

รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อตัดดา ขวัญเมือง

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ชื่อเรื่อง : การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ
ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ
โดย : รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง¹

บทคัดย่อ :

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน และ 2) เพื่อเปรียบเทียบความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,056 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปีที่ 1 ที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และ/หรือปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับสูง และสมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 8 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) แบบวัดบทบาททางเพศ 2) แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ 3) แบบวัดปัญหาสุขภาพ และ 4) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มากที่สุด (ร้อยละ 36.4) รองลงมา คือ บทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 31.0) บทบาททางเพศความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 18.1) และบทบาททางเพศความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 14.5) ตามลำดับ
2. นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ โดยรวม ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 48.8 และ 50.1) และพบว่านักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพโดยรวมในระดับสูง มากที่สุด (ร้อยละ 12.4 และ 10.2) รองลงมา เป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 5.4 และ 7.2)
3. นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (GRC) และปัญหาสุขภาพ (WBP) โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (GRC : $F = 10.040^{**}$, $p = .001$ และ WBP : $F = 6.955^{**}$, $p = .005$) ผลการวิจัยนี้แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ส่งผลให้นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพลดลง และมีความคงทนจนถึงระยะติดตามผล

¹สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Title : A Study and Counseling for Decreasing Gender Role Conflict and Well-being problem of Male Students in Rajabhat University

By : Assoc. Prof. Dr. Shauladda Kwanmuang¹

Abstract :

The purposes of this research were : 1) to study the gender role conflict and well-being problem of the different gender role in Rajabhat University and 2) to compare the gender role conflict and well-being problem of Androgyny male students existed before, post and follower-up after participating in the REBT group counseling program. The subjects of the gender role conflict and well-being problem study were 1,056 first year students in Rajabhat University. They were selected by the stratified random sampling and the subjects of REBT group counseling for decreasing gender role conflict and well-being problem consisted of 8 first year androgyny male students in Pibulsongkram Rajabhat University, they were selected by purposive sampling with high means level of gender role counseling and/or well-being problem. The research instruments were : 1) Gender Role Inventory 2) Male Gender Role Conflict Inventory 3) Well –being Problem Inventory. The data were analyzed by computing frequency, percentage, mean, standard deviation, and one –way ANOVA.

The results of this study were as follows :

1. Most of male students in Rajabhat University were androgyny, undifferentiated, masculine, and feminine (36.4%, 31.0%, 18.1% and 14.5%, respectively).
2. The male students' total of gender role conflict and well-being problem were at the moderate level (48.8% and 50.1%). And it found that the total of gender role conflict and well-being problem at the high level of the most of male students in Rajabhat University were androgyny male students (12.4% and 10.2%), and the secondary were undifferentiated male students (5.4% and 7.2%).
3. Statistically significant difference at .01 in the gender role conflict (GRC) and well-being problem (WBP) of male students existed before, post and follower-up after participating in the REBT group counseling program (GRC : $F=10.040^{**}$, $p = .001$ and WBP : $F= 6.955^{**}$, $p= .005$). The results of this study indicated that the REBT group counseling was a key factor in decreasing the gender role conflict and well-being problem of the male students in Rajabhat University, and it resulted in a long-term retention until follow-up period.

¹Psychology and Guidance Department, Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยนี้สำเร็จล่วงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาในการช่วยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร พลตำรวจตรี นายแพทย์สันชัย วสุนธรา นายแพทย์ นิธิพัฒน์ บุษบารดี ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และดร.เอี่ยมพร หลินเจริญ จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์และพนักงานเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 11 แห่ง ที่ช่วยให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาเป็นอย่างดี ขอขอบคุณ ดร.นิคม คำอ้าย ดร.ปัทมวิชัย ไบกุลลาบ และอาจารย์พัชราวลัย มีทรัพย์ ที่ให้ความรู้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบใจนักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่ช่วยกรอกข้อมูลในชั้นศึกษา จำนวน 1,056 คน และขอขอบใจนักศึกษาชายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในชั้นทดลองทั้ง 8 คน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี ขอขอบคุณผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาของคณะครุศาสตร์ทุกคน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ สุรัช ขวัญเมือง ที่คอยให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องของสำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ได้จัดสรรทุนวิจัยให้ในครั้งนี้

ขอขอบคุณ Dr. James M. O'Neil, Professor, Family Studies & Educational Psychology, University of Connecticut ผู้เริ่มต้นศึกษาและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และได้ส่งเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งได้อนุญาตและจัดส่งเครื่องมือมาให้ศึกษาอย่างครบถ้วน ช่วยให้การวิจัยดำเนินไปได้ด้วยดีและบรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ

ท้ายสุดนี้คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ครูอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนความรู้ต่างๆที่ได้นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ อาทิเช่น ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล รองศาสตราจารย์ ดร.คุษฎี โยเหลา รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณี ชูทัย เจนจิต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธีรพันธุ์ กรลักษ์ณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อาภา จันทรสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พูนศักดิ์ บุญสาถิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และท่านอื่นๆ ที่ยังไม่ได้เอ่ยนามอีกทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

