

321.4044

5134601

2.2

ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ที่มีต่อ

ทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนตำรวจราชบุรีสงครามจังหวัดเชียงราย

ปริญญานิพนธ์

ของ

ประภาส ฌ นิกุล

129 พ.ย. 2537

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2537

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

191763

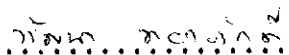
✓

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหานี้อย่างถี่ถ้วนแล้ว เห็นสมควร  
รับ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..........ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุกุล)

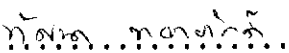
..........กรรมการ

(อาจารย์ทัศนาก้องกิติ)

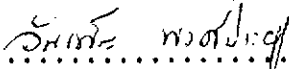
คณะกรรมการสอบ

..........ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุกุล)

..........กรรมการ

(อาจารย์ทัศนาก้องกิติ)

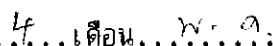
..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปัญหานี้อย่างถี่ถ้วน เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่......เดือน......พ.ศ.2537

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรสุกกุล อาจารย์ทัศนาว ทองภักดี และผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยุทธ ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความรู้ ช่วยปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณ ในความกรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์นรรณพิศ วาณิชการ และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะอาจารย์แนะแนว ที่ให้ความสะดวกในการวิจัย และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองด้วยความเต็มใจ

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ฝ่ายแนะแนว และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเมืองราชมหาราชวิทยาคม จังหวัดเชียงราย ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือก่อนนำไปใช้

ประการสุดท้าย ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ซึ่งเป็นผู้สนับสนุนทั้งกำลังใจ และกำลังทรัพย์ และขอขอบคุณ คุณทัศนีย์ ณ พิกุล และลูกๆ ผู้เป็นทั้งชีวิตและให้กำลังใจ ผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ประกาศ ณ พิกุล

## สารบัญ

| บทที่ |                                                                       | หน้า |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | บทนำ.....                                                             | 1    |
|       | คำนำ.....                                                             | 1    |
|       | จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....                                    | 3    |
|       | สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....                                       | 3    |
|       | ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....                                      | 3    |
|       | ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....                                         | 4    |
|       | ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....                                    | 4    |
|       | นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                                  | 4    |
| 2     | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....                                   | 7    |
|       | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - |      |
|       | อารมณ์.....                                                           | 8    |
|       | ความเหมาะสมของการให้คำปรึกษา.....                                     | 8    |
|       | การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล.....                                       | 10   |
|       | การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม.....                                          | 11   |
|       | การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์.....                      | 21   |
|       | ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์.....      | 21   |
|       | ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล -               |      |
|       | อารมณ์.....                                                           | 22   |
|       | ลักษณะของความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล.....                        | 26   |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์.....                 | 30 |
| ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์.....                   | 33 |
| เทคนิคในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์.....                    | 34 |
| หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์....           | 38 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล -<br>อารมณ์..... | 40 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและความเป็นหญิง.....                | 45 |
| ความหมายของทัศนคติ.....                                                     | 45 |
| ลักษณะและองค์ประกอบของทัศนคติ.....                                          | 46 |
| ความหมายของความเป็นหญิง.....                                                | 47 |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....                                            | 50 |
| แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....                                            | 50 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                             | 51 |
| วิธีดำเนินการทดลอง.....                                                     | 56 |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                        | 61 |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....                                     | 62 |
| ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....                                   | 62 |
| ผลการศึกษาค้นคว้า.....                                                      | 63 |

| บทที่                                     | หน้า |
|-------------------------------------------|------|
| 5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ..... | 67   |
| บทย่อ.....                                | 67   |
| ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....        | 67   |
| สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....            | 67   |
| วิธีดำเนินการวิจัย.....                   | 68   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 69   |
| สรุปผลการค้นคว้า.....                     | 70   |
| อภิปรายผล.....                            | 70   |
| ข้อเสนอแนะ.....                           | 73   |
| ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....        | 73   |
| บรรณานุกรม.....                           | 75   |
| ภาคผนวก.....                              | 80   |
| ภาคผนวก ก.....                            | 82   |
| ภาคผนวก ข.....                            | 99   |
| ภาคผนวก ค.....                            | 141  |
| ภาคผนวก ง.....                            | 153  |
| ภาคผนวก จ.....                            | 165  |
| ประวัติของผู้วิจัย.....                   | 170  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                           | หน้า |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | แบบแผนการทดลอง.....                                                                                                       | 56   |
| 2     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง<br>ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....        | 63   |
| 3     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง<br>ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง.....            | 64   |
| 4     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง<br>ของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง.....           | 65   |
| 5     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง<br>ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง..... | 66   |
| 6     | แสดงคำอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง.....                                                                   | 166  |
| 7     | แสดงคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี<br>การใช้เหตุผล - อารมณ์.....                   | 167  |
| 8     | แสดงคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ.....                                                        | 168  |
| 9     | แสดงความห่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียน<br>กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....                                    | 169  |

## คำนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญ เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต หากว่าเด็กในวันนี้ได้รับการพัฒนาให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพที่ดีในวันหน้า แต่เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน ทำให้สิ่งที่เกิดกับเด็กในวัยนี้คือการเลียนแบบ ซึ่งระยะนี้ทั้งเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน รวมทั้งสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทางสังคมจะมีอิทธิพลต่อเด็กอย่างมาก (โสภกา ชูพิชัยกุล. 2520 : 54) จากความสับสนทั้งทางสังคมและวัฒนธรรม ทำให้เราพบว่าวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการเลียนแบบจากสิ่งที่มองเห็น ทางด้านสื่อสารมวลชนที่สามารถรับได้ง่ายขึ้น และรวดเร็วมากขึ้น

สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในวันข้างหน้าก็คือการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับเพศ ซึ่งในปัจจุบันเราพบว่าวัยรุ่นมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมกับเพศมากขึ้น ดังที่ อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2530 : 8) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศในโรงเรียนมักจะพบในระดับมัธยมศึกษา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนชายล้วนและหญิงล้วน

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศดังกล่าวก็คือการมีลักษณะของชายในหญิง หรือลักษณะหญิงในชาย ซึ่งก็เกิดจากการรับรู้ที่ผิดๆ การมีความคิดที่ไร้เหตุผล ทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆข้าง เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมดังกล่าวนี้ จึงควรหาทางส่งเสริมให้นักเรียนได้มีทัศนคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเพศของตน (วันเพ็ญ บุญประกอบ.

2522 : 9)

จากการที่ผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการทำงานแนะแนว ที่โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นโรงเรียนสตรีประจำจังหวัด มา

เป็นเวลา 11 ปี ได้สังเกตเห็นพฤติกรรมดังกล่าว และนอกจากนี้ยังได้ใช้แบบสอบถามให้อาจารย์  
ประจำชั้นเพื่อพิจารณาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศหญิง และได้ให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม  
ที่วัดความรู้สึกเป็นหญิง-เป็นชายพบว่า มีนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศ และมี  
ความรู้สึกเป็นชายมาก จากจำนวนที่ให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม 360 คน พบว่ามีนักเรียน  
ที่มีคะแนนความเป็นชายสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ถึง 31 คน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจ  
ที่จะช่วยเหลือนักเรียนหญิงเหล่านั้นโดยการพัฒนาทัศนคติของนักเรียน ให้ความเป็นหญิง  
มากขึ้นอันจะมีผลให้นักเรียนได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามไปด้วย ซึ่งจะทำให้มีพฤติกรรม  
ที่เหมาะสมกับเพศมากขึ้น ดังที่เอลลิส (Ellis and Whiteley, 1979 : 44) กล่าวว่า  
การกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ  
ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก  
ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนไปด้วย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะใช้การให้คำปรึกษาพัฒนาทัศนคติของ  
นักเรียน เพราะเหตุว่าการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือบุคคลอย่างมี  
เหตุผล เพื่อให้เข้าใจตนเอง เข้าใจบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น รวมทั้งได้ปรับ  
ปรุงทักษะในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำ  
ตนเองได้พัฒนาขึ้น (วัชร ทรัพย์มี, 2533 : 5) สำหรับทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษา  
ในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะเลือกใช้ทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ (Rational -  
Emotive Therapy) ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์  
มีพื้นฐานความเชื่อว่าความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนนั้นเกิดมาจากความคิดที่ไร้  
เหตุผล ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งฝังอยู่ในใจโดยที่อาจจะเรียนรู้หรือได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีมา  
ในอดีต กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ จึงเน้นให้นักเรียนได้รู้จักวิเคราะห์ความคิด  
ความรู้สึก และพฤติกรรม อันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และให้นักเรียน  
ได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหา โดยใช้ความคิดที่มีเหตุผลมาเปลี่ยนแปลงความเชื่อและทัศนคติ ซึ่ง  
จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

จากปัญหาที่ผู้วิจัยได้ไปสำรวจมา จะเห็นว่าปัญหานั้นเกิดจากนักเรียนมีทัศนคติในความเป็นชายมากกว่าความเป็นหญิง และในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูแนะแนวซึ่งมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบและแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง จึงมีความสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ มาใช้ในการพัฒนาทัศนคติความเป็นหญิงของนักเรียนให้ดีขึ้น อันจะเป็นแนวทางให้นักเรียนได้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศต่อไป

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ และการให้ข้อเสนอแนะ

#### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีทัศนคติความเป็นหญิงดีขึ้น ภายหลังจากการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
2. นักเรียนมีทัศนคติความเป็นหญิงดีขึ้น ภายหลังจากการให้ข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติความเป็นหญิงดีขึ้น มากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

#### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูแนะแนวในการนำหลักการและวิธีการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ไปพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

#### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 และจากการสังเกตของครูประจำชั้นได้จำนวนทั้งหมด 52 คน

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2536 จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 และจากการสังเกตของครูประจำชั้น และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ตัวพัฒนาทัศนคติความเป็นหญิง แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
  - 1.1 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
  - 1.2 การให้ข้อเสนอแนะ
2. ตัวแปรตาม คือ
 

ทัศนคติต่อความเป็นหญิง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ หมายถึง กระบวนการที่ทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดที่ผิดๆ ไม่สมเหตุผลต่อตนเอง ต่อบุคคล ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอันเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล

ซึ่งผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพให้เกิดกับสมาชิกในกลุ่ม และจูงใจให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความมั่นใจที่จะพัฒนาทัศนคติความเป็นหญิง ตลอดจนให้นักเรียนได้พูดถึงทัศนคติต่อความเป็นหญิงของตนเอง (สัปดาห์ที่ 1 ดำเนินการ 2 ครั้งๆ ละ 1.30 ชั่วโมง)

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกได้เข้าใจความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอันเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง (สัปดาห์ที่ 2 ดำเนินการ 2 ครั้งๆ ละ 1.30 ชั่วโมง)

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่สมาชิกเป็นรายบุคคล เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง อันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ตลอดจนแนะแนวทางแก้ไขและวิธีคิดปรับเปลี่ยนทัศนคติ (สัปดาห์ที่ 3 ดำเนินการ 7 ครั้งๆ ละ 1 คนๆ ละ 50 นาที)

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนำสมาชิกเข้ากลุ่มเพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสนเสนอและแลกเปลี่ยน ทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงของตนเอง เพื่อหาทางเปลี่ยนทัศนคตินี้ร่วมกันโดยจัดความรู้สึก ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นออกไป โดยมีสมาชิกในกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือและให้กำลังใจ (สัปดาห์ที่ 4-5 ดำเนินการ 5 ครั้งๆ ละ 1.30 ชั่วโมง)

ขั้นตอนที่ 5 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปขั้นตอนในการเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง และสำรวจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตน (สัปดาห์ที่ 6 ดำเนินการ 1 ครั้ง ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นหญิง ลักษณะของความเป็นหญิง เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเกิดความเข้าใจในผลดี และผลเสียของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง ตลอดจนวิธีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในความเป็นหญิง โดยให้นักเรียนศึกษาเอกสารข้อเสนอแนะ อภิปรายซักถาม และสรุป

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ทักษะคิดต่อความเป็นเหตุถึง หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มที่จะ  
แสดงพฤติกรรมของนักเรียนในด้าน การมีอารมณ์อ่อนไหว การรักสวยรักงาม ความรู้สึกอาย  
การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น แบบสอบถามทักษะคิดต่อความเป็นเหตุถึงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-  
อารมณ์
  - 1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
  - 1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
  - 1.3 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
  - 1.4 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
    - 1.4.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-  
อารมณ์
    - 1.4.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์
    - 1.4.3 ประสิทธิภาพและหลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-  
อารมณ์
    - 1.4.4 ลักษณะของความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล
    - 1.4.5 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
    - 1.4.6 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
    - 1.4.7 เทคนิคในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
    - 1.4.8 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-  
อารมณ์
    - 1.4.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-  
อารมณ์

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและความเป็นหญิง

### 2.1 ความหมายของทัศนคติ

### 2.2 ลักษณะและองค์ประกอบของทัศนคติ

### 2.3 ความหมายของความเป็นหญิง

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

### 1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

ความหมายของการให้คำปรึกษามีผู้ให้คำจำกัดความไว้มากมาย ดังเช่น เพนินสกี และเพนินสกี (Pepinsky and Pepinsky. 1954:3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็น กระบวนการของสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาในสถานที่ซึ่งเป็นส่วนตัว โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่ทางที่พึงปรารถนา ซึ่งสอดคล้องกับอิงลิช และอิงลิช (อาภา จันทรสกุล. 2531 : 1 ; อ้างอิงมาจาก English and English. 1968) ได้ให้คำจำกัดความของการให้คำปรึกษาว่า เป็น สัมพันธภาพที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้ขอรับคำปรึกษาให้เข้าใจ และสามารถแก้ไขปัญหาลงตนเองได้ ส่วนไอวีย์ (วิชรี ทวีพรม. 2533 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Ivey. 1980) ได้ให้นิยาม ของการให้คำปรึกษาว่า คือการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ หรือสามารถปฏิบัติตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จำเนียร ช่วงโชติ (2524. 15 - 16) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาหมายถึง ขบวนการที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการฝึก ฝนมาโดยเฉพาะ สัมพันธภาพที่มีขึ้นระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ควรเป็น สัมพันธภาพของความช่วยเหลือ มีความร่วมมือ เข้าใจกัน มีความยกย่องนับถือกัน ทั้งนี้เพื่อ ให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง และรับรู้โลกถูกต้องยิ่งขึ้น จนสามารถนำไปสู่

การเลือก และการตัดสินใจอย่างฉลาดและนำไปสู่การพัฒนาดตนเองอย่างเต็มที่

ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์ (2529 : 124) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็นกระบวนการของการช่วยเหลือและในกระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และได้รับการฝึกฝนมา และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสบายใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้นและสามารถวางโครงการของตนเองในอนาคตได้

คมเพชร จิตรสุกุล (2531 : 8) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการซึ่งอยู่ในรูปของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน บุคคลหนึ่งเป็นผู้ที่มีปัญหาซึ่งไม่สามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ส่วนอีกบุคคลหนึ่งนั้น ก็จะเป็นผู้ที่มีวิชาชีพขั้นสูงซึ่งได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีตลอดจนมีประสบการณ์ที่จะทำให้เขามีความสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหามของบุคคลหลายๆ ประเภท

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533 : 734) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาคือ กระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่างดีระหว่างบุคคลอย่างน้อยสองคน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติด้านส่วนตัวและคุณสมบัติด้านวิชาชีพที่เหมาะสม ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหา ต้องการพัฒนาและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขามีความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาดตนเองได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามควรแก่อัตภาพ

จากความหมายของการให้คำปรึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ผ่านการฝึกฝนอบรม

ในวิชาชีพมาโดยเฉพาะ ตลอดจนมีประสบการณ์ในการช่วยเหลือบุคคล เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา  
รู้จักเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถ  
ในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่างๆของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม เกิดการ  
เปลี่ยนแปลงทางเจตคติ ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น สามารถนำไปสู่การพัฒนา  
ตนเองอย่างเต็มที่

## 1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

กิบสัน และมิเชลล์ (สิริบุรณ สาสโกสม. 2531 : 195 ; อ้างอิงมาจาก Gibson and Mitchell. 1986 : 107) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นกระบวนการ  
ที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญ เข้าใจ และยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง  
และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อให้สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล  
เป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา โดยให้การปรึกษา  
เป็นการส่วนตัวแต่ละบุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจในตนเอง และ  
สิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้  
เองอย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถ  
พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

ส่วน ม่องพรรณ เกิดนิทกซ์ (2529 : 179) ก็ได้กล่าวถึงความหมายของการให้  
คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ  
ส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการ  
เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้  
อย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาเฉพาะของเขา จากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียดรอบคอบ และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง จึงเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น และความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้คนนอกจากของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว ระหว่างการให้คำปรึกษา

### 1.3 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้มากมาย เช่น แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (Hanson, Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มคือกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนแล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติ และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 30 - 31) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติ ให้ยอมรับปัญหาลักษณะต่างๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะเป็นปัญหารุนแรงนอกจากนี้ยังเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มิมีปัญหาให้เรารู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

สำหรับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180 ) ได้ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการของบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้ายกัน มาปรึกษาหารือร่วมกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 414) ก็ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็นการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาครั้งละหลายๆ คน ที่มีความประสงค์ตรงกัน หรือคล้ายคลึงกันในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกัน โดยที่สมาชิกทุกคนมีอิสระในการเสนอความคิดเห็น และการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกขัดแย้งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข และเมื่อได้รับปฏิกิริยาตอบโต้กันทั้งจากสมาชิกผู้อื่นในกลุ่ม รวมถึงผู้ให้คำปรึกษาค้นแล้ว ก็จะช่วยให้เกิดการสำรวจความคิด สำรวจตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง ยอมรับในความคิดเห็นของผู้อื่น และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม เขาก็จะสามารถแก้ไขปัญหาระบุปรับปรุงตนเองได้

คมเพชร จิตรสุกุล (2521 : 90) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือสมาชิกทุกคนมีปัญหาเข้ามาช่วยกันแก้ไขในกลุ่ม ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นมุ่งให้ผู้มีปัญหาได้แก้ไขด้วยตนเอง และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะช่วยเหลือเฉพาะสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

ส่วน วัชรวิ ทรนัสนี (2533 : 271 - 272) อธิบายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษารวมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าคนอื่นก็มีความขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับคนไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา

### 1.3.1 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

พ่วงพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้น

พัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้ข้อซึ่งมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ และความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเอง ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

6. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างมวลสมาชิกให้มีความรักใคร่ปรองดอง

### 1.3.2 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ทองเจ็ญ อมรัชกุล (2520 : 113 - 120) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผย เพราะยังไม่ไว้วางใจกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดเกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจะต้องให้เวลาแก่สมาชิกพอควร ในขั้นนี้อาจจะต้องให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) ในขั้นนี้กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความตึงเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอภิปรายปัญหาของ

ตนเองอย่างเปิดเผย

3. **ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage)** ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไข ปัญหาของกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. **ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)** เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหา อย่างชัดเจนเป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหาและนำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจ ก็ยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้

### 1.3.3 พลังในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

การดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังต่างๆ มาใช้ ซึ่งพลังที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ คมเพชร จิตรสกุล (2530 : 97) กล่าวไว้ดังนี้

1. **ข้อผูกพัน (Commitment)** บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่า มีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาและพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว

2. **ความรับผิดชอบ (Responsibility)** สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองเพื่อแก้ไขปัญหากลุ่ม

3. **การยอมรับ (Acceptance)** เมื่อสมาชิกได้รับการยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. **ความดึงดูดใจ (Attractiveness)** จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. **ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging)** สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผล ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจอยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้อย่างสม่ำเสมอ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกย่อมต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไป ในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มก็รับค่าปรัักษามาด้วยกัน

#### 1.3.4 การจัดตั้งกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 94 - 95) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่จะมารับค่าปรัक्षाจากกลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มิใช่หาคำยัดยัดกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
2. สมาชิกที่จะมารับค่าปรัक्षाเป็นกลุ่มควรเป็นอยู่เต็มใจที่จะแก้ปัญหา
3. การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่มเช่น มีทั้งเพศชาย เพศหญิง แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากจนเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้คนที่ไม่ค่อยพูดอยู่กับคนที่พูดเก่ง เป็นต้น
4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

นอกจากนี้ โอลเซน (Olsen, 1977 : 25 - 26) ยังได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มว่าจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ควรที่จะเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับพัฒนาและอายุตามปฏิทินที่ไม่แตกต่างกันนัก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อสารความหมาย และการเข้าใจซึ่งกันและกัน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อสารความหมาย
3. เพศ จะจัดเพศหญิง เพศชายแยกจากกันหรือรวมกัน ขึ้นอยู่กับวัยและปัญหา บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน
4. มีปัญหาธรรมชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหา และสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมกันอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

#### 1.3.5 ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มมีหลายท่านให้ความคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีขนาดเล็ก คือประมาณ 4 - 10 คน ดังเช่น วิษี ทวีชัย (2533 : 274) มีความเห็นว่า ปกติแล้วควรมีขนาด 6 - 8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้มารับคำปรึกษาแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 28 ; citing Loeser. 1957) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน ส่วน มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 7 คน และไม่ควรมากเกิน 10 คน เพื่อสมาชิกจะได้มีโอกาสสื่อสารความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่

#### 1.3.6 เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วิษี ทวีชัย (2533 : 274) ให้ความคิดเห็นว่า ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้ที่มารับคำปรึกษาและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กมีช่วงเวลา

แห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง แต่ถ้าเป็น  
 วิทยุอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นก็ได้ เวลาจัดกลุ่มสำหรับ  
 เด็กเล็กควรสั้นแต่ควรจัดให้ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

### 1.3.7 ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 418 - 419) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำ  
 ปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจใหม่ว่า ไม่เพียงแต่ตนผู้เดียวเท่านั้นที่  
 ประสบปัญหา ผู้อื่นก็ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันด้วย ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความละลาช และ  
 ความรู้สึกแปลกประหลาดจะลดลง ความยอมรับในตนเอง และความเข้าใจตนเองจะเพิ่มขึ้น
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับ และนับถือตนเองมากขึ้น เพราะการ  
 ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการช่วยแก้ไขปัญหของสมาชิก  
 ผู้อื่นดังนั้นสมาชิกแต่ละคนจะมีความรู้สึกว่า ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า และมีความสำคัญ  
 เพราะเขาเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกคนอื่น และในขณะเดียวกันเขาก็เป็นผู้รับความ  
 ช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่มด้วย
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิก  
 ผู้อื่นมีโอกาสฝึกการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เป็นอิสระและ  
 สมาชิกทุกคนต่างก็มีความจริงใจที่จะช่วยเหลือสนับสนุนให้เขาบรรลุเป้าหมาย
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหา  
 ของเขาในหลายๆ แง่มุม จากสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งอาจจะเคยประสบปัญหาชนิดเดียวกันมาแล้ว  
 ซึ่งจะช่วยให้เขามีประสบการณ์ที่กว้างขวางขึ้นในการเผชิญปัญหา และสามารถตัดสินใจ  
 เลือกทางแก้ไขได้ถูกต้องและรอบคอบขึ้น
5. ช่วยแบ่งเบาภาระกิจของผู้ปกครอง ครู ครูฝ่ายปกครอง และผู้บริหาร  
 เพราะสมาชิกในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีความรู้สึกยอมรับในความคิดเห็น และคำแนะนำ

ของเพื่อนวัยเดียวกับคนที่เผชิญปัญหาค้นหาค้นมากกว่าจะยอมเชื่อผู้ใหญ่ หรือผู้ใหญ่ที่ชอบ  
แสดงอำนาจหรือไม่ให้สิทธิ และอิสระแก่เขา มาช่วยเหลือเขา

6. ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นจำนวน  
4 - 8 คน ซึ่งเป็นการประหยัดบุคลากร เวลา และงบประมาณซึ่งมีอยู่จำกัด

จากลักษณะของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะ  
เห็นได้ว่ามีลักษณะที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน และมีข้อดีและข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึง  
ได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยนำวิธีการของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และ  
เป็นกลุ่มรวมอยู่ในโปรแกรมเดียวกัน เพื่อความเหมาะสมกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้  
เหตุผล-อารมณ์

### 1.3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

#### งานวิจัยต่างประเทศ

แคปแลน (สไปริยา อีสรานุการ ณ อุตฺตยา. 2523 : 19 ; Caplan n.d.)  
ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับนักเรียนชาย ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
ซึ่งมีประวัติเกี่ยวกับการต่อต้านกฎของโรงเรียนและต่อต้านสังคม 10 ครั้งๆละ 50 นาที  
พบว่าทำให้เกิดความสอดคล้องระหว่างคนจริงกับคนในอุดมคติเพิ่มขึ้น นั่นคือ รู้จักตนเอง  
และยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นและมีปัญหาทางสังคมน้อยลง แต่ในด้านแค้มเจ็ลสันไม่พบความ  
แตกต่าง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

