข้าร่วมกลุ่มทุกครั้งที่มีการประชุมกลุ่ม และเมื่อสมาชิกคนใดมีธุระที่จำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ ควรแจ้งให้ผู้รับผิดชอบกลุ่มทราบล่วงหน้า 1 วัน ก่อนมีการประชุมกลุ่ม
3. ในขณะที่เข้าร่วมกลุ่มห้ามสมาชิกออกจากกลุ่มจนกว่าจะได้รับอนุญาตจากผู้นำกลุ่ม
4. ห้ามสมาชิกลำเอียงเรื่องที่เกิดภายในกลุ่มไปเปิดเผย ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเก็บไว้เป็นความลับ
5. สมาชิกทุกคนต้องกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเอง ในขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

จุดมุ่งหมายของกลุ่ม

1. เพื่อให้สมาชิกมีความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกต่อสู้กับปัญหาเกี่ยวกับการเรียนที่เกิดขึ้น
4. เพื่อให้สมาชิกประสบผลสำเร็จเกี่ยวกับการเรียน

## เอกสารอันดับ 2

### ความหมายและความสำคัญของทัศนคติในการเรียน

ทัศนคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และมีอิทธิพลต่อการกระทำและการแสดงออก หรือการกระทำของบุคคลในลักษณะใด ลักษณะหนึ่งทั้งในทางสนับสนุนหรือ คัดค้าน กล่าวคือ เมื่อมีความพึงพอใจ ความชอบอะไรก็จะแสดงออกในลักษณะสนับสนุน พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือ เรียกว่า ทัศนคติทางบวก และเมื่อไม่มีความพึงพอใจ ไม่ชอบก็จะแสดงออกในลักษณะคัดค้าน พร้อมทั้งจะหลีกเลี่ยง เรียกว่า ทัศนคติที่ไม่ดี หรือ ทัศนคติทางลบ

ทัศนคติในการเรียน หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียน อันเป็นผลเนื่องมาจากตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว อันได้แก่ ครูผู้สอน เพื่อน วิชาเรียน ผู้ปกครอง และสภาพที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยนักเรียนจะแสดงออกในสองลักษณะ คือ

1. ทัศนคติที่ดีต่อการเรียน หรือ ทัศนคติทางบวก นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะพึงพอใจในการเรียน สนใจ เอาใจใส่ต่อการเรียน มีความรู้สึกว่าครูผู้สอนเป็นครูที่ดี สอนดี ใจดี เอาใจใส่นักเรียนดี และรู้สึกว่าเพื่อนในห้องเป็นเพื่อนที่ดี ช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียน นักเรียนจะเห็นความสำคัญของวิชาที่เรียนแต่ละวิชา เห็นว่าผู้ปกครองเป็นผู้ที่หวังดีต่อนักเรียนในเรื่องการเรียนและเห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียน หรือที่บ้านมีสภาพที่เอื้อต่อการเรียนและไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของนักเรียน

2. ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน หรือทัศนคติทางลบ นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะไม่พึงพอใจ ไม่สนใจต่อการเรียน ไม่ชอบครูผู้สอน ไม่ชอบเพื่อน ไม่ชอบ

ไม่เห็นความสำคัญของการเรียน เกิดความท้อแท้เบื่อต่อการเรียน ขาดเรียน  
หนีเรียน และเห็นว่าสถานที่โรงเรียนและที่บ้านเป็นอุปสรรคต่อการเรียน

### กรณีตัวอย่าง

ต่อศักดิ์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง  
เขาสนใจวิชาภาษาอังกฤษเป็นพิเศษ จึงตั้งใจเรียน มาเรียนอย่างสม่ำเสมอ และ  
ทำคะแนนได้ดีเสมอมา เขาให้เหตุผลว่าวิชาภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่น่าสนใจ และ  
จะช่วยให้เขาเป็นผู้ที่มีความสามารถใช้ภาษา พูด อ่าน เขียน เพื่อที่จะติดต่อกับ  
ชาวต่างชาติได้ในภายหน้า และเขาก็ทราบมาว่า ในปัจจุบันภาษาอังกฤษเป็นภาษา  
ที่มีบทบาทสำคัญมากต่อประเทศไทย เพราะต้องติดต่อกับชาวต่างชาติมากยิ่งขึ้น  
ความต้องการคนที่มีความรู้ความสามารถในวิชาภาษาอังกฤษก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว  
ต่อศักดิ์จึงหวังไว้ว่า ความรู้ความสามารถในวิชาภาษาอังกฤษก็จะช่วยให้เขาได้  
งานทำที่ดี มีเงินเดือนสูง ๆ และเขาก็อาจจะมีรายได้พิเศษจากการเป็นไกด์นำ  
เที่ยวให้กับชาวต่างชาติที่มาเที่ยวในเมืองไทยอีกด้วย เขามานานที่จะเรียนวิชา  
ภาษาอังกฤษเป็นอย่างมาก สำหรับวิชาที่เขาไม่ชอบเรียนเป็นอย่างมาก คือ วิชา  
คณิตศาสตร์ เขาเห็นว่าวิชาคณิตศาสตร์เป็นวิชาที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิต  
ประจำวันน้อยมาก ความรู้ในเรื่องบวก ลบ คูณ หาร ที่เขาพอจะมีอยู่บ้างน่าจะ  
เป็นการเพียงพอแล้ว เขาจึงให้ความสนใจในวิชาคณิตศาสตร์น้อยมาก เมื่อถึง  
ชั่วโมงคณิตศาสตร์ เขาก็มักจะเอางานอื่นขึ้นมาทำ จึงทำให้ครูผู้สอนดุเขา และตี  
เขาบ่อย ๆ เนื่องจากไม่ได้ทำการบ้านส่ง เขาจึงไม่ชอบทั้งวิชาที่เรียนและครูผู้สอน  
จึงมักจะขาดเรียนอยู่บ่อย ๆ จนในที่สุดเขาก็เรียนไม่รู้เรื่อง และสอบไม่ผ่านใน  
วิชาคณิตศาสตร์ เขาไม่กล้าที่จะติดต่อกับครูผู้สอนเพราะเขาก็คิดว่าครูผู้สอนก็คงไม่  
ชอบหน้าเขาเหมือนกัน ต่อศักดิ์จึงเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ และไม่อยาก  
เรียนหนังสือต่อไป และเมื่อมีคนมาชวนเขาไปทำงานที่กรุงเทพฯ เขาจึงตัดสินใจ

ลาออกจากโรงเรียนและเข้าทำงานในโรงงานตามที่มีคนมาชักชวน ทำให้ต่อศักดิ์  
เรียนไม่จบ ความหวังที่เขาจะทำงานกับคนต่างชาติ ได้เงินเดือนสูง ๆ จึงต้องพัง  
ทลายลง และเมื่อทำงานไปได้ไม่นานต่อศักดิ์ก็ทนไม่ไหว เนื่องจากถูกกดขี่แรงงาน  
จากนายจ้าง โดยใช้ทำงานหนักแทบไม่มีเวลาได้พักผ่อนแต่ได้เงินเดือนน้อย ในที่สุด  
ต่อศักดิ์จึงต้องกลับบ้านอย่างคนสิ้นหวัง

จากเรื่องของต่อศักดิ์ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ต่อศักดิ์มีต่อ  
วิชาภาษาอังกฤษ เรียกว่า ทศนคติที่ดี คือ การเห็นคุณค่า ความสำคัญของวิชา  
ภาษาอังกฤษรู้สึกสนใจ เอาใจใส่ มาเรียนสม่ำเสมอ เรียกว่า ต่อศักดิ์ทศนคติที่ดี  
ต่อวิชาภาษาอังกฤษ

ความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ต่อศักดิ์มีต่อวิชาคณิตศาสตร์ เรียกว่า  
ทศนคติที่ไม่ดี หรือ การไม่เห็นคุณค่า ความสำคัญของวิชาคณิตศาสตร์ รู้สึกไม่สนใจ  
ไม่เอาใจใส่ ขาดเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ และทำให้ต้องออกจากโรงเรียน  
เรียกว่า ต่อศักดิ์มีทศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาคณิตศาสตร์

ทศนคติของนักเรียนที่มีต่อการเรียนจึงมีความสำคัญต่อการเรียนเป็นอย่างมาก  
การที่นักเรียนมีทศนคติที่ดีต่อการเรียนก็จะช่วยให้นักเรียนประสบผลสำเร็จใน  
การเรียนมากขึ้น และในทางกลับกัน ถ้านักเรียนมีทศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน โอกาส  
ที่นักเรียนจะประสบผลสำเร็จในการเรียนนั้นจะมีโอกาสน้อยมาก

### เอกสารอันดับ 3

#### การเกิดทัศนคติในการเรียน

ทัศนคติ หรือ ความคิด ความรู้สึก ที่ส่งผลถึงการกระทำ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด อาจเกิดจากการได้รับประสบการณ์ในชีวิตด้วยตนเองโดยตรง การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น การเลียนแบบ หรือการได้รับการปลูกฝังจากสถาบันครอบครัว หรือสถาบันการศึกษาที่มีการอบรม มีระเบียบกฎเกณฑ์ และแนวทางให้ยึดถือปฏิบัติตาม ซึ่งในที่สุดก็กลายกลายเป็นทัศนคติ