ช้อลัดดา ขวัญเมือง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	i
Abstract.....	ii
กิตติกรรมประกาศ.....	iii
สารบัญ.....	iv
สารบัญตาราง.....	viii
สารบัญภาพ.....	x
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ขั้นตอนในการวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	10
สมมุติฐานในการวิจัย.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
แนวคิดเกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศ.....	13
ความหมายของบทบาททางเพศ.....	13
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ.....	14
พัฒนาการของบทบาททางเพศ.....	20
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบทบาททางเพศ.....	21
แนวคิดในการกำหนดลักษณะของเพศชายและเพศหญิง.....	25
ลักษณะของบทบาททางเพศ.....	26
การพัฒนาความเป็นชายและความเป็นหญิงให้มีความสมดุล.....	30
การวัดและการประเมินบทบาททางเพศ.....	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แนวคิดเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ.....	41
ความหมายของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ.....	41
บริบทที่ทำให้ผู้ชายเกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ.....	42
รูปแบบและองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ.....	43
ภูมิหลัง : ความขัดแย้งในบทบาททางเพศสมัยทศวรรษ 1970.....	45
แบบแผนของความเครียดและความขัดแย้งในบทบาททางเพศ.....	47
การประเมินความขัดแย้งในบทบาททางเพศ.....	56
แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ.....	58
ความหมายของสุขภาพ.....	58
องค์ประกอบของสุขภาพ.....	59
แนวทางการพัฒนาสุขภาพ.....	62
แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	65
ประวัติของผู้ก่อตั้ง.....	65
มุมมองธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล- อารมณ์และพฤติกรรม.....	67
ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C.....	69
เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	74
ลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	77
บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	79
บทบาทของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม.....	80
สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม.....	81
กระบวนการและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม.....	83
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	92
ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	107

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ประสิทธิผลและประสิทธิภาพของ REBT.....	108
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	113
งานวิจัยในประเทศ.....	113
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	120
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	127
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	127
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	133
การสร้างแบบวัดบทบาททางเพศ.....	133
การสร้างแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ.....	137
การสร้างแบบวัดปัญหาสุขภาพ.....	140
การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม.....	142
ขั้นการดำเนินการวิจัย.....	144
ขั้นที่ 1 ขั้นศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ปัญหาสุขภาพ ของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศต่างกัน.....	144
ขั้นที่ 2 ขั้นให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ.....	145
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	147
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	149
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	151
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล.....	151
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	152
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	153
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	165
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	165
สมมุติฐานในการวิจัย.....	165
ขอบเขตของการวิจัย.....	165

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	167
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	170
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	171
สรุปผลการวิจัย.....	172
อภิปรายผลการวิจัย.....	174
ข้อเสนอแนะ.....	182
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	182
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	183
บรรณานุกรม.....	185
ภาคผนวก.....	195
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	197
ภาคผนวก ข ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	198
ภาคผนวก ค ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	205
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	206
ภาคผนวก จ ตารางโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหา สุขภาพ.....	213
ประวัติของผู้วิจัย.....	219

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1	การแปลคะแนนของบทบาททางเพศโดยอาศัยเทคนิคการแบ่งกลุ่ม จากคำมัธยฐาน..... 39
2	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏ..... 129
3	ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ โดยรวมของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำแนกตาม บทบาททางเพศ (n=130)..... 132
4	ผลการสังเคราะห์ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงจากผลการวิจัยและ การสำรวจเบื้องต้น (n=100)..... 135
5	ค่าเฉลี่ยของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมและรายด้าน (n = 1,056)..... 140
6	ค่าเฉลี่ยของระดับปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน (n = 1,056)..... 142
7	จำนวนและร้อยละของแบบวัดที่สมบูรณ์ จำแนกตามมหาวิทยาลัยราชภัฏ (n=1,230)..... 144
8	แบบแผนการทดลอง..... 145
9	ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศของนักศึกษาชายใน มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามบทบาท ทางเพศ (n = 130)..... 146
10	ความถี่และร้อยละของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาท ทางเพศ (n =1,056)..... 153
11	ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศของนักศึกษาชายใน มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามบทบาททางเพศ (n = 1,056)..... 154
12	ความถี่และร้อยละของระดับปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัย ราชภัฏ โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามบทบาททางเพศ (n = 1,056)..... 156

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า	
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ โดยรวมและรายค่านักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8).....	158
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8).....	160
15	เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ระหว่างค่าเฉลี่ยของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8).....	161
16	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของปัญหาสุขภาพะ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8).....	162
17	เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ระหว่างค่าเฉลี่ยของปัญหาสุขภาพะ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8).....	163
18	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดบทบาททางเพศตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ.....	198
19	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ.....	200
20	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดปัญหาสุขภาพะ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ.....	203
21	ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นสร้างเครื่องมือและขั้นเก็บข้อมูล..	205

สารบัญญภาพ

ภาพประกอบ	หน้า
1	กรอบแนวคิดในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหา สุขภาวะของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน..... 10
2	กรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททาง เพศ และปัญหาสุขภาวะของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ..... 11
3	การถอดแบบหรือเรียนรู้บทบาททางเพศจากพ่อแม่เพศเดียวกับตน..... 15
4	แสดงถึงรูปแบบในการสร้างแบบวัดบทบาททางเพศตามแนวคิดดั้งเดิม..... 35
5	รูปแบบและองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ..... 44
6	คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล. 70
7	ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F..... 71
8	ลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ REBT 13 ขั้นตอน..... 92
9	กราฟแท่งแสดงค่าร้อยละของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม และรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีบทบาททาง เพศต่างกัน (n = 1,056)..... 157
10	กราฟแท่งแสดงค่าร้อยละของปัญหาสุขภาวะ โดยรวมและรายด้าน ของ นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีบทบาททางเพศต่างกัน (n = 1,056)..... 157
11	กราฟแท่งแสดงค่าเฉลี่ยของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมและ รายด้านของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิง สูงทั้งคู่ (Androgyny) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตาม ผล (n = 8)..... 159
12	กราฟแท่งแสดงค่าเฉลี่ยของปัญหาสุขภาวะ โดยรวมและรายด้าน ของ ชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8)..... 159
13	การลดลงของค่าเฉลี่ยความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมของ นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรมในระยะก่อนทดลองหลังทดลองและติดตามผล..... 161