แซมมวลวินซ์ (Samualewinz. 1973 : 2645) ได้ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแก่นัก  
เรียนที่มีปัญหาในด้านการปรับตัวจำนวน 12 คน มีช่วงวัยปัญหาระหว่าง 85 - 115 แบ่ง  
เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่มๆ ละ 7 คน มีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม  
สมาชิกพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ กลุ่มที่ 1 จะเน้นเรื่องการแสดงออกของ  
อารมณ์และความรู้สึก ส่วนกลุ่มที่ 2 เน้นการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด สำหรับกลุ่ม  
ควบคุมไม่ให้บริการใดๆ ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์

มโนภาพแห่งตน และการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่างกันด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคอฟิลด์ (Caufield. 1970 : 1913 - 1914) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนเกรด 5 ที่มีสภาวะทางสังคมต่ำ ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้น

คลีเมนส์ (นัยนา รัตนาศักดิ์. 2531 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Clement. 1970 : 70) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในการลดความวิตกกังวลของนักเรียน ซึ่งได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม 6 ครั้ง เมื่ออยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และอีก 1 ครั้ง เมื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยปีที่ 1 โดยเน้นทางด้านทัศนคติ ความกลัว ความทะเยอทะยาน ปรากฏว่าความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับเมื่อตอนสอบเข้า และเริ่มเข้าเรียนในวิทยาลัย

เชดควิสต์ และเวินโฮลด์ (Shedquist and Weinhold. 1970 : 237 - 242) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยให้ปฏิบัติกับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลและไม่กล้าแสดงออกทางสังคม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน กำหนด ให้เรียนบทบาททางสังคม กลุ่มที่ 2 จำนวน 10 คน ให้ซ้อมละคร กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### งานวิจัยในประเทศไทย

มาลินี อู่โพธิ์ (2525 : 110) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม ปีการศึกษา 2525 สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 9 ครั้ง พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนให้สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครุตรดิตถ์ โดยทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการทดลองปรากฏว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ สุภาพร จันทรศิริโธสิน (2526 : 127) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิการศึกษา 2526 กลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน ใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 5 สัปดาห์ พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุทิน ปุกเกตุ (2529 : 57) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย นนทบุรี ปีการศึกษา 2529 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนมีอารมณ์เศร้าลดลง และในปีเดียวกัน นพวรรณ สماعيل (2529 : 55) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 8 คน เป็นกลุ่มทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 13 ครั้งๆ ละ 1 - 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการทดลองปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง มีการยอมรับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และบุญโชติ แก้วแสนสุข (2533 : 49 - 50) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดราชบพิธกรุงเทพมหานคร จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม

7 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับข้อสนเทศ ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศมาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือทัศนคติที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นได้อย่างมาก ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความมั่นใจว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถพัฒนาทัศนคติในความเป็นหญิง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นวัยรุ่นได้

#### 1.4 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ (Rational - Emotive Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า R E T ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้ คือ อัลเบิร์ต เอลลิส ทฤษฎีนี้เน้นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา การจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปยังความคิดที่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล ได้มีผู้นำเอาทฤษฎีนี้มาใช้หรือเผยแพร่ ทั้งในลักษณะของการให้คำปรึกษา และการบำบัด และได้เรียกชื่อที่แตกต่างกันออกไป เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอารมณ์และเหตุผล ทฤษฎีการให้คำปรึกษาว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ แต่ในที่นี้ผู้วิจัยใช้ชื่อว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

##### 1.4.1 ภูมิหลังของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley, 1979 : 1,45) กล่าวถึงเบื้องหลังของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ว่า ได้รับอิทธิพลมาจากความคิดทางปรัชญาเช่น อพิคตีส และมาร์กัส ออร์เลียส และนักจิตบำบัด เช่น แอดเลอร์ และเคลลี

หรือจากความคิดของเชคสเปียร์ที่กล่าวว่า "ไม่มีอะไรที่จะดีหรือเลว แต่ความคิดจะทำให้สิ่งนั้น ดีหรือเลว"

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 79) ก็ได้กล่าวถึงภูมิหลังของการให้คำปรึกษาดาม ทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ โดยเอลเลียตได้สรุปว่าเป็นวิธีการบำบัดที่ค่อนข้างจะเป็นแบบ นำทาง มีความโน้มเอียงในการบำบัดทางความคิด โดยการให้ความรู้ แนวทางการ ประพฤติปฏิบัติและเน้นหนักทางระบบความคิด การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และการตัดสินใจ ใหม่อีกใช้รูปแบบในการให้คำปรึกษาโดยวิธีการสอนอย่างตรงๆ เพื่อให้เกิดกระบวนการ เรียนรู้ใหม่นั้น ซึ่งเอลเลียต มีความเชื่อโดยทั่วๆ ไปว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับการคิดอย่างมีเหตุผล แต่มีแนวโน้มที่จะคิดในสิ่งผิด มักจะตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผล และทำตัวเองไป ตามความเชื่อเหล่านั้น ระบบความเชื่อของบุคคลจึงเป็นเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์

คมเนธร ฉัตรศุภกุล (2531 : 101) กล่าวถึงภูมิหลังของการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ของเอลเลียต ว่าเกิดมาจากความคิดของนักปรัชญาและจาก ประสบการณ์ของเอลเลียตที่ได้ทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้มีปัญหา ซึ่งทำให้เอลเลียตได้ข้อสรุปที่มีเหตุผลว่า การให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้มีปัญหาหาคำสอนตัวเองในการกระทำตามความคิดที่ไม่มี เหตุผล ความคิดที่เก่าๆ และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสอนให้เขาคิดอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับตนเอง และ โลกภายนอก

#### 1.4.2 การพิจารณามนุษย์และหลักการของการให้คำปรึกษาดามทฤษฎีการใช้ เหตุผล-อารมณ์

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 106 - 107) ได้กล่าวถึงการพิจารณามนุษย์ และหลัก การของการให้คำปรึกษาดามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไร้เหตุผล เกือบมนุษย์ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลจะ นำไปสู่การกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ในกระบวนการพัฒนาการ มนุษย์ได้รับการสั่งสอนหรือได้รับประสบการณ์ให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในแง่มุมต่างๆ กัน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์รัก รื่นเริง อารมณ์โกรธเศร้าโศกเป็นทุกข์

3. อารมณ์อันขุ่นมัวของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดอันไร้เหตุผล ซึ่งได้มาจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ตามลำพังแต่ตัวเหตุการณ์เองไม่ได้ก่อให้เกิดอารมณ์อันขุ่นมัว

4. มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้นควรที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดอันไร้สาระเสียใหม่ โดยเปลี่ยนระบอบการคิด และการรับรู้ไปสู่การคิดอันมีเหตุผล

5. มนุษย์ยังคงความเป็นมนุษย์ คือต้องมีข้อจำกัดและข้อผิดพลาด ไม่ได้รอบรู้ไปหมดดังนั้นในบางครั้งมนุษย์อาจเอาชนะอุปสรรคและข้อจำกัดได้บ้าง แม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม

6. มนุษย์ทุกคนต้องตาย แต่ยังไม่มียุติปัญญาได้ว่าตายแล้วไปไหน หรือหลังจากตายแล้วจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ดังนั้นจึงควรทำให้ดีที่สุดขณะมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่ห่วงไปตั้งต้นชีวิตใหม่ชาติหน้าหรือปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

7. ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาวเฉลี่ยแล้ว 75 ปี ฉะนั้นควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุุขระยะยาวดีกว่าระยะสั้น

8. พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากสิ่งหม ซึ่งเราต้องตระหนัก และในขณะที่เขวกันเราก็มีเสรีภาพที่จะเลือกกระทำ แต่ต้องยอมรับว่าเสรีภาพมีข้อจำกัด การที่จะปฏิเสธข้อจำกัดของเสรีภาพเป็นสิ่งที่ทำลายตนเอง ถ้าไม่มีข้อจำกัดใดเลยจะทำให้สังคมวุ่นวายหรือถ้าปราศจากเสรีภาพก็จะทำให้มนุษย์เฉื่อยชาขาดความมีชีวิตชีวา

9. มนุษย์เกิดมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล ต้องการรักษาดนเอง รักตนเอง อดทนพัฒนาตนเอง แต่บางขณะอาจเกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือทอดสโดยถือเอาความพอใจในระยะสั้น หลักเลื่องที่จะใช้ความคิดอย่างทะลุปรุโปร่ง

10. เนื่องจากความคิด อารมณ์ และการกระทำมีความสัมพันธ์กัน โดสเน้นอิทธิพลของความคิดมาก ดังนั้นในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงปรัชญาชีวิตของตน ซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และการกระทำไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา

11. ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ มีความเชื่อว่าคนเรามีกรอบแห่งความคิดหรือการรับรู้ของตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาคือต้องทำความเข้าใจกรอบความคิดของผู้ขอรับคำปรึกษา

12. ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์เชื่อว่าบุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้รู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา โดยมีความคิดหรือความเชื่อผิดๆ ซึ่งคนที่มีปัญหาก็คือคนที่ขัดกับตนเองเข้าหากับความเชื่อที่ผิดๆ

#### 1.4.3 ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

แนวความคิดพื้นฐานการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ เอลลิสได้ประยุกต์มาจากแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวความคิดพื้นฐานว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคลซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล (นิภา เลิศลือชาชัย. 2533 : 5) จากแนวคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา เอลลิส เชื่อว่า กายที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นขบขันไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABCของเอลลิส ดังนี้ (Ellis and Whiteley. 1979 : 15 - 16,29)

A สืบมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง ประสบการณ์

หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Beliefs หมายถึง ความเชื่อหรือความคิด ที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก Consequences หมายถึง ผลทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคล ที่มีต่อเหตุการณ์

เอลเลียสได้อธิบายว่า เมื่อมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น (B) ซึ่งความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) แนวคิดในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ถือว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้นการช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (Ellis and Whiteley. 1979 : 16,45)

จากแนวความคิดที่เห็นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวความคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลเลียส ได้เสนอแนวคิดว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับเปลี่ยนใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนไปด้วย (Ellis and Whiteley. 1979 : 44)

#### 1.4.4 ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผลมีความสำคัญต่อวิธีการให้คำปรึกษาคามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ เป็นอย่างมาก เพราะทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เน้นว่าความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม และเมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เอลลิส และไวท์เลย์ (อ่าพัน ทันสม. 2535 : 34 - 35 ; อ้างอิงมาจาก Ellis and Whiteley. 1979 : 3-4)

ได้เสนอแนวคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ คือ

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากสำหรับฉัน ฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้ว นั่นหมายความว่า ฉันเป็นคนใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ เขามีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่ากังวลใจ และเกิดอารมณ์ซึมเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นในจิตใจ ความภูมิใจของตนเองไม่ได้ และอาจทำให้บุคคลมีอาการทางโรคประสาท

แนวคิดที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้บุคคลอื่นทำสิ่งใดให้ฉัน บุคคลนั้นต้องปฏิบัติดีฉันอย่างดี ให้ความสุขดิธรรมและถูกต้อง มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ ถ้าเขาแสดงความจริงใจกับฉัน หากเขาไม่สามารถทำได้ ฉันพอใจได้ เขาควรถูกตำหนิ และกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ เขามีแนวโน้มที่จะเป็นคนโกรธง่ายชอบตำหนิหรือประนามผู้อื่น คืออื่น และมีความรุนแรง ทัศนคติสูง อาฆาตพยาบาท คิดแค้นแค้นและอาจกลายเป็นฆาตกรได้

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องการได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องดี เป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น โศปปราศจากอุปสรรคและ

ความยากลำบากใดๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพความคับข้องใจ หรือไม่ก็เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผลในลักษณะดังกล่าวนี้ เขาจะมีความรู้สึกโกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลักหนี ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัยและผิดวันประกันพ่วง

นอกจากนี้ เอลลิส ยังได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มีเหตุผล โดยได้จำแนกให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนี้ แพทเทอร์สัน (อำพัน ทันสม. 2535 : 35 - 39 ; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1966 : 110 - 112 ; citing Ellis. 1962 : 72 - 76)

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนเฉย น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเฉยหรือความชั่วร้ายของบุคคล
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้น เป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่
5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอกจะทุกข์มากเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่คิด

ไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการรุนแรง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความวิตกกังวลของบุคคลที่มีเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลหนึ่งงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นโดยไม่จำเป็นจะทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์ และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินใจพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบทิ้ง หรือกำจัดได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาก็ต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะในความจริงจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาก็สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่

เป็นการให้ความรัก และคิดที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่างเต็มที่เนื่องมาจากความต้องการที่จะทำมากกว่าที่จะทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งอาจเกิดการผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

4. บุคคลจะไม่ทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พึงพอใจ และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่ใช่ว่าเป็นเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบแต่ควรระวังพัวพัน หรือขอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่า ประสิทธิภาพในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์ผลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบในแต่ละปัญหา

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้ 11 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเจื่อนน่ารังเกียจ และชั่วร้ายควรจะถูกตำหนิและลงโทษ
4. เป็นสิ่งเหลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว เราควรระมัดระวัง และ

วิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเรื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น

11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ในการวิจัยครั้งนี้ ถ้าบุคคลมีความคิดในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ก็ถือว่าเป็นผู้ที่มีความคิดไม่มีเหตุผล ซึ่งเกณฑ์นี้ได้จาก เอลลิส (Patterson. 1966 : 113 - 114 ; citing Ellis. 1962 : 76) และ ลำพันธ์ ทนสน (2535 : 38 - 39)

#### 1.4.5 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาคามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

วัชร ทรัพย์ (2533 : 109 - 111) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษาคามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าการครุ่นคิดแบบผิดๆ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสม และระงับ

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้จะพิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

### 1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบไปด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Positive Emotion)

เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อากาศรู้สึกดี

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate Negative Emotion)

เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้จะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่ก็จัดอยู่ในอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น

### 1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) เช่นความรู้สึก

ทุกข์โศกอย่างหนัก (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility)

ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะ

ไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สถานการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความสนใจทั้งตนเองและผู้อื่น เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ฉะนั้นเราจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อตัวเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใจกว้าง ให้มีแนวความคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสที่จะผิดพลาดได้เมื่อเห็นว่ามีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา ก็ไม่ควรประณามเขา

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความไม่เที่ยงแท้ต่างๆ และช่วยให้มีอารมณ์มั่นคง ยอมรับว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใดๆ ก็ไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ที่มีแนวความคิดต่างกัน

7. ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่ง เขาคิดว่า เขาเห็นความสำคัญและสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่างๆ บ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้รับ

9. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอินดีที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเอง หาความสุขใส่ตัวได้ โดยไม่นำความเดือดร้อนมาสู่คนอื่น

10. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจาร์ญาณ

นอกจากนี้ อาภา จันทรสกุล (2531 : 236 - 238) ก็ยังได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษา ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า การเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล หรือกล่าวโทษตนเองเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ และนั่นผู้รับคำปรึกษาต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา หรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เปลี่ยนความเพื่อทัศนคติที่ผิดๆ เสียใหม่ ด้วยการคิดอย่างมีเหตุผล

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อตัวเอง พึ่งพาตัวเองให้เต็มความสามารถ ที่มีอยู่และเมื่อต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น ก็รู้จักร้องขออย่างเหมาะสม

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวคิดกว้างๆ สามารถมองเห็นวิธีการแก้ปัญหาหลายๆ วิธีตลอดจนรู้จักมองความเป็นจริงของเหตุการณ์ต่างๆ ได้หลายๆ ทาง และยอมรับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นกับทุกคนได้

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ แต่ให้พิจารณาทำความเข้าใจกับสิ่งเหล่านั้นด้วยการใช้เหตุผล และสติปัญญา

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความสนใจ ชอบรับตนเองและบุคคลอื่น เพื่อจะได้สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใจกว้าง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนหาแนวทางที่จะทำให้เป้าหมายชีวิต ประสบความสำเร็จได้

8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวตัดสินใจ กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กล้าเสี่ยงที่จะพัฒนาตนเองไปให้เต็มศักยภาพ

9. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง รู้ถึงสิ่งหรือสภาพการณ์ที่ตนเองมีความสุข โดยไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน

10. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความมีใจในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ยึดเกณฑ์ภายนอก หรือบรรทัดฐานทางสังคมมากเกินไป

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาดมทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่า ความคิดที่ไร้เหตุผล ความเชื่อที่ผิดๆ ของตนเองเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ใจ ดังนั้นจึงต้องเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลและความเชื่อที่ผิดๆ นั้น ให้ถูกต้องและมีเหตุผลมากยิ่งขึ้น และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้น และผลักดันให้แก้ปัญหาให้ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

#### 1.4.6 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาดมทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

ในการให้คำปรึกษาดมทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล แล้วแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่ง แบทเทอร์สัน (อาพันธ์ กันสม. 2533 : 43 ; อ้างอิงมาจาก Patterson 1966 : 115) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษาดังนี้

1. แสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า เขามีความคิดที่ไม่มีเหตุผล จะต้องช่วยให้เขาเข้าใจว่าทำไมจึงมีความคิดเช่นนั้น ทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข กับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

2. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขจะมีอยู่ต่อไป เพราะเขายังมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลอยู่

3. ทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดของเขา โดยจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล แล้วทดแทนขึ้นด้วยความคิดที่มีเหตุผล

4. วางแผนในการพัฒนาปฏิบัติการได้ตอบที่มีเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่มีเหตุผล หรือพฤติกรรมพึงประสงค์ให้มั่นคงต่อไป

ส่วน วัชร ทรัพย์มี (2533 : 112) ก็ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาดตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างไร และความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนั้น ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างไร ขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาตระหนักว่าเขาต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการเฝ้าคิดอย่างไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด โดยการจัดความคิดอันไร้เหตุผล ด้วยกลวิธีแบบนำทาง ชักชวน และชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่สี่ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องต่างๆ ไปซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาในปัจจุบันของตัวเอง เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตที่เต็มไปด้วยเหตุผลและไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไร้เหตุผล

#### 1.4.7 เทคนิคการให้คำปรึกษาดตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

ในการให้คำปรึกษาเพื่อที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด จากความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอาศัยเทคนิคในการให้คำปรึกษาต่างๆ นำมาใช้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสม

และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งในการเลือกใช้เทคนิคนั้นก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับคำปรึกษาตามความเชื่อ ลักษณะของอารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เอลลิส์ และ ไวท์เลย์ (ลำพันธ์ ทันพัฒน์. 2533 : 44 - 45 ; อ้างอิงมาจาก Ellis and Whiteley. 1979 : 66 - 68, 73 - 94) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรมของบุคคล ดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล ให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลอันได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self Statement) เป็นวิธีที่ช่วยให้คำปรึกษาสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่ โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Homework) เป็นวิธีการที่ให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis โดยให้ผู้รับคำปรึกษากรอข้อความ หรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในแบบฟอร์มการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข แล้วให้ผู้รับคำปรึกษานำข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าว มาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทน มีความรู้สึก และมีอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีการให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาจัด

ความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป อันจะเป็นผลให้เกิดความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เหมาะสมแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ความรู้สึก และอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกการจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีการลดความรู้สึกอายของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาลำที่ จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏ โดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในการวางเงื่อนไขผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง ซึ่งการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรงนี้ เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 113 - 116) ได้สรุปเทคนิค วิธีการในการให้คำปรึกษาดังนี้

1. การสอน หรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบาย หรือชี้แจงแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรง เพื่อแก้ความคิดที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา
2. การกำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบ

หมายงานให้ผู้รับคำปรึกษาไปทำในเวลาที่เหมาะสมเนื่องจากการให้คำปรึกษา

3. การใช้ตรรกวิทยา (Logic) ผู้ให้คำปรึกษาหัดให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ตรรกวิทยาในการสรุปหรือโยงข้อมูลที่เชื่อถือได้

4. การทดลองส่วนบทบาท (Role Play) ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะทดลองส่วนบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่า ความคิดผิดๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

5. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างการให้คำปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่นจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือยอมรับความผิดพลาดที่ผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกมา โดยไม่โทษสถานการณ์อย่างไร้เหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้าจากการกระทำที่ผิดพลาดนั้น

6. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงถึงความเครียด ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายเครียด โดยให้ออกไปเดินสูดอากาศสดชื่น แล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

7. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ของตน (Rational Emotive Imagery) ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ต่างๆ เช่น คำวิจารณ์ของพ่อแม่ แล้วถามความรู้สึกของเขาว่ารู้สึกอย่างไร

8. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography) เป็นการใช้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าคนเรานั้นจะมีข้อจำกัด อุปสรรคหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสรักษาความสำเร็จได้

9. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help Form) ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความโดยเริ่มจากเหตุการณ์ A แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาบอกข้อความตั้งแต่ B ถึง E

10. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากเทปบันทึกเสียง (Tape Recording) ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์

และแสดงความคิดอย่างเต็มที่ แล้วบันทึกสิ่งที่ได้ ต่อมานำมาเปิดฟัง และให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์คำพูดของตนว่า มีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

จากที่กล่าวมา เทคนิคต่างๆ เหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเทคนิคในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley, 1979 : 66 - 67) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะนำเทคนิคอื่นๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความคิด จากความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล เทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในครั้งนี้คือ การสอน การชี้แนะ การชักชวน การโต้แย้ง การเผชิญหน้าการกำหนดงานให้ทำ การฝึกให้คิดอย่างมีเหตุผล

#### 1.4.8 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

แฮนเซน (อ่าพันธ์ กันสม. 2533 : 50 ; อ้างอิงมาจาก Hansen. 1986 : 200) ได้กล่าวถึงหน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะปฏิบัติหน้าที่บนแก่นก่อด้านที่เปิดเผย โดยจะต่อต้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อ และการพูดกับตนเองที่ไม่สมเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจ โน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อ และลอกคำสิ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของตนเอง

ส่วน อภา จันทรสกุล (2531 : 238 - 239) ก็ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหลุดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล อันทำให้เกิดความรุนแรง ทำร้ายตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่รวดเร็วและน่าทาง ชี้แนะ สั่งสอน สาธิต โต้แย้ง ทำทาส ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า ความเชื่อส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา สาเหตุของอารมณ์ทางลบที่รุนแรงเกิดจากความเชื่อ ที่คนคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้นๆ ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์โดยตรง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่

โดยการใช้สติปัญญาค้นหาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ในแนวความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้  
ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปรัชญา ความเชื่อแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยใช้สติปัญญา  
เข้าพิจารณาถึงความเหมาะสม

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์  
การเรียนรู้ การให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึง  
เปรียบเสมือนครู ชี้แนะ สั่งสอน ชักจูง ท้าทายให้ลองคิด ใช้ทักษะในการคิดอย่างมีระบบ  
ในการแก้ปัญหา ฉะนั้นบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์  
พอสรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบ ด้วย  
ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC
2. ระบุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ และตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลที่เขา目前有  
อันเป็นผลให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์  
ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้  
ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผล ลงโทษตนเองออกไป และ  
ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผล  
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจในตนเอง และสามารถใช่วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ไปแก้ปัญหา  
ต่างๆ ในชีวิตได้

จากบทบาท และหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทที่  
ค่อนข้างจะน่าทึ่ง และจะมีบทบาทเหมือนครูที่ทำการสอน ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความคิด  
ที่ไร้เหตุผลของเขา และอธิบายวิธีเปลี่ยนแนวความคิดเพื่อให้เกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้น

#### 1.4.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

##### งานวิจัยต่างประเทศ

ในต่างประเทศได้มีผู้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

มิลตัน (Milton. 1976 : 458 - 461) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อการเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน ที่มีความเชื่อ ที่ทัศนคติไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะมาโดยความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าทดลอง จะได้รับการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้งๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้น

บลอค (Block. 1978 : 61 - 65) ได้จัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ เพื่อเพิ่มคะแนนเรียน ลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน และลดพฤติกรรมหนีเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 10 และ 11 จำนวน 40 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีการเรียนในปีที่ผ่านมาดังนี้คือ เป็นผู้ที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 65 หรือต่ำกว่า ขาดเรียน 40 ครั้ง หรือมากกว่า เข้าเรียนสาย 25 ครั้ง หรือมากกว่า หนีเรียน 25 ครั้ง หรือมากกว่า ถูกกระชากอาจารย์ว่ามีพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน 5 ครั้ง หรือมากกว่า นอกจากนี้ยังมีระดับสติปัญญาและความสามารถเท่ากับนักเรียนเกรด 8 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ จำนวน 16 คน เป็นชายและหญิงเท่าๆ กัน กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 16 คน เป็นชายและหญิงเท่าๆ กัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการทดลองแต่อย่างใด กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการทดลองติดต่อกัน 12 สัปดาห์ๆ ละ 5 ครั้งๆ ละ 15 นาที ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ มีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน และพฤติกรรมหนีเรียนมีความถี่ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์

เทร็กซ์เลอร์ และคลาส (Ellis and Whiteley. 1979 : 221 - 222 ; citing Trexler and Karst. 1972 : 60 - 67) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ กับการผ่อนคลายความเครียด ในการลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 33 คน ผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด จำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการทดลองแต่อย่างใด จำนวน 12 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด และกลุ่มควบคุม และเมื่อกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุม ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ก็พบว่ากลุ่มทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะได้เท่ากับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