ทัศนคติในการเรียน หรือความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียน ซึ่งมีทั้งในทางบวก และในทางลบ เกิดจากการเรียนรู้ หรือประสบการณ์อันเกี่ยวข้องกับการเรียน ได้แก่ ครูผู้สอน เพื่อน วิชาเรียน ผู้ปกครอง และสภาพที่เอื้อต่อการเรียน ซึ่งถ้านักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งเหล่านี้แล้วก็จะทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนไปด้วย จะก่อให้เกิดความพึงพอใจในการเรียน สนใจเรียน มาเรียน สม่่าเสมอ อยากรู้ อยากเห็น เอาใจใส่ต่อการเรียน การที่นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อครูผู้สอน เพื่อน วิชาเรียน ผู้ปกครอง สภาพที่เรียน จะช่วยให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียนไม่ว่าจะเรียนที่โรงเรียน หรือที่บ้าน และเมื่อมีอุปสรรคเกี่ยวกับการเรียนก็จะสามารถหาหนทางแก้ไขได้

#### กรณีตัวอย่าง

วิไลวรรณเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอเป็นคนที่มีความประพฤติเรียบร้อย น่ารักและร่าเริง มีความรับผิดชอบสูง การเรียนของเธออยู่ในระดับปานกลาง ด้วยนิสัย และความประพฤติที่เรียบร้อย น่ารักและความเป็นคนร่าเริง

ของเธอทำให้เธอเข้ากับเพื่อนได้ทุกคนได้ดี และเป็นที่รักของครู และสำหรับตัวเธอเองก็เป็นคนที่รักเพื่อน และมีความรักและความศรัทธาในตัวครูทุกคน เธอจึงสนใจและตั้งใจเรียนในทุกวิชา แต่เนื่องจากครอบครัวของเธอมีฐานะยากจน ไม่สามารถที่จะสนับสนุนให้เธอเรียนอย่างเต็มที่ ซึ่งบางครั้งเธอก็ต้องขาดเรียน เพราะต้องช่วยทำงานบ้าน และช่วยเหลือน้องเนื่องจากพ่อแม่ต้องไปทำงานที่ไร่ เธอจึงมักจะเรียนไม่ทันเพื่อน เรียนไม่เข้าใจ แต่เมื่อเธอมาเรียนเธอก็จะถามเพื่อนถึงสิ่งที่เธอไม่ได้เรียน หรือในสิ่งที่เธอไม่เข้าใจ และถ้าเพื่อนของเธอไม่สามารถอธิบายให้เธอเข้าใจได้ เธอก็จะไปถามครูผู้สอน ซึ่งทั้งเพื่อนและครูก็ยินดีอธิบายให้เธอทุกครั้ง เธอจึงยิ่งรักเพื่อนและครูของเธอมากขึ้น เธอมีความสุขที่ได้มาเรียนหนังสือ และชอบที่จะเรียนหนังสือ เธอตั้งใจไว้ว่าจะเรียนต่อให้สูงขึ้น เพราะเธอคิดว่าการเรียนต่อเท่านั้นที่จะช่วยให้เธอมีความรู้ ความสามารถเพิ่มขึ้น เพื่อจะได้ใช้ในการประกอบอาชีพ มีหน้าที่การงานที่ดี มีเงินเดือนสูง ๆ เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือจนเจือครอบครัวและส่งน้องเรียนด้วย แต่พ่อแม่ของเธอก็ไม่อยากให้เรียน เพราะไม่มีเงินที่จะส่งเรียน และอยากให้เธอออกจากโรงเรียนมาช่วยทำงานและเลี้ยงน้อง เรื่องนี้ทำให้เธอไม่สบายใจเป็นอย่างมาก เธอจึงได้ปรึกษากับเพื่อนสนิทของเธอ เพื่อนจึงได้แนะนำให้เธอไปปรึกษาครูแนะแนว ครูจึงได้ให้เธอสมัครขอรับทุนการศึกษา ซึ่งเป็นทุนการศึกษาต่อเนื่อง ของกรมสามัญศึกษา ด้วยความพยายามของเธอ และความตั้งใจจริงที่ต้องการเรียนต่อ เธอจึงได้รับทุนการศึกษาให้เธอได้เรียนต่อไปถึงระดับปริญญาตรี และนอกจากนี้เธอก็ยังหารายได้พิเศษจากการรับจ้างทำงานให้กับครูในโรงเรียน เช่น ซักผ้า ถางหญ้า บริเวณบ้านพักครู และการขายขนมในตลาด ช่วงเย็นและในวันหยุด เธอจึงมีรายได้พิเศษที่จะสามารถแบ่งเบาภาระทางครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง

จากเรื่องของวิไลวรรณ เป็นตัวอย่างของนักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน เธอมีความสุขและพึงพอใจกับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียน ไม่ว่าจะเป็น

เป็นครูผู้สอน เพื่อน วิชาเรียน ผู้ปกครองและสภาพของการเรียน แม้ว่าจะมีอุปสรรคเกิดขึ้น เธอก็สามารถที่จะยอมรับได้ และพยายามที่จะหาทางแก้ไขที่เหมาะสมสำหรับเธอ นักเรียนอาจจะเป็นคนที่มีปัญหาทางการเรียนไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องมีปัญหามา ไม่มีใครที่จะสมบูรณ์ในเรื่องของการเรียน ดังนั้นเมื่อมีปัญหามาเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไร ขออภัยขอแนะนำหรือขอติดต่ออุปสรรค พยายามมองปัญหาไปในทางที่ดีและสร้างสรรค์ และหาหนทางที่จะแก้ไข ถ้าไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ด้วยตนเองก็ต้องหาคนช่วยเหลือเมื่อนักเรียนเป็นได้ดังนี้ นักเรียนก็จะเป็นผู้หนึ่งที่สามารถจะประสบผลสำเร็จในเรื่องการเรียนได้

## เอกสารอันดับ 4

### ครูของฉัน

เมื่อกล่าวถึงคำว่า "ครู" ทุกคนย่อมรู้จักดีเพราะในชีวิตของคนเรานั้น ทุกคนต่างก็ต้องผ่านการอบรมสั่งสอนจากครูมาด้วยกันทั้งนั้น และที่ทุกคนมีความรู้ความสามารถขึ้นมาได้ก็โดยอาศัยครูเป็นผู้ถ่ายทอด ฝึกฝน อบรมให้ และเป็นที่ยอมรับกันมาตั้งแต่อดีตกาลนับร้อยปีว่า พระคุณของครูนั้นเทียบเท่ากับพระคุณของบิดามารดาที่ชุบเลี้ยงมา และมีคนกล่าวว่า "ครูเปรียบเสมือนเป็นพ่อ แม่ คนที่สองของลูก" นอกของพ่อแม่มีความอบอุ่นเพียงใด อ้อมอกของครูก็ให้ความอบอุ่น ไม่ก็ให้ความอบอุ่นไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เด็ก ๆ ที่จากบ้านเข้าสู่สังคมในรั้วโรงเรียนนั้นมันเหมือนกับการผจญภัยครั้งยิ่งใหญ่ครั้งหนึ่งในชีวิต ถ้าเราลองหลับตานึกภาพวันแรกของการเปิดภาคเรียน นึกถึงการเข้าเรียนของนักเรียนใหม่ในชั้นอนุบาล หรือ ป. 1 หลาย ๆ คนกอดแม่แฉะเหมือนลูกลิงตัวเล็ก ๆ เห็นยวคอแม่ไว้นั่นไม่ยอมปล่อย บางคนค้นทุรนทุรายร้องไห้กระจองอแงเหมือนกับว่าห้องสี่เหลี่ยมที่มีโต๊ะ มีเก้าอี้ และมีครูนั้น คือห้องแห่งความเศร้าโศกของพวกเขา แต่เมื่อได้พบกับความอ่อนโยนของผู้ที่เป็นครูที่เข้ามาปลอบโยนเขา เป็นการสร้างความอบอุ่นให้เกิดแต่วินาทีแรกที่เริ่มเป็นครูเป็นศิษย์กัน ความอบอุ่นใจจึงเริ่มขึ้น บุคลิกภาพอันอ่อนโยนของครู คืออ้อมกอดอันอบอุ่นทางใจของนักเรียนทำให้ไม่รู้สึกลัวหว่ มองเห็นความหวังใหม่ ของความรักที่รองมาจากพ่อ แม่ของเด็ก ๆ ที่คิดว่าตัวเองกำลังเคืองคว้างที่จากบ้านมาโรงเรียน ครูจึงมีความสำคัญยิ่งต่อความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียน นับแต่วินาทีแรกเลยทีเดียว

ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อครูนั้น มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อคนเราคิดอย่างไรก็มักจะปฏิบัติไปในทำนองเดียวกัน

จากประสบการณ์ของนักเรียนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน นักเรียนผ่านการอบรมสั่งสอนจากครูมากกว่า 20 คน ถ้านักเรียนลองนึกภาพจากอดีตถึงปัจจุบันก็จะพบว่าครูของนักเรียนนั้นมีมากมายหลายแบบแตกต่างกัน คือ จะมีครูใจดี ครูดุเก่ง ครูเข้มงวด ครูสอนเก่ง ครูบ่นเก่ง ครูแต่งกายสะอาดเรียบร้อย และถ้าพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้วก็จะพบว่าเรามีท่าที ความคิด ความรู้สึก การปฏิบัติตัวต่อครูเหล่านี้แตกต่างกัน ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของคนเรา และก็ยังพบอีกว่า ถ้าเราชอบหรือพึงพอใจกับครูคนไหนแล้วเราก็จะตั้งใจเรียน สนใจในวิชาที่ครูคนนั้นสอน ตรงกันข้ามถ้าไม่ชอบครูคนไหนแล้วเราก็จะไม่สนใจเรียน ไม่อยากเรียนในวิชานั้น ทำให้ไม่ได้รับความรู้จากครูเท่าที่ควร และในที่สุดก็ไม่สามารถที่จะสอบผ่านได้ในวิชานั้น ซึ่งถ้าเป็นไปตามกรณีหลังนี้ก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวเอง

#### กรณีตัวอย่าง

จินตนาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เธอเป็นคนที่เรียนดี ตั้งใจเรียน สนใจเรียนแทบทุกวิชา ยกเว้นวิชาภาษาอังกฤษ เธอให้เหตุผลว่าเธอไม่ชอบครูผู้สอนไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพูด หรือการวางตัวของครู เธอจะต่อต้านครูอยู่ในใจตลอดเวลาและไม่ยอมรับในสิ่งที่ครูสอน เธอจะพูดว่าครูภาษาอังกฤษสอนไม่รู้เรื่อง ชอบบ่น ชอบจู้จี้ กับนักเรียนมากเกินไป และดุเก่ง ไม่เหมาะสมที่จะเป็นครู ดังนั้นเมื่อถึงชั่วโมงเรียนวิชาภาษาอังกฤษเธอมักจะไม่มีสมาธิเข้าเรียน หนีเรียนไปอยู่ตามห้องสมุด หรือแกล้งป่วยไปนอนอยู่ในห้องพยาบาลของโรงเรียนเป็นประจำ ในที่สุดครูสนใจซึ่งเป็นครูที่ปรึกษาทราบเรื่องจึงได้เรียกจินตนาไปพบสอบถามจึงได้ทราบว่า จินตนาหนีเรียนเพราะไม่ชอบครูผู้สอน ครูที่ปรึกษาจึงได้ไปสอบถามจากเพื่อน ๆ เพื่อจะได้หาทางช่วยเหลือ จินตนาต่อไป เพื่อน ๆ ของจินตนาบอกว่า ครูภาษาอังกฤษถึงแม้จะสอนไม่ค่อยเก่ง แต่ครูก็สอนรู้เรื่อง และตั้งใจสอนนักเรียนเป็นอย่างดี แต่ครูมักจะบ่นนักเรียนที่ไม่

ทำการบ้าน หรืองานที่ครูมอบหมายให้ไปทำ ซึ่งส่วนใหญ่จินตนา ก็มักจะไม่ได้ทำ จึงโดนดุเป็นประจำ ครูสนใจจึงเรียกจินตนาไปคุยอีกครั้ง และให้กำลังใจจินตนา ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ซึ่งจินตนา ก็ยอมรับและได้พยายามที่จะปรับปรุงตนเอง โดยมีเพื่อน ๆ คอยให้ความช่วยเหลือ แนะนำจินตนา เธอจึงเริ่มที่จะทำการบ้านส่ง ครู และพยายามตั้งใจฟังครูสอน ซึ่งในตอนแรก ๆ นั้นก็รู้สึกฝืนความรู้สึกของเธอ เป็นอย่างมาก แต่ก็ด้วยความพยายามของเธอจึงเริ่มที่จะปรับตัวปรับใจได้ และ เรียนรู้เรื่องมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดจินตนา ก็ได้พบว่าจริง ๆ แล้ว ครูผู้สอนก็สามารถสอนให้เธอได้ เข้าใจได้ แต่ที่เธอเรียนไม่รู้เรื่องนั้นเป็นเพราะว่าเธอมีความคิดว่าครูสอนไม่รู้เรื่อง และต่อต้านครูอยู่เสมอ นั่นเอง จินตนา รู้สึกว่าตลอดเวลาที่ผ่านมา เธอได้ทำความผิดอย่างมาก ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อครูผู้สอน ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากความคิดของเธอเอง เธอจึงได้ไปขอโทษครูผู้สอน และได้ให้สัญญาว่าเธอจะตั้งใจเรียน และพยายามเอาใจใส่ต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษให้มาก และจะทำคะแนนให้ดีที่สุดเท่าที่เธอจะสามารถทำได้ ครูจึงให้อภัยและให้กำลังใจแก่เธอ ในการที่จะทำตามสัญญาที่ให้ไว้

จากเรื่องของจินตนา จะเห็นได้ว่า การที่นักเรียน เรียนไม่รู้เรื่องนั้น ไม่ได้เกิดจากตัวครูผู้สอนเสมอไป สิ่งที่เกิดขึ้น เกิดจากความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อครู ต่อวิชาเรียน ดังนั้นเมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนเกิดขึ้น นักเรียนลองพิจารณาในตัวของตัวเองเสียก่อน และพยายามที่จะแก้ไขที่ตนเอง เชื่อว่านักเรียนต้องประสบผลสำเร็จในการเรียนอย่างแน่นอน

## เอกสารอันดับ 5

## ครูกับการสอน

ระบบการศึกษาเป็นระบบการพัฒนาคคนและสังคม การศึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งประการหนึ่งในการพัฒนาสังคมทุกด้าน และคนเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของสังคม ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาคคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในระบบการศึกษาผู้ที่มีบทบาทและหน้าที่เกี่ยวกับการอบรมบ่มนิสัย และวิชาความรู้ต่าง ๆ ให้กับบุคคลในสังคมก็คือ ครู ครูจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสูงสุดในการพัฒนาคคนและสังคม เพราะครูเป็นผู้ที่มีบทบาท อยู่ใกล้ชิดกับคนในสังคมมากที่สุด และเป็นผู้ที่วางรากฐานทางการศึกษาที่จะสร้างสรรค์คุณภาพของคนในสังคม และบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของครู คือ การสอนและการอบรมบ่มนิสัย

การสอนและการอบรมบ่มนิสัยถ้าเรามองผิวเผินแล้วดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วเป็นเรื่องที่ยากและละเอียดอ่อนมาก ผู้ที่จะทำหน้าที่นี้ต้องได้รับการฝึกฝนอบรม และร่ำเรียนมาเป็นวิชาชีพแขนงหนึ่ง ไม่ใช่ใครจะมาเป็นครูก็ได้ และถ้าจะมีคนถามว่า เมื่อครูเรียนมาแล้วจะสอนเหมือนกันหรือไม่ ก็สามารถตอบได้ว่า ไม่เหมือนกันอย่างแน่นอน เพราะวิธีการสอนนั้นมีหลายวิธี การสอนจึงสามารถเลือกได้ตามความถนัด ความเหมาะสมกับผู้เรียน กับเนื้อหาวิชา และวิธีการสอนครูนั่นยังขึ้นอยู่กับเทคนิคเฉพาะของแต่ละคนด้วย สำหรับวิธีการสอนโดยทั่วไปจะมีดังนี้

1. วิธีการสอนแบบสาธิต หมายถึง การสอนที่ผู้สอนแสดงให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่างพร้อมกับอธิบาย หลังจากนั้นก็จะให้นักเรียนทำตาม
2. วิธีสอนแบบบรรยาย หรือปาฐกถา หมายถึง การสอนที่ผู้สอนได้เตรียมศึกษาหา ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบทเรียนที่จะสอน จากตำรา

แบบเรียน หนังสือต่าง ๆ ตลอดจนแหล่งวิธีอื่น ๆ มาเป็นอย่างดีเพื่อนำมาอธิบายให้นักเรียนฟัง

3. วิธีการสอนแบบใช้ตำรา หมายถึง การสอนโดยใช้แบบเรียนเป็นหลัก โดยผู้สอนให้ผู้เรียนไปอ่านมาแล้วล่วงหน้าแล้วเตรียมคำถามที่สงสัยไว้เพื่อถามเพื่อน ๆ หรือ ผู้สอนเตรียมคำถามมาถามนักเรียนให้ครอบคลุมเนื้อหา

4. วิธีสอนโดยใช้คำถาม หมายถึง การสอนที่ผู้สอนใช้คำถามที่เหมาะสมกับผู้เรียน กระตุ้นให้ผู้เรียนนึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ มุ่งให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดตอบปัญหาที่ถูกต้องด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องอธิบายให้ฟัง

5. วิธีการสอนแบบมอบหมายงานให้ทำ หมายถึง การสอนที่ผู้สอนมอบหมายงานให้ผู้เรียนทำ โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากการค้นพบของนักเรียนเอง

6. วิธีการสอนแบบแก้ปัญหา หมายถึง การสอนที่ผู้สอนตั้งปัญหาให้นักเรียนได้แก้โดยเน้นว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

7. วิธีการสอนแบบการทดลอง หมายถึง วิธีการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้จากการค้นพบ โดยวิธีปฏิบัติการในห้องทดลอง ผู้เรียนจะได้รับความรู้จากประสบการณ์ตรงโดยการสังเกต และการทดลอง

8. การสอนแบบอภิปรายกลุ่มย่อย หมายถึง การสอนที่ผู้สอนจัดให้มีการอภิปรายกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นกลุ่มเล็กที่แยกออกมาจากการประชุมกลุ่มใหญ่ซึ่งผู้เรียนในชั้นจำนวนมาก ทำให้การอภิปรายเป็นไปอย่างไม่ว่าถึงจำเป็นต้องแยก และปรึกษาหารือกันอย่างเต็มที่เฉพาะปัญหาที่ได้รับมอบหมายมา และผู้ร่วมงานต้องกลับมารายงานผลต่อห้องเรียน

9. การสอนแบบการเล่นเกมส์ หมายถึง การสอนที่ผู้เรียนได้เล่นกิจกรรมในสถานการณ์หนึ่งที่มีกฎเกณฑ์ และเงื่อนไขเฉพาะ มีการเผชิญหน้าและการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์ในชีวิตจริง และจะมาสรุปสิ่งที่ข้อสรุป หรือผลที่ได้