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพประกอบ		หน้า
14	การลดลงของค่าเฉลี่ยปัญหาสุขภาพ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	163

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันมีการตื่นตัวเกี่ยวกับการรับรู้ในบทบาททางเพศ (Gender Role) ในสาขาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา ดังที่ เบทซ์ และฟิตซ์เจอร์อัลด์ (Betz, & Fitzgerald. 1993; cited in Heppner. 1995 : 20) กล่าวไว้ว่า “จิตวิทยาทางเพศและการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษา อาจจะเป็น สาขาวิชาที่เจริญเติบโตรวดเร็วที่สุดในวงการจิตวิทยาการให้คำปรึกษา” ทั้งนี้เพราะบทบาททางเพศ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของโครงสร้างทางสังคม ซึ่งมีผลกระทบต่อพัฒนาการด้าน คุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ของเพศชายและเพศหญิง (Gilbert. 1992; cited in Efthim et al., 2001 : 430) การฝ่าฝืนบทบาททางเพศความเป็นชายหรือความเป็นหญิง ไม่เพียงแต่ทำให้เกิดความ ไม่พอใจทางสังคม แต่ยังทำให้เกิดการลดคุณค่าในตนเองอีกด้วย (Brown. 1986; cited in Efthim et al., 2001 : 430) ด้วยเหตุนี้ สังคมจึงคาดหวังให้ผู้ชายมีลักษณะความเป็นชาย และผู้หญิงมี ลักษณะความเป็นหญิง

บทบาททางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป แต่ความคาดหวังลักษณะตายตัว ทางเพศก็ยังคงมีอยู่มาก (รัชนี นพเกตุ. 2545 : 75) พ่อแม่หลายคนจะคอยเฝ้าติดตามและระวัง ระวังในการเป็นอยู่ในการแสดงออกของลูก หากมีพฤติกรรมใดที่เห็นว่า จะส่อแววไปในทางที่ไม่ เป็นไปตามบรรทัดฐานทางสังคมก็จะมีควมวิตกกังวล ไม่สบายใจ และหาทางที่จะจัดการเพื่อให้ เป็นไปตามแนวทางที่สังคมกำหนดและสร้างขึ้นมากำกับ ควบคุม บังคับ (ทศพร มณีศรีจำ. 2545 : 75) การมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศในหมู่วัยรุ่นนั้น จะพบมากในวัยรุ่นชายมากกว่าวัยรุ่นหญิง 3 ถึง 6 เท่า (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2531 : 1) สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ ที่พบว่า นักศึกษาชายของญี่ปุ่นในปัจจุบัน มีความเป็นหญิงมากขึ้น (Yoko Sugihara. 1999 : Online) และ นักศึกษาชายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นมีความขัดแย้งในใจมากกว่านักศึกษาหญิง (O'Neil. 1981; cited in Good et al., 1996 : 45) ทั้งนี้เพราะพ่อแม่กำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมทางเพศของผู้ชายเข้มงวด กว่าผู้หญิง จึงทำให้ผู้ชายได้รับความกดดันมากกว่า (Maccoby, & Jacklin. 1974; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธ์. 2534 : 27) นอกจากนี้ ยังพบว่า นักศึกษาวัยรุ่นชายที่มาขอรับบริการให้คำปรึกษามี ความขัดแย้งในบทบาทความเป็นชายสูง (Robertson, & Fitzgerald. 1992; cited in Good et al., 1996 : 45) และวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะเศรษฐกิจระดับใดก็ตาม

ต่างก็เกิดความเครียดความขัดแย้งในจิตใจ สับสนในบทบาทที่แสดงออกไป ทั้งนี้เพราะบิดามารดาไม่เข้าใจในพฤติกรรม อาจกล่าวตักเตือนให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้วัยรุ่นชายเกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (ธารินี มิ่งวงศ์. 2532 : 128)

ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (Gender-role Conflict) เป็นสภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบทบาททางเพศถูกเข้มงวด ถูกกีดกันหรือถูกจำกัดสิ่งที่เรียนรู้ในระหว่างกระบวนการถ่ายทอดบทบาททางเพศของสังคม ซึ่งส่งผลให้บุคคลจำกัดตนเอง ลดคุณค่าในตนเอง ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งกระบวนการถ่ายทอดบทบาททางเพศของสังคมแบบดั้งเดิมทำให้เกิดความขัดแย้งภายในใจและนำไปสู่ความกลัวที่จะแสดงลักษณะความเป็นหญิงออกมา (O' Neil. 1990 : 25) ทำให้ต้องเก็บกดอารมณ์ และเกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศทั้งในด้านการคิด อารมณ์ พฤติกรรม และจิตใต้สำนึก ผู้ชายที่แสดงพฤติกรรม แตกต่างไปจากบรรทัดฐานของความเป็นชาย เช่น ผู้ชายที่ไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ อาจเสี่ยงต่อการมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ส่วนผู้ชายที่แสดงออกทางอารมณ์อาจถูกหาว่ามีลักษณะความเป็นหญิง ด้วยเหตุนี้ ความขัดแย้งในบทบาทความเป็นชายจึงอาจเป็นสาเหตุให้ผู้ชายเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง หรือเกิดสัมพันธ์ทางลบกับผู้อื่นได้ (O' Neil. 1981; cited in Good et al., 1996 : 45) ผู้ชายที่มีความเป็นชายสูง (Masculinity) ก็จะกลัวการแสดงนิสัยแบบผู้หญิง เช่น ความอ่อนแอ การพึ่งพาผู้อื่น และความอ่อนน้อมถ่อมตน เพราะจะทำให้ตนเองด้อยคุณค่าและอาจได้รับการดูถูกจากสังคม ทำให้เกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (O'Neil. 1981 : 206) ส่วนผู้ชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Femininity) ก็ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมส่วนใหญ่ ดังนั้น ผู้ชายที่มีความเป็นชายหรือมีความเป็นหญิงสูง อาจเกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศได้เช่นกัน

จากผลงานวิจัยหลายเรื่องเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศของนักศึกษาชาย ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น พบว่า ความขัดแย้งในบทบาททางเพศของนักศึกษาชายมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต และมีระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศสูงกว่าวัยผู้ใหญ่ (Courmoyer, & Mahalik. 1995 : 11-18) นอกจากนี้ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ยังทำให้นักศึกษาชายมีปัญหาในเรื่องต่างๆ มากมาย เช่น เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความวิตกกังวลสูง (Sharpe, & Heppner. 1991 : 323-330) มีความซึมเศร้าสูง (Good, & Mintz. 1990 : 17-21) มีการบ่นเกี่ยวกับความเจ็บป่วย (Stillson, O' Neil, & Owen. 1991 : 458-464) และมีความใกล้ชิดทางสังคมต่ำ (Sharpe, & Heppner. 1991 : 323-330) ผลทางจิตวิทยาที่สำคัญซึ่งเชื่อมโยงกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศได้ขยายขอบข่ายเพิ่มขึ้น เช่น ความโกรธ การใช้แอลกอฮอล์ ความทุกข์ทางใจ ความหวาดระแวง อาการป่วยทางจิตและการย้ำคิดย้ำทำ (O'Neil, Good, & Holmes. 1995 : 166) ด้วยเหตุนี้ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ อาจทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมหรือปัญหาสุขภาพะขึ้นได้

ปัญหาสุขภาพ (Well-being Problem) จึงเป็นภาวะที่รบกวนจิตใจของนักศึกษาชาย ทำให้เกิดจากความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ทำให้ไม่บรรลุตามเป้าหมายตามที่ต้องการ คำว่า สุขภาพมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า สุขภาพ ดังที่ องค์การอนามัยโลก (อ้างใน วิทยาลัยเทคนิคปราชญ์บุรี. 2551 : ออนไลน์) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวเนื่องและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ แต่จากผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหลายเรื่อง พบว่า สุขภาพของคนไทยโดยเฉพาะวัยรุ่นหรือเยาวชนนั้นยังไม่ได้เท่าที่ควร สอดคล้องกับ ปาริชาติ เทพอารักษ์ และ อมรารวรรณ ทิวถนอม (2550 : 12-17) ที่กล่าวว่า คนไทยมีปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ปัญญา) โดยยังต้องเฝ้าระวังโรคเรื้อรังที่ป้องกันได้ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่มีแนวโน้มรุนแรงขึ้น ในด้านการดื่มสุรา สูบบุหรี่ และมีพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆตามมาอีกมากมาย จึงจำเป็นที่จะต้องคิดหาวิธีการที่จะช่วยเหลือ นักศึกษาชายเหล่านี้ ซึ่ง กู๊ด, กิลเบิร์ต และ เชอร์ (Good, Gilbert, & Scher. 1990; cited in Goldenberg, & Goldenberg. 1996 : 322) กล่าวว่า วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายนั้น สามารถกระทำได้โดยการให้กำลังใจเพื่อช่วยให้นักศึกษาชายก้าวพ้นจากบทบาทเฉพาะทางเพศ ไปสู่บทบาทอื่นที่เขาสามารถเลือกเองได้ และสามารถเอาชนะมาตรฐานหรือความคาดหวังของสังคมที่อยู่ใจได้ สอดคล้องกับ ลาวิส (Lavis. 1992; cited in Goldenberg, & Goldenberg. 1996 : 322-323) ที่เห็นว่า นักศึกษาชายจะได้รับการช่วยเหลือได้ดีมากขึ้น ได้ทบทวนความคิดว่าอะไรคือสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับตน และเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับบทบาทบังคับทั่วไป

วิธีการที่จะช่วยเหลือนักศึกษาชายเหล่านี้ได้มีหลากหลายวิธี ซึ่งจากการศึกษาแนวคิดและผลการวิจัย พบว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Theory = REBT) น่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายเหล่านี้ได้ดี ดังที่ คอร์เรย์ (Corey. 1996 : 328) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีการใช้วิธีการคิดแบบพหุวิธี และแบบผสมผสาน ทั้งเทคนิคด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงกับสมาชิกแต่ละคน เทคนิคเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอาการทั่วไปที่พบในคลินิกอย่างมากมาย เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาขาดทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความ

ล้มเหลวในการเป็นพ่อแม่ บุคลิกภาพแปรปรวน อาการย้ำคิดย้ำทำ ปัญหาพฤติกรรมการรับประทานอาหารป่วยทางกายที่เกิดจากจิตใจ การคิดสารเสพติด และโรคจิต นอกจากนี้ กิลลิแลน เจมส์ และ บาวแมน (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 261-262; citing Wessler; & Wessler. 1980 : 185) ยังเห็นว่า การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ไม่ได้จำกัดตัวเองต่อปัญหาที่เฉพาะ 2-3 ปัญหา แต่ใช้กับสมาชิกกลุ่มอย่างกว้างขวาง มีการปรับใช้เทคนิคจากวิธีการอื่นๆ ที่เหมาะสมกับสมาชิก การให้คำปรึกษาแบบนี้ใช้เวลาพัฒนามายาวนาน และได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเกือบทั้งหมด จึงเป็นการให้คำปรึกษาที่มีระบบผสมผสานมากที่สุดเมื่อเทียบกับวิธีการอื่น ๆ นอกจากนี้ เอลลิส (Ellis. 1995 : 14) ยังกล่าวว่า การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม สามารถลดปัญหาทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับปัญหาทางอารมณ์อื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวลในเรื่องเพศอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของช่อลัดดา ขวัญเมือง (2548 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางด้านอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลง และที่สำคัญก็คือความขัดแย้งในบทบาททางเพศนั้น เป็นพฤติกรรมทั้งในระดับการคิด การรู้สึก พฤติกรรมและจิตใต้สำนึก ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงคาดการณ์ว่าการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม น่าที่จะเหมาะสมมากที่สุดในการช่วยลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นว่าสังคมไทยบางส่วนยังคงหวังให้นักศึกษาชายแสดงบทบาททางเพศความเป็นชาย และไม่ยอมรับนักศึกษาชายที่แสดงบทบาทความเป็นหญิง ความคาดหวังนี้อาจทำให้นักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน คือ มีความเป็นชายสูง (Masculine) ความเป็นหญิงสูง (Feminine) ความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) และความเป็นชายหรือหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) เกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมาได้ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมส่งผลเสียต่อการดำรงชีวิตและการเรียนให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างราบรื่น และจากผลงานวิจัยหลายเรื่องยังพบว่า นักศึกษาชายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศสูงกว่าวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในประเทศไทยยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน และยังไม่มีการได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ และดำเนินการช่วยเหลือด้วยการนำแนวคิดจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหา

สุขภาพของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน เพื่อช่วยให้นักศึกษาเหล่านี้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน
2. เพื่อเปรียบเทียบความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ขอบเขตของการวิจัย

ขั้นตอนในการวิจัย มี 2 ขั้น ดังนี้

1. การศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน
2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ แบ่งเป็น
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 40 แห่ง จำนวน 45,050 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 แห่ง จำนวน 1,230 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ แบ่งเป็น

2.1 ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาค ปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 1,263 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาค ปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากนักศึกษาชาย ที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) ที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} > 3.66$) และ/หรือมีปัญหาสุขภาพะ อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} > 1.90$) และสมัครใจ เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ ของ นักศึกษาชาย

1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ บทบาททางเพศ แบ่งเป็น

- 1) ความเป็นชายสูง (Masculine)
- 2) ความเป็นหญิงสูง (Feminine)
- 3) ความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny)
- 4) ความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated)

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

- 1) ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
- 2) ปัญหาสุขภาพะ

2. ตัวแปรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลด ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพะของนักศึกษาชาย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

- 1) ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
- 2) ปัญหาสุขภาพะ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. บทบาททางเพศ (Gender Role) หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรม ความคาดหวัง และชุดของบทบาทของนักศึกษาชาย ที่กำหนดโดยสังคมในฐานะที่เป็นเพศชายหรือเพศหญิง ซึ่งฝังติดตัวมากับพฤติกรรมของผู้ชายหรือผู้หญิงในแต่ละคน และกลายเป็นวัฒนธรรมที่เหมาะสมสำหรับเพศชายหรือเพศหญิง ตามเกณฑ์มาตรฐานของสังคมนั้น ๆ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

1.1 ความเป็นชายสูง (Masculine) หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรมของนักศึกษาชายที่เป็นอิสระไม่พึ่งใคร เข้มแข็ง เป็นผู้นำ มีอิทธิพลเหนือคนอื่น มั่นใจในตนเอง ชอบคิดวิเคราะห์ ฟังพอใจในสิ่งที่ตนมี ชอบแข่งขัน มีการกระทำเป็นผู้นำ คุมสติได้ในยามคับขัน กล้าแสดงออก มีพลัง กล้าเสี่ยง ยืนหยัดในความคิดของตน เป็นนักกีฬา ตัดสินใจง่าย มีความเป็นชาย ทะเยอทะยาน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ อารมณ์มั่นคง หนักแน่น มีค่าเฉลี่ยความเป็นชายในข้อดี จำนวน 20 ข้อ อยู่ระหว่าง 3.40-5.00