โซลิก สโตน และเลห์ (Zolic, Stone and Lehr. 1980 : 80 - 85) ได้ศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ต่อการเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอเมริกันผิวขาวและผิวดำ จำนวน 60 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน ให้กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่มีระเบียบวินัยขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสนใจในการทำงานในชั้นเรียนและการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เบคเชอร์เลอร์ (Becherer. 1982 : 154) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ระหว่างการภาคทัณฑ์ทางการเรียน จำนวน 141 คน ซึ่งนักศึกษาทั้งหมดต้องเข้ารับการสัมภาษณ์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ห้อง ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างออกมา 42 คน แล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาคตาม

ทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ และการฝึกทักษะทางการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกทักษะในการเรียน แต่เพียงอย่างเดียว ใช้เวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 90 นาที รวม 8 สัปดาห์ เทคนิคที่ใช้วัดคือเกรดเฉลี่ย และคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจนิสและทัศนคติในการเรียน และความคงทนในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า เกรดเฉลี่ย คะแนนนิสและทัศนคติในการเรียน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนนิส และทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลอง แตกต่างจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ แอนโทนี (Anthony. 1988 : 205) ก็ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาอารมณ์-เหตุผล ซึ่งในที่นี้เรียกว่า โปรแกรมการเรียนรู้อารมณ์ (Program for Affective Learning) มีชื่อย่อว่า PAL โดยทำการเปรียบเทียบ กับกลุ่มการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotion Awareness Training) มีชื่อย่อว่า EAT ที่มีต่ออัตถิภาวนิยม ทัศนคติที่ทำร้ายตนเอง ความวิตกกังวล และทัศนคติต่อโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 3 จำนวน 97 คน แล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการศึกษาเหตุผลและอารมณ์ (PAL) และการฝึกการตระหนักรู้ในอารมณ์ EAT) กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) และกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ กับการฝึกการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (PAL + EAT) สามารถลดความวิตกกังวลและสามารถลดความคิดที่เป็นผลร้ายต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนเมคคิบบิน (Mekibbin. 1989 : 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่างๆ ในโรงเรียน สำหรับเด็กด้อยความสามารถ กลุ่มทดลอง เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน บทบาททางวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง จำนวน 12 คน ก็กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย

การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และนอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่างๆ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน สามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นมีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

### งานวิจัยในประเทศไทย

ในประเทศไทยได้มีผู้วิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ดังนี้

ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ในการเรียนในชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ในการเรียนในวิชาภาษาไทย และเป็นผู้ที่มีความคิดไม่มีเหตุผลต่อการเรียนวิชาภาษาไทย ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์สามารถลดพฤติกรรมที่ไม่เอาใจใส่ในการเรียน ในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองได้ทั้งในระยะให้คำปรึกษา และระยะติดตามผล

เด่นดวง วราเวทย์ (2529 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวม และด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 เดือนครึ่ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ มีการปรับเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านวิชาการ ด้านการปรับตัว

ทางอารมณ์และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วน นิภา เลิศลือชาชัย (2533 : 58 - 61) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 20 คน กระจายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลสูงกว่า 40 คะแนนขึ้นไป กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ทำอะไร ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ต่ำกว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

และ อำนวย กันสม (2533 : 77 - 79) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนค้า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสวรรค์วิทยา ที่มีทัศนคติในการเรียนค้าต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียนโดยการใช้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 2 วันๆ ละ 1.30 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียนโดยให้ข้อสนเทศเป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 วันๆ ละ 1.30 ชั่วโมงเช่นกัน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นและมีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ สามารถปรับเปลี่ยนพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับ

ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดหวังว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ สามารถพัฒนาความคิด และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนได้

## 2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติและความเป็นหญิง

### 2.1 ความหมายของทัศนคติ

มีผู้ให้ความหมายของทัศนคติไว้หลายอย่างดังนี้

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2528 : 172) ได้กล่าวว่า ทัศนคติคือความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้ และประสบการณ์แล้วแสดงภาวะของร่างกายและจิตใจในด้านความพร้อมที่จะเข้าหาเมื่อเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่าทัศนคติที่ดี หรือทัศนคติทางบวก หรือแสดงความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบ เรียกว่าทัศนคติไม่ดี หรือทัศนคติทางลบ

ส่วน พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2530 : 193) ได้ให้ความหมายของทัศนคติว่า หมายถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม หรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งอาจเป็นไปในทางสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้

พັນนี วรภิน (2522 : 60) กล่าวว่า ทัศนคติคือความรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อหรือแนวโน้มที่พร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งแวดล้อมในการตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งสอดคล้องกับ โรคิช (Rokeach. 1970 : 112) ที่กล่าวว่า ทัศนคติเป็นการผสมผสานหรือจัดระเบียบของความเชื่อที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผลรวมของความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนอง ในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ

ออซูเบล โนวาค และ ฮานีเซียน (สวิตช์ วงษาไฮ. 2531 : 41 ; อ้างอิงมาจาก Ausubel, Novak and Hanesian. 1978 : 425) กล่าวว่า ทัศนคติคือความรู้สึก ความเชื่อหรือค่านิยม ที่เกิดจากองค์ประกอบพื้นฐานทั้งทางด้านอารมณ์ และสติปัญญา

จากความหมายของทัศนคติดังกล่าว สรุปได้ว่า ทัศนคติหมายถึง ความรู้สึกความคิด ความเชื่อของบุคคล ที่มีต่อประสบการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับ โดยมีแนวโน้มที่จะตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง คือทางบวก หรือทัศนคติที่ดี จะแสดงออกในลักษณะความชอบ ความพึงพอใจ ความสนใจ เห็นด้วย ทำให้อยากปฏิบัติ อยากใกล้ชิดสิ่งนั้น ลักษณะหนึ่ง คือทางลบ หรือทัศนคติที่ไม่ดี จะแสดงออกในลักษณะ ความเกลียด ไม่พึงพอใจ ไม่สนใจ ไม่เห็นด้วย อาจทำให้เกิดความเบื่อน้ำขม หรือต้องการหนีห่างจากสิ่งเหล่านั้น

## 2.2 ลักษณะและองค์ประกอบของทัศนคติ

เฉลิมพล ศรีหงษ์ และเผ็กชัย เหลืองอร่าม (2521 : 10) สรุปว่าทัศนคติมีส่วนประกอบที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. องค์ประกอบทางด้านความคิด หรือสติ และเหตุผล หมายถึงความเชื่อ หรือความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้เหตุผลของบุคคล ในการจำแนกแยกแยะ ความแตกต่าง ตลอดจนผลต่อเนื่อง ผมได้ผลเสีย ซึ่งถ้าพิจารณาอย่างลึกซึ้งก็คือ การที่บุคคลจะนำเอาคุณค่าทางฝั่งคมที่ได้รับการอบรมสั่งสอน และถ่ายทอดมาเข้าไปใช้ในการวิเคราะห์พิจารณาประกอบเหตุผลของการที่ตนจะประเมิน และการพิจารณาของบุคคลใน ส่วนที่จะมีลักษณะปลอดจากอารมณ์แต่จะเป็นเรื่องของเหตุผล อันสืบเนื่องมาจากความเชื่อ ของบุคคล
2. องค์ประกอบทางด้านอารมณ์เร้าความรู้สึก หมายถึงความรู้สึกทางอารมณ์ เกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ รัก เกลียด กลัว ซึ่งจะแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง เมื่อคิดหรือพูดถึงสิ่งนั้น
3. องค์ประกอบทางแนวโน้มของการกระทำ หรือพฤติกรรม หมายถึงแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรม หรือความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจง ซึ่งแนวโน้มของการกระทำหรือพฤติกรรมนี้จะมีคามสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน

ซิมบาร์โด (สุคฤกษ์ มุขวงศา. 2533 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Zimbardo. 1979 : 647) สรุปว่า ทฤษฎีประกอบตัวขององค์ประกอบ 3 อย่าง ดังนี้

1. ความคิด ความเชื่อ (Beliefs) หรือความเข้าใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่สิ่งนั้นเป็นหรือควรจะเป็น
2. ความรู้สึก (Affect) หรืออารมณ์ที่สัมพันธ์กับความคิด ความเชื่อ วัดได้จากปฏิกิริยาของร่างกาย หรือแนวโน้มและแบบแผนในการตอบสนอง
3. พฤติกรรม (Action - intention) เป็นการกระทำที่สังเกตได้ ซึ่งเป็นผลจากความคิดและความรู้สึก

### 2.3 ความหมายของความเป็นหญิง

แชปลิน (รัชนี้ วารินทร์. 2531 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Chaplin. 1971) ได้ให้ความหมายของความเป็นหญิงว่า หมายถึงคุณภาพของคุณลักษณะพิเศษที่ทำให้ปรากฏเป็นเพศหญิงหรือคุณภาพหรือสถานภาพเริ่มต้นของเพศหญิง ส่วน มิลเลอร์ และ เคม (Miller and Keame.1983) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึงคุณภาพทั่วไปของคุณลักษณะความเป็นหญิง

คอนสแตนติโนเปิล (Constantinople. 1973 : 390) สรุปความเป็นหญิงว่าเป็นการเปรียบเทียบคุณลักษณะของความคงที่ซึ่งมีมากหรือน้อย ซึ่งมีรากฐานเดิมมาจากทางด้านทฤษฎีวิทยาศาสตร์ สรีรวิทยา และประสบการณ์ขั้นต้น และซึ่งโดยทั่วไปแล้วสามารถจำแนกผู้ชายออกจากผู้หญิงในด้านเจตคติและพฤติกรรมได้อย่างชัดเจน

สุพิตร พูลเกษ (2521 : 25) กล่าวว่าความเป็นหญิงขึ้นอยู่กับปัจจัย 7 อย่างด้วยกันได้แก่ลักษณะของโครโมโซม ชนิดของต่อมเพศ ลักษณะของเครื่องเพศภายใน ลักษณะที่มองเห็นภายนอก สภาพของสรีรวิทยา การกำหนดเพศและการยอมรับเลี้ยงดู

เบอร์นาร์ด (Bernard. 1984 : 986 - 991) ได้ให้ความหมายและสรุปคุณลักษณะของความเป็นหญิงว่า ความเป็นหญิง หมายถึงความรู้สึกหรือพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกในลักษณะ 3 ด้านคือ

1. ความผูกพันและการทะนุถนอม (Nurturant Affiliation) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความกังวลห่วงใยกับคนหรือสิ่งของรอบตัว มีกิจวัตรนุ่มนวล พูลงใจเพราะประกอบด้วยลักษณะย่อยดังนี้

1.1 มีความเมตตากรุณา (Compassion) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงการเอาใจใส่คนหรือสัตว์ โดยไม่แสดงความรังเกียจ มีความประพฤตินุเคราะห์แก่สัตว์

1.2 มีความเห็นอกเห็นใจ (Sympathetic) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสนใจปัญหา และความต้องการของคนใกล้ชิด

1.3 มีการแสดงความรักใคร่ (Affection) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความรักสัตว์เลี้ยงอย่างนุ่มนวล แสดงการสัมผัสอย่างเต็มใจ มีความรักห่วงใยเด็ก คำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับเด็กและป้องกันอันตรายนั้น

1.4 มีความเข้าใจผู้อื่น (Understanding) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่รู้ถึงภาวะจิตใจของบุคคลใดเกิดขึ้นในยามที่ได้รับความทุกข์ แสดงการตอบสนองต่อสภาพจิตใจของเพื่อน หรือคนใกล้ชิดได้ถูกต้อง

2. มีลักษณะยอมตาม (Self - Subordinate) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงความไม่สนใจกับความรู้สึกของคนที่ไม่พึงพอใจ คล้อยตามคำพูด หรือการกระทำของคนที่ไม่พึงพอใจ ประกอบด้วยลักษณะย่อยดังนี้

2.1 คล้อยตามผู้อื่น (Gullible) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงการตอบสนองที่คล้อยตามกับคนที่ตนพอใจ และแสดงการต่อต้านกับคนที่ตนไม่พอใจ

2.2 ชอบการประจบเอาใจ (Flutterable) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงความพอใจคนที่มีความคิดและการกระทำคล้ายกับที่ตนชอบ และแสดงความไม่พึงพอใจกับคนที่มีความคิดหรือการกระทำที่ขัดแย้ง

2.3 มีการพึ่งพากลุ่ม (Expressive Community) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่ชอบคล้อยตามไปตามกลุ่มเพื่อนโดยการแสดงออกที่คล้ายๆ กันในกลุ่ม

แสดงความห่วงใยและชอบอยู่ร่วมกัน แสดงความไม่พอใจเมื่อเพื่อนถูกวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี

2.4 มีความอ่อนไหวต่อความต้องการ (Sensitivity) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่แสดงออกมากกว่าผู้ชายเมื่อได้รับสิ่งที่ตนปรารถนา หรือเมื่อไม่สมดังที่ตนปรารถนา

3. มีความสนใจในตัวเอง (Introversion) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่แสดงออกถึงความพอใจในการจัดระเบียบให้ตนเอง ทั้งในด้านร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ และที่อยู่อาศัย ชอบในสิ่งที่สวยงาม ประกอบด้วยลักษณะย่อยดังนี้

3.1 ชอบความสวยงาม (Aestheticism) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความพอใจที่จะหาเครื่องประดับตกแต่งร่างกาย เสื้อผ้าที่สวยงาม การจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ การนุ่งห่มที่สวยงามเรียบร้อย การจัดที่อยู่อาศัยให้น่าอยู่

3.2 ความขลาดกลัว (Timidity) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่ไม่ชอบเป็นจุดสนใจหรือจุดเด่นในสถานการณ์ที่ตนไม่พึงปรารถนา หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่รุนแรง และแสดงการขัดขวางคนใดที่คิดให้ออกห่างจากสถานการณ์ที่รุนแรง

3.3 ขี้อาย (Shy) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่ชอบการล้อเล่น หรือทำให้ต้องอับอาย แสดงการทป ด หัก กับคนที่ทำให้ตนเกิดความอาย

3.4 อ่อนไหวต่อความรู้สึกสูง (Hypersensitivity) หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความวิตกกังวลหรือความผิหวัง ความไม่พึงพอใจ อ่อนไหวกับคำพูดหรือท่าทีของคนที่วิจารณ์ตน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ได้อัดแนวความคิดของเบอร์นาร์ด ในการที่จะวัดทัศนคติในความเป็นหญิงของนักเรียน โดยการใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาเอง

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

##### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และจากการสังเกตของครูประจำชั้นได้จำนวนทั้งหมด 52 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และจากการสังเกตพฤติกรรมของครูประจำชั้น จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 360 คน ตอบแบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิง
2. นำแบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิงมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เรียงลำดับคะแนนจากต่ำสุดมาหาสูงสุด แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ได้จำนวน 73 คน
3. ให้ครูประจำชั้นสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ที่มีพฤติกรรมตามที่กำหนดไว้ ได้นักเรียนจำนวน 52 คน และนำรายชื่อไปตรวจสอบกับจำนวนนักเรียนที่มีคะแนนความ

เป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 พบว่าทั้ง 52 คนนั้นมีรายชื่อตรงกัน ดังนั้นจำนวนประชากรที่แท้จริงคือ 52 คน

4. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้จากข้อ 3 เพื่อถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง คัดเลือกนักเรียนที่สมัครใจ และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองได้ตามระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งนักเรียนทั้งหมดสมัครใจ จากนั้นผู้วิจัยสุ่มนักเรียนมาจำนวน 14 คน และใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้ามีดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาดามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
2. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ
3. แบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง
4. แบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิง

#### วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาดามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาดามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ จากตำราเอกสารและงานวิจัยต่างๆ
- 1.2 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทัศนคติ และทัศนคติต่อความเป็นหญิงจากตำราและงานวิจัยต่างๆ
- 1.3 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาดามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ โดยศึกษาแบบการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาดามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์

1.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีกอง อาจารย์ นรณพิส วาณิชการ และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ

1.5 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์มาปรับปรุงเพื่อใช้ในการทดลอง

1.6 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน ที่โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม แล้วนำมาปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมทั้งหมด 16 ครั้ง ดำเนินการทดลองครั้งละ 1.30 ชั่วโมง (ยกเว้นครั้งที่ 5 - 11 ใช้เวลา 50 นาที) เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 10 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2537 เวลา 08.30 น. - 10.00 น. ในคาบกิจกรรมอิสระ และคาบค้นคว้า ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

## 2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทัศนคติ และทัศนคติต่อความเป็นเหตุจากหนังสือเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และวิธีการให้ข้อเสนอแนะที่เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรม และวิธีดำเนินการ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีกอง อาจารย์ นรณพิส วาณิชการ และอาจารย์

ไพศาล อ้นประเสริฐ

2.4 นำโปรแกรมการให้ข้อสังเกตมาปรับปรุงเพื่อใช้ในการทดลอง

2.5 นำโปรแกรมการให้ข้อสังเกตที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ทดลองกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน ที่โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม แล้วนำมาปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมทั้งหมด 12 ครั้ง ดำเนินการทดลองครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 11 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2537 เวลา 08.30 น. - 09.20 น. ในคาบกิจกรรมอิสระ ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

### 3. แบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง โดยศึกษาความหมายและองค์ประกอบของทัศนคติ รวมทั้งพฤติกรรมที่ต้องพัฒนาในเรื่องของ การมีอารมณ์ที่อ่อนไหว การรักสวยรักงาม การเอาอกเอาใจผู้อื่น และความรู้รัก恤อาช ซึ่งแบบสอบถามจะวัด 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมซึ่งจะมีทั้งหมด 48 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

3.1 สร้างแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง โดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์พรณิศา วาณิชการ และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ

3.2 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข

3.3 นำแบบสอบถามไปทดลองกับนักเรียนโรงเรียนเมืองราชมหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % แล้วนำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้  $t$ -test แล้วเลือกข้อที่มีค่า  $t$  ตั้งแต่ 2.14 - 4.96 ขึ้นไปมาใช้ในการทดลอง

3.4 นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 3.3 มาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.770

#### ลักษณะแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง

แบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิงมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ข้อคำถามเป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของนักวิจัย และแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม ประกอบด้วยข้อความทางบวก และทางลบ โดยให้คะแนนตามวิธีการของลิเคิร์ต ดังนี้

#### ข้อความเชิงนิมิต

|                      |         |                                                                                                                            |
|----------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง    | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกมากที่สุด<br>ให้ 5 คะแนน                                                         |
| เห็นด้วย             | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกพอควร<br>ให้ 4 คะแนน                                                             |
| ไม่แน่ใจ             | หมายถึง | ข้อความข้อความนั้นบางครั้งก็ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึก<br>บางครั้งก็ไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึก<br>ให้ 3 คะแนน |
| ไม่เห็นด้วย          | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกเท่าใดนัก<br>ให้ 2 คะแนน                                                      |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกมากที่สุด<br>ให้ 1 คะแนน                                                      |

#### ข้อความเชิงนิเสธ

|                   |         |                                                                    |
|-------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกมากที่สุด<br>ให้ 1 คะแนน |
| เห็นด้วย          | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกพอควร<br>ให้ 2 คะแนน     |

- ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นบางครั้งก็ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึก  
บางครั้งก็ไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึก  
ให้ 3 คะแนน
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกเท่าใดนัก  
ให้ 4 คะแนน
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกมากที่สุด  
ให้ 5 คะแนน

ตัวอย่างแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อความเป็น  
หญิงแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน  
มากที่สุด ในการตอบแบบสอบถามนี้ ขอให้นักเรียนอ่านคำถามที่จะข้อ แล้วพิจารณาว่า  
ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมายถูก ( / )  
ลงในช่องข้อความที่กำหนดไว้ให้ 5 ระดับ คือ

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด
- เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านพอสมควร
- ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นบางครั้งก็ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน  
บางครั้งก็ไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านเท่าใดนัก
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

### ด้านความคิด

#### ข้อความเชิงนิมาน

1. ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงมักเป็นคนที่ชอบเอาอกเอาใจคนเก่ง
2. ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงควรจะเป็นคนที่รักสวยรักงาม

#### ข้อความเชิงนิเสธ

1. ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงไม่จำเป็นต้องไปเอาอกเอาใจใคร
2. ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงไม่จำเป็นต้องใส่ใจเรื่องการแต่งเนื้อแต่งตัว

### ด้านความรู้สึก

#### ข้อความเชิงนิมาน

1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณหญิงจะภูมิใจที่ได้ปรนนิบัติผู้อื่น
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณหญิงรู้จักที่จะจัดตกแต่งบ้าน

#### ข้อความเชิงนิเสธ

1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณหญิงที่เอาอกเอาใจผู้อื่นเป็นเพราะหวังผลตอบแทน
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณหญิงแต่งตัวไม่เรียบร้อย

### ด้านแนวโน้มพฤติกรรม

#### ข้อความเชิงนิมาน

1. ข้าพเจ้าพึงพอใจที่จะได้ปรนนิบัติผู้อื่น
2. ข้าพเจ้ามักหาเวลาว่างตกแต่งบ้านเสมอ

#### ข้อความเชิงนิเสธ

1. ข้าพเจ้าไม่ชอบที่จะไปเอาอกเอาใจใคร
2. ข้าพเจ้าพอใจที่จะอยู่บ้านที่รกและสกปรกได้

#### 4. แบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิง

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิง โดยปรับปรุงจากแบบสอบถามความเป็นหญิงของ รัชนี วารินทร์ (2531 : 93 - 97) ซึ่งจะมีทั้งหมด 25 ข้อ เพื่อใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

4.1 ปรับปรุงข้อความจากแบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิงของ รัชนี วารินทร์ เพื่อให้เหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน

4.2 นำข้อความที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเนศวร์ ฉัตรสุกกุล

4.3 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข

4.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปใช้เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ลักษณะแบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิง

แบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ข้อคำถามเป็นเรื่องเกี่ยวกับลักษณะของความเป็นหญิง ประกอบด้วยข้อความทางบวก และทางลบ โดยให้คะแนนตามวิธีการของลิเคิร์ต ดังนี้

##### ข้อความเชิงนิมิต

|            |     |   |       |
|------------|-----|---|-------|
| มากที่สุด  | ให้ | 5 | คะแนน |
| มาก        | ให้ | 4 | คะแนน |
| ปานกลาง    | ให้ | 3 | คะแนน |
| น้อย       | ให้ | 2 | คะแนน |
| น้อยที่สุด | ให้ | 1 | คะแนน |

##### ข้อความเชิงนิเสธ

|           |     |   |       |
|-----------|-----|---|-------|
| มากที่สุด | ให้ | 1 | คะแนน |
| มาก       | ให้ | 2 | คะแนน |

ปานกลาง ให้ 3 คะแนน  
 น้อย ให้ 4 คะแนน  
 น้อยที่สุด ให้ 5 คะแนน

### ลักษณะแบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นสถานการณ์จำลอง เป็นเรื่องทั่วไป เมื่อนักเรียนอ่านแล้ว ให้พิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิดอย่างแท้จริง เพราะคนเราย่อมมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ แตกต่างกันไป ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร จึงขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน

วิธีการตอบ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของนักเรียนมากที่สุด

เกณฑ์การตอบ 5 หมายถึง มากที่สุด  
 4 หมายถึง มาก  
 3 หมายถึง ปานกลาง  
 2 หมายถึง น้อย  
 1 หมายถึง น้อยที่สุด

ตัวอย่าง (0) สุนัขเดินอยู่บนทางเท้าเห็นสุนัขนอนขวางทางอยู่ สุนัขจึงเตะสุนัขตัวนั้นโดยแรง ถ้านักเรียนเป็นสุนัข นักเรียนจะทำอย่างสุนัขเพียงใด

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|

### วิธีดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาทัศนคติต่อความเป็นหญิง โดยวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ เป็นกลุ่มทดลอง และโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design (นางรัตน์ 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             |
| $T_1$    | แทน | การสอบก่อนการทดลอง                        |
| $T_2$    | แทน | การสอบหลังการทดลอง                        |
| X        | แทน | การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ |
| $\sim X$ | แทน | การให้ข้อเสนอแนะ                          |

2. วิธีดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยกำหนดลำดับขั้นตอนการดำเนินการทดลองดังนี้

2.1 รวบรวมคะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติในความเป็นหญิง ในขั้นตอนการ

แบ่งกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองกับนักเรียน 2 กลุ่มคือ

กลุ่มทดลอง ใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ 16 ครั้ง โดยกำหนดการทดลอง 6 สัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เวลา 08.30 น. - 10.00 น. ในคาบกิจกรรมอิสระและคาบค้นคว้า ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

กลุ่มควบคุม ใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ 12 ครั้ง โดยทำการทดลอง 6 สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที เวลา 08.30 น. - 09.20 น. ในคาบกิจกรรมอิสระ ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

2.3 ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามทัศนคติในความเป็นหญิงอีกครั้งหนึ่งหลังการทดลอง เป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.4 นำคะแนนที่ได้จากข้อ 2.1 และข้อ 2.3 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง ก่อนกับหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มควบคุม ก่อนกับหลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. หาค่าสถิติพื้นฐาน

- 1.1 คะแนนเฉลี่ย (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 145)
- 1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 151)
- 1.3 ความแปรปรวน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 150)

#### 2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

- 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามโดยการใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง  
กลุ่มต่ำ แบบที (t- test) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)
- 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา  
( $\alpha$  - coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132 - 133)