จะเห็นได้ว่าวิธีการสอนของครูนั้นมีหลายแบบ ซึ่งครูแต่ละคนย่อมจะสอนไม่เหมือนกันแต่การสอนของครูเป็นการกระทำหลายอย่างซึ่งหวังผลให้นักเรียนได้รับความรู้ หรือมีความเข้าใจในวิชานั้น ๆ ดังนั้นสิ่งสำคัญในการเรียนการสอนนั้นคือ นักเรียนควรปรับตัวให้เข้ากับบุคลิกภาพของครูผู้สอนให้ได้ ถ้านักเรียนพยายามปรับตัวเองให้เข้ากับวิธีการสอนของครูได้ นักเรียนก็จะได้รับผลดีจากการเรียนในห้องเรียนมากที่สุด ควรจะมีการเตรียมตัวล่วงหน้า เตรียมหาข้อมูลทางในการแก้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นในห้องเรียน ทุกครั้งที่มีการถามและตอบคำถาม หรือมีการอภิปรายควรจับบันทึกย่อ ๆ เอาไว้ ถ้ามีการสอนแบบบรรยายก็ควรติดตามเรื่องที่ครูบรรยายกล่าวถึงด้วยจะทำให้นักเรียนเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ควรมีการอ่านเพิ่มเติมและเมื่อมีการบ้านก็ควรทำการบ้านอย่างสม่ำเสมอตามที่ครูมอบหมาย ถ้านักเรียนสามารถทำในสิ่งที่ควรทำดังกล่าวข้างต้นแล้วนักเรียนก็จะเป็นผู้หนึ่งที่ประสบผลสำเร็จในการเรียนได้

## เอกสารอันดับ 6

### เพื่อนกับพฤติกรรมของเพื่อน

คำว่า "เพื่อน" ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายของคำว่า เพื่อน คือ ผู้ร่วมฐานะ ผู้ชอบพอรักใคร่กัน ผู้ที่อยู่ในสภาพหรือลักษณะเดียวกัน เช่น เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน จากความหมายดังกล่าว น่าจะกล่าวได้ว่า คนทุกคนย่อมมีเพื่อนด้วยกันทั้งนั้น

ถ้าจะมีคนถามว่า คนเรามีเพื่อนไว้เพื่ออะไร ก็คงจะได้คำตอบในหลายรูปแบบตามความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ที่มีต่อเพื่อน บางคนอาจตอบว่ามีเพื่อนเพื่อเอาไว้คลายเหงา เพื่อที่จะไม่ต้องไปไหนมาไหนคนเดียว เพื่อจะได้มีคนช่วยทำงาน เพื่อเป็นกำลังใจในยามที่เราท้อแท้ แต่ไม่ว่าคำตอบออกมาแบบไหนก็จะหมายถึง การช่วยเหลือกัน และการที่เรามีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนก็จะทำให้เราติดต่อ หรืออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ในเรื่องการเรียนนั้น เพื่อนเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการประสบผลสำเร็จในการเรียนดังเรื่องของนักเรียนคนหนึ่ง ดังต่อไปนี้

มาลีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เธอเป็นนักเรียนที่มีความประพฤติดี มีความรับผิดชอบ เรียนหนังสือเก่ง และช่วยเหลืองานของครูมาโดยตลอดโดยที่ครูไม่ต้องเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ ครูที่ปรึกษาาก็มักจะให้เธอไปพบที่ห้องเสมอ เธอจึงเป็นนักเรียนที่น่ารักในสายตาของครู แต่กับเพื่อนของเธอ นั้นเพื่อนมักจะมองว่ามาลีเป็นคนที่คอยประจบ เอาใจครูมาก จึงทำให้เพื่อนไม่ค่อยชอบเธอ และในขณะเดียวกันเธอก็จะมองเพื่อนของเธอว่าเป็นคนลั้งน้ำใจไม่ค่อยช่วยเหลืองานของครูเลย ความคิด ความรู้สึกของมาลีและเพื่อนจึงสวนทางกันมาตลอดแต่ก็ไม่ค่อยจะรุนแรงอะไรมาก แต่เมื่อเธอและ

เพื่อน ๆ ขึ้นเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อนหญิงของเธอที่เริ่มจะมีความรักใน  
 วิชาเรียนในลักษณะผู้ชาย และมักจะหนีเรียน ประพฤติตัวไม่เหมาะสมกับการเป็น  
 นักเรียน ครูที่ปรึกษาของเธอจึงได้กล่าวตักเตือนเพื่อนที่มีความประพฤติดังกล่าว  
 และจากการที่มามีไปพบครูที่ปรึกษาย่อย ๆ เพื่อน ๆ จึงคิดว่ามามีเป็นผู้ที่น่า  
 เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนไปแล้ว และฟ้องครู จึงทำให้เพื่อน ๆ โกรธ  
 มารีและไม่ค่อยจะยอมรับเข้ากลุ่มการเรียนอย่างสังเกตเห็นได้ชัด จึงทำให้มามี  
 รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ มารีไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับเธอ และเธอก็จะเก็บเรื่อง  
 ต่าง ๆ เหล่านี้มาคิดอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เธอไม่มีสมาธิในการเรียน มักจะนั่ง  
 เหม่อและใจลอยในขณะเรียน เธอเริ่มที่จะเรียนไม่รู้เรื่องและเบื่อต่อการเรียน  
 เบื่อสภาพในห้องเรียน ทำให้เธอไม่อยากเรียน ผลการเรียนในภาคเรียนที่หนึ่ง  
 ของเธอจึงลดลงมาก สร้างความแปลกประหลาดใจให้กับครูผู้สอนและครูที่ปรึกษา  
 ของเธออย่างมาก และมารีก็รู้สึกไม่สบายใจเช่นกัน เธอพยายามที่จะแก้ปัญหาที่  
 เกิดขึ้นกับตัวเธอ แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงได้ไปปรึกษาครูที่ปรึกษาของเธอ  
 ในที่สุดเธอจึงทราบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดมาจากความคิด ความรู้สึกที่ไม่ตรงกัน  
 ระหว่างของเธอและเพื่อนในเรื่องต่าง ๆ และขาดการประสานความเข้าใจซึ่งกัน  
 และกัน และเท่าที่ผ่านมาเธอก็ไม่ได้แก้ปัญหาอะไร เธอได้เพียงแต่คิดมากก็ทำให้  
 เกิดความไม่สบายใจ ทำให้เรียนไม่รู้เรื่องและไม่อยากเรียน ทำให้ผลการเรียน  
 ลดลงดังกล่าว ครูที่ปรึกษารู้สึกสงสารมามีมาก จึงช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่มารี  
 ในการแก้ปัญหา มารีพยายามที่จะพูดคุยและทำความเข้าใจกับเพื่อนของเธอเท่าที่  
 เธอจะทำได้ ในที่สุดเธอก็สามารถแก้ปัญหาของเธอได้ เธอมีความเข้าใจเพื่อน  
 มากขึ้น และในขณะเดียวกันเพื่อนก็เข้าใจในตัวเธอเช่นกัน ต่างฝ่ายต่างปรับตัว  
 เข้าหากัน และสามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ มารีมีความรู้สึกสบายใจ และมี  
 ความสุขมากยิ่งขึ้น เธอจึงกลับมาตั้งใจเรียนและเอาใจใส่ในการเรียนเหมือนเดิม  
 และเมื่อการสอบครั้งสุดท้ายของการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจะมาถึง ซึ่งมี

ความสำคัญต่อมาลีและเพื่อน ๆ มาก เพราะเป็นโอกาสสุดท้ายที่จะสามารถถึงเกรดเฉลี่ยของเธอให้สูงขึ้น เธอจึงมุ่งมั่น และขยันอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเป็นอย่างมาก และเธอก็ได้รวม กลุ่มกับเพื่อนเพื่อที่จะติวในวิชาที่ทำความเข้าใจได้ยาก เช่น วิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ ด้วยความพยายามและตั้งใจจริงของเธอและเพื่อน ๆ จึงทำให้เธอและเพื่อนมีผลการเรียนดีขึ้น และสามารถถึงเกรดเฉลี่ยของเธอให้สูงขึ้นได้ตามที่เธอหวัง

จากเรื่องของมาลี แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกที่ดีต่อกันในระหว่างบุคคลที่เราคบหาสมาคมด้วยจะช่วยให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนจะช่วยทำให้เรามีความพึงพอใจเพื่อน พึงพอใจกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน โดยเฉพาะในเรื่องการเรียนซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อนักเรียนมาก และเมื่อมีความพึงพอใจในการเรียนเราก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้ ดังนั้นการที่นักเรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียน นอกจากจะเกิดจากตัวของนักเรียนเองที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนแล้ว นักเรียนยังต้องพยายามที่จะสร้างทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนด้วย

## เอกสารอันดับ 7

### เพื่อนของฉัน

มนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม ต้องติดต่อสมาคมกับผู้อื่นตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้เองโดยไม่พึ่งพาใคร มีผู้ให้เหตุผลในเรื่องนี้ว่า มนุษย์เราแรกเกิดไม่สามารถที่จะพึ่งพา หรือช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งนี้เพราะไม่สามารถจะเดิน หรือหาอาหารเองได้เหมือนกับสัตว์อื่น ๆ ทั่วไป ชีวิตคนเราจึงต้องพึ่งพาอาศัยกัน และติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตั้งแต่แรกเกิดเลยทีเดียว โดยเริ่มจากพ่อแม่ พี่น้องในครอบครัว และเริ่มขยายกว้างออกไปสู่สังคมของโรงเรียนก็จะพบครูและเพื่อน เมื่อเรียนจบก็ต้องไปพบกับสังคมของการทำงาน ซึ่งก็ต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน หรือเพื่อนร่วมงาน ในบรรดากลุ่มบุคคลที่เราติดต่อดังนั้น เพื่อนเป็นกลุ่มบุคคลที่เราติดต่อด้านในทุกช่วงของชีวิต