1.2 ความเป็นหญิงสูง (Feminine) หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรมของนักศึกษาชายที่มีกิริยาน่ารัก ไวต่อความต้องการของผู้อื่น เมตตากรุณา อ่อนไหวง่าย สุภาพอ่อนโยน ร่าเริงมีชีวิตชีวา ช่างประจบประแจง พุดจาสุภาพนุ่มนวล เป็นเด็ก ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเข้าใจผู้อื่น ชอบปลอบใจผู้อื่น รักเด็ก ขอมงานน จ้อง่าย ซื่อสัตย์ เชื้ออะโร่ง่าย มีความเป็นหญิง มีน้ำใจ มีค่าเฉลี่ยความเป็นหญิงในข้อดี จำนวน 20 ข้อ อยู่ระหว่าง 3.23-5.00

1.3 ความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรมของนักศึกษาชาย ที่มีความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ มีค่าเฉลี่ยความเป็นชายในข้อดี จำนวน 20 ข้อ อยู่ระหว่าง 3.40-5.00 และค่าเฉลี่ยความเป็นหญิงในข้อดี จำนวน 20 ข้อ อยู่ระหว่าง 3.23-5.00

1.4 ความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรมของนักศึกษาชาย ที่มีความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ มีค่าเฉลี่ยความเป็นชายในข้อดี จำนวน 20 ข้อ อยู่ระหว่าง 1.00-3.39 และค่าเฉลี่ยความเป็นหญิงในข้อดี จำนวน 20 ข้อ อยู่ระหว่าง 1.00-3.22

บทบาททางเพศ วัดได้จากแบบวัดบทบาททางเพศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามแนวคิดของเบม (Bem, 1974) จากผลงานวิจัยของนิตย์กุล อรรถนุพรรณ (2530) ฉันทิกา ทิมากร (2534) ธีรรัตน์ ธรรมเกษร (2543) และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจบทบาททางเพศของนักศึกษาชายในเบื้องต้น

2. ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (Gender Role Conflict) หมายถึง สภาวะจิตใจทางลบ ต่อตนเองหรือนุคคลอื่นของนักศึกษาชายที่เกิดจากบทบาททางเพศ ผลลัพธ์สูงสุดของความขัดแย้ง

นี้ คือ การจำกัดความสามารถของนักศึกษาชาย ในการที่จะตระหนักถึงศักยภาพความเป็นมนุษย์ของตนเอง หรือจำกัดศักยภาพของบุคคลอื่น แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

2.1 ความสำเร็จ อำนาจและการแข่งขัน (Success, Power, and Competition) หมายถึง ความกังวลใจเกี่ยวกับการแสดงออก เพื่อแสดงบทบาทความเป็นชายตามที่สังคมคาดหวัง แบ่งเป็น

1) ความสำเร็จ หมายถึง ความกังวลใจเกี่ยวกับความก้าวหน้าหรือความสำเร็จในการเรียน การได้เลื่อนตำแหน่งงาน การหารายได้ การไม่พึ่งพาผู้อื่น การไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2) อำนาจ หมายถึง ความกังวลใจเกี่ยวกับความมีอำนาจที่ได้รับ การมีอำนาจหรืออิทธิพลเหนือคนอื่น การควบคุมคนอื่น เป็นต้น

3) การแข่งขัน หมายถึง ความกังวลใจเกี่ยวกับการต่อสู้ชีวิตให้เหนือกว่าคนอื่น การได้รับชัยชนะ การใช้ชีวิตที่ฉลาดกว่าคนอื่น การเข้มแข็งกว่าคนอื่น เป็นต้น

2.2 การเก็บกดความรู้สึก (Restrictive Emotionality) หมายถึง การมีความยากลำบากและความกลัวเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งการพูดและการกระทำ เพื่อแสดงอารมณ์ต่างๆออกมาอย่างเปิดเผย เช่น อารมณ์ รัก เสียใจ เศร้าใจ เจ็บปวด การใช้คำพูดที่แสดงอารมณ์ และการแสดงพฤติกรรมอ่อนแอ การร้องไห้ การไม่บ่นถึงความลำบากต่างๆ เป็นต้น

2.3 การเก็บกดพฤติกรรมทางเพศ (Restrictive Affectionate Behavior Between Men) หมายถึง ความกังวลใจเกี่ยวกับความรู้สึกกับเพื่อนชาย การแสดงความรักใคร่กับเพื่อนชาย การแสดงอารมณ์ที่นุ่มนวลต่อเพื่อนชาย การบอกความรู้สึกที่แท้จริงกับเพื่อนชาย การตะแคงเนื้อต้องตัวเพื่อนชาย การเกลียดชังกรักร่วมเพศ การไม่ชอบเพื่อนชายที่แสดงพฤติกรรมเหมือนผู้หญิง เป็นต้น

2.4 ความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว (Conflict Between Work and Family Relations) หมายถึง ความกังวลใจเกี่ยวกับความไม่สมดุลระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวและสุขภาพ เช่น การทุ่มเทเวลาให้กับการเรียนที่มากเกินไป ทำให้ไม่มีเวลาวางให้กับครอบครัวและการผ่อนคลาย หรือการพักผ่อน

ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ วัดได้จากแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศที่ผู้วิจัยได้สร้างเพิ่มเติมตามแนวคิดของ โอเนล (O'Neil, 1981)