#### 3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

- 3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติในความเป็นหญิงก่อนและหลัง  
การทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test Dependent Samples  
(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 176)
- 3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  
โดยใช้ (t-test) Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 173)

#### บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาต้นคว่ำ

#### ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้ดังต่อไปนี้

|           |     |                                                                                |
|-----------|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| $N$       | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง                                                   |
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย                                                                      |
| $S^2$     | แทน | ค่าความแปรปรวนของคะแนน                                                         |
| $ED$      | แทน | ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบ ก่อนและหลัง<br>การทดลอง                    |
| $ED^2$    | แทน | ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดลอง ก่อนและหลัง<br>การทดลอง แต่ละตัวยกกำลังสอง |
| $r$       | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาของการแจกแจงแบบที                                    |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนกับหลังการทดลอง

### ผลการศึกษาค้นคว้า

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | N | $\bar{X}$ | $S^2$  | t       |
|---------------|---|-----------|--------|---------|
| กลุ่มทดลอง    | 7 | 97.71     | 81.571 | 4.7661* |
| กลุ่มควบคุม   | 7 | 85.85     | 77.476 |         |

\* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงแตกต่างกัน ก่อนการทดลอง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงผลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง

| กลุ่มทดลอง   | N | $\bar{X}$ | SD | SD <sup>2</sup> | t      |
|--------------|---|-----------|----|-----------------|--------|
| ก่อนการทดลอง | 7 | 93.42     | 81 | 1045            | 7.225* |
| หลังการทดลอง | 7 | 109.28    |    |                 |        |

\* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า คะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง ของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง

| กลุ่มควบคุม  | N | $\bar{X}$ | SD | SD <sup>2</sup> | t      |
|--------------|---|-----------|----|-----------------|--------|
| ก่อนการทดลอง | 7 | 85.85     | 53 | 651             | 3.105* |
| หลังการทดลอง | 7 | 93.43     |    |                 |        |

\* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่า คะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นภายหลังการได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ก่อนกับหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนกับหลังการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | N | $\bar{X}$ | $S^2$  | t      |
|---------------|---|-----------|--------|--------|
| กลุ่มทดลอง    | 7 | 75        | 10.238 | 7.404* |
| กลุ่มควบคุม   | 7 | 57        | 31.136 |        |

\* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 5 ปรากฏว่า คะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิง ของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ มีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ในข้อ 3 ที่ตั้งไว้

## บทที่ 5

### บทกวี สรุปลง อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### บทกวี

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

1. เปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์
2. เปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนระหว่างก่อนกับหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ กับการให้ข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์
2. นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นหลังจากการได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ มีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น มากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และจากการสังเกตของครูประจำชั้น ได้จำนวนทั้งหมด 52 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และจากการสังเกตของครูประจำชั้น จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์

2.2 โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

2.3 แบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง

2.4 แบบสอบถามวัดลักษณะความเข้มแข็ง

### 3. วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้เวลาดังนี้

3.1 กลุ่มทดลอง ได้รับการพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงโดยการใช้คำปรึกษาด้านทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ในคาบกิจกรรมอิสระและคาบค้นคว้า รวม 16 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 10 มกราคม - 14 กุมภาพันธ์ 2537 เวลา 08.30 น. - 10.00 น. ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

3.2 กลุ่มควบคุม ได้รับการพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงโดยการให้ข้อสนเทศใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ทุกวันอังคารและพฤหัสบดี ในคาบกิจกรรมอิสระรวม 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 11 มกราคม - 17 กุมภาพันธ์ 2537 เวลา 08.30 น. - 09.20 น. ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง เพื่อเก็บเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

4.2 หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิงอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4.3 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิงก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเรียงตามลำดับข้อต่อไปนี้

5.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สูตร  $t$ -test แบบ Independent

5.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง โดยใช้สูตร  $t$ -test แบบ Dependent

5.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้สูตร  $t$ -test แบบ Dependent

5.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตร  $t$ -test แบบ Independent

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ มีทัศนคติต่อความเป็นหญิง ดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียน ระหว่างก่อนกับหลังการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียน ระหว่างก่อนกับหลังการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์ พบว่า นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น หลังจากการได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อำพันธ์ ทันสม (2533 : 77 - 79) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนคำ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิภา เลิศฉือชาชัย (2533 : 58-61) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ มีระดับของความวิตกกังวลลดลงอย่างมี

### นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลของการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ สามารถพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงได้ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนได้มีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อความเป็นหญิง ได้มีโอกาสเรียนรู้การวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จากสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และเห็นอิทธิพลของความคิดที่มีต่อสภาพการณ์นั้นๆ กล่าวคือ ได้เรียนรู้ว่า ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และพฤติกรรมของเรา เมื่อพบว่ามีความคิดไปในทางที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม ก็จะหาวิธีการที่จะเปลี่ยนความคิดนั้นเสียใหม่ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ จึงน่าประสพการณ์ และความรู้ที่ได้รับไปปรับความคิด และพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้น

### 2. เปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียน ระหว่างก่อนกับหลังการให้ข้อสนเทศ

เมื่อเปรียบเทียบกับทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียน ระหว่างก่อนกับหลังการให้ข้อสนเทศ พบว่า นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นหลังจากการได้รับข้อสนเทศ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญโชติ แก้วแสนสุข (2533 : 39 - 40) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชาย ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดราชบพิธ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อำพัน ทันสม (2533 : 75) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเทศมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิง สามารถทำให้นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิง ของนักเรียนชั้นมัธยม

ศึกษาปีที่ 5 ดัชนี ซึ่งในการทดลองกับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้ให้นักเรียนอ่านเอกสาร และผู้วิจัยได้สังเกตพบว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นในการอ่านเอกสารข้อสนเทศ อีกทั้งผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม จากนั้นนักเรียนช่วยกันสรุป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป

3. เปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ กับนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อความเป็นหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ กับนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ มีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ สามารถพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงได้ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์นั้น ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการและมีขั้นตอนหลายอย่างเช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งทำให้นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์หลายอย่าง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในกลุ่ม และช่วยให้นักเรียนได้เปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อความเป็นหญิงดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่า เมื่อมีปัญหาใดๆก็ตาม ก็ควรที่จะพิจารณาที่ความคิด ความรู้สึกของตัวเองก่อน แม้ว่าบางปัญหาที่อาจคิดว่ามาจากบุคคลอื่น แต่แท้ที่จริงแล้วสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือทัศนคติหรือความรู้สึกที่มีต่อสิ่งนั้นๆ มากกว่า ดังนั้นโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ จึงสามารถพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงได้ดี

สำหรับโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ เมื่อนำไปใช้ก็สามารถพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนได้ระดับหนึ่ง แต่เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ ซึ่งมีกิจกรรมและวิธีการที่หลากหลาย จึงทำให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ สามารถพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงได้ดีกว่า โปรแกรมการให้ข้อ

สนเทศ ซึ่งมีวิธีการนำเสนอเพียงแต่การแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเท่านั้น

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียน โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ผู้วิจัยจะต้องมีความรู้และทักษะในด้านกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นอย่างดี สามารถที่จะให้ผู้รับคำปรึกษารับทราบของสมาชิก และสามารถร่วมมือกันในการวิเคราะห์ปัญหา เสนอแนะวิธีการแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีโอกาสพัฒนาทัศนคติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 เนื่องจากการพัฒนาทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนค่อนข้างเป็นเรื่องส่วนตัว ผู้วิจัยสังเกตพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลจะสามารถช่วยนักเรียนได้ดีและมีความลึกซึ้งมากกว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพราะนักเรียนจะรู้สึกสบายใจในการระบายความรู้สึกอย่างเสรี ไม่รู้สึกอับอายบุคคลอื่นๆ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเพิ่มจำนวนครั้งการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลให้มากขึ้นตามความเหมาะสม เพื่อส่งเสริมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

#### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทดลองใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิง ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีสภาพแวดล้อม ภายใตกรอบกว้างที่แตกต่างกัน

2.2 ควรมีการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนที่ศึกษานั้น ยังคงอยู่นานน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร

มหาวิทยาลัยราชภัฏ

## บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสงฆ์. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- จำเริญ ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2524.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาหน่วยที่ 1-7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- \_\_\_\_\_. "จิตวิทยาพื้นฐานในการให้คำปรึกษา," ใน จิตวิทยาและสังคมวิทยานั้นฐานเพื่อการแนะแนว. หน้า 725 - 786. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
- เฉลิมพล ศรีหงษ์ และเสกียร เหลืองน่วม. ทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- เด่นดวง วราเวทย์. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล-อารมณ์เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิชญโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญโลก, 2529. อัดสำเนา.
- ทองเรือน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิชญโลก : โครงการคำรามมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญโลก, 2520.
- นพวรรณ สมาสุขุมาล. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

นัยนา รัตนาศักดิ์. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์สที่มีต่อ  
การลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.

นิภา เลิศล้อชาชี. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวล  
ในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.

บุญโชติ แก้วแสนสุข. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม  
ของเพศชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดราชบพิธ กรุงเทพฯ. ปรียญานิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.

อัดสำเนา.

ประสิทธิ์ เอกทัศน์. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมไม่เอา  
ใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.

พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พัทธอักษร, ม.ป.ป.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
เจริญผล, 2531.

พชร วรรณ. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด, 2522.

มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่น  
ในตนเอง. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

มาลีนี้ อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้าน  
สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร  
 วิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

รัชนี้ วารินทร์. การศึกษาลักษณะความเป็นชายความเป็นหญิงกับการอบรมเลี้ยงดู. ปรินญาณพนธ์  
 กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

วัชร ทรัพย์มี. การแนะแนวในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทวันพานิช.  
 2531.

วัชร ทรัพย์มี. "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น," วารสารแนะแนว. 8(36) :  
 38 - 43 ; ธันวาคม 2517 - มกราคม 2518.

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

\_\_\_\_\_. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, 2533.

วันเพ็ญ บุญประกอบ. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชาย. กรุงเทพฯ : แผนกกุมารเวช  
 โรงพยาบาลศิริราช, 2531.

ศิริบุรณ สายโกลสม. เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาหน่วยที่ 1-7.  
 นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.

สุฤทัย มุขสงหา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาความ  
เป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.  
 วิทยาณพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

สุทินร ปุกเกตุ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยม  
ศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย นนทบุรี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา. การเปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในเรื่องความเข้าใจตนเอง ระหว่างแบบที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางกับแบบที่สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทาง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.

สุนทร พูลเกษ. "ความสุขทางเพศ," วารสารชมรมแพทยทางกามโรค. 45 - 51 ; 2518.

สุภาพร จันทร์ศิริโชติน. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

สุรางค์ นามสูตร. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษา ปริญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

สุวิทย์ วงษาไธ. การศึกษาเจตคติต่อวิชาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขต การศึกษา 10. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

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

\_\_\_\_\_. การปรับพฤติกรรมนักศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2529. อัดสำเนา.

อุดมศิลป์ ศรีสงนาม. "สาเหตุการเป็นติดยา," มติชนรายวัน. 1 พฤษภาคม 2530.

อำพันธ์ ทนสม. ผลของการให้คำปรึกษาคามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสว่างวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

Ausubel, David P. Educational Psychology : A Cognitive View. New York : Holt Rinehart, 1968.

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.

Bernard C.L. "The Muldimensional Aspects of Masculinity - Femininity," Journal of Personality and Social Psychology. 1981. 41, 797 - 802.

Caufield, Thomas James. "The Effects of Using Video Taped Social Model in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric Status Students," Journal of Counseling Psychology. 30 (5) : 1813 - 1814 ; November, 1970.

Charles Anthony, De Stefano. Effect of Rational Emotive Educatoinal and Emotion Awareness Training on Self-Concept, Anxiety, School Attitudes and Coping Skills. Fordham University, Educational Psychology, 1988.

Constantinople, A. "Masculinity - Femininity : An exception to famous dectun," Psychology Bulletin. 80(5) : 389 - 407 ; 1973.

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

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

Mahler, Clarence A. Group Counseling in the School. New York : Houghton Mifflin Company, 1968.

- Mekhibbin, Mary Leach. Rational - Emotive Education for Underproducing Gifted Children : Effects on School Adjustment Factors. Education Guidance and Counseling ; University of Oregon, 1989.
- Tayler, Milton H. A Rational - Emotive Workshop on Overcoming Study Blocks. South Carolina : Limestone College in Gaffney, 1974.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. 2nd ed. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc., 1977.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. New York : Harper and Row, 1966.
- Pepinsky, H.B. and P. Pepinsky. Counseling : Theory and Practice. New York : Ronald Prass, 1954.
- Rokeach, Milton. Beliefs, Attitudes and Values. San Francisco : Jossey Bass Inc., 1970.
- Samulewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 35 (5) : 2645 - A ; November, 1975.
- Zolic, Karen, Christopher I. Stone, and Lehr Ellen. "Cognitive Behavioral Interventoin in School Discipline : A Preliminary Student," The Personnel and Guidance Journal. 59, 1980.

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း

#### ภาคผนวก ก

- โปรแกรมการให้คำปรึกษา
- โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการให้คำปรึกษา

| ครั้งที่ | หัวข้อ   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ | <p>1. เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง สบายซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตัวเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษา</p> | <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองแก่สมาชิก และให้สมาชิกได้แนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม "จดหมายสัมพันธ์" โดยเริ่มจากผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิกคนละแผ่นและให้เขียนชื่อ นามสกุล งานอดิเรก จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาเก็บกระดาษจากทุกคน แล้วส่งกลับไปให้คนที่ไม่ซ้ำคนเดิม เมื่อสมาชิกได้รับก็ให้อ่านแล้วเขียนแสดงความรู้สึกที่ได้รู้จักกัน โดยให้เขียนในทางที่ดี เมื่อเขียนเสร็จก็ส่งต่อไปยังคนอื่นๆ จนครบทุกคน คนสุดท้ายนำไปมอบให้กับเจ้าของชื่อ จากนั้นให้สมาชิกทุกคนอ่านจดหมายของตัวเอง</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุป และกล่าวถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎระเบียบของกลุ่ม และอธิบายเกี่ยว</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                   | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2        | แนวคิดในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อความเป็นหญิง | เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจและมีความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิดที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นๆ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ | <p>กับบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกดินน้ำมันให้สมาชิกคนละ 1 ก้อน ให้สมาชิกปั้นเป็นรูปอะไรก็ได้ใช้เวลา 10 นาที</li> <li>3. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่าสิ่งที่ตนเองปั้นนั้นคืออะไร เกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร</li> <li>4. ให้สมาชิกแต่ละคนเปลี่ยนรูปร่างดินน้ำมันให้เป็นรูปอื่นโดยใช้เวลา 10 นาที</li> <li>5. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายสิ่งที่ตนเองปั้นใหม่ว่าเป็นอะไร</li> <li>6. ให้สมาชิกอธิบายว่าสิ่งที่ปั้นทั้งสองครั้งต่างกันหรือไม่ อย่างไร</li> <li>7. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกว่าการที่ดินน้ำมันเปลี่ยนรูปร่างได้</li> </ol> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        |              | <p>เพราะใคร และเพราะอะไรโดยพยายามให้สมาชิกตอบว่าเพราะตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเทียบกับให้สมาชิกมองเห็นว่าผู้ที่จะเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของเราที่สำคัญที่สุดนั้นเป็นใคร แล้วให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม และช่วยกันสรุป โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วย</p> <p>8. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงแนวทางในการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก หรือทัศนคติต่อความเป็นหญิง โดยให้สมาชิกได้พูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อทัศนคติในความเป็นหญิง และผู้ให้คำปรึกษาวิเคราะห์ตัวอย่างปัญหาจากสมาชิก</p> <p>9. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 และผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบสำรวจปัญหาของสมาชิกที่เกี่ยวเนื่องมาจากการมีความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดี ต่อความเป็นหญิง</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3        | ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อความเป็นหญิง | <p>เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเองในเรื่องของความเป็นหญิง อันได้แก่ การมีอารมณ์อ่อนไหว การรักสวยรักงาม การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น และความรู้สึกอาชั้ย อันเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง ทั้งนี้ยึดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลดิส จากข้อ 1 - 6</p> <p>ข้อ 1 เราต้องเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของคนทุกคน</p> <p>ข้อ 2 เราต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบมีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ</p> <p>ข้อ 3 คนที่เป็นคนเลวไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามรวมทั้งตัวเราสมควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ</p> | <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และรวบรวมปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง ที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกไปสำรวจมา และผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยถึงปัญหาที่สมาชิกสำรวจมาเพียงเล็กน้อย และบอกกับสมาชิกว่าจะพูดคุยอย่างละเอียดเป็นรายบุคคล</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เข้าใจความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลดิสจากข้อ 1-6 โดยใช้กิจกรรมดังนี้</p> <p>ความคิดไม่มีเหตุผลข้อ 1 และข้อ 2 ใช้กิจกรรม "ทุกคนมีคุณค่า"</p> <p>ความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 3 ถึงข้อ 6 ใช้กิจกรรม "ภาพเดียวกันจำนวนต่างกัน"</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        | ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อความเป็นหญิง | <p>ข้อ 4 เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น</p> <p>ข้อ 5 อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้</p> <p>ข้อ 6 สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว เราควรระมัดระวังและวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา</p> <p>เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเองในเรื่องของความเป็นหญิงอันได้แก่ การมีอารมณ์อ่อนไหว การรักสวยรักงาม การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น และความรู้สึกอาย อันเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ</p> | <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และนำเข้าสู่กิจกรรมในครั้งที่ 4</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลดิธจากข้อ 7-11 โดยใช้กิจกรรมดังนี้</p> <p>ความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 7, 8, 10 และ 11 ใช้กิจกรรม "แจกผลคะแนน"</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                      |
|----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        | <p>ความเป็นเหตุถึง ทั้งนี้ยึดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลวิส ข้อที่ 7 - 11</p> <p>ข้อ 7 การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน</p> <p>ข้อ 8 บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง</p> <p>ข้อ 9 ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้</p> <p>ข้อ 10 บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น</p> <p>ข้อ 11 ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่าง</p> | <p>โศคดี"</p> <p>ความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 11 ำห้กิจกรรม "ใครกำหนด"</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4</p> <p>4. ผู้ให้คำปรึกษานักพบสมาชิกเป็นรายบุคคลในครั้งต่อไป</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                                                           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                         | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-11     | แนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีเหตุผลที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิง | <p>สัมนาแบบ</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อความเป็นหญิงอื่นได้แก่การมีอารมณ์อ่อนไหว การรักสวยรักงาม การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น และความรู้สึกอาย</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในแนวทางในการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง</p> | <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยพบสมาชิก 7 คนๆละ 1 ครั้งๆ ละ 50 นาที ใช้เวลา 7 วัน</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่บรรยากาศของการให้คำปรึกษาโดยให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงของตนเอง ตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ ตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาขั้นที่ 1</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อทัศนคติในความเป็นหญิง โดยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา เช่น การซักถาม การทำให้เกิดความกระจำจรัส ตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาขั้นที่ 2</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                  | วัตถุประสงค์                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12-15    | การเปลี่ยน<br>ความคิดที่<br>ไม่มีเหตุผล | 1. เพื่อให้สมาชิกได้เสนอปัญหา<br>เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก<br>ที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงอื่นได้แก่ | <p>4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้วิเคราะห์<br/>สิ่งที่เกิดขึ้นและผลที่ตามมาในรูปแบบ<br/>ABC</p> <p>4. ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้สมาชิกได้<br/>ทราบถึงวิธีการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มี<br/>เหตุผลของตนเองที่มีต่อทัศนคติใน<br/>ความเป็นหญิง โดยใช้แบบฝึกหัดอย่าง<br/>มีเหตุผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบ<br/>ABCDE ตามขั้นตอนของการให้<br/>คำปรึกษาขั้นตอนที่ 3</p> <p>5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปสิ่ง<br/>ที่ได้พูดคุยกันแล้วมอบหมายให้สมาชิก<br/>ไปสำรวจปัญหาเกี่ยวกับทัศนคติใน<br/>ความเป็นหญิง อันเนื่องมาจากความ<br/>คิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง<br/>เพื่อที่จะได้เสนอกลุ่มในครั้งต่อไป<br/>ตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษา<br/>ขั้นตอนที่ 5</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกเป็นกลุ่ม<br/>โดยให้สมาชิกเสนอปัญหาครั้งละ<br/>2 คน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                 | วัตถุประสงค์                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | ที่มีต่อทัศนคติ<br>ต่อความเป็น<br>หญิง | การมีอารมณ์อ่อนไหว การรัก<br>สวรั้งาม การเอาอกเอาใจ<br>บุคคลอื่น และความรู้สึกอาส | <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกพูดถึง<br/>การพบกันในครั้งที่ผ่านมา แล้วนำ<br/>เข้าสู่บรรยากาศของการให้คำ<br/>ปรึกษาเป็นกลุ่ม ตามขั้นตอนของ<br/>การให้คำปรึกษาขั้นตอนที่ 1</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เสนอ<br/>ปัญหาที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก<br/>ของตนเองที่มีต่อความเป็นหญิงซึ่ง<br/>หมายถึงความคิดความรู้สึกและ<br/>แนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม<br/>ในด้าน การมีอารมณ์อ่อนไหว<br/>การรักสวรั้งาม การเอาอกเอาใจ<br/>บุคคลอื่น และความรู้สึกอาส ทั้งนี้เป็น<br/>ไปตามความพร้อมและความสมัครใจ<br/>ของสมาชิก โดยไม่มีการจัดลำดับว่า<br/>ใครจะเสนอปัญหาก่อนหรือหลัง ตามขั้น<br/>ตอนของการให้คำปรึกษาขั้นตอนที่ 2<br/>และ 4</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นช่วย<br/>ให้เสนอปัญหาวิเคราะห์ความคิดที่<br/>ไม่มีเหตุผลต่อความเป็นหญิง และช่วย</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                              | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16       | ปัจฉิมนิเทศ | <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม</p> | <p>จัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้นตามรูปแบบ ABCDE ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้เปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาขั้นที่ 4</p> <p>4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปปัญหาเกี่ยวกับการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง พร้อมทั้งการแก้ไขของสมาชิกแต่ละคนในแต่ละครั้งตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษาขั้นที่ 5</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนของการแก้ปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อความเป็นหญิงหลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม และพูดถึงความรู้สึก</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                 |
|----------|--------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |        |              | <p>ที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาหากว่าชอบใจนักเรียน</p> <p>และเปิดการทดลอง</p> |