### กรณีตัวอย่าง

พจณีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เธอเป็นคนเรียบร้อย เงียบขรึม ไม่ค่อยกล้าแสดงออก เธออาศัยอยู่กับพ่อแม่บุญธรรมที่ขอเธอมาจากสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าตั้งแต่เธออายุได้ขวบเศษ ๆ แม่เลี้ยงของเธอมีนิสัยที่ดุร้ายมาก อารมณ์ไม่ค่อยจะมั่นคง มักจะมีเรื่องมาดุด่าเธออยู่เสมอ ทั้ง ๆ ที่บางครั้งไม่ใช่ความผิดของเธอและเธอก็อาจจะพูด อธิบายจะเถียง หรือบางทีอยากตะโกนออกมาดัง ๆ เสียด้วยซ้ำ แต่ก็ด้วยความเป็นคนที่มีความสันทัดในบุญคุณที่ท่านได้ชุบเลี้ยงเธอมา เธอจึงต้องข่มใจและข่มความรู้สึกนั้นเอาไว้ จึงทำให้เธอเป็นเด็กหญิงที่มีความเงียบขรึม ผิดปกติ และไม่กล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก เมื่อเธออยู่ที่บ้านเธอมีหน้าที่ทำทุกอย่าง จนแทบไม่มีเวลาอ่านหนังสือ หรือทำการบ้านแต่เธอก็ไม่เคยที่จะปริปากบ่น และ

ไม่ได้เล่าเรื่องให้ใครฟังยกเว้น อารยาเพื่อนสนิทของเธอ ซึ่งก็พอจะทราบเรื่องของเธอบ้างแต่ก็ไม่ละเอียดนัก และอารยาก็คอยช่วยเหลือพจน์ี่มาตลอด ส่วนเพื่อน ๆ คนอื่น ๆ นั้นไม่เข้าใจในตัวเธอ คิดว่าเธอเป็นคนหยิ่ง เพราะเธอไม่ค่อยจะพูดกับใคร

ในช่วงใกล้สอบในภาคเรียนที่ 2 พจน์ี่ได้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ เนื่องจากอากาศเปลี่ยนแปลง และเธอก็ทำงานหนักเกินกำลังของเธอทั้ง ๆ ที่ร่างกายและจิตใจของเธออ่อนแออย่างเต็มที่อยู่แล้ว และขณะที่เธอป่วยอยู่นั้นเธอยังคงต้องทำงานอยู่เหมือนเดิม จึงไม่ได้พักผ่อนตามที่ร่างกายต้องการ เธอขาดเรียนไป 1 สัปดาห์ อาการของเธอก็ไม่ดีขึ้น เนื่องจากเธอไม่ได้ไปหาหมอ แม่เลี้ยงของเธอบอกกับอารยาว่า ไม่มีเงินพอที่จะไปหาหมอ จากการที่พจน์ี่ขาดเรียนเป็นเวลานานทำให้เธอไม่สบายใจเป็นอย่างมาก เพราะเกรงว่าจะเรียนไม่ทันเพื่อน และไม่ได้ทำงานส่งครู เธอกลุ้มใจมาก และคิดว่าอาจจะต้องออกจากโรงเรียน อารยาได้ไปเยี่ยมดูอาการของเธอก็พบว่าอาการของพจน์ี่ทรุดหนักลง อารยาจึงตัดสินใจเล่าเรื่องของพจน์ี่ให้เพื่อน ๆ และครูฟัง ทุกคนที่ทราบเรื่องจึงสงสารและเห็นใจพจน์ี่มาก จึงได้รวบรวมเงินได้จำนวนหนึ่งเพื่อจะได้พาพจน์ี่ไปหาหมอ ครูและเพื่อน ๆ ได้ช่วยพูดให้แม่เลี้ยงได้เข้าใจถึงภาระทางการเรียนของพจน์ี่ แม่เลี้ยงจึงได้เข้าใจพจน์ี่มากยิ่งขึ้น เมื่อพจน์ี่หายป่วย แม่เลี้ยงจึงให้โอกาสและเวลาเรียนแก่พจน์ี่เพิ่มขึ้น และช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน และไม่ค่อยจะดุพจน์ี่เหมือนก่อน พจน์ี่รู้สึกมีความสุขมากขึ้นกับชีวิตในบ้านและที่โรงเรียน เพื่อน ๆ ก็ช่วยเหลือเธอในเรื่องการเรียนเป็นอย่างดี และในวันหยุดเพื่อน ๆ ก็จะไปจัดกลุ่มตัวให้กับพจน์ี่และเพื่อนอีกหลายคนที่ไม่ทันบ้าง เรียนไม่ค่อยเข้าใจบ้าง โดยมีครูที่ปรึกษาคอยเป็นผู้ที่ให้ความสะดวกในเรื่องห้องเรียน หรือสถานที่ตัวและให้กำลังใจโดยตลอด จากการที่เพื่อน ๆ และพจน์ี่ได้ร่วมกิจกรรมในการเรียน และช่วยเหลือกันทำให้นักเรียนไปด้วย และเมื่อเวลาสอบมาถึง พจน์ี่และเพื่อน ๆ ต่าง

ก็มีความมั่นใจในการสอบอย่างเต็มที่และสามารถสอบผ่านในทุกวิชากันทุกคน ทุกคนต่างก็ตั้งใจกับความสำเร็จครั้งยิ่งใหญ่ เพราะได้มาด้วยกำลังแรงใจ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และคนที่ตั้งใจและภาคภูมิใจมากที่สุดก็คือ พจณีย์ เธอคงจะไม่มีวันลืมความมั่นใจของเพื่อน ๆ ของเธอไปจนตลอดชีวิต

จากเรื่องของพจณีย์ จะเห็นได้ว่า การเข้าใจเพื่อนที่มีความแตกต่างกัน หรือที่แตกต่างไปจากเราจะทำให้เรามีทัศนคติที่ดีต่อกันได้ และการที่นักเรียนมีเพื่อนที่ดีคอยช่วยเหลือกันและกันในการเรียนจะทำให้ผลการเรียนของนักเรียนดีขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ยังขึ้นอยู่กับตัวของนักเรียนด้วยว่าจะสามารถยอมรับปัญหา ยอมรับความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือไม่ และการช่วยเหลือกัน มีน้ำใจต่อกันเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเนื่องจากนักเรียนในแต่ละห้องนั้นมีมากและแต่ละคนก็มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ดังนั้น พฤติกรรมและการแสดงออกของนักเรียนแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน เราจึงไม่ควรหวังให้ทุกคนเหมือนกัน หรือทุกคนมีความคิด ความรู้สึกที่เหมือนกันกับเรา และไม่ควรที่จะตำหนิการกระทำของเขาที่แตกต่างไปจากเรา สิ่งที่เราควรทำก็คือ การพยายามทำความเข้าใจเพื่อนแต่ละคนให้มากที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ และพยายามมองคนในแง่ดี

## เอกสารอันดับ 8

### ความสำคัญของการศึกษาและวิชาเรียน

ในการเรียนหนังสือไม่ว่าจะเรียนในระดับใดก็ตาม จะมีหลักสูตรที่กำหนดเนื้อหาไว้ซึ่งจะประกอบไปด้วยวิชาต่าง ๆ และในแต่ละวิชาก็จะมีเนื้อหาที่มีความแตกต่างกัน จากการที่แต่ละวิชามีเนื้อหาที่มีความแตกต่างกันนี้ทำให้ผู้เรียน หรือนักเรียน มีความคิด ความรู้สึก หรือทัศนคติต่อวิชาเรียนแตกต่างกันออกไป ตามประสบการณ์ของตนเองที่ได้รับมา

นักเรียนมัธยมศึกษาบางคนเห็นว่าวิชาภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่น่าเรียน น่าสนใจ และสามารถที่จะเรียนรู้ได้ง่าย เขาก็จะเกิดความพอใจ และสนุกสนานกับการเรียนรู้ในวิชาภาษาอังกฤษ แต่เขาอาจจะเห็นว่าวิชาคณิตศาสตร์ เป็นวิชาที่ไม่ น่าเรียน เรียนแล้วเครียด เรียนไม่ค่อยจะรู้เรื่อง จึงทำให้ไม่อยากเรียน ในทางตรงกันข้ามนักเรียนบางคนอาจเห็นว่าวิชาภาษาอังกฤษเป็นวิชาที่น่าเบื่อ เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่อยากเรียน แต่กลับเห็นว่าวิชาคณิตศาสตร์เป็นวิชาที่น่าเรียน น่าสนใจ เขาก็มีความพอใจที่ได้เรียนและสนุกสนานต่อการคำนวณหาคำตอบในวิชาคณิตศาสตร์ หรืออาจจะมีนักเรียนบางคนที่ไม่ชอบเรียนทั้งวิชาภาษาอังกฤษและวิชาคณิตศาสตร์ แต่ชอบที่จะเรียนในวิชาศิลปะ หรือวิชาพลศึกษามากกว่า ทั้งหมดนี้เป็นความคิด ความรู้สึกหรือทัศนคติที่นักเรียนมีต่อวิชาเรียน แต่ไม่ว่านักเรียนจะมีทัศนคติต่อวิชาที่เรียนอย่างไรก็ตาม นักเรียนก็ต้องเรียนในทุกวิชาที่กำหนดในหลักสูตรโดยไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้