3. ปัญหาสุขภาพ (Well-being Problem) หมายถึง สภาวะที่รบกวนจิตใจของนักศึกษาชายที่เกิดจากความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม แบ่งเป็น

3.1 สุขภาวะทางร่างกาย (Physical Well-being) หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับอาการป่วยทางกายของนักศึกษาที่เกิดจากความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ได้แก่ ระบบต่างๆทำงานผิดปกติ พร่ำบ่นถึงความเจ็บป่วย มีอาการป่วยทางกาย ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ เป็นโรคเรื้อรัง มีโรคประจำตัว นอนไม่หลับ เวลาออกกำลังกายเหนื่อยง่าย ต้องใช้ยาอยู่เสมอ คิดหรือทำอะไรซ้ำๆ

3.2 สุขภาวะทางจิตใจ (Psychological Well-being) หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกทางลบของนักศึกษาชายที่เกิดจากความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ได้แก่ วิตกกังวลกับทุกเรื่อง ซึมเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ โกรธเมื่อถูกล้อเลียน รู้สึกไร้ค่า กลัวที่จะแสดงความอ่อนแอ รู้สึกท้อแท้เมื่อไม่ได้รับกำลังใจ รู้สึกผิดที่ไม่สามารถทำตามทีพ่อแม่คาดหวัง อ่อนล้าเกี่ยวกับการเรียน เบื่อหน่าย เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างไม่มีเหตุผล

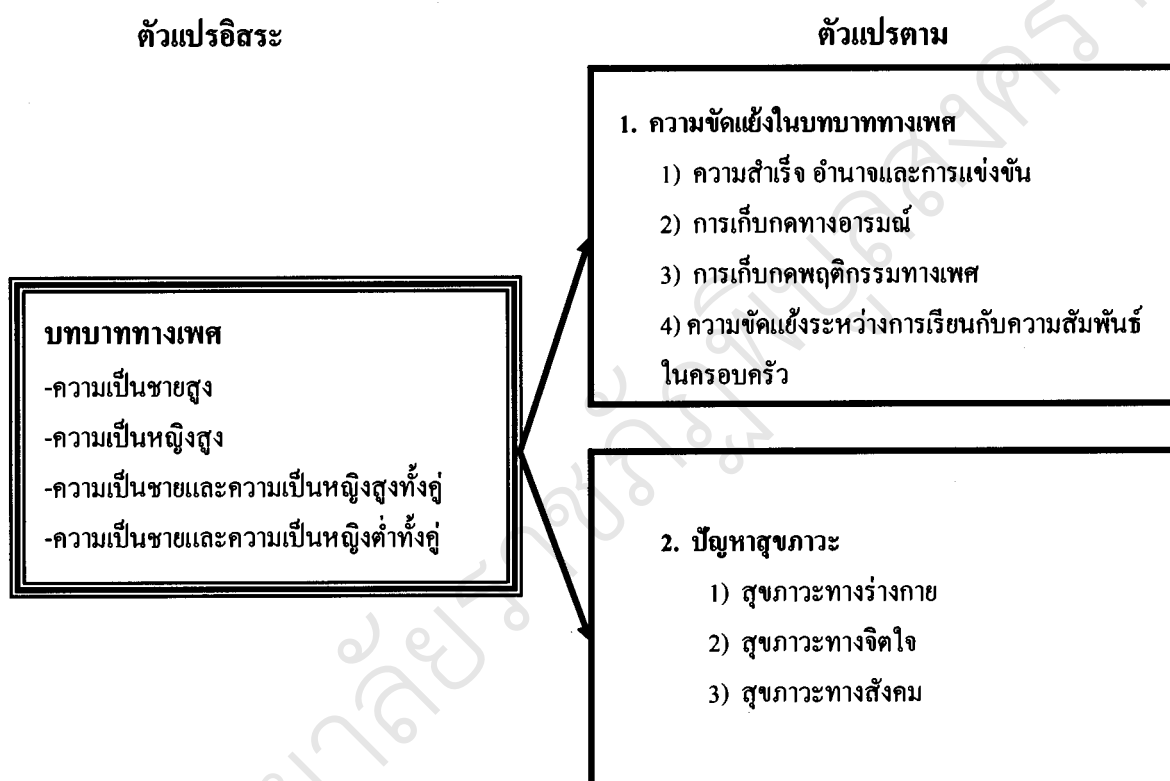
3.3 สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพทางลบกับผู้อื่นที่เกิดจากความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ได้แก่ ไม่สามารถสร้างความใกล้ชิดกับผู้อื่น ขาดเพื่อนหรือญาติคอยช่วยเหลือ ยุ่งยากในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพื่อนๆไม่ยอมรับ มีปัญหาในการโน้มน้าวผู้อื่น ไม่สนิทสนม ขัดแย้ง ไม่มีความรักความผูกพัน และไม่มีเวลาได้ไปเที่ยวพักผ่อนกับสมาชิกในครอบครัว

4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Group Counseling Program) หมายถึง ชุดของกระบวนการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มเป็นนักศึกษาชายที่สมัครใจ และมีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) จำนวน 8 คน (เหตุผลที่เลือกนักศึกษากลุ่มนี้ เพราะในชั้นศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,056 คน พบว่า มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และ/หรือปัญหาสุขภาพอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มอื่น) มาพบปะพูดคุยกันด้วยบรรยากาศของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เข้าอกเข้าใจ จริงใจ ใจกว้างใจ และมีการสื่อสารเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการค้นหาศักยภาพของสมาชิกกลุ่ม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยใช้แนวคิดตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Counseling Theory) จนทำให้สามารถลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพลงได้ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขมากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มใช้เวลาในการให้คำปรึกษา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยดำเนินการตามขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ดังภาคผนวก จ)