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 5 - 11 ใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

| ครั้งที่ | หัวข้อ    | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                   | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ  | <p>1. เพื่อให้สมาชิก ได้ทราบ จุดมุ่งหมายและกฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบ ถึงบทบาทและหน้าที่ของ สมาชิกและผู้วิจัย</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ ถึงวิธีการให้ข้อเสนอแนะ</p> | <p>1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกและแนะนำ ตนเองแก่สมาชิก และให้สมาชิก แนะนำตนเองจนครบทุกคน และผู้ วิจัยชี้แจงให้สมาชิกได้ทราบ จุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะเพื่อ พัฒนาทัศนคติในความเป็นหนึ่ง ตลอดจน จินตนาการบทบาทหน้าที่ของสมาชิก และผู้วิจัยที่จะต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม</p> <p>2. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับการให้ ข้อเสนอแนะ</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ ชักถามข้อสงสัยและปัญหาต่างๆแล้ว ช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจตรงกัน</p> |
| 2        | ฉันคือใคร | <p>เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิก เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน และต้องการเข้ากลุ่ม ในครั้งต่อไป</p> <p>2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อน</p>                                    | <p>1. ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนประโยค เกี่ยวกับตนเองคนละ 3 ประโยค แล้วบอกสิ่งที่ตนเองเขียนให้สมาชิก คนอื่นฟัง โดยมัลลิกันพูดให้ครบ</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกชักถาม</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                 | วัตถุประสงค์                                                    | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                        | <p>การให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้บรรพชา<br/>ภาศเป็นกันเองมากขึ้น</p> | <p>เรื่องราวของเพื่อนสมาชิกจนครบ</p> <p>3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนรายละเอียด<br/>ส่วนตัวของตนเองลงในกระดาษ</p> <p>4. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จผู้วิจัยเก็บ<br/>กระดาษนั้นกลับคืน แล้วส่งคืนไป<br/>ยังสมาชิกอีกครั้งหนึ่ง โดยส่งให้กับ<br/>คนที่ไม่ใช่เจ้าของเรื่องที่เขียน</p> <p>5. ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านสิ่งที่เพื่อน<br/>สมาชิกเขียนจนครบทุกคน</p> <p>6. ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนข้อมูลของ<br/>เพื่อนสมาชิกที่ได้รับฟังมา เท่าที่<br/>จำได้</p> <p>7. ผู้วิจัยสรุปว่าเมื่อเราได้รับทราบ<br/>ข้อมูลใดๆมาแล้ว สมาชิกจะต้อง<br/>สามารถสรุปข้อมูลนั้นให้ได้ และ<br/>นำข้อมูลนั้นไปพิจารณา เพื่อนำไปใช้<br/>ให้เป็นประโยชน์ต่อไป</p> |
| 3        | ความหมาย<br>ของทัศนคติ | เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ<br>ถึงความหมายของคำว่า                  | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความ<br>หมายของทัศนคติ องค์ประกอบของ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                 | วัตถุประสงค์                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                        |
|----------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                        | <p>ทัศนคติ องค์ประกอบของ</p> <p>ทัศนคติ และการเกิด</p> <p>ทัศนคติ</p> | <p>ทัศนคติ และการเกิดทัศนคติ</p> <p>ให้สมาชิกได้ศึกษา</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้</p> <p>ซักถามแล้วช่วยกันสรุป</p>       |
| 4        | ความเป็น<br>หญิง       | 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึง<br>ลักษณะของความเป็นหญิง                  | <p>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับ</p> <p>ลักษณะของความเป็นหญิง</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม</p> <p>และช่วยกันสรุป</p>   |
| 5        | ความเป็น<br>ชาย        | 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึง<br>ลักษณะของความเป็นชาย                   | <p>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับลักษณะ</p> <p>ของความเป็นชาย</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้</p> <p>ซักถามและช่วยกันสรุป</p> |
| 6        | ความคิดที่มี<br>เหตุผล | เพื่อให้สมาชิกทราบลักษณะ<br>ของความคิดที่มีเหตุผล                     | <p>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความคิด</p> <p>ที่มีเหตุผล</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม</p> <p>และช่วยกันสรุป</p>      |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                   | วัตถุประสงค์                                                                       | วิธีดำเนินการ                                                                                                                           |
|----------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7        | ความคิดที่ไม่มีเหตุผล    | เพื่อให้สมาชิกทราบลักษณะ<br>ของความคิดที่ไม่มีเหตุผล                               | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความคิด<br>ที่ไม่มีเหตุผล<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม<br>และช่วยกันสรุป                         |
| 8        | การมีอารมณ์<br>อ่อนไหว   | 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ<br>ความหมายและลักษณะ<br>ของคำว่าอารมณ์<br>อ่อนไหว         | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่อง<br>การมีอารมณ์อ่อนไหวให้สมาชิกอ่าน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม<br>และช่วยกันสรุป         |
| 9        | การรักสวย<br>รักงาม      | เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ<br>ความหมายและลักษณะ<br>ของคำว่าความรักสวย<br>รักงาม         | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่อง<br>การรักสวยรักงามให้สมาชิกอ่าน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม<br>และช่วยกันสรุป            |
| 10       | การเอาอก<br>เอาใจผู้อื่น | เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ<br>ความหมายและลักษณะ<br>ของคำว่าการเอาอกเอา<br>ใจบุคคลอื่น | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่อง<br>การเอาอกเอาใจบุคคลอื่นให้<br>สมาชิกอ่าน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม<br>และช่วยกันสรุป |

| ครั้งที่ | หัวข้อ            | วัตถุประสงค์                                                                       | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                |
|----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11       | ความรู้สึก<br>อาส | เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ<br>ความหมายและลักษณะ<br>ของความรู้สึกอาส                   | 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่อง<br>ความรู้สึกอาสให้สมาชิกอ่าน<br>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิก<br>ซักถามและช่วยกันสรุป                                   |
| 12       | ปัจจัยนิเทศ       | เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวน<br>และสรุปข้อสังเกตที่ได้รับ<br>และประโยชน์ที่จะนำ<br>ไปใช้ | 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผล<br>ที่ได้จากข้อสังเกตเกี่ยวกับทัศนคติ<br>ในความเป็นหญิง และผู้วิจัยสรุป<br>เพิ่มเติม<br>2. ผู้วิจัยกล่าวปิดการให้ข้อสังเกต |

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

### ภาคผนวก ข

- รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษา
- รายละเอียดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

### รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษา

#### ครั้งที่ 1 ประเมินทิศ

##### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้สมาชิกได้รู้จักกัน รู้ลึกอบอื้น เป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง มีกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบ บทบาท และหน้าที่ของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษา

##### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองแก่สมาชิก
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม "จดหมายสัมพันธ์"
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษขาวให้นักเรียนคนละแผ่น เมื่อทุกคนได้รับแล้ว ให้เขียนชื่อ นามสกุล สิ่งที่ชอบ เช่น กีฬา อาหาร เพลง หนังสือ งานอดิเรก และสิ่งที่อยากทำ
4. เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ส่งกระดาษแผ่นนั้นคืนให้กับผู้ให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษาเก็บรวบรวมกระดาษ แล้วนำกระดาษนั้นส่งกลับคืนไปยังสมาชิกใหม่ โดยจะส่งไม่ตรงกับเจ้าของชื่อ
6. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงว่า ให้สมาชิกทุกคนอ่านในสิ่งที่เจ้าของกระดาษได้เขียนไว้ แล้วให้เขียนความรู้สึกของตนเองที่ได้อ่าน หรือสิ่งที่อยากจะบอกให้กับเจ้าของกระดาษ อาจจะ เป็นความประทับใจ ให้กำลังใจ โดยข้อความเหล่านั้นจะต้องเป็นทางบวก และให้ลงชื่อกำกับไว้
7. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงต่อไปว่า สมาชิกทุกคนจะต้องได้อ่าน และเขียนให้กับสมาชิก คนอื่นๆ ในกลุ่ม
8. เมื่อเขียนครบทุกคนแล้ว ให้นำกระดาษแผ่นนั้นส่งคืนให้กับเจ้าของ

9. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้อ่านกระดาษของตนเอง แล้วให้แต่ละคนอ่านข้อเขียนที่ประทับใจ และบอกด้วยว่าใครเป็นคนเขียน
10. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม
11. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวิธีการ จุดมุ่งหมาย ภาระเบี่ยงของกลุ่ม รวมทั้งอธิบายเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม
12. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
13. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมาย เวลาและสถานที่ ในการพบกลุ่มครั้งต่อไป

## ครั้งที่ 2 แนวคิดในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อความเป็นหญิง

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจและความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นๆ เป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกดินน้ำมันให้สมาชิกคนละ 1 ก้อน แล้วให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันเป็นรูปอะไรก็ได้โดยพยายามให้มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ใช้เวลา 10 นาที
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่า สิ่งที่คุณเองปั้นนั้นคืออะไร เกี่ยวข้องกับตัวเองอย่างไร
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันอีกครั้งหนึ่ง โดยเปลี่ยนรูปร่างจากที่ปั้นให้เป็นรูปอื่น ใช้เวลา 10 นาที
5. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายสิ่งที่ตนเองปั้นใหม่ ว่าเป็นรูปอะไร
6. ให้สมาชิกอธิบายว่าสิ่งที่ปั้นทั้งสองครั้งต่างกันหรือไม่ อย่างไร
7. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกว่า การที่ดินน้ำมันเปลี่ยนรูปร่างได้เป็นเพราะอะไร และเพราะอะไร โดยพยายามให้สมาชิกตอบว่าเพราะตนเอง
8. ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเทียบกับให้สมาชิกมองเห็นว่า ผู้ที่จะเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของเราที่สำคัญที่สุดนั้นเป็นใคร แล้วให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม และช่วยกันสรุป โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วย

9. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงแนวทางในการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และทัศนคติ  
ในความเป็นหญิง โดยให้สมาชิกได้พูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อทัศนคติในความ  
เป็นหญิง และผู้ให้คำปรึกษาวิเคราะห์ตัวอย่างปัญหาจากสมาชิก

10. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 และ  
ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบสำรวจปัญหาของสมาชิกที่มาจากอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดี  
ต่อความเป็นหญิง

### ครั้งที่ 3 ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อความเป็นหญิง

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเองในเรื่องของความ เป็นหญิง อันได้แก่ การมีอารมณ์อ่อนไหว การรักสวยรักงาม การเอาอกเอาใจ บุคคลอื่น และความรู้สึกอาย

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคุยกันถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่าน มา และรวบรวมปัญหาที่เกี่ยวกับความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง ที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก ไปสำรวจมา
  2. ผู้ให้คำปรึกษานำถึงปัญหาที่สมาชิกไปรวบรวมมาเพียงเล็กน้อย และบอกกับ สมาชิกว่าจะพูดข้ออย่างไรจะเขียนเป็นรายชื่อ
  3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เข้าใจความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิส์
- ข้อ 1 - 6 โดยใช้กิจกรรมดังนี้
- ข้อ 1, 2 ใช้กิจกรรม "ทุกคนมีคุณค่า"
- ข้อ 3 - 6 ใช้กิจกรรม "ภาพเดียวกันจำนวนต่างกัน"

#### กิจกรรมทุกคนมีคุณค่า

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกบัตรรูปทรงเรขาคณิตให้สมาชิกเลือกคนละ 1 ใบ เมื่อสมาชิก เลือกเสร็จแล้วให้เขียนชื่อและนามสกุลไว้ใต้รูปที่เลือกนั้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาคว่ำมือสมาชิกคนใดเลือกรูปที่เหมือนกันหรือไม่ ถ้ามีสมาชิกเลือกรูปที่ เหมือนกัน ให้หยิบมานั่งใกล้ๆ กัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหาเหตุผลว่าทำไมเลือกรูปนั้นๆ และรูปที่ตนเองเลือกดีกว่ารูปอื่นๆ อย่างไร

4. ผู้ให้คำปรึกษาดามสมาชิกว่า ทำไมจึงไม่เลือกรูปที่เหมือนกัน เพราะอะไร

5. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกว่าจริงๆ แล้วมีรูปของใครดีกว่าใครหรือไม่

6. ถ้าเปรียบเทียบรูปทรงเรขาคณิตนั้นเป็น คน สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้าง

7. เมื่อสมาชิกให้เหตุผลครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่า กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง

8. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลดิสข้อ 1 และข้อ 2

### กิจกรรม "ภาพเดียวกันจำนวนต่างกัน"

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดูภาพสามเหลี่ยม

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนับดูว่า จากภาพมีภาพสามเหลี่ยมกี่ภาพ

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกตอบทีละคนว่านับได้กี่ภาพแล้วจ้ะ! หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่ามีวิธีการนับอย่างไร

4. ผู้ให้คำปรึกษานำอภิปรายถึงการนับจำนวนสามเหลี่ยมที่แตกต่างกันว่าเพราะเหตุใด ทำไมจึงนับภาพเดียวกันได้จำนวนต่างกัน

5. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิส์ ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาจากข้อ 3 ถึงข้อ 6

#### ครั้งที่ 4 ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อความเป็นหญิง

##### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเองในเรื่องของความเป็นหญิง ตามความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิส์ข้อ 7 ถึงข้อ 11

##### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกพูดคุยและสรุปถึงการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และนำเข้าสู่กิจกรรมในครั้งที่ 4
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิส์ข้อ 7 ถึงข้อ 11 โดยใช้กิจกรรมดังนี้
  - ข้อ 7, 8, และ 10 ใช้กิจกรรม "แจกพอดคนโศกเศร้า"
  - ข้อ 9 ใช้กิจกรรม "ใครกำหนด"

#### กิจกรรม "แจกพอดคนโศกเศร้า"

##### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมกระป๋องมา 1 ใบ แล้วเขียนรายชื่อของสมาชิกทุกคนใส่ลงไปในกระป๋อง
2. สมาชิกเตรียมเงินคนละ 1 บาท
3. ผู้ให้คำปรึกษาหยิบรายชื่อของสมาชิกขึ้นมาอ่านทีละใบ เมื่อตรงกับชื่อของสมาชิกคนใดให้สมาชิกคนนั้นแสดงกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา เช่น ร้องเพลง เล่นงาน เล่าเรื่องตลก ฯลฯ และเมื่อแสดงกิจกรรมเสร็จแล้วให้หยอดเหรียญ 1 บาท ลงไปในกระป๋อง

4. ผู้ให้คำปรึกษาหยิบรายชื่อสมาชิกคนต่อไปออกมาอ่าน และเมื่อตรงกับสมาชิกคนใด ก็แสดงกิจกรรม 1 อย่าง เมื่อแสดงเสร็จก็หยิบออกเหรียญ 1 บาท ลงในกระป๋องเช่นกัน ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบทุกคน
5. สมาชิกที่ได้แสดงเป็นคนสุดท้ายจะได้เงินที่อยู่ในกระป๋องไปทั้งหมด
6. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม โดยพยายามถามว่าสมาชิกมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร เมื่อจะต้องเผชิญปัญหาเหล่านั้น
7. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามความรู้สึกของสมาชิกก่อนและหลังที่จะต้องได้แสดงกิจกรรม ว่ามีความรู้สึกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
8. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิส์ข้อ 7, 8, 10 และ 11

### กิจกรรม "ใครกำหนด"

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนึกถึงภาษาที่สมาชิกได้รับจากเพื่อน หรือครู เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในเรื่องของความเป็นหญิง เช่น หญิงเหล็ก แมน กระเทย แล้วให้สมาชิกเขียนลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้
2. ให้สมาชิกพิจารณาว่าภาษาเหล่านั้น หรือประโยคต่างๆเหล่านั้น ตรงกับลักษณะของตนเองหรือไม่ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกอย่างไร
3. ให้สมาชิกพิจารณาภาษา หรือประโยคเหล่านั้นว่ามีประโยชน์ หรือโทษต่อตัวเองอย่างไรบ้าง เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาว่าทำไมตนเองจึงได้ภาษาอย่างนั้น และสมาชิกคนอื่นๆ มีคนให้ภาษาหรือไม่ ถ้ามีเพราะอะไร และถ้าไม่มีเพราะอะไร
5. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกว่าถ้าเราไม่ต้องการให้คนอื่นให้ภาษาเรา จะทำได้หรือไม่ ถ้าได้จะทำอย่างไร ถ้าไม่ได้เพราะอะไร

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิส์ธอ 9
8. ผู้ให้คำปรึกษาคพบสมาชิกเป็นรายบุคคลในครั้งต่อไป

## ครั้งที่ 5 - 11 แนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีอคติอคติต่อความเป็นหญิง

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อความเป็นหญิง อันได้แก่การมีอารมณ์อ่อนไหว การรักสวยรักงาม การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น และความรู้สึกอาชวายเป็นรายบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในแนวทางในการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานัดพบสมาชิกเป็นรายบุคคล คนละ 1 ครั้งๆละ 50 นาที
2. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่บรรยากาศของการให้คำปรึกษา โดยให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงของตนเอง ตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้
3. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง ที่มีต่อความเป็นหญิงโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เช่น การซักถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้วิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้น และผลที่ตามมาในรูปแบบ ABC
5. ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้สมาชิกได้ทราบถึงวิธีการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อความเป็นหญิง โดยใช้แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE
6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกัน แล้วมอบหมายให้สมาชิกไปสำรวจปัญหาเกี่ยวกับทัศนคติต่อความเป็นหญิง อันเนื่องมาจากความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงเพื่อที่จะได้เสนอกลุ่มในครั้งต่อไป
7. ผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษาแก่สมาชิกเป็นรายบุคคลครบทุกคนแล้ว นัดหมายสมาชิกมาพบกันเป็นกลุ่มในครั้งต่อไป

## ครั้งที่ 12 - 15 การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิง

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง อันได้แก่การมีอารมณ์อ่อนไหว การรักสวยรักงาม การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น และความรู้สึกอายเป็นรายกลุ่ม

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกเป็นกลุ่ม และให้สมาชิกเสนอปัญหาครั้งละ 2 คน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกพูดคุยกันถึงการพบกันในครั้งที่ผ่านมา แล้วนำเข้าสู่บรรยากาศของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเสนอปัญหาจากการที่ได้รับมอบหมาย จากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรับฟังและช่วยกันแก้ไข ทั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของสมาชิก โดยไม่มีการจัดลำดับว่าใครจะเสนอปัญหาก่อนหรือหลัง
4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นช่วยให้ผู้เสนอปัญหา วิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลในความเป็นหญิง และช่วยกันจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้น ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น ตามรูปแบบ ABCDE
5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปปัญหาเกี่ยวกับการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง พร้อมทั้งการแก้ไขของสมาชิกแต่ละคนในแต่ละครั้ง
6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันแก้ปัญหาให้สมาชิกจนครบทุกคน

## ครั้งที่ 16 ปัจฉิมนิเทศ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปขั้นตอนของการแก้ปัญหา การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิงตามทฤษฎีการใช้เหตุผล-อารมณ์
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตัว.เอง และรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความคิดความรู้สึกของตนเองที่มีต่อความเป็นหญิงหลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม และพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุป และปิดกลุ่ม

## รายละเอียดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1 ประชุมนิเทศ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมายและกฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและหน้าที่ของผู้วิจัย
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวิธีการให้ข้อเสนอแนะ

เวลา 50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองแก่สมาชิก และให้สมาชิกแนะนำตนเองจนครบทุกคน
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมายของของการเข้ากลุ่ม รวมทั้งกำหนดสถานที่และวันเวลาในการพบกลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิก และหน้าที่ของผู้วิจัยในการเข้ากลุ่ม
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่างๆ และช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

## ครั้งที่ 2 จินตนิมิต

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน และต้องการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น

### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนเรื่องเกี่ยวกับตนเองคนละ 3 ประโยค แล้วบอกสิ่งที่ตนเองเขียนให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง โดยพลัดกันอ่านทีละคนจนครบทุกคน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกอย่างละเอียด ทีละคนจนครบ
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนรายละเอียดของตนเองลงในกระดาษ เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ส่งกระดาษกลับคืนยังผู้วิจัย
4. ผู้วิจัยแจกกระดาษนั้นกลับคืนยังสมาชิกอีกครั้งหนึ่ง โดยแจกไม่ให้ตรงกับเจ้าของเรื่องเสร็จแล้วให้สมาชิกอ่านสิ่งที่เพื่อนสมาชิกเขียน ให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง จนครบทุกคน
5. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนข้อมูลของเพื่อนสมาชิกทุกคน ที่ได้รับฟังมาและเท่าที่จำได้
6. ผู้วิจัยสรุปว่า เมื่อได้รับทราบข้อมูลใดๆแล้ว สมาชิกทุกคนจะต้องสรุปข้อมูลนั้นให้ได้ และนำข้อมูลนั้นไปพิจารณา เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

### ครั้งที่ 3 ความหมายของทัศนคติ

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความหมายของคำว่า "ทัศนคติ"
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักองค์ประกอบ และการเกิดทัศนคติ

เวลา 50 นาที

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความหมาย และองค์ประกอบของทัศนคติให้สมาชิกได้ศึกษา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและช่วยกันสรุป

## ทัศนคติ

### ความหมาย

ทัศนคติหมายถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของบุคคล ที่มีต่อประสบการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับ โดยมีแนวโน้มที่จะตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมออกมาใน ลักษณะใดลักษณะหนึ่ง คือทางบวกหรือทัศนคติที่ดี จะแสดงออกมาในลักษณะความชอบ ความ พึงพอใจ ความสนใจ เห็นด้วยทำให้อยากปฏิบัติ อยากใกล้ชิดสิ่งนั้น อีกลักษณะหนึ่ง คือ ทางลบ หรือทัศนคติที่ไม่ดี จะแสดงออกมาในลักษณะความเกลียด ไม่พึงพอใจ ไม่สนใจ ไม่เห็นด้วย อาจทำให้เกิดความเฟื่องหน่าย หรือต้องการหนีห่างจากสิ่งเหล่านั้น

### องค์ประกอบของทัศนคติ

ทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ส่วนคือ

1. องค์ประกอบทางด้านความคิด หรือสติ และเหตุผล หมายถึงความเชื่อหรือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้เหตุผลของบุคคล ในการจำแนก แยกแยะความแตกต่าง ตลอดจนผลต่อเนื่อง ผลได้ผลเสีย ซึ่งถ้าได้พิจารณาอย่างลึกซึ้งก็คือ การที่บุคคลจะนำเอาคุณค่าทางสังคมที่ได้รับการอบรมสั่งสอน และถ่ายทอดมา เข้าไปใช้ในการวิเคราะห์พิจารณาประกอบเหตุผลของการที่ตนจะประเมิน และการพิจารณาของ บุคคลในส่วนที่จะมีลักษณะปลอดจากอารมณ์ แต่จะเป็นเรื่องของเหตุผล อันสืบเนื่องมาจาก ความเชื่อของบุคคล

2. องค์ประกอบทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึก หมายถึงความรู้สึกทางอารมณ์ เกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นความรู้สึก ชอบ ไม่ชอบ รัก เกลียด ก้าว ซึ่งจะ แสดงออกทางสีหน้าท่าทาง เมื่อคิดหรือพูดถึงสิ่งนั้น

3. องค์ประกอบทางแนวโน้มของการกระทำ หรือพฤติกรรม หมายถึงแนวโน้ม ที่จะมีความประพฤติ หรือความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจง ซึ่งแนวโน้ม

ของการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น จะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน

ทัศนคติต่อความเป็นหญิง หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมในด้าน การมีอารมณ์อ่อนไหว การรักสวยรักงาม การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น และความรู้รักอาส

มีนักจิตวิทยาท่านหนึ่งได้กล่าวว ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล จะมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างใกล้ชิด นั่นคือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำก็มีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึกเช่นเดียวกัน ดังนั้นคนเราเมื่อคิดและรู้สึกอย่างไร ก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ออกมา ทำให้เราราบได้ว่า เรามีทัศนคติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร

#### ครั้งที่ 4    ความเป็นหญิง

##### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักคุณลักษณะของความเป็นหญิง

เวลา      50 นาที

##### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับคุณลักษณะของความเป็นหญิงให้สมาชิกอ่าน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและช่วยกันสรุป

## ความเป็นหญิง

มีนักจิตวิทยาได้สรุปคุณลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชาย จากการที่  
คนเราได้แสดงพฤติกรรมออกมาดังนี้

ความเป็นหญิง จะแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะ 3 ด้านคือ

1. ด้านความผูกพันและการทะนุถนอม หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดง  
ความกังวลห่วงใย กับคนหรือสิ่งรอบตัว มีกิริยานุ่มนวล พุดจาไพเราะประกอบด้วยลักษณะย่อย  
ดังนี้

1.1 มีความเมตตากรุณา หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงการ  
เอาใจใส่คนหรือสัตว์ โดยไม่แสดงความรังเกียจ มีความประพฤติดุเคราะห้แก่คนและสัตว์

1.2 มีความเห็นอกเห็นใจ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกถึง  
ความสนใจปัญหา และความต้องการของคนใกล้ชิด

1.3 มีการแสดงความรักใคร่ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดง  
ความรักสัตว์เลี้ยงอย่างนุ่มนวล แสดงการสัมผัสอย่างเต็มใจ มีความรักห่วงใยเด็ก คำนึงถึง  
อันตรายที่จะเกิดขึ้นกับเด็กและป้องกันอันตรายนั้น

1.4 มีความเข้าใจผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่รับรู้ภาวะจิตใจ  
ของบุคคลใกล้เคียงในยามที่ได้รับความทุกข์ แสดงการตอบสนองต่อสภาพจิตใจของเพื่อน  
หรือคนใกล้ชิดได้ถูกต้อง

2. มีลักษณะยอมตาม หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงความไม่สนใจกับ  
ความรู้สึกของคนที่ไม่พึงพอใจ คล้อยตามคำพูด หรือการกระทำของคนที่ไม่พอใจ ประกอบด้วย  
ลักษณะย่อยดังนี้

2.1 คล้อยตามผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงการตอบ  
สนองที่คล้อยตามกับคนที่ตนพอใจ และแสดงการต่อต้านคนที่ตนไม่พอใจ

2.2 ชอบการประจบเอาใจ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงความพอใจคนที่มีความคิด และการกระทำคล้ายกับที่ตนชอบ และแสดงความไม่พึงพอใจกับคนที่มีความคิดและการกระทำที่ขัดแย้ง

2.3 มีการพึ่งพากลุ่ม หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ชอบคล้อยตามไปตามกลุ่มเพื่อน โดยการแสดงออกที่คล้ายๆกันในกลุ่ม

2.4 มีความอ่อนไหวต่อความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมากกว่าผู้ชายเมื่อได้รับสิ่งที่ตนปรารถนาหรือไม่สมดังที่ตนปรารถนา

3. มีความสนใจในตัวเอง หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความพอใจในการจัดระเบียบให้กับตนเอง ทั้งในด้านร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ที่อยู่อาศัย ชอบในสิ่งที่สวยงาม ประกอบด้วยลักษณะย่อยดังนี้

3.1 ชอบความสวยงาม หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความพอใจที่จะหาเครื่องประดับตกแต่งร่างกาย เสื้อผ้าที่สวยงาม การจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ การนั่งห่มที่สวยงามเรียบร้อย การจัดที่อยู่อาศัยให้น่าอยู่

3.2 ความฉลาดกลัว หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่ชอบเป็นจุดสนใจหรือจุดเด่นในสถานการณ์ที่ตนไม่พึงปรารถนา หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่รุนแรง และแสดงการขัดขวางบุคคลที่ใกล้คิดให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่รุนแรงนั้น

3.3 ขี้อาย หมายถึง ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่ชอบการล้อเลียน หรือทำให้ต้องอับอาย แสดงการทบทวี หยิก กับคนที่ทำให้เกิดความอาย

3.4 อ่อนไหวต่อความรู้สึกสูง หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความวิตกกังวล หรือความผิดหวัง ความไม่พึงพอใจ อ่อนไหวกับคำพูด หรือท่าทีของคนที่วิจารณ์ตน