นักเรียนที่ประสบผลสำเร็จในด้านการเรียนนั้น นักเรียนเหล่านี้ได้ตระหนักว่า วิชาที่เรียนนั้นล้วนแต่มีความหมายและมีความสำคัญสำหรับชีวิตของเราทั้งสิ้น และยังจำเป็นที่จะใช้เป็นพื้นฐานในการเรียนระดับสูงขึ้นไปอีก จึงทำให้เรา

สนใจการเรียนทุกวิชาเพราะ ในวิชาแต่ละวิชามีจุดมุ่งหมายต่างกันออกไป บางวิชาที่เรียนก็นำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

คนเราทุกคนเกิดมาพร้อมกับความทะเยอทะยานทุกคนอยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ อยู่ตลอดเวลา ในเรื่องของการศึกษาเล่าเรียนเราต้องมีความทะเยอทะยานด้วยและต้องตั้งอุดมคติต่อการศึกษาว่า ถ้าเราได้รับการศึกษาในระดับสูงย่อมมีโอกาสดังานที่ดี ๆ ทำ และตั้งเข็มให้มันว่าจะพยายามก้าวไปสู่ความสำเร็จให้ได้ ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจจะต้องพบกับความผิดหวังบ้างก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ท้อถอย นอกจากนี้เราควรจะวางโครงการในชีวิตไว้ว่าเมื่อสำเร็จออกไปแล้วจะไปประกอบอาชีพอะไรจึงจะเหมาะสมกับความสามารถของเรา ตั้งจุดมุ่งหมายปลายทางให้แก่ชีวิตว่าเราศึกษาเพื่ออะไร สิ่งเหล่านี้ จะช่วยเป็นกำลังใจให้แก่เราที่จะตั้งใจมั่นศึกษายิ่งขึ้น

การที่นักเรียนมองเห็นคุณค่าของการศึกษา เห็นว่าการศึกษายช่วยเราได้ ในอนาคตเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนอยากที่จะเรียนหนังสือ สนใจการเรียน ซึ่งในที่สุดนักเรียนจะประสบความสำเร็จในเรื่องการเรียน นักเรียนที่ไม่เห็นคุณค่าของการศึกษา ไม่มีจุดมุ่งหมายของตนเอง ทำให้นักเรียนไม่อยากเรียนเพราะไม่ทราบว่า จะเรียนไปทำไม และในที่สุดนักเรียนก็ไม่สามารถจะเรียนได้สำเร็จและในบางครั้งนักเรียนอาจต้องออกกลางคัน เนื่องจากเรียนต่อไปไม่ไหว ดังนั้น การที่นักเรียนจะเรียนหนังสือได้ดีนั้น นักเรียนต้องเห็นคุณค่าของการศึกษาและวิชาเรียน

## เอกสารอันดับ 9

### ผู้ปกครองกับการส่งเสริมทางการเรียน

ในความคาดหวังของผู้ปกครองทุกคนต่างก็ปรารถนาที่จะให้บุตรหลานของตนเรียนหนังสือได้ดี ได้เก่ง ต่างก็คิดว่าหากเด็กคนใดเรียนหนังสือได้ดีและเก่งแล้วจะมีโอกาสประกอบอาชีพที่ดี และมั่นคงสำหรับเลี้ยงตนเองและครอบครัวต่อไป

ผู้ปกครองส่วนใหญ่จึงพยายามที่จะสนับสนุนให้บุตรหลานของตนได้เรียนหนังสือให้ดีที่สุดเท่าที่กำลังความสามารถของตนจะมีอยู่ แต่บางครั้งการแสดงออกของผู้ปกครองนั้นอาจจะไม่ตรงกับความต้องการของบุตรหลานของตน จึงทำให้ความต้องการให้และความต้องการรับส่วนทางกัน และเหตุการณ์นี้มักจะเกิดขึ้นบ่อยกับผู้เรียนซึ่งกำลังอยู่ในระยะของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องการความอิสระเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบการบังคับ ชู้เช็ก

#### กรณีตัวอย่าง

สุพจน์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่ง บิดามารดาของเขาเป็นผู้มีฐานะปานกลาง สามารถจะส่งให้สุพจน์ได้เรียนโดยไม่เดือดร้อน และสุพจน์ก็เป็นนักเรียนที่เรียนปานกลาง เขาชอบเล่นกีฬา และมีความสนใจเป็นพิเศษในวิชาดนตรี หลังเลิกเรียนสุพจน์ก็จะอยู่ซ้อมดนตรีเกือบทุกวัน ซึ่งเรื่องนี้ทำให้ผู้ปกครองไม่ค่อยที่จะพอใจนัก โดยเฉพาะบิดาของเขา ต้องการให้สุพจน์รีบกลับบ้านทำงานบ้านและทบทวนหนังสือ ทำการบ้านเพื่อจะได้เป็นคนที่เรียนดีมากยิ่งขึ้น บิดาของเขาต้องการให้เขาสอบเข้าโรงเรียนเตรียมทหารให้ได้ แต่สุพจน์ไม่ต้องการเป็นทหาร และเขาก็คิดว่าจะสอบเข้าไม่ได้เพราะเขาเป็นคนที่เรียนไม่ค่อยดี เขาชอบที่จะเป็นครูดนตรี หรือนักดนตรีมากกว่า เขาพยายามที่จะชี้แจงให้ผู้ปกครองได้

เข้าใจแต่ก็ไร้ผล บิดาของเขาได้ยื่นคำขาดแก่สุพจน์ว่า ถ้าไม่เลิกเล่นดนตรีก็ไม่ต้องไปเรียน และเขาก็ไม่อยากจะเรียนอีกต่อไป เพราะบิดาไม่ยอมเข้าใจเขา ในที่สุด เขาก็ตัดสินใจไม่ไปโรงเรียน ผู้ปกครองจึงโกรธสุพจน์มากแต่ก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรดี เพราะตนเองเป็นคนที่ยื่นคำขาดแก่สุพจน์เอง การขาดโรงเรียนของสุพจน์สร้างความแปลกใจให้ครูที่ปรึกษาเป็นอย่างมาก เพราะปกติแล้วสุพจน์เป็นคนที่ไม่ค่อยได้ขาดเรียนหรือถ้าจะมีก็ต้องมีจดหมายมาขออนุญาตทุกครั้ง ครูที่ปรึกษาจึงได้ไปหาสุพจน์ที่บ้านจึงได้ทราบเรื่องทั้งหมด และได้ทำการประสานความเข้าใจระหว่างผู้ปกครองของสุพจน์และสุพจน์ ในที่สุดสุพจน์จึงได้กลับเข้าไปเรียนใหม่ โดยมีเงื่อนไขว่าเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว สุพจน์ต้องเรียนต่อ มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4) เพื่อจะได้สอบเตรียมทหาร และถ้าสอบเตรียมทหารไม่ได้จะเรียนอะไรก็ได้ตามที่ต้องการ แต่ทั้งนี้ก็ต้องพยายามอย่างเต็มที่และจัดแบ่งเวลาให้กับการเรียนให้มากขึ้น

จากเรื่องของสุพจน์จะเห็นได้ว่าผู้ปกครองนั้นต้องการสนับสนุนให้บุตรหลานได้เรียนในสถาบันที่ดี เพื่อจะได้ประกอบอาชีพที่ดีต่อไป แต่บางครั้งก็มักจะไม่คำนึงถึงบุตรหลานของตนว่า มีความสนใจ ความสามารถพอหรือเปล่า จึงทำให้เกิดปัญหาการขัดแย้งขึ้น

นักเรียนก็อาจจะเป็นคนคนหนึ่งที่เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเรียนที่ต้องการเกี่ยวข้องกับผู้ปกครอง โดยเฉพาะในเรื่องการสนับสนุนและส่งเสริมในเรื่องการเรียน ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อนักเรียน ต่ออนาคตทางการเรียนของนักเรียน จึงอยากให้ให้นักเรียนได้รู้ว่าไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบในเรื่องการเรียน ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาทั้งนั้นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง เพราะชีวิตของคนเรานั้นจะเต็มไปด้วยปัญหา ทุกชีวิตที่อยู่ในสังคมย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะกระทบ และปะทะกันแล้วทำให้เกิดปัญหาขึ้น ตั้งแต่เราเริ่มชีวิตมาก็เป็นปัญหาแล้วโดยเริ่มมีปัญหากับผู้ปกครองในเรื่องการเลี้ยงดู ไม่ว่าจะเป็นกิน จะนอน ก็เป็นปัญหาทั้งนั้น และพอโตขึ้นปัญหาก็ค

เปลี่ยนเป็นปัญหาใหม่อยู่เรื่อย ๆ ดังนั้นไม่ว่าจะมองไปทางไหนก็จะพบแต่ปัญหาทั้งนั้น และเราก็ควรที่จะเตือนตนเองอยู่เสมอว่า เมื่อมีชีวิตก็ต้องมีปัญหา เพราะถ้าเราลืมนเตือนตัวเราว่าชีวิตมีแต่ปัญหาแล้ว เราก็จะท้อถอย หดกำลังใจไปได้ ดังนั้นเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไรเราต้องรู้จักที่จะต่อสู้ เมื่อเรารู้เราก็มีโอกาสชนะ แต่ถ้าเราไม่รู้เราก็มีโอกาสแพ้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แล้วนักเรียนต้องการอยู่แบบผู้แพ้ หรือผู้ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตล่ะคะ