## ครั้งที่ 5    ความเป็นชาย

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบลักษณะของความเป็นชาย

เวลา     50    นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความเป็นชายให้สมาชิกอ่าน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและช่วยกันสรุป

## ความเป็นชาย

ความเป็นชาย จะแสดงพฤติกรรมออกมา 3 ด้านดังนี้

1. ความมีอำนาจในสังคมและการตัดสินใจด้วยปัญญา หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงการตัดสินใจที่เด็ดขาดโดยไม่หวั่นเกรงกับผลลัพธ์ ที่จะทำให้เกิดสะเทือนใจ การใช้สติปัญญาไตร่ตรองประกอบการตัดสินใจ โดยยอมรับผลของการตัดสินใจนั้น ประกอบด้วยลักษณะย่อยดังนี้

1.1 ความเป็นผู้นำ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เมื่อเกิดภาวะวิกฤตสามารถนำหรือดำเนินกิจกรรมให้กลุ่มผ่านพ้นวิกฤตได้ด้วยความเอื้อกเอ็น ไม่แสดงความอ่อนแอ สามารถรักษาขวัญและกำลังใจให้กลุ่มได้

1.2 ความมีอำนาจเหนือ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ชอบการกดขี่ข่มเหง ถือความคิดและการกระทำของตนเป็นใหญ่

1.3 ความก้าวร้าว หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกรุนแรงในการตอบโต้กับสถานการณ์ที่ตนไม่พึงพอใจ

1.4 การมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมซึ่งเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองตกอยู่ในสภาวะที่คิดหรือเลวก็ตาม ยังคงรักษาบุคลิกไว้ได้อย่างมั่นคงโดยไม่แสดงความหวั่นไหว ตื่นเต้น หรือหวาดกลัวกับเหตุการณ์นั้น

2. ความมีอิสระ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงความไม่หวั่นไหวไปกับท่าที หรือคำพูดของผู้อื่น เมื่อเห็นว่าการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง สามารถยอมรับได้เมื่อมีเหตุผล ประกอบด้วยลักษณะย่อยดังนี้

2.1 เป็นตัวของตัวเอง หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงความมั่นคงในความคิดและการกระทำที่ไม่คล้อยตามไปกับกลุ่มหรือหมู่คณะ ไม่ต้องการการสนับสนุนหรือ กำลังใจจากบุคคลอื่น

2.2 ความพึงพอใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่พยายามช่วยเหลือตัวเอง ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้คนสะเทือนใจ ก็พยายามควบคุมความรู้สึกหรือพฤติกรรมไม่ให้แสดงออกมา

2.3 ความมั่นใจในตัวเอง หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่กล้าทำในสิ่งต่างๆ ให้เสร็จลุล่วงไป แม้จะมีอุปสรรค เมื่อประสบความล้มเหลวก็ใช้ความพยายามที่จะทำใหม่โดยไม่แสดงความย่อท้อให้ผู้อื่นได้เห็น

2.4 ลักษณะเฉพาะตัว หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่แสดงถึงความหนักแน่นไม่คล้อยตามไปตามความคิดหรือคำวิจารณ์ของคนอื่น เมื่อตนมีความพึงพอใจเช่นนั้น เป็นตัวของตัวเองโดยไม่คำนึงถึงการยอมรับของสังคม

3. เลื่อนักสู้ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความกล้าหาญเผชิญอันตรายหรือเหตุการณ์รุนแรงอย่างไม่หวั่นเกรง สามารถพาตนเองเข้าร่วมกับเหตุการณ์รุนแรงโดยไม่หลีกเลี่ยง เมื่อประสบกับความผิดหวังก็พยายามต่อสู้กับความผิดหวังนั้น ประกอบด้วยลักษณะข้อดังนี้

3.1 ความเป็นนักกีฬา หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่รู้จักการแพ้ โดยยอมรับความพ่ายแพ้ แต่ก็พยายามฝึกฝนตนเอง รู้จักชนะโดยไม่เหวี่ยงเสียถาถางผู้แพ้ รู้จักการให้อภัยโดยไม่แสดงท่าทีไม่พอใจทั้งต่อหน้าและลับหลัง

3.2 ชอบการแข่งขัน หมายถึง ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่ชอบกีฬาที่รุนแรง แสดงความสนใจกีฬาที่รุนแรง ชอบการแข่งขันที่ใช้ความคิด และใช้เวลาทุ่มเทอยู่กับการแข่งขันนั้น

3.3 ความอดทน หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่รู้ว่า มีความผิดก็ไม่แสดงความหวั่นไหว หรือประหม่าต่อความผิดนั้น และยอมรับผลจากความผิดนั้นอย่างเต็มใจ

3.4 ชอบการใช้กำลัง หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ชอบทำงานกลางแจ้ง ชอบการผจญภัย การทำงานที่ได้เคลื่อนไหว และชอบการเล่นที่รุนแรง

## ครั้งที่ 6    ความคิดที่มีเหตุผล

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทราบลักษณะของความคิดที่มีเหตุผล

เวลา     50    นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผลให้สมาชิกอ่าน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม และช่วยกันสรุป

### ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
2. บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่างเต็มที่ เนื่องมาจากความต้องการที่จะทำ มากกว่าที่จะทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งอาจจะเกิดการผิดพลาดได้
3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลในที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนี้ และพยายามไม่ใหมันเกิดขึ้นอีก
4. บุคคลจะไม่ทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมัน และไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด
5. ถ้าบุคคลยอมรับว่า สิ่งที่ไม่พึงพอใจ และสถานการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้
6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นสิ่งเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกล้ามากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ
7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน
8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรจะพึ่งพาผู้อื่นหรือขอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีความจำเป็น
9. บุคคลยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรจะยอมรับมัน และทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบ หรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบที่สุดในแต่ละปัญหา

## ครั้งที่ 7 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผล อันเป็นต้นเหตุของการเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อความเป็นหญิง

เวลา 50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้สมาชิกอ่าน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและช่วยกันสรุป

### ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่คุ้มค่า กลัวความล้มเหลว

3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิ หรือลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากๆ ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็น สิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้น เป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะความทุกข์นั้นเกิดจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอก จะทุกข์มากเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกละเอียดของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่คิดไม่มีเหตุผลเช่นนี้ จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการรุนแรง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะความวิตกกังวลของบุคคลที่มีเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็น เรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หนึ่งงานที่ยากลำบากอยู่เสมอจะทำให้บุคคลเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรฟังพหูพจน์ และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่ฟัง ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการฟังพหูพจน์ โดยไม่จำเป็นจะทำให้บุคคลประสพความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การฟังพหูพจน์มากขึ้น

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้าง หรือกำจัดได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีต อาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล ปัญหาของใครก็ตาม เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาล้วนต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะในความจริงจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่เชื่อมั่นในความไร้เหตุผลเช่นนี้ จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

## ครั้งที่ 8 การมีอารมณ์อ่อนไหว

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบความหมาย และลักษณะของการมีอารมณ์อ่อนไหว

เวลา 50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความหมายของการมีอารมณ์อ่อนไหว และแจกเอกสารซึ่งเป็นเรื่อง "การมีอารมณ์อ่อนไหว" ให้สมาชิกอ่าน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและช่วยกันสรุป

## การมีอารมณ์อ่อนไหว

การมีอารมณ์อ่อนไหว หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว มีความไวต่อความรู้สึกเมื่อได้ยินสิ่งที่ผู้อื่นพูด หรือแสดงพฤติกรรมออกมา

คนเราจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องมารับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น การรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นจะทำให้เราต้องประสบความยุ่งยาก ลำบากใจอย่างไรบ้าง

มีความเป็นจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า การอยู่ร่วมกันในสังคม คนเราจะต้องให้ความสนใจต่อสิ่งที่แวดล้อมหรือสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวเรา หากไม่แล้วก็จะกลายเป็นว่า เราปิดกั้นตัวเอง ปิดประตูตัวเองที่จะยอมรับฟังปัญหา หรือการรับรู้ในใจ

ความเป็นมนุษย์ที่จะต้องอยู่ร่วมกันในสังคมเช่นนี้ ทำให้เราหลีกเลี่ยงไม่พ้นที่จะต้องเผชิญกับเรื่องราวและปัญหาต่างๆ มากมาย และปัญหาของคนรอบข้าง เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบหรือมาเกี่ยวข้องกับตัวเรา เราก็ควรที่จะได้รับรู้ในเรื่องราวเหล่านั้น

ความเป็นผู้หญิง ความเป็นเพศหญิง สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลยหรือมองข้าม ก็คือการมีอารมณ์ที่อ่อนไหว ละเอียดย้อน การมีความรู้สึกที่รวดเร็วก็เท่ากับจะทำให้เราเป็นคนที่มีไหวพริบ การรับรู้ความรู้สึกที่รวดเร็ว ก็จะทำให้เราเป็นคนที่มีฉลาด อย่างน้อยก็สามารถทำให้เราได้ทราบว่าเขาพูดอย่างไร เขาคิดอย่างไร

การมีอารมณ์ที่อ่อนไหว น่าจะเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่ผู้หญิงโดยทั่วไปพึงมี เพราะความเป็นผู้หญิงนั้น หรืออีกนัยหนึ่งที่จะต้องพัฒนาไปเป็นแม่บ้านในวันข้างหน้า ควรจะต้องมีอารมณ์ที่อ่อนไหวอย่างมาก เพื่อที่เราจะได้มีเสน่ห์เป็นที่ถูกมติดจิตใจของผู้ที่อยู่เคียงข้างเรา การมีความรู้สึกที่ไว ก็เท่ากับว่าเรารู้เท่าทันความต้องการของคนที่เราใกล้ชิดเคียง รู้ว่าในขณะที่เขามีความรู้สึกอย่างไร และถ้าเราสามารถสนองตอบได้ เราก็จะยิ่งเป็นที่รักที่เอ็นดูมากขึ้น

การมีความรู้สึกที่ไว เราไม่ได้มองแต่เพียงแง่เดียว ในเรื่องของอาการที่จะซึมซับความรู้สึกที่ไม่ดีเท่านั้น แต่ถ้าเราสามารถพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกตรงนี้ ไปพัฒนาตัวเราในเรื่องของการรู้เราว่าเขาว่า พฤติกรรมและคำพูดเช่นนี้หมายความว่าอย่างไร เราก็สามารถที่จะแก้ไข

เรื่องที่เราจะร้ายให้กลับกลายเป็นดีได้

คนโดยส่วนใหญ่มักจะมองว่า การมีอารมณ์ที่อ่อนไหว หรือการมีความรู้สึกที่ไว จะหมายถึง การที่จะต้องไปรองรับอารมณ์และความรู้สึกของคนอื่นไปเสียหมด ใครพูดอะไรที่รุนแรงหน่อยก็ ไม่ได้จะกระทบกระเทือนจิตใจไปเสียหมด ถ้าคิดอย่างนี้ ก็มีส่วนถูกอยู่บ้าง แต่ว่าหญิงไทยในยุค พัฒนาเช่นนี้จะต้องรู้จักปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกเช่นนี้ ให้กลายเป็นว่า การที่เรามีความรู้สึก ที่ละเอียดอ่อนเช่นนี้ ก็เท่ากับว่า เราสามารถที่จะรับรู้ความรู้สึกได้มากกว่าคนอื่น นั่นหมายถึง เราย่อมจะได้เปรียบว่า เราสามารถรู้เท่าทันคนอื่น ไม่ว่าเขาจะพูด หรือแสดงพฤติกรรมออกมา เช่นไร

เมื่อเป็นดังนี้ คุณผู้หญิงทั้งหลาย จะอยู่เฝ้าดูชายได้อย่างไร ลองสำรวจตัวท่านดูซิว่าท่านเป็น คนที่มีความรู้สึกที่รวดเร็วหรือไม่ หรือว่าใครพูดอะไรมา ก็ไม่รู้สิกรู้ร้อนรู้หนาวอะไรทั้งสิ้น เมื่อเป็น ดังนั้นแล้ว ท่านจะเป็นคนที่สังเกตเห็นได้อย่างไร ถ้าคนที่อยู่เคียงข้างพูดอะไรออกมาดังหลายครั้ง ท่านก็ ยังไม่รู้ตัว วันนี้ยังไม่สายจนเกินไป ถ้าท่านจะปรับปรุงตัวของท่านเอง

## ครั้งที่ 9 การรักสวยรักงาม

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทราบความหมายและลักษณะของการรักสวยรักงาม

เวลา 50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความหมายของการรักสวยรักงาม และแจกบทความซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับ "การรักสวยรักงาม" ให้สมาชิกอ่าน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและช่วยกันสรุป

### การรักษารักงาน

การรักษารักงาน หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงความพอใจ ที่จะหาเครื่องประดับมาตกแต่งร่างกาย สวมใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม การจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ การนั่งที่สวยงามเรียบร้อย การจัดที่อยู่อาศัยให้น่าอยู่

ผู้หญิงแต่งกายอย่างไร เมื่อใครพบใครเห็นก็จะทราบได้ทันทีว่าคนนี้เป็นผู้หญิง ผู้ชายก็จะแต่งกายอีกแบบหนึ่ง ใครพบก็จะทราบได้ทันทีว่าคนนี้เป็นผู้ชาย ในปัจจุบันนี้เราจะเห็นว่าผู้ชายและผู้หญิงนิยตจะแต่งตัวอย่างไรก็ทำกัน จึงดูประอะกันไปหมด คุณแล้วไม่สวยไม่งาม โดยเฉพาะผู้หญิงซึ่งควรที่จะรักษาความสวยความงาม

การแต่งกายในโรงเรียนก็ควรจะต้องตามระเบียบของโรงเรียน เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายก็ควรจะสะอาด มีการซักรีด เวลาสวมใส่จะได้ดูแล้วมีความรู้สึกที่ดี เมื่อกลับไปถึงบ้าน ก็ควรจะมีการเปลี่ยนเสื้อผ้า และจัดเก็บเสื้อผ้าเหล่านั้นให้เป็นที่เป็นทาง ไม่ใช่การปล่อยวางทิ้งอย่างระเกะระกะ

จะเห็นได้จากสุภาษิตคำพังเพยที่ว่า ไกล่จามเพราะชนคนงามเพราะแต่ง ก็จะเป็นสิ่งซึ่งจะทำให้เราให้เห็นเป็นอย่างดีว่า คนเราถ้าจะดูเป็นคนที่สวยงามแล้ว ก็ต้องรู้จักแต่ง คือการรู้จักที่จะทำให้ตัวเราดูดีขึ้น การที่รู้จักแต่งในที่นี้ หมายถึงการรู้ด้วยว่าในโอกาสไหนควรที่จะแต่งอย่างไร นั่นคือเป็นคนที่มีจักกาละ เทศะด้วย

นอกจากนี้ในการทำงาน ก็ควรจะทำงานให้มีระเบียบ ทำให้ผู้พบเห็นชมเชยและสะดวกสบายแก่ตัวเรา งานที่เป็นระเบียบดูก็สบายตา เวลาค้นหาก็ง่ายดาย เมื่อเราทำงานเกิดเป็นความเคยชินแล้ว ก็จะไม่มีความยุ่งยาก และจะไม่เกิดการผิดพลาด ผู้ที่ทำงานไม่เป็นระเบียบนั้นมักจะทำผิดพลาดเสมอ การฝึกทำงานที่เป็นระเบียบให้เป็นกิจนิสัย เมื่อโตขึ้นไปเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ก็จะเป็นผู้ที่ทำงานมีระเบียบสวยงามน่าดูน่าชม

## ครั้งที่ 10 การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบความหมาย และลักษณะของการเอาอกเอาใจบุคคลอื่น

เวลา 50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารซึ่งเป็นความหมายของการเอาอกเอาใจบุคคลอื่น และแจกเอกสารซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับ "การเอาอกเอาใจบุคคลอื่น" ให้สมาชิกอ่าน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและช่วยกันสรุป

## การเอาอกเอาใจผู้อื่น

การเอาอกเอาใจผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่แสดงถึงความพอใจที่ได้ให้การบริการผู้อื่น ด้วยเป็นความรู้สึกที่อยากกระทำ ไม่มีใครบังคับ และไม่หวังผลตอบแทนใดๆ เมื่อกระทำแล้วเกิดความสุข

คนเราเมื่ออยู่ด้วยกันแล้ว ก็ควรที่จะต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้และรู้จักการรับ โดยธรรมชาติของเพศหญิงซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่งนั่นก็คือการมี ภารกิจที่อ่อนโยน และหากเพศหญิงทั้งหลายจะรู้จัก วิธีการเอาอกเอาใจผู้ที่อยู่ข้างเคียงเพิ่มเข้าไปอีก สิ่งนี้ก็จะเป็นส่วนที่ผูกมัดจิตใจ ผู้ที่อยู่รอบข้างได้อย่างที่จะหลุดไปได้

เพศหญิงของเรานี้แท้จริงแล้วมีคุณสมบัติพิเศษอยู่หลายประการ ที่จะทำให้เป็นคนที่ได้รับความรักและความเอ็นดูจากบุคคลที่พบเห็น ถ้าหากว่าเราทราบ และสามารถดึงเอาคุณสมบัติเหล่านั้นออกมาใช้ให้มากๆ เราก็จะได้เปรียบเพศชายอย่างเห็นได้ชัด

ในคราวนี้จะขอพูดถึงเรื่องการเอาอกเอาใจผู้อื่น ซึ่งหลายคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องที่จะทำให้เราต้องสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป ซึ่งแท้จริงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ การเอาอกเอาใจผู้อื่นที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นการเอาอกเอาใจที่เราจะสามารถทำได้อย่างง่ายดาย ทั้งในที่บ้าน ที่ทำงาน หรือแม้แต่ในสถานการณ์อื่นๆ

ที่บ้าน เราในฐานะลูกก็ควรที่จะได้มีการเอาอกเอาใจบิดา มารดา ได้อย่างง่ายดาย เช่นเมื่อ บิดา มารดา กลับจากที่ทำงานเราก็อาจจะเข้าไปพูดคุย ช่วยถือข้าวของ หรือหาน้ำเย็นๆมาให้ดื่ม การช่วยบิดามารดาจัดบ้านเรือน ช่วยทำอาหาร สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย และลูกผู้หญิงทั้งหลายควรจะทำ และทำให้ดีกับผู้ชาย ซึ่งธรรมชาติได้กำหนดความละเอียดอ่อนของเพศหญิงไว้เช่นนี้

ที่โรงเรียน เด็กนักเรียนย่อมจะเป็นที่ชื่นชอบของครูอาจารย์ โดยเฉพาะถ้าเด็กคนไหนที่น่ารัก มีกิริยามารยาทที่เรียบร้อย ก็จะได้รับความรักความเอ็นดูเป็นพิเศษ เมื่อโดยวัยของเราเป็นที่รักที่เอ็นดูของครูอาจารย์เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และหากเราจะเพิ่มเสน่ห์ของเราให้เป็นที่

รักของครูอาจารย์เพิ่มขึ้น โดยการเอาอกเอาใจครูบ้าง ทั้งนี้การเอาอกเอาใจในที่นี้ไม่ใช่  
 เป็นการประจบสอพลอเพื่อหวังคะแนนอย่างใด การเอาอกเอาใจในที่นี้ก็ต้องทำให้พอเหมาะ  
 พอควร เช่น เมื่อเห็นครูบาอาจารย์ถือของที่หนักมากก็อาจจะเข้าไปช่วยถือให้ การช่วยปิด  
 กวาดหรือเช็ดถูโต๊ะเก้าอี้ของครู การหาแจกันดอกไม้มาประดับที่โต๊ะ นอกจากจะเป็นการสร้าง  
 สิ่งแวดล้อมที่ดีงามแล้ว ผู้ที่ได้รับการปฏิบัติเช่นนี้ ก็จะมีความรู้สึกที่ดีงามต่อผู้ปฏิบัติ

นอกจากการที่จะปฏิบัติต่อครูอาจารย์แล้วต่อเพื่อนที่เรียนด้วยกัน หากเราได้รู้จักการ  
 เอาอกเอาใจเพื่อนบ้าง เช่นการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนในเรื่องในโอกาสต่างๆ การให้  
 ความช่วยเหลือแก่เพื่อนในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราจะสามารถช่วยได้ สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่  
 ผู้คนจดจำผู้ที่ได้รับการเอาอกเอาใจ ซึ่งยากต่อการที่จะลืมเลือนกันได้

วันนี้ท่านลองสำรวจตัวท่านดูซิว่า ท่านเคยเอาอกเอาใจใครบ้าง ถ้ามีแล้วก็จงทำต่อไป  
 และ ถ้าหากว่าท่านยังไม่เคยทำ วันนี้ก็ยังไม่สายเกินไปที่ท่านจะเริ่มต้น แล้วท่านจะรู้ว่าท่าน  
 เริ่มมีเสน่ห์ เป็นที่รักใคร่ชอบพของคนข้างเคียง โดยที่ท่านแทบไม่รู้ตัว

## ครั้งที่ 11 ความรู้สึกอาส

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบความหมาย และลักษณะของความรู้สึกอาส

เวลา 50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ความรู้สึกอาส และแจกเอกสารซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับ "ความรู้สึกอาส" ให้สมาชิกอ่าน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและช่วยกันสรุป

### คุณค่าของความอาย

ความรู้จักอาย หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่ชอบการล้อเลียนหรือทำให้ต้องอับอาย แสดงการทบทวี หยิก กับคนที่ทำให้ตนเกิดความอาย

ความรู้จักอายเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของคนเรา ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย ความอายเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในคนปกติธรรมดา และคนที่รู้จักอายนั้นก็ยิ่งดีกว่าคนที่เฉยชา หรือไม่รู้จักอายในการกระทำของตนซึ่งควรจะอาย

นักจิตวิทยาบอกว่า ความอายที่เกิดขึ้น แสดงให้เห็นว่าผู้นั้นมีลักษณะของการขาดความมั่นใจในตนเอง แต่โดยเนื้อแท้แล้ว ความอายจัดอยู่ในสภาพหนึ่งของการทรงตัวในตัวเอง กล่าวคือยึดถือเอาตัวเองเป็นสำคัญ มุ่งคิดแต่ตัวของตัว ทำให้ต้องคอยระวังว่า ตัวมีท่าทางเป็นอย่างไร เสี่ยงบุคเป็นอย่างไร

คนเราโดยเฉพาะผู้หญิงควรรู้ไว้ว่า เวลาที่คนเราเกิดอายขึ้นมาในหน้าจะแดง แสดงถึงลักษณะของความแฉะในสีกบาน พร้อมกับรอยยิ้มปรากฏขึ้น ดวงตาจะเป็นประกายน่ารัก ลักษณะของความอายของผู้หญิงแต่ละ คือความงามอย่างหนึ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทำให้สรวลสรรร โคลง ฉันท กานท์ กลอน อันไพเราะขึ้นมาปรากฏจนทุกวันนี้

ความอายและการมีหน้าแดง เมื่ออายนั้นอาจมองได้ในแง่ที่ว่า ผู้นั้นมีความสงบสงี่ยมและก้อมตัว ความสงบสงี่ยมก้อมตัวเป็นคุณสมบัติอันดีอย่างหนึ่งของคนเรา โดยเฉพาะผู้หญิงพึงจะมี และเป็นที่น่าชมเชยของผู้เฒ่าแก่ทุกๆ คน

เราว่ากันว่าคนที่มีความอายนั้น ก็จะเป็นคนที่รู้จักรักหาตนเอง และชั่วของสมบัติให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดูงามเสมอ และดีกว่าคนไม่รู้จักอาย

ถ้าเช่นนั้นเมื่อเกิดความอายและหน้าแดงขึ้นมา ก็ปล่อยให้ตัวเราอายหน้าแดงไปเถิด เพราะความอายและหน้าแดงนั้น เราได้ใช้มันให้เป็นประโยชน์มากมายหลายประการ

## ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและสรุปข้อสนเทศที่ได้รับ และประโยชน์ที่จะนำไปใช้

เวลา 50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้รับจากการได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับทัศนคติต่อความเป็นหญิง
2. ผู้วิจัยกล่าวปิดการให้ข้อสนเทศ

#### ภาคผนวก ค

- ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
- ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

### ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

|                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| นักเรียน       | สวัสดีค่ะ                                                                                                                                                                                                                                              |
| ผู้ให้คำปรึกษา | สวัสดี มารอครูนานหรือเปล่า                                                                                                                                                                                                                             |
| นักเรียน       | ไม่นานหรอกค่ะ ประมาณ 10 นาที เห็นจะได้ค่ะ                                                                                                                                                                                                              |
| ผู้ให้คำปรึกษา | พอดีครูมีธุระที่ห้องวิชาการ เาจะไม่เป็นไรนะ จำที่ครูให้เขียนเมื่อครั้งที่<br>เราเข้ากลุ่มกันได้หรือไม่ ที่ครูให้เขียนว่าพวกเรามีความคิดความรู้สึกรู้สึกต่อ<br>ความเป็นหญิงอย่างไรบ้าง                                                                  |
| นักเรียน       | จำได้ค่ะ หนูเขียนว่าผู้หญิงเราไม่จำเป็นต้องรักสวสรักงามค่ะ                                                                                                                                                                                             |
| ผู้ให้คำปรึกษา | ไหนลองเล่าให้ครูฟังซิว่า ตัวเองมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่าอย่างไร                                                                                                                                                                                |
| นักเรียน       | คือหนูมีความคิดว่า ผู้หญิงเราไม่จำเป็นต้องรักสวสรักงาม คือเราไม่จำเป็นต้อง<br>ที่จะต้องแต่งตัวสวยๆ แต่งหน้าแต่งตา ซึ่งมองดูแล้วมันเป็นอย่างไรงี้ก็ไม่มี<br>ที่หนูบอกว่ามันเป็นเป็นอย่างไรงี้ไม่รู้หนูลองอธิบายให้ครูฟังให้ชัดเจนซิว่ามัน<br>เป็นอย่างไ |
| นักเรียน       | หนูคิดว่าถ้าเป็นผู้ใหญ่มาคิดเรื่องการรักสวสรักงามมันก็คงจะไม่แปลกอะไร<br>แต่นักเรียนมาคิดเรื่องอย่างนี้ หนูคิดว่ามันไม่สมควรค่ะ                                                                                                                        |
| ผู้ให้คำปรึกษา | หนูคิดว่าการรักสวสรักงามนั้นเป็นเรื่องของผู้ใหญ่อย่างเดี๋ยวล่างนั้นหรือ                                                                                                                                                                                |
| นักเรียน       | (เงยบ)                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ผู้ให้คำปรึกษา | ไหนหนูลองบอกครูซิว่า การรักสวสรักงามของหนูนั้นมันเป็นอย่างไร                                                                                                                                                                                           |
| นักเรียน       | ก็คือการที่จะต้องแต่งตัวสวยงาม แต่งหน้า หวีผม ใส่กระโปรง อะไรอย่างนี้<br>แหละค่ะ                                                                                                                                                                       |
| ผู้ให้คำปรึกษา | ผู้หญิงก็ต้องใส่กระโปรง แล้วหนูไม่ใส่กระโปรงหรือ                                                                                                                                                                                                       |
| นักเรียน       | ก็ใส่ค่ะ แต่ไม่ชอบ เวลาใส่กระโปรงแล้วมันเป็นอย่างไรก็ไม่มี                                                                                                                                                                                             |
| ผู้ให้คำปรึกษา | ที่หนูบอกว่า ใส่กระโปรงแล้วมันเป็นอย่างไรก็ไม่มี นี่มันเป็นอย่างไร                                                                                                                                                                                     |

- นักเรียน คือหนูเป็นคนที่ไม่ชอบใส่กระโปรงค่ะ นอกเหนือจากชุดนักเรียนแล้ว หนูก็ไม่มีกระโปรงอื่นเลยคะ หนูไม่ชอบใส่
- ผู้ให้คำปรึกษา หมายความว่านอกเหนือจากชุดนักเรียนแล้ว หนูก็จะไม่ใส่กระโปรง
- นักเรียน ไม่ใส่เลยคะ หนูจะใส่แต่กางเกงยีนส์
- ผู้ให้คำปรึกษา การที่หนูคิดอย่างนี้หมายความว่า คนที่รักสวยรักงามก็คือคนที่ใส่กระโปรง ส่วนคนที่ไม่รักสวยรักงามก็คือคนที่ใส่กางเกง อย่างนั้นหรือเปล่า การใส่กระโปรงกับการใส่กางเกงนี้ มันมีความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างไร
- นักเรียน เวลาใส่กระโปรงมันดูโฉบเฉี่ยว แต่เวลาใส่กางเกงมันดูกระตือรือร้น ใส่กระโปรงเวลาทำอะไรก็ต้องระมัดระวัง แต่เวลาใส่กางเกงทำอะไรก็สบายมาก
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วหนูคิดว่าการที่เราเป็นผู้หญิงนี้จะต้องรู้จักระมัดระวังหรือไม่
- นักเรียน มันแน่นอนอยู่แล้วคะ ต้องระวังอย่างมาก
- ผู้ให้คำปรึกษา ถ้าจึ้นหนูใส่กระโปรงไม่ดีกว่าหรือ จะได้รู้จักระมัดระวังขึ้น
- นักเรียน คงไม่ดีหรอกคะ หนูไม่ชอบใส่กระโปรง ใส่แล้วรู้สึกเขิน ใส่แล้วรู้สึกว่าไม่มีความมั่นใจในตัวเอง แต่ถ้าใส่กระโปรงนักเรียนแล้วจะเป็นความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง จะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา นอกเหนือจากกระโปรงนักเรียนแล้ว หนูใส่กระโปรงอย่างอื่นอีกหรือเปล่า
- นักเรียน ไม่ใส่เลยคะ ไม่มีด้วยคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา เอ้อ.. หนูจะบอกได้ไหมว่า ทำไมจึงมีความรู้สึกที่ไม่ชอบใส่กระโปรง
- นักเรียน คือหนูมีความรู้สึกว่าเวลาใส่กระโปรงแล้ว มันดูเป็นผู้หญิงเกินไปคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วหนูรู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้หญิงหรือเปล่า
- นักเรียน ก็เป็นผู้หญิงนี่แหละคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วหนูรู้สึกอยากใส่กระโปรงบ้างหรือเปล่า
- นักเรียน ก็อยากแหละคะ แต่มันไม่ชอบ มันบอกไม่ถูกคะ เวลาใส่แล้วจะต้องระวัง

- โน่นระวังนี่ เวลาใส่แล้วมันหลุดกดีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา      หนูพูดว่า เวลาใส่กระโปรงแล้วหลุด
- นักเรียน      มันดูไม่เหมาะสมค่ะ ก็คิดว่าตัวเองหุ่นใหญ่มาใส่กระโปรงมันดูยังงี้ก็ไม่รู้  
ถ้าหุ่นเล็กๆบอบบางยังพอว่าใส่แล้วคงดูสวย
- ผู้ให้คำปรึกษา      ที่หนูพูดว่าใส่กระโปรงแล้วดูไม่เหมาะสม มันไม่เหมาะสมอย่างไร
- นักเรียน      ก็มันดูเก้งก้างค่ะ ไม่ค่อยเข้ากับตัวเอง
- ผู้ให้คำปรึกษา      แล้วเวลานี้ ที่หนูใส่ชุดนักเรียนซึ่งก็ใส่กระโปรงเหมือนกัน หนูมีความรู้สึก  
เก้งก้างอย่างที่คิดหรือไม่
- นักเรียน      ก็รู้สึกบ้างนิดหน่อย แต่ก็ไม่มากค่ะ แต่ว่าชุดนักเรียนนี้ใส่มานานแล้วมันก็ชิน  
ค่ะ แต่ถ้ามาใส่กระโปรงแบบชุดไปเทีย สีฟ้า สีชมพู ซึ่งดูหวานแหวว ก็  
จะต้องระมัดระวังมากค่ะ เวลาไปซื้อเสื้อผ้าอะไรนี้ ก็จะต้องเงินคุณแม่  
คุณแม่ไปซื้อ ก็จะไปซื้อเอง ก็จะซื้อแต่กางเกง เสื้อยืด หรือไม่ก็เสื้อเชิ้ต
- ผู้ให้คำปรึกษา      เท่าที่คุยกันมา คิดว่าหนูไม่ชอบใส่กระโปรง ซึ่งการไม่ใส่กระโปรงของ  
หนูนั้น หนูคิดว่าผู้ที่ใส่กระโปรงนั้นจะมีความเป็นผู้หญิงสูงและเป็นผู้ที่รักสวย  
รักงาม และการที่หนูไม่ชอบใส่กระโปรงก็เท่ากับว่าหนูเป็นคนที่ไม่รักสวย  
รักงามไปด้วย นึกเห็นจากเหตุผลที่หนูตอบว่าที่หนูไม่ชอบใส่กระโปรง  
เป็นเพราะหุ่นไม่ให้มันดูเก้งก้าง ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา หนูเคยประสบ หรือ  
มีเหตุการณ์อะไรที่เคยเกิดขึ้นกับหนูบ้างหรือไม่ ที่ทำให้หนูยังไม่ชอบใส่  
กระโปรงมากขึ้น
- นักเรียน      หนูคิดว่าไม่มีค่ะ คิดว่าตัวเองเป็นคนที่ไม่ชอบใส่อยู่แล้ว
- ผู้ให้คำปรึกษา      แล้วเวลาที่หนูมองเห็นผู้หญิงคนอื่นๆใส่กระโปรง หนูมีความรู้สึกอย่างไร
- นักเรียน      ก็ชอบ สวยดีค่ะ ชอบมองค่ะมันเป็นอาหารตา หนูแล้วชอบค่ะ แต่ว่าเขาแต่ง  
ตัวแล้วมันดูเหมาะสมดีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา      หนูแล้วรู้สึกว่ามันสวยดี แล้วนึกอยากแต่งอย่างคนอื่นบ้างหรือไม่

- นักเรียน ไม่ค่ะ ไม่คิด คิดแต่ว่าใส่กางเกงแล้วจะคิดว่า
- ผู้ให้คำปรึกษา ที่คิดว่าคู้คู้ว่านั้น เป็นเพราะเรากิดเอาเองใช่หรือไม่
- นักเรียน ใช่ค่ะ แต่คนอื่นก็บอกด้วยค่ะ เช่นเวลาญาติพี่น้องไปไหนเขาก็จะถามว่าจะเอาอะไรหรือเปล่า เอากระโปรงไหม ก็จะบอกเลขค่ะว่าไม่เอา จะเอากางเกง
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วเวลาหนูไปเที่ยวตามห้างสรรพสินค้า เคยไปคู้เสื้อผ้า หรือกระโปรงที่สวยงาม หรือไม่
- นักเรียน ปกติแล้วจะไม่ไปเลขค่ะ ถ้าจะไปก็จะไปที่เคาน์เตอร์กางเกงอื่นส์ พวกกระโปรงจะไม่ไปซุง แต่ก็เคยมีค่ะบางทีก็อาจจะไปส่งคนอื่นแล้วเขาบอกให้ช่วยเลือก ก็จะช่วยเขาค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วเวลาไปช้อปปิ้งเขาเลือกอย่างนี้ หนูเคยลองใส่บ้างหรือไม่
- นักเรียน ก็มีค่ะ เวลาไปซื้อของกับคุณแม่ๆ ก็พยายามที่จะให้หนูลองใส่ หนูก็บอกว่าไม่เอาๆ คุณแม่ก็จะพูดว่าลองดูก่อนๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วหนูลองใส่หรือเปล่า
- นักเรียน มีบางครั้งก็ตามใจคุณแม่ค่ะ แต่ไม่ซื้อ ลองใส่เฉยๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา หนูลองคิดดูดีๆ อีกทีสิว่า เท่าที่ผ่านมาในอดีต มีอะไรที่ฝังใจตัวเองทำให้คิดว่าตัวเองไม่เหมาะที่จะใส่กระโปรง
- นักเรียน หนูคิดว่าหุ่นอย่างหนูนี้เป็นหุ่นนักกีฬาค่ะ คุณพ่อหนูท่านเป็นนักกีฬาด้วย ท่านเล่นบาสเกตบอลของจังหวัด และหนูก็ชอบเล่นบาสเกตบอลเหมือนกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา หนูคงรักคุณพ่อของหนูมาก
- นักเรียน ใช่ค่ะ คุณพ่อเป็นนักกีฬาที่เก่ง
- ผู้ให้คำปรึกษา หนูก็เลยติดอาก่าอะไรเหมือนคุณพ่อ เลียนแบบคุณพ่อด้วย หนูคงคิดถึงลักษณะความเข้มแข็งความเป็นนักกีฬาของคุณพ่อ แล้วตนเองพยายามทำอย่างนั้นแหละ เอาคุณพ่อเป็นแบบอย่าง

- นักเรียน หนูชอบความเป็นนักกีฬาของคุณพ่อค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา การที่เราจะเอาแต่คนอื่นเป็นที่พึ่ง หรือพึ่งพาลักษณะของคนที่เข้มแข็งกว่า การที่เราคิดเช่นนั้นก็เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ถ้าเราัวแต่พึ่งพาผู้อื่นเราจะ ประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ และขาดความมั่นใจ อย่างที่หนูบอกว่า เวลาใส่กระโปรงจะขาดความมั่นใจ นั่นก็เป็นเพราะอย่างนั้นเอง เพราะหนู คิดว่าหนูจะเอาอย่างคุณพ่อ หนูก็เลยเลียนแบบอะไรหลายๆอย่างจากคุณพ่อ โดยลืมความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้คิดว่าตัวเองคือคุณพ่อ คือผู้ชาย แล้ว ก็เลยไม่ชอบใส่กระโปรง หนูลองคิดดูดีๆ วิชาตัวเองคิดมีเหตุผลบ้างหรือไม่
- นักเรียน (เงียบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา หนูลองคิดดูดีๆนะ การที่หนูไม่ชอบใส่กระโปรงโดยอ้างว่าไม่เหมาะสม ทั้งๆ ที่ตัวหนูเองก็ยังไม่เคยลองใส่ การที่เราจะเอาเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ในอดีตมากำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน มันก็เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลเหมือนกัน ที่จริงก็เคยใส่อยู่เหมือนกันค่ะ จำได้ว่าตอนอยู่ชั้น ป. 4 วันคริสต์มาส คุณแม่ ก็เคยชมว่าน่ารักดี
- นักเรียน
- ผู้ให้คำปรึกษา เห็นม๊ฮ คุณแม่ทั้งชมเลข หนูลองคิดดูว่าการที่เรายังไม่เคยทำสิ่งนั้นแล้ว เราก็บอกว่าสิ่งนั้นไม่ดี โดยที่เรายังไม่เคยทำสิ่งนั้นเลย หนูลองคิดดูว่า ความคิดเช่นนั้นี่มีเหตุผลหรือไม่
- นักเรียน (เงียบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา เอาหละ หนูลองวิเคราะห์ตัวเองให้ครุ่นดูซิว่า เท่าที่เราได้คุยกับมาหนู คิดว่าตัวหนูเป็นอย่างไร
- นักเรียน หนูอาจจะคิดผิดไปเกี่ยวกับเรื่องการแต่งตัว หนูคิดว่าตัวหนูมีลักษณะอะไรที่ คล้ายๆ กับคุณพ่อ คือเป็นนักกีฬา และการที่หนูไม่ชอบใส่กระโปรงก็คงเป็น เพราะตัวหนูเก้งก้าง เป็นหุ่นนักกีฬาคงไม่เหมาะที่จะใส่กระโปรง
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วหนูคิดว่าหนูจะทำอย่างไรต่อไป

- นักเรียน                      หนูคิดว่าหนูจะลองใส่กระโปรงที่ไม่ใช่ชุดนักเรียนดู แต่คงต้องทำใจอย่างมาก
- ผู้ให้คำปรึกษา                ครูจะเอาใจช่วย คิดว่าหนูต้องทำได้ และทำได้สำเร็จด้วย หนูมีอะไรที่จะ  
ซักถามครูอีกมั้ย
- นักเรียน                      ไม่มีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา                เลขาหละ วันนี้เราก็ได้คุยกับมานานพอสมควร ครูคิดว่าหนูคงจะทำในสิ่งที่  
หนูได้พูดกับครูวันนี้ได้สำเร็จ และถ้าหนูมีเป้าหมายอะไรอีกก็กลับมาคุยกับครูได้  
ทุกเวลา วันนี้คงพอแค่นี้ละ
- นักเรียน                      ขอบคุณค่ะ สวัสดีค่ะ

### ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

- ผู้ให้คำปรึกษา      สวัสดิ์นักเรียนทุกคน ในครั้งที่ผ่านๆมา เราก็ได้ทำกิจกรรมกลุ่ม นอกจากนั้นทุกคนก็ได้มีโอกาสมาเล่าปัญหาของนักเรียนให้ครูฟัง ในวันนี้เราจะผลัดเปลี่ยนกันเล่าปัญหาของเรา ให้เพื่อนๆ ได้รับฟังกัน โดยที่ทุกคนที่นั่งฟังจะต้องช่วยกันคิด และทำหน้าที่ผู้ช่วยเหลือแก้ไขในปัญหาของเพื่อนที่เพื่อนได้เล่าให้เราฟัง หรือให้ข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจอะไรก็ได้ ที่ในการที่เราจะเสนอปัญหาก่อนหรือหลัง ครูก็จะไม่กำหนด ให้ถือว่าเป็นความพร้อมของแต่ละบุคคลไป ใครที่พร้อมที่จะเล่าก่อนก็เล่าไป ใครที่ยังไม่พร้อมก็เป็นผู้ฟัง และคอยให้ความช่วยเหลือไปก่อน เอาหละ ในวันนี้จะเริ่มก่อน
- ผู้รับคำปรึกษา      หนูค่ะ ปัญหาของหนูก็คือหนูเป็นคนที่ไม่ชอบการรักสวยรักงาม ทำให้ดูซ้ำ ถ้าเรามัวแต่ส่องกระจก และที่สำคัญหนูไม่ชอบการใส่กระโปรง ไม่เคยมีกระโปรงอื่นๆ นอกจากกระโปรงนักเรียน การที่เราแต่งตัวสวยๆ เราก็จะตกเป็นเป้าสายตาของคนอื่น เขาก็จะมองเราอย่างโน้นอย่างนี้ ทำให้ไม่มั่นใจในตัวเอง คิดว่าแต่งตัวธรรมดาปอนๆ จะดีกว่ารวดเร็วกว่าด้วย แต่งเสร็จก็ออกจากบ้านได้เลย ไม่ต้องมาส่องกระจกดูโน่นดูนี่
- นักเรียนคนที่ 1      อย่างที่เธอพูดมานี้ การที่เราแต่งตัวสวยๆ ก็จะเร็วหน่อยและถ้าแต่งแบบสวยงามก็จะซ้ำ มีแต่ไม่แน่เสมอไป การที่เราไม่หัดมองตัวเองบ้าง เรา ก็จะไม่รู้ว่าตัวเราเป็นอย่างไร
- นักเรียนคนที่ 2      ประเด็นหนึ่งที่ดาวบอกว่า ไม่ชอบรักสวยรักงาม คือไม่ชอบใส่กระโปรงเรา คิดว่ามันไม่เกี่ยวกันว่า คนที่ใส่กระโปรงจะต้องเป็นคนน่ารักสวยรักงาม ที่จริงแล้วการที่เราจะใส่กระโปรงหรือใส่กางเกง เราก็เป็นผู้หญิงเหมือนกัน
- ผู้รับคำปรึกษา      ที่จริงกระโปรงก็ใส่เฉพาะชุดนักเรียน แต่ไม่ชอบใส่ชุดอื่นๆ การรักสวยรักงามจะต้องเกี่ยวกับกระโปรง ถ้าเราเป็นผู้หญิงจริงเราจะต้องใส่กระโปรง

- จึงจะคู่สวขงาม
- นักเรียนคนที่ 3 แล้วเธอไม่ใช่ผู้หญิงเหรอ
- นักเรียนคนที่ 4 จริงๆแล้วเราก็อีกางเกงเหมือนกัน และเราก็คิดว่าเราเป็นผู้หญิง
- นักเรียนคนที่ 3 เราคิดว่าจริงๆแล้วการรักสวขงามมันไม่เกี่ยวกับการใส่กระโปรงหรือกางเกงหรอก เราคิดว่าผู้หญิงทุกคนเวลาแต่งตัว เราก็จะต้องมีความรู้สึกว้าเออ...มันคู่ตัวยัง
- ผู้รับคำปรึกษา คือคิดว่าตัวเองเป็นคนที่ไม่ชอบการแต่งตัว และไม่พิถีพิถันในการแต่งตัว
- นักเรียนคนที่ 5 เราคิดว่าตอนนี้อาจจะไม่ชอบใส่กระโปรง แต่ต่อไปอาจจะต้องอยากใส่บ้าง คนเราความคิดจะต้องเปลี่ยนไป ตอนนี้อาจจะเป็นอย่างนี้ เคยเห็นคนอื่นแต่งตัวสวยๆ แล้วเอามาคิดเปรียบเทียบกับตัวเอง และไม่ชอบที่คนอื่นทำแบบนั้นก็ได้ การที่เราไม่แต่งตัว ไม่แต่งหน้าแต่งตา มันก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่รักสวขงาม แต่งเป็นเพราะไม่ชอบที่คนอื่นทำแบบนั้น
- ผู้ให้คำปรึกษา ตอนนี้อย่างนี้เราถ่วงชั่งกันพิจารณาว่าเพื่อนของเรามีปัญหาเกี่ยวกับการไม่ชอบการรักสวขงามตรงไหน เท่าที่ฟังมาครูก็พอจะสรุปได้ว่าเพื่อนของเราไม่ชอบใส่กระโปรง ชอบใส่แต่กางเกง ที่นี้เราลองมาช่วยกันคิดว่าเราจะหาเหตุผลมาบอกเพื่อนได้อย่างไรว่า การที่เขาคิดอย่างนั้นไม่มีเหตุผล
- นักเรียนคนที่ 2 เราคิดว่าจริงๆ แล้วดาวไม่ชอบการแต่งตัว แต่พอดาวไปเห็นพฤติกรรมการแต่งตัวของคนอื่นก็เลยยังไม่ชอบไปด้วย ถ้าจะคิดอย่างนี้ก็ไม่ถูก
- ผู้รับคำปรึกษา แต่เราคิดว่า คนเราไม่จำเป็นที่จะต้องไปแต่งตัวสวยงามให้ใครดู
- นักเรียนคนที่ 2 ดาว แล้วอย่างพวกเราก็มองเห็นนี่ แต่งสวยงามไหม ที่จริงนั้นก็ธรรมดา การที่เราไม่แต่งตัว แล้วเรามองคนอื่นก็พิถีพิถันในการแต่งตัวบ้าง เราก็คิดว่าเขาแต่งตัวสวยงามเกินไป ถ้าดาวจะคิดอย่างนี้มันก็ไม่ถูก ถ้าเราคิดไปเปรียบเทียบกับกันเช่นนี้
- ผู้ให้คำปรึกษา พวกเราที่นั่งอยู่นี้มีบางไหมที่ก่อนหน้านี้เคยมีความคิดเช่นนี้ แต่เดี๋ยวนี้ความคิด

เช่นนี้เปลี่ยนไป ถ้าใครมีลองเล่าประสบการณ์นี้ให้เพื่อนฟังซิว่า เราเปลี่ยนความคิดไปได้อย่างไร

ผู้รับคำปรึกษา

อาจารย์คะ หนูจะลองวิเคราะห์ตัวเองดูนะคะ คือเมื่อตอนเด็กๆ หนูชอบซื้อกระโปรงให้ทันพอโตมา พอคิดถึงหนูคิดว่ารูปร่างของหนูเหมือนกับนักกีฬา ไม่เหมือนกับเพื่อนๆ ซึ่งถ้าเพื่อนๆ ใส่กระโปรงแล้วจะดูสวย พริ้ว มีเอวมีอะไร ส่วนหนูนี้เป็นหุ่นนักกีฬา ถ้ามาใส่กระโปรงแล้วจะดูไม่ดี หนูคิดว่าถ้าใส่แล้วคนอื่นมาเห็นเขาจะต้องว่าไม่ดี ไม่เหมาะสม จริงๆ แล้วหนูเวลาไปซื้อเสื้อผ้าหนูก็พยายามที่จะไปซื้อเอง ถ้าคุณแม่ซื้อกระโปรงให้หนูก็จะไม่เอา คุณแม่ก็พูดว่าถ้าไม่ใส่กระโปรงก็ไม่ต้องซื้อ หนูก็เลยไม่ซื้อ

นักเรียนคนที่ 3

จริงแล้วคุณแม่ของเธอก็อยากให้เธอแต่งตัวเป็นผู้หญิง ที่จริงเธอน่าจะลองแต่งดูนะ เราคิดว่าอย่างเธอนี้ก็ไม่ใช่นักกีฬาสักเท่าไร หรือเหมือนผู้ชายที่ลำบากจนกว่าถ้าใส่กระโปรงแล้วจะน่าเกลียด เช่นตอนที่เธอใส่ชุดนักเรียน เราก็มองไม่เห็นว่ามันจะน่าเกลียดตรงไหน

นักเรียนคนที่ 4

จริงๆ ด้วยเราคิดว่าเธอน่าจะลองใส่ดูนะ ใส่ที่ไหนก็ได้ใส่เฉพาะในห้องนอนของตัวเองก็ได้ หรือจากนั้นจะลองใส่ให้คุณแม่เธอก็ได้ เราคิดว่าท่านจะต้องชมเธอแน่ๆ เพราะท่านพยายามที่จะให้เธอใส่กระโปรงอยู่แล้ว

นักเรียนคนที่ 6

เราคิดว่าเราจะพยายามเอาใจช่วยเธอ ตลอดเวลาที่ผ่านมาที่เธอชอบใส่แต่กางเกง เราคิดว่าเธอพยายามที่จะทำตัวเป็นผู้ชาย ซึ่งจริงๆ แล้วเราคิดว่าเธอเป็นผู้หญิง และการใส่กระโปรงของเธอเราก็คิดว่ามันดูไม่น่าเกลียดอะไรเลย เราคิดว่าเธอน่าจะลองซื้อกระโปรงสวยๆ มาใส่ดูบ้างนะ

นักเรียนคนที่ 1

เราขอเสนออย่างนี้นะ เราคิดว่าในตอนนี้อย่างไม่ต้องใส่กระโปรงเลยก็ได้ยวเธอก็ได้ เดี๋ยวนี้เรามีแฟชั่นแบบกระโปรงแบบกางเกง เธอก็ไปซื้อแบบนี้มาใส่ก่อนก็ได้ ลองดู เราคิดว่าเธอน่าจะชอบด้วยซ้ำไป