## เอกสารอันดับ 10

## สถานที่เอื้อต่อการเรียน

ถ้าจะถามนักเรียนว่า สถานที่เอื้อต่อการเรียนตามความคิดของนักเรียนนั้นเป็นอย่างไรก็คงจะได้คำตอบที่ออกมาในลักษณะที่ต่างกัน ตามความต้องการและประสบการณ์ของนักเรียนแต่ละคน บางคนอาจจะตอบว่า ควรที่จะมีสภาพของห้องเรียนที่มีแสงสว่างพอเหมาะ ไม่มีเสียงดังรบกวน ไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป ภายในตกแต่งด้วยสิ่งที่สวยงามเพื่อทำให้น่าอยู่ มีโต๊ะเก้าอี้เพียงพอ มีอุปกรณ์การศึกษาที่ครบครัน ทันสมัย เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาที่เรียน บางคนก็อาจจะตอบว่า สถานที่เรียนไม่จำเป็นต้องเป็นห้องเรียน อาจจะเป็นสนามหรือใต้ต้นไม้ก็ได้ ขอให้ไม่มีเสียงดังรบกวน และมีครูที่ใจดี และสอนดี ก็พอใจแล้ว และถ้าจะถามนักเรียนต่ออีกว่า สถานที่เอื้อต่อการเรียนที่บ้านตามความคิดของนักเรียนนั้นเป็นอย่างไร นักเรียนก็คงจะนึกถึงสภาพของตนเองที่เผชิญอยู่ที่บ้านและตอบในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือตอบตามความคิด ตามประสบการณ์ของนักเรียน บางคนอาจจะบอกว่า ขอแค่มีโต๊ะสำหรับเขียนหนังสือก็เพียงพอแล้ว บางคนอาจจะตอบว่า ต้องมีที่ที่เป็นส่วนตัว อาจจะเป็นมุมไหนของบ้านก็ได้ บางคนก็อาจจะบอกว่าต้องมีห้องที่เป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงดังรบกวน บางคนก็อาจจะมองไปถึงผู้ปกครองว่าผู้ปกครองต้องไม่ให้ทำงานบ้านหรือรับภาระ หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากเพื่อจะได้มีเวลาในการทบทวนบทเรียนและทำการบ้าน บางคนก็อาจจะมองมาถึงบุคคลในครอบครัวคนอื่น เช่น พี่ น้อง อาจบอกว่า ขอให้มีคนเลี้ยงน้องอย่าปล่อยให้มารบกวนในขณะที่อ่านหนังสือหรือทำการบ้านก็เพียงพอแล้ว

อย่างไรก็ตามไม่ว่าคำตอบจะออกมาในลักษณะไหน คำตอบเหล่านี้จะบ่งบอกถึงความคิด ความรู้สึกของผู้เรียน ซึ่งบางคนอาจจะมีสภาพที่เป็นอย่างนั้นอยู่

แล้ว บางคนก็อาจจะไม่ได้เป็นอย่างนั้นแต่มีความต้องการที่จะเป็นอย่างที่วานั้น ซึ่งถ้าผู้เรียนคนไหนสามารถที่จะสนองตอบความต้องการของตนได้ก็ถือว่าโชคดีไป แต่ถ้าผู้เรียนคนไหนไม่สามารถที่จะสนองตอบตามความต้องการของตนเอง ก็ต้องหาวิธีการที่เหมาะสมสำหรับตนเองให้มากที่สุด เพราะไม่มีใครที่จะสามารถสนองตอบความต้องการของตนเองไปได้ทุกอย่างทุกเรื่อง และไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบในเรื่องของการเรียน หรือในเรื่องอะไรก็ตาม และในเรื่องของการเรียนนั้น มีองค์ประกอบหลายอย่างที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในการเรียน ไม่ได้ขึ้นกับสิ่งแวดล้อม หรือผู้ปกครอง องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดคือ ตัวเราเอง ความสามารถ ความขยันหมั่นเพียร ความตั้งใจจริง และความเอาใจใส่ต่อการเรียนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้นักเรียนได้ประสบความสำเร็จในการเรียนได้เป็นอย่างดี

นักเรียนเรียนมาถึงขณะนี้แล้วคงได้พบกับปัญหาที่นักเรียนคิดว่าเกิดจากสถานที่เอื้อต่อการเรียนมาแล้ว ซึ่งอาจจะมีรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตามไม่ว่าปัญหาอะไรจะเกิดขึ้น ขอให้นักเรียนตั้งสมาธิ พิจารณาและไตร่ตรองให้ถ้วนถี่แล้ว นักเรียนก็จะพบทางออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน ซึ่งอาจจะไม่สมบูรณ์แบบตามที่นักเรียนต้องการได้ เพราะความสมบูรณ์แบบนั้นไม่มี มีแต่ทางออกที่เหมาะสมเท่านั้น และเป็นทางออกที่ไม่มีการนำไปเปรียบเทียบกับทางออกของใครได้เพราะคนเรานั้นไม่เหมือนกัน เหมาะสมกับคนหนึ่งแต่อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับอีกคนหนึ่งก็ได้ หรือบางครั้งทางออกเดียวกันกับบุคคลคนเดียวกัน แต่ต่างเวลาออกไป บางทีก็ยังไม่เหมาะสมก็เป็นได้ ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่แน่นอนไม่มีอะไรที่เป็นสิ่งที่ตายตัวที่เป็นสูตร ไม่มีกฎเกณฑ์ ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ความคิด ความรู้สึกของนักเรียนเองที่เป็นผู้กำหนดตัวเองโดยไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดความท้อถอยต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

## เอกสารฉบับ 11

## วิธีการปรับปรุงทัศนคติในการเรียน

ทัศนคติในการเรียนจัดเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน นักเรียนที่มีทัศนคติต่อการเรียนในทางที่ดีก็จะทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี และประสบผลสำเร็จทางการเรียน ตรงกันข้ามนักเรียนที่มีทัศนคติในการเรียนไปในทางที่ไม่ดีก็จะทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และไม่ประสบผลสำเร็จทางการเรียนเท่าที่ควร ดังนั้นการมีทัศนคติในการเรียนที่ดีจึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อผู้เรียนเป็นอย่างมาก และควรจะทำให้เกิดกับผู้เรียนโดยปกติแล้วการเกิดทัศนคตินั้นก็อาจจะมาจาก การอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง จากครูผู้สอน จากเพื่อน หรือจากบุคคลที่เราติดต่อสัมพันธ์ด้วยและมีอิทธิพลต่อตัวเรา หรือจากการอ่านหนังสือ การรับรู้ข้อมูลที่มีความหมายต่อตนเอง

จากการพิจารณาการเกิดทัศนคติในการเรียนจะเห็นว่าทัศนคติในการเรียนนั้น เป็นความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียน ซึ่งมีทั้งในทางบวกและในทางลบ อันเป็นผลเนื่องมาจากตนเองและสิ่งแวดล้อม คือ ครูผู้สอน เพื่อน วิชาเรียน ผู้ปกครอง และสภาพที่เอื้อต่อการเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ดังนั้นการที่เราจะมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนหรือมีทัศนคติในการเรียนไปในทางที่ดีนั้น เราต้องเริ่มจากการที่เรามีความคิดดี เมื่อมีความคิดดี ความรู้สึกที่ดีก็จะตามมา เพราะทั้งความคิด และความรู้สึกนั้นจะส่งผลและมีอิทธิพลต่อกันและกัน ถ้าเราสังเกตตัวเราเองก็จะพบว่า ถ้าวันไหนเรามีความคิดที่ไม่ดีต่อบุคคลใด เราก็จะมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้นไปด้วย และถ้าเราจะลองทดสอบว่าเป็นอย่างนั้นจริงหรือไม่เราก็สามารถทำได้โดยง่าย โดยการที่นักเรียนลองนั่งแบบอ่อนระโหย ทรนแรงแล้วก็พยายามคิดว่า เราไม่ไหว ไม่สู้ ข้า ๆ กัน เป็นเวลาประมาณ 2-3

นาที่ นักเรียนก็จะพบว่า ความรู้สึกของนักเรียนนั้นห่อเหี่ยวไปด้วย แต่ถ้าเราทำในลักษณะที่ตรงข้ามนั้นก็คือ นักเรียนคิดช้ากับตนเองว่า ต้องสู้ ต้องสู้ ต้องไหว ไหวแน่ เราดี เราเก่ง นึกอยู่ในใจช้า ๆ กัน สัก 2-3 นาที นักเรียนก็จะสังเกตเห็นว่า ความรู้สึกของนักเรียนนั้นเปลี่ยนไป คือมีความกล้าและมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

จากการที่ ความคิด และความรู้สึกนั้นส่งผลถึงกันและกัน และมีอิทธิพลต่อกันจึงอาจจะกล่าวได้ว่า ที่เรามีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะว่าเราคิดไม่ดีต่อสิ่งนั้น ดังนั้นถ้าเราสามารถที่จะแก้ความคิดของเราได้เราก็จะสามารถแก้ความรู้สึกของเราได้ และเราก็สามารถที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้นได้

ในเรื่องของทัศนคติในการเรียนนั้น ถ้าเราคิดว่า การเรียนเท่านั้นที่จะสามารถช่วยให้เราแก้ปัญหาในชีวิตได้ และช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขตามอัธยาศัย หรือตามขอบเขตความสามารถของเรา เราก็จะรู้สึกพอใจที่ได้เรียนหนังสือ และพยายามเรียนให้ดีที่สุด และขอช้าอีกว่าไม่ว่าปัญหาอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ว่าปัญหานั้นจะเกิดจากครูผู้สอน เพื่อน วิชาเรียน ผู้ปกครอง หรือสภาพที่เรียน ขอให้เราได้พิจารณาที่ตัวเราก่อนว่าเรานั้นมีความคิดอย่างไร และความคิดนั้นเป็นความคิดที่เหมาะสมหรือไม่และหาทางที่จะปรับความคิดของเราให้ได้ เมื่อเราสามารถปรับความคิดของเราได้ ความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้น สบายใจขึ้น พอใจขึ้นและสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามทัศนคติในการเรียน

คำอ่านาจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติในการเรียน

### แบบสอบถามทัศนคติในการเรียน

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึก  
 ของนักเรียนที่มีต่อการเรียน คำตอบของนักเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่องานวิจัย  
 ครั้งนี้และจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับไม่นำมาเปิดเผย แบบสอบถามฉบับนี้ไม่มี  
 ผลต่อการพิจารณาให้คะแนนในวิชาใด ๆ ทั้งสิ้นขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจ  
 คำตอบนี้ไม่มีข้อใดถูก หรือผิด และขอให้นักเรียนโปรดตอบให้ตรงกับความคิดเห็น  
 และความรู้สึกของนักเรียนให้มากที่สุดและตอบให้ครบทุกข้อ ก่อนลงมือทำแบบสอบถาม  
 กรุณากรอกรายละเอียดบางประการของนักเรียนลงในตอนที่ 1 แล้วจึงลงมือทำใน  
 ตอนที่ 2 ต่อไป

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

#### ตอนที่ 1 โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. ชื่อ.....อายุ.....ปี เพศ.....
2. เกรดเฉลี่ยในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534.....

ตอนที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องความคิดเห็นและความรู้สึก ในช่อง  
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่าง

| ข้อที่ | ข้อความ                                                    | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|--------------|---------------------|------------------------------|
| 0      | การเรียนหนังสือทำให้คนฉลาด<br>มากมากยิ่งขึ้น.....          | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 00     | วิธีการสอนของครูน่าเบื่อทำให้<br>ข้าพเจ้าไม่อยากเรียน..... | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |

จากตัวอย่าง

ข้อ (0) แสดงให้เห็นว่า นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่ว่า การเรียนหนังสือทำให้  
คนฉลาดมากยิ่งขึ้น

ข้อ (00) แสดงให้เห็นว่า นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความที่ว่า วิธีการสอนของครู  
น่าเบื่อทำให้นักเรียนไม่อยากเรียน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากพอสมควร

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นบางครั้งก็ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน  
บางครั้งก็ไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนเท่าใดนัก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

| ข้อที่ | ข้อความ                                                         | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|--------------|---------------------|------------------------------|
| 1      | ในเรื่องการเรียนนั้นข้าพเจ้าขอ<br>เพียงแต่ให้สอบผ่าน.....       | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 2      | ครูบางคนทำให้ข้าพเจ้าไม่อยาก<br>เรียน.....                      | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 3      | ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ<br>ในการเรียนเมื่อพ่อ แม่ไม่สนใจ | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 4      | ข้าพเจ้าไม่อยากเรียนในวิชาที่<br>ข้าพเจ้าไม่ชอบ.....            | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 5      | ข้าพเจ้าพอใจเมื่อทราบว่าครู<br>งดสอนในบางวิชา.....              | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 6      | ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายเกิน<br>กว่าที่จะเรียนได้ดี.....      | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 7      | การเรียนหนังสือมีประโยชน์ต่อ<br>การดำรงชีวิตประจำวัน.....       | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 8      | ข้าพเจ้าสามารถอ่านหนังสือได้<br>แม้ไม่มีห้องส่วนตัวที่บ้าน..... | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 9      | ข้าพเจ้าเรียนได้ไม่ดีถ้าไม่มี<br>เพื่อนคอยให้ความช่วยเหลือ...   | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                               | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|--------------|---------------------|------------------------------|
| 10     | การเรียนขึ้นอยู่กับดวง.....                                           | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 11     | ข้าพเจ้าไม่ชอบเรียนกับครูบางคน.....                                   | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 12     | แม้ว่าห้องเรียนมีเสียงดังรบกวน<br>ข้าพเจ้าก็มีสมาธิในการเรียน..       | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 13     | ข้าพเจ้าไม่อยากเรียนหนังสือ<br>เพราะครอบครัวมีฐานะยากจน.              | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 14     | อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของการเรียน<br>คือการไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย..... | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 15     | วิชาทุกวิชาสามารถนำไปใช้<br>ประโยชน์ได้.....                          | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 16     | ข้าพเจ้าไม่รู้สึกละอายเรียนเพราะ<br>ครูทำให้บทเรียนเป็นที่น่าสนใจ.    | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 17     | ข้าพเจ้าอยากหนีเรียนเมื่อมีสิ่ง<br>อื่นอยากทำมากกว่า.....             | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 18     | พ่อแม่ทำให้ข้าพเจ้าอยากมาเรียน.....                                   | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 19     | ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจเมื่อพบปัญหา<br>เกี่ยวกับการเรียน.....             | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                              | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่<br>ใจ | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|--------------|---------------------|------------------------------|
| 20     | ข้าพเจ้าชอบเรียนหนังสือเพราะ<br>มีเพื่อนร่วมห้องที่ดี.....           | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 21     | ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อเรียน เมื่อ<br>เรียนในห้องที่มีเสียงดังรบกวน..... | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 22     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าครูช่วยเหลือ<br>นักเรียนทุกคนเหมือนกัน.....         | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 23     | ข้าพเจ้าพอใจกับการเรียนหนังสือ.....                                  | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 24     | การเรียนหนังสือทำให้คน<br>ตัดสินใจได้ดีขึ้น.....                     | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |
| 25     | ข้าพเจ้าไม่ชอบเรียนเพราะ<br>เพื่อนมักจะรบกวนสมาธิ.....               | .....                 | .....    | .....        | .....               | .....                        |

ตาราง 6 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติในการเรียน

| ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก | ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก |
|--------|---------------|--------|---------------|
| 1      | 4.600         | 14     | 2.896         |
| 2      | 3.960         | 15     | 2.954         |
| 3      | 5.815         | 16     | 4.966         |
| 4      | 6.483         | 17     | 4.787         |
| 5      | 4.581         | 18     | 1.877         |
| 6      | 6.042         | 19     | 6.423         |
| 7      | 4.552         | 20     | 3.787         |
| 8      | 4.846         | 21     | 2.066         |
| 9      | 3.231         | 22     | 4.711         |
| 10     | 4.581         | 23     | 4.177         |
| 11     | 3.332         | 24     | 2.076         |
| 12     | 4.382         | 25     | 3.672         |
| 13     | 2.771         |        |               |

### ภาคผนวก ค

#### ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

- คะแนนดิบของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตาม  
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์
- คะแนนดิบของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ตาราง 7 คะแนนดิบของนักเรียนที่ได้รับการให้ค่าปรึกษาตามทฤษฎีการให้ค่า  
ปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์

| คนที่ | คะแนนก่อนการทดลอง | คะแนนหลังการทดลอง |
|-------|-------------------|-------------------|
| 1     | 68                | 103               |
| 2     | 75                | 93                |
| 3     | 76                | 104               |
| 4     | 81                | 99                |
| 5     | 81                | 109               |
| 6     | 85                | 107               |
| 7     | 86                | 98                |
| 8     | 93                | 121               |

ตาราง 8 คะแนนดิบของนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

| คนที่ | คะแนนก่อนการทดลอง | คะแนนหลังการทดลอง |
|-------|-------------------|-------------------|
| 1     | 70                | 90                |
| 2     | 73                | 89                |
| 3     | 80                | 97                |
| 4     | 80                | 98                |
| 5     | 81                | 95                |
| 6     | 81                | 92                |
| 7     | 96                | 91                |
| 8     | 98                | 100               |

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวอำพัน ชื่อสกุล ทันสม

เกิดวันที่ 24 สิงหาคม พุทธศักราช 2506

สถานที่เกิด อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 174 หมู่ที่ 3 ตำบลน้ำดิบ อำเภอป่าซาง  
จังหวัดลำพูน 51120

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 3

สถานที่ทำงานในปัจจุบัน โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา ตำบลหนองผือ  
อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด 45220

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2522 มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนนารีปาสาง

พ.ศ. 2524 มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนจักรคำคณาทร

พ.ศ. 2527 วท.บ. (จิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2535 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์  
ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด

บทคัดย่อ  
ของ  
อำพันธ์ กันรัมย์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2535

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามทัศนคติในการเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF COUNSELING BASED ON RATIONAL-EMOTIVE THERAPY  
ON LEARNING ATTITUDES OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS  
AT MAUNGSOUNGVITHAYA SCHOOL IN CHANGWAT ROI-ET

AN ABSTRACT

BY

AMPAN TANSOM

Presented in partial fulfilment of the requirements for the  
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology  
at Srinakharinwirot University

May 1992

The purpose of this experimental research was to study the effect of counseling based on Rational-Emotive Therapy on learning attitudes of Mathayom Suksa II students at Maungsaungvithaya School in Changwat Roi-et. The subjects were 16 Mathayom suksa II students in the academic year 1991 whose scores in learning attitude were low. The subjects were equally divided into an experimental group and a control group. The experimental group participated in the counseling program based on Rational-Emotive Therapy while the control group was given information package. The research instrument was a five-level rating scale questionnaire on learning attitudes. The counseling program based on Rational-Emotive Therapy and the information package were constructed by the experimenter. The t-test was used in testing the research hypotheses.

The results were as follows :

1. The learning attitude scores of the experimental group were significantly higher than the control group at .01 level.
2. The learning attitude scores of the experimental group were significantly higher than before the experiment at .01 level.
3. The learning attitude scores of the control group were significantly higher than before the experiment at .01 level.