นักเรียนคนที่ 5

ใช่ๆ จริงๆ ด้วย ถ้าเธอใส่แบบนี้เธอคงไม่รู้สึกว่าแปลกอะไรมาก ที่จริง

- เธอน่าจะคิดได้ว่า กระโปรงนักเรียนเซลงใส่ได้ แล้วกระโปรงแบบอื่นๆ  
เธอก็น่าจะใส่ได้ด้วยไม่เห็นแปลกอะไรเลย เธอจะไม่ลองดูบ้างเหวี่ยงหรือ  
เราเชื่อว่าการเปลี่ยนความคิดตอนนี้นั้นคงยาก แต่เราก็อยากจะทำให้เธอลอง  
ใส่ดู พวกเราจะสนับสนุนให้เธอลองใส่ดู
- นักเรียนคนที่ 2 เราอยากจะทำให้ดาวลองใส่กระโปรงดู บางทีมันอาจจะเปลี่ยนบุคลิกของดาว  
ไปเลยก็ได้ ความคิดที่ว่าตัวเองหุ่นนั้นก็อาจจะเปลี่ยนไป
- ผู้รับคำปรึกษา ก็ได้ เราจะลองใส่ ใส่เสร็จแล้วก็ถอดออกเลย แล้วใส่กางเกงต่อ
- นักเรียนคนที่ 2 ไม่ใช่ออย่างนั้น เราอยากให้ดาวใส่ที่บ้านตอนกลางวัน แล้วออกไปทานข้าว  
ใส่ไปตลาดดู เราคิดว่าจะต้องมีคนชมเธอน่ารักดีวันหลังใส่มาอีกนะอย่างนี้  
แน่ๆ เราว่าน่าจะลองใส่นะ
- นักเรียนคนที่ 4 ที่จริงเวลาเราใส่เราก็ไม่ต้องหวังให้คนอื่นเขาชมเราก็ได้ แต่เราใส่เพื่อ  
ปรับปรุงบุคลิกภาพของเรา เคยมีคนเห็นเราใส่แต่กางเกง เราลองเปลี่ยน  
มาใส่กระโปรงเพื่อเปลี่ยนบุคลิกของเราดูบ้าง เราบอกตรงๆ เลขว่า  
เวลาที่ดาวใส่กางเกง ดาวจะออกเป็นทอมเลข บอกตรงๆ เลขว่ามองไกลๆ  
นี่เป็นทอมเลข
- ผู้ให้คำปรึกษา เท่าที่ฟังมาครุคิดว่าเพื่อนๆ ได้พยายามให้ข้อคิด และให้กำลังใจแก่เพื่อนที่จะ  
ลองใส่กระโปรง ครูอยากให้ตัวดวงนาเองได้มองเห็นว่าการใส่กระโปรง  
หรือ กางเกงนั้น ที่จริงมันก็เป็นเสื้อผ้าเหมือนกัน สวมใส่เพื่อปกปิดร่างกาย  
เหมือนกัน และอีกอย่างหนึ่งยังๆ เราก็คือผู้หญิง เพศหญิง มีใช้เพศอื่น  
ดังนั้นครุคิดว่าดวงนาคงจะได้ข้อคิดอะไรๆ จากเพื่อนไปไม่มากนักขอ โทน  
ดวงนาลองบอกครูสิว่า เธอคิดว่าเธอจะทำอย่างไรต่อไป
- ผู้รับคำปรึกษา หนูจะลองดูก็ได้แต่คิดว่าคงไม่ใช่วันนี้หรือว่าวันพรุ่งนี้ หนูจะไปคิดดูก่อนว่า  
หนูจะเริ่มมันอย่างไรดี
- ผู้ให้คำปรึกษา เอาละ ครูและเพื่อนๆ จะคอยดู และหวังว่าเธอคงทำได้สำเร็จสักวันหนึ่ง

ครูอยากให้ข้อคิดอีกนิดว่า ในที่จริง ๆ ของเรานั้นมันจะมีอะไรที่หลากหลาย เราไม่ควรจะเอาสิ่งเก่าที่เราเคยทำแค่เพียงอย่างเดียวในอดีต มาเป็น เครื่องตัดสินหรือกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่นเราไม่ชอบใส่กระโปรง เป็นเพราะว่าเราไม่เคยใส่มาก่อน อย่างนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล การที่ ดวงนภาพอกครูว่าจะลองใส่ดู ครูคิดว่าเป็นความคิดที่ดี เป็นการเริ่มต้นที่ดี วันนี้เรามีเวลาแค่นี้ ครูอยากให้โอกาสเพื่อนๆ ทุกคนได้มีโอกาสนเสนอปัญหา ของตัวเองบ้าง ถ้าดวงนภาพมีอะไรที่จะให้ครูได้ช่วยอีกเราก็สามารถกลับมาคุยกันได้อีกในวันหลัง วันนี้ดวงนภาพมีอะไรที่อยากจะถามครูอีกบ้างหรือไม่ ไม่มีค่ะ

ผู้รับคำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษา

ในวันนี้เราคุยกันแค่นี้ ครูขอให้โชคดีและทำในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้สำเร็จ  
ขอบคุณค่ะ สวัสดิ์ค่ะ

### **ภาคผนวก ง**

- แบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง
- แบบสอบถามวิถีลักษณะความเป็นหญิง

## แบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามทัศนคติฉบับนี้ เป็นแบบวัดความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนต่อความเป็นหญิง คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับไม่นำมาเปิดเผย และแบบสอบถามทัศนคตินี้ไม่ผลต่อคะแนนในรายวิชาใดๆ ทั้งสิ้น ขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจ คำตอบที่ตอบไม่มีข้อใดถูกหรือผิด และขอให้นักเรียนตอบให้ตรงตามความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนให้มากที่สุด

2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องความคิดเห็นในช่อง เห็นด้วยอย่างถึงเห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

|                      |         |                                                                                                                          |
|----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เห็นด้วยอย่างถึง     | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด                                                          |
| เห็นด้วย             | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของนักเรียนพอสมควร                                                            |
| ไม่แน่ใจ             | หมายถึง | ข้อความนั้นบางครั้งก็ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของนักเรียน บางครั้งก็ไม่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของนักเรียน |
| ไม่เห็นด้วย          | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของนักเรียนเท่าใดนัก                                                       |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด                                                       |

| ข้อ | ข้อความ                                                             | เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ชัด | เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ชัด |
|-----|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------|
| 1   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงควรมีสิทธิ์รักสวทรักงาม...                     | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 2   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงควรจะมีใจรักเอาอกเอาใจ<br>ผู้อื่น.....         | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 3   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงควรมีความรู้สึกลึกซึ้ง.....                    | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 4   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงควรสวมเสื้อผ้าที่สวทงาม...                     | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 5   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงที่ชอบปรนนิบัติผู้อื่นเป็น<br>คนที่น่ารัก..... | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 6   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงควรมีอารมณ์อ่อนไหว.....                        | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 7   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงมักทนไม่ได้เมื่อถูกล้อเลียน                    | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 8   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงไม่จำเป็นต้องรักสวทรักงาม                      | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 9   | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงไม่จำเป็นต้องไปเอาอก<br>เอาใจใคร.....          | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 10  | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงไม่จำเป็นต้องแต่งตัวให้<br>สวทงาม.....         | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 11  | ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงไม่จำเป็นต้องรู้จักคำว่าอาย                    | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |
| 12  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้หญิงส่วนใหญ่พอใจที่จะรักสวท<br>รักงาม.....      | .....                        | .....        | .....         | .....           | .....                           |

| ข้อ | ข้อความ                                                             | เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ชัด | เห็น<br>ด้วย | ไม่แน่<br>ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ชัด |
|-----|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------------|
| 13  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้หญิงชอบเอาอกเอาใจผู้อื่น...                     | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 14  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้หญิงชอบที่จะเป็นคนมีอารมณ์<br>อ่อนไหว.....      | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 15  | ข้าพเจ้ารู้สึกขี้เซาเมื่อเห็นผู้หญิงให้การ<br>ปรนนิบัติผู้อื่น..... | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 16  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้หญิงพอใจที่จะทำงานเป็น<br>ระเบียบ.....          | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 17  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้หญิงชอบที่จะถูกเรียกว่า<br>คนเจ้าอารมณ์.....    | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 18  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้หญิงไม่ชอบการดูแลเสื้อผ้า<br>ให้สวยงาม.....     | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 19  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเมื่อจะต้องไปปรนนิบัติใคร.....                     | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 20  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเมื่อการตกแต่งเสื้อผ้าเพราะ<br>ทำให้ดูจริงจัง..... | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 21  | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้หญิงไม่กลัวการที่จะถูกล้อเลียน.....             | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |
| 22  | ข้าพเจ้าเป็นคนหาโอกาสที่จะเอาอกเอาใจ<br>ผู้อื่น.....                | .....                        | .....        | .....        | .....           | .....                           |

| ข้อ | ข้อความ                                                             | เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ใจ | ไม่เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------------|
| 23  | ข้าพเจ้าชอบแต่งตัวที่สวยงาม.....                                    |                               |              |               |                 |                                  |
| 24  | ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไว้วางใจความรู้สึก.....                            |                               |              |               |                 |                                  |
| 25  | ข้าพเจ้ามักหาโอกาสจัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อย.....                     |                               |              |               |                 |                                  |
| 26  | ข้าพเจ้าจะสะเทือนใจเมื่อมีใครมาทำอะไร<br>ที่กระทบกระเทือนจิตใจ..... |                               |              |               |                 |                                  |
| 27  | ข้าพเจ้ามักหลีกเลี่ยงการที่จะต้องไปปรนนิบัติ<br>คนอื่น.....         |                               |              |               |                 |                                  |
| 28  | ข้าพเจ้าไม่สนใจที่จะแต่งตัวให้สวยงาม.....                           |                               |              |               |                 |                                  |
| 29  | ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่ใส่ใจต่อคำพูดของคนอื่น....                      |                               |              |               |                 |                                  |
| 30  | ข้าพเจ้าทนได้ต่อการที่ใครจะมาทำให้ได้รับ<br>ความอับอาย.....         |                               |              |               |                 |                                  |

### แบบสอบถามวัดลักษณะความเป็นหญิง

คำชี้แจง แบบทดสอบนี้เป็นสถานการณ์ง่ายๆ ซึ่งเป็นเรื่องทั่วไป เมื่อนักเรียนอ่านแล้วให้พิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด เพราะคนเราย่อมมีความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างกัน ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร การตอบแบบทดสอบนี้ไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนของนักเรียนแต่เพียงอย่างเดียว จึงขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน

วิธีการตอบ ให้ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้ ให้ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของนักเรียนมากที่สุด

|                    |            |         |                                              |
|--------------------|------------|---------|----------------------------------------------|
| <u>เกณฑ์การตอบ</u> | มากที่สุด  | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด  |
|                    | มาก        | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนมาก        |
|                    | ปานกลาง    | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนปานกลาง    |
|                    | น้อย       | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนน้อย       |
|                    | น้อยที่สุด | หมายถึง | ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนน้อยที่สุด |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                                           | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|---------|------|------------|
| 1.  | วันไหว้ครูสมนึกคิดแบบพาดอกไม้และคิดว่าสวยที่สุด แต่เพื่อนๆ ไม่ยอมทำตามความคิดของสมนึก สมนึกโกรธเพื่อนๆ และคิดว่าในวันไหว้ครูจะไม่มาช่วยทำดอกไม้ได้เด็ดขาด ถ้านักเรียนเป็นสมนึก นักเรียนจะทำอย่างสมนึกเพียงใด..... |           |     |         |      |            |
| 2.  | เมื่อศิริวรรณเดินผ่านมาทางกลุ่มเพื่อนซึ่งกำลังคุยกันอยู่ ทุกคนก็หันมามองศิริวรรณและอมยิ้ม ศิริวรรณถึงกับเดินไม่ถูก และไม่ยอมมองหน้าใครในวันนั้น ถ้านักเรียนเป็นศิริวรรณ จะทำอย่างศิริวรรณเพียงใด..                |           |     |         |      |            |
| 3.  | นุชนางค์เดินเข้ามาในห้องได้ยินเพื่อนๆ จับกลุ่มนิทานว่าแอบไปสอบสมชาย ทั้งๆที่นุชนางค์ไม่เคยคิดเช่นนั้นเลย นุชนางค์ไม่กล้าคุยกับใครในวันนั้น ถ้านักเรียนเป็นนุชนางค์นักเรียนจะทำอย่างนุชนางค์เพียงใด.....           |           |     |         |      |            |
| 4.  | วรจิตล้อวิไลพรว่าอ่านค่อหน้าเพื่อนๆ พรวิไลจึงเข้าไปทบทวนจิตด้วยความอาย ถ้านักเรียนเป็น วิไลพร จะทำอย่างวิไลพรเพียงใด.....                                                                                         |           |     |         |      |            |
| 5.  | คนโบราณเชื่อกันว่าถ้าเวลาเข้าป่าห้ามทำเสียงดัง เพราะจะมีปีศาจทำเสียงดังตามเรา ดังนั้น เวลาเราเข้าป่าจึงห้ามทำเสียงให้เรือกซึ่งกันและกัน นักเรียนมีความเชื่อตามนี้เพียงใด                                          |           |     |         |      |            |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                                                   | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
| 6.  | สำรวจสุภาษิตกับนิคิไทยเดินกลับบ้านด้วยกัน เห็นนักเรียนอีกห้องกำลังชกต่อยกัน สรวองสุดาจึงชวนนิคิไทยเข้าไปดู แต่นิคิไทยกลับบอกให้รีบกลับบ้านและเดินไปอีกทางหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นนิคิไทยนักเรียนจะทำอย่างนิคิไทยเพียงใด..... | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 7.  | นิสาชชลออยู่บ้านคนเดียว ในขณะที่คุณพ่อคุณแม่ไปงานศพข้างบ้าน หลังจากที่คุณพ่อคุณแม่ไปไม่นานก็เกิดฝนตกอย่างหนัก มีฟ้าแลบและฟ้าร้อง ถ้านักเรียนเป็นนิสาชชจะรู้สึกกลัวเพียงใด.....                                            | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 8.  | ปจรรีถึงกับไม่กล้าเล่นชิงช้าอีกเลยเมื่อเห็นเด็กคนหนึ่งตกจากชิงช้าเพราะโซ่ขาด ถึงกับศีรษะแตกเลือดไหลอาบ ถ้านักเรียนเป็นปจรรีนักเรียนจะทำอย่างปจรรีเพียงใด.....                                                             | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 9.  | นิมพากับเรวดีไปเที่ยงห้างสรรพสินค้าด้วยกัน นิมพ ชวนเรวดีซื้ออะไร เรวดีก็ซื้อตามนิมพไปทุกอย่าง ถ้านักเรียนเป็นเรวดีนักเรียนจะตามใจนิมพเพียงใด                                                                              | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                                                       | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
| 10. | ปวีดาสวมเสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อยมาโรงเรียน พบสมิตราซึ่งเป็นเพื่อนรักกัน สมิตราเข้ามาทักถามเล่นกับปวีดาเพื่อจะเล่นเหมือนกับทุกวัน ทำให้เสื้อผ้าของปวีดายับและมีรอยเปื้อน ถ้านักเรียนเป็นปวีดานักเรียนจะโกรธสมิตราเพียงใด..... | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 11. | นิศยาพยายามรักษาสมุดภาษาไทยเล่มใหม่ไม่ให้สกปรกเลอะเทอะ แต่ขณะที่นั่งทำงานอยู่ สายลมพัดขึ้นพัดน้ำและมาพัดพัด ทำให้หน้าสมุดภาษาไทยเปียก ถ้านักเรียนเป็นนิศยา นักเรียนจะโกรธเพียงใด.....                                         | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 12. | จิตติมาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการคัดเลือกให้เป็นหัวหน้าชั้น แต่เมื่อนับคะแนนแล้วปรากฏว่ากลับไม่ได้ จิตติมาถึงกับร้องไห้ ถ้านักเรียนเป็นจิตติมานักเรียนจะทำอย่างจิตติมาเพียงใด.....                                       | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 13. | อรุณถึงกับกระโดดดีใจจนตัวลอยเมื่อรู้ว่าชนะการแข่งขันประกวดร้องเพลงของโรงเรียน ถ้านักเรียนเป็นอรุณ นักเรียนจะทำอย่างอรุณเพียงใด.....                                                                                           | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 14. | ปรารธนาไม่ยอมคบกับเนตรนภาเพราะว่าเนตรนภาชนะการวิ่งแข่งและได้เป็นตัวแทนของทางโรงเรียน ถ้านักเรียนเป็นปรารธนานักเรียนจะทำอย่างปรารธนาเพียงใด                                                                                    |           |       |         |       |            |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                              | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
| 15. | ศรัทธาเป็นเพื่อนกับวรวรรณ แต่วรวรรณไม่พูดกับศรัทธา ศรัทธาก็เลยไม่พูดกับศรัทธา ทั้งๆที่ไม่ได้มีเรื่องอะไรกัน ถ้านักเรียนเป็นศรัทธาหรือนักเรียนจะทำอย่างศรัทธาเพียงใด.....                             | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 16. | ร้านซื้อเสื้อตัวใหม่ที่ทันสมัยราคาแพง จึงชวนให้วรรณาซื้อบ้าง วรรณาซึ่งเป็นเพื่อนกับร้าน ก็ไปซื้อมาให้บ้าง ถ้านักเรียนเป็นวรรณานักเรียนจะทำอย่างวรรณาเพียงใด.....                                     | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 17. | ใครๆก็รู้ว่าเราโด่งดังตัวเซส แต่เราเป็นคนเรียนเก่ง กรกชแกล้งพูดข่มเราว่าตัวดี เพื่อที่จะให้เราช่วยสอนการบ้านให้ ถ้านักเรียนเป็นกรกชนักเรียนจะทำอย่างกรกชเพียงใด.....                                 | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 18. | มาฉกับมีนารู้กันแต่ยังไม่ค่อยสนิทกันเท่าไรวันหนึ่งมาฉชมมีนารู้ว่าตัวน่ารัก นับตั้งแต่นั้นมามีนาก็สนิทกับมาฉเป็นพิเศษ บางครั้งถึงกับขี้อิจฉามาฉ ถ้านักเรียนเป็นมีนา นักเรียนจะทำอย่างมีนาเพียงใด..... | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 19. | ฉันทนาอยู่บ้านคนเดียวเห็นยายแก่มาขอทานที่หน้าบ้าน ฉันทนารำคาญจึงไล่ให้ไปขอที่อื่น ถ้านักเรียนเป็นฉันทนานักเรียนจะทำอย่างฉันทนาเพียงใด.....                                                           | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                                                                                             | มากที่สุด | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|---------|-------|------------|
| 20. | นุสบาถึงกับร้องไห้ตามวิไลวรรณ เมื่อไปงานเผาศพคุณแม่ของวิไลวรรณ ถ้านักเรียนเป็นนุสบา นักเรียนจะทำอย่างนุสบาเพียงใด.....                                                                                              | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 21. | ขจิ้วธรรมเป็นเพื่อนกับไพฑรธรรม ขจิ้วธรรมไม่กล้าบอกไพฑรธรรมว่าลืมเอาเงินมาโรงเรียน จึงบอกให้ไพฑรธรรมไปทานอาหารกลางวันคนเดียวไพฑรธรรมก็ไปโดยไม่ได้ถามอะไร ถ้านักเรียนเป็นไพฑรธรรมนักเรียนจะทำอย่างไพฑรธรรมเพียงใด.... | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 22. | ประกาศพรหมโกธธน้องที่มาซื้อคันเสื้อเท้าของตนเอง จึงแกล้งหยิกน้องจนร้องไห้ ถ้านักเรียน เป็นประกาศพรหมนักเรียนจะทำอย่างประกาศพรหมเพียงใด.....                                                                         | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 23. | สุวรรณาเห็นแมวของคณตภโคณจนไล่ไปหมด แต่สุวรรณาก็ยังพาแมวของตนเองไปอาบน้ำ ทั้งๆที่แสนจะเหม็น ถ้านักเรียนเป็นสุวรรณา นักเรียนจะทำอย่างสุวรรณาเพียงใด.....                                                              | .....     | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 24. | วิมลเห็นน้องขึ้น ม.1 เล่นบนสนามที่มีเศษแก้วตกอยู่อย่างเร็วราด แต่วิมลก็ไม่ได้สนใจอะไร เพราะถือว่าไม่ใช่เรื่องอะไรของคน ถ้านักเรียนเป็นวิมลนักเรียนจะทำอย่างวิมลเพียงใด                                              |           |       |         |       |            |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                                                        | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|---------|------|------------|
| 25. | ทัศนีย์เห็นเด็กซึ่งแม่ของเธออุ้มมาน่ารักมาก ทัศนีย์ถึงกับเข้าไปจับแก้มเด็กด้วยความเอ็นดู ถ้านักเรียนเป็นทัศนีย์นักเรียนจะทำอย่างทัศนีย์เพียงใด |           |     |         |      |            |

## ภาพผนวก จ

- คำอธิบายจำแนกของแบบสอบถามที่สนเคิดต่อความเป็นหญิง
- คะแนนที่สนเคิดต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลอง
- คะแนนที่สนเคิดต่อความเป็นหญิงของกลุ่มควบคุม
- คะแนนความต่างชกที่สนเคิดต่อความเป็นหญิงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง  
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

| ข้อที่ | t    | ข้อที่ | t    |
|--------|------|--------|------|
| 1      | 4.83 | 16     | 3.35 |
| 2      | 2.85 | 17     | 3.44 |
| 3      | 3.39 | 18     | 4.96 |
| 4      | 4.01 | 19     | 3.74 |
| 5      | 3.14 | 20     | 3.52 |
| 6      | 3.59 | 21     | 2.14 |
| 7      | 3.18 | 22     | 2.79 |
| 8      | 3.61 | 23     | 3.52 |
| 9      | 2.81 | 24     | 3.66 |
| 10     | 2.20 | 25     | 2.34 |
| 11     | 3.28 | 26     | 4.49 |
| 12     | 2.86 | 27     | 2.69 |
| 13     | 4.70 | 28     | 2.84 |
| 14     | 2.90 | 29     | 2.19 |
| 15     | 2.65 | 30     | 2.61 |

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.770

ตาราง 7 แสดงคะแนนทัศนคติของนักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล -  
อารมณ์

| นักเรียนคนที่ | คะแนนก่อนการทดลอง | คะแนนหลังการทดลอง |
|---------------|-------------------|-------------------|
| 1             | 89                | 102               |
| 2             | 92                | 110               |
| 3             | 96                | 110               |
| 4             | 96                | 105               |
| 5             | 96                | 109               |
| 6             | 98                | 103               |
| 7             | 117               | 126               |

ตาราง 8 แสดงคะแนนทัศนคติของนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

| นักเรียนคนที่ | คะแนนก่อนการทดลอง | คะแนนหลังการทดลอง |
|---------------|-------------------|-------------------|
| 1             | 77                | 96                |
| 2             | 80                | 88                |
| 3             | 82                | 88                |
| 4             | 84                | 97                |
| 5             | 86                | 90                |
| 6             | 88                | 90                |
| 7             | 104               | 105               |

ตาราง 9 แสดงความต่างของคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียน  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| นักเรียนคนที่ | กลุ่มทดลอง | กลุ่มควบคุม |
|---------------|------------|-------------|
| 1             | 13         | 19          |
| 2             | 12         | 8           |
| 3             | 14         | 6           |
| 4             | 9          | 13          |
| 5             | 13         | 4           |
| 6             | 5          | 2           |
| 7             | 9          | 1           |

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายประภาส ณ พิกุล

เกิดวันที่ 19 เดือนมิถุนายน พุทธศักราช 2500

สถานที่เกิด ตำบลเวียง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 361 ซอยสายลม พหลโยธิน อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงราย 57000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 6

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงราย 57000

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2515 มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงราย

พ.ศ. 2517 ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา จากวิทยาลัยครูเชียงใหม่  
จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2522 การศึกษามัธยมศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก  
จังหวัดพิษณุโลก

พ.ศ. 2536 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ที่มีต่อ  
ทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

บทคัดย่อ

ของ

ประกาศ ฅ นิกุล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2537

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์ - สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ดำรงราษฎร์สงเคราะห์ ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คน แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แบบสอบถามทัศนคติต่อความเป็นหญิง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น หลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาตาม ทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น หลังจากการได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล - อารมณ์ มีทัศนคติ ต่อความเป็นหญิงดีขึ้นมากกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECTS OF COUNSELING BASED ON RATIONAL-EMOTIVE THERAPY  
ON ATTITUDE TOWARD FEMININITY OF MATHAYOM SUKSA V  
GIRL STUDENTS OF DAMRONGRATSONGKHROH SCHOOL  
IN CHANGWAT CHIANG-RAI

AN ABSTRACT

BY

PRAPASS NA-PHIKUN

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

May 1994

The purpose of the experimental research was to study the effects of counseling based on Rational-Emotive Therapy on attitude toward femininity of Mathayom Suksa V girl students of Damrongrat-songkhroh School in Changwat Chiang-Rai. The subjects were 14 Mathayom Suksa V girl students in the academic year 1993 whose femininity score were lower than percentile ranks of 25. 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 femininity attitude. 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 hypothesis.

The results were as follows :

1. The attitude toward femininity scores of the experimental group were significantly higher than before the experiment at .05 level
2. The attitude toward femininity scores of the control group were significantly higher than before the experiment at .05 level
3. The attitude toward femininity scores of the experimental group were significantly higher than the control group at .05 level