5. นักศึกษาชาย (Male Student) หมายถึง นักศึกษาชาย ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 40 แห่ง ในปีการศึกษา 2552

กรอบแนวคิดของการวิจัย

1. กรอบแนวคิดในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ
2. แนวคิดเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
3. แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ

1. ความหมายของบทบาททางเพศ

วิกิพีเดีย (Wikipedia. 2008 : Online) สารานุกรมออนไลน์ได้เขียนไว้ว่า บทบาททางเพศ (Gender Role) เป็นโครงสร้างเชิงทฤษฎีทางด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ เป็นชุดของพฤติกรรมทางสังคมตามเกณฑ์ปกติของแต่ละวัฒนธรรม ที่พิจารณาแล้วว่ามีที่เหมาะสมสำหรับแต่ละเพศ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความเป็นชาย (Masculine/ Male) และความเป็นหญิง (Feminine / Female)

ดิคชันนารี อีทีดีคอตคอม (Dictionary ETDict.com. 2552 : Online) ได้ให้ความหมายของ บทบาททางเพศ (The meaning of gender role) ว่าเป็นการแสดงออกถึงเจตคติของบุคคล ที่ทำให้อื่นทราบถึงระดับความเป็นชายและความเป็นหญิงของบุคคลนั้น

อานเซอร์ คอตคอม (Answers.com. 2010 : Online) ได้ให้ความหมายว่า เป็นรูปแบบพฤติกรรมของความเป็นชาย (Masculine) หรือความเป็นหญิง (Feminine) ของแต่ละคนที่ถูกกำหนดด้วยวัฒนธรรมของแต่ละสังคมและการอบรมเลี้ยงดูของเด็กชาย

พจนานุกรมด้านการส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชาย (2552 : Online) ได้ให้ความหมาย บทบาทหญิงชาย (Gender roles) ไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายและตำแหน่งทางสังคมของผู้ชายและผู้หญิง บทบาทเหล่านี้จะช่วยในการพิจารณาได้รับโอกาสและเข้าถึงทรัพยากรของผู้ชายและผู้หญิง โดยขึ้นอยู่กับลักษณะความเป็นหญิงเป็นชายของแต่ละสังคมและวัฒนธรรมกำหนด ในขณะที่บทบาทความเป็นหญิงเป็นชาย จะสร้างความคาดหวังและข้อจำกัดบางอย่างต่อทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แต่บทบาทเหล่านี้ก็มักจะคงไว้ซึ่งสถานะที่ต่ำกว่าของผู้หญิงในสังคม บทบาทหญิงชายมักจะเป็นภาพสะท้อนที่เป็นชั่วคราวข้าม จึงมีผลทำให้บางคนเข้าใจว่าการแบ่งบทบาทความเป็นสิ่งที่มีมาแต่กำเนิดและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อย่างไรก็ตาม ในขณะที่เพศของเราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่บทบาทหญิงชายนั้นเกิดจากการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา

คุก (Cook, 1985 : 3) กล่าวว่า บทบาททางเพศ เป็นความแตกต่างระหว่างชายและหญิงในเรื่องพฤติกรรม ความชอบ เจตคติ ลักษณะบุคลิกภาพ อารมณ์ และความสามารถ ซึ่งบุคคลจะเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการมีลักษณะที่ตรงตามเพศ

สรุปแล้วบทบาททางเพศ หมายถึง ชุดของเจตคติและพฤติกรรมที่สังคมคาดหวังจากสมาชิกในสังคมนั้นเกี่ยวกับเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender Identity) ของความเป็นชายและเอกลักษณ์ทางเพศของความเป็นหญิงที่มีความแตกต่างกัน แต่ละสังคมอาจมีการแบ่งลักษณะทางเพศได้หลายประเภท เช่น ในสังคมตะวันตกบางแห่ง แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ เพศชาย (Man Gender) เพศหญิง (Woman Gender) และเพศที่สาม (Third Gender) บางแห่งแบ่งเพศของมนุษย์ได้มากกว่านี้

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ

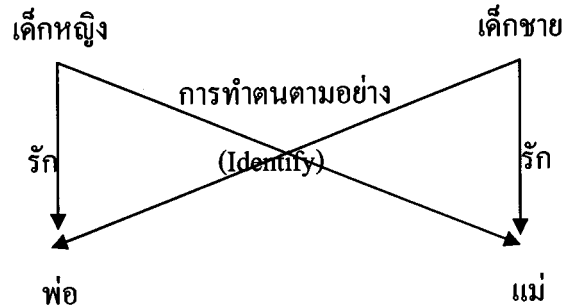
วรรณภา เพชรพานิช (2534 : 7-18) และ ผ่องพักตร์ จิงวิมุตพันธ์ (2541 : 15) ได้เรียบเรียงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory)

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้เสนอทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เน้นถึงความสำคัญของประสบการณ์ในวัยเด็กว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างบุคลิกภาพของบุคคลในอนาคต ฟรอยด์ได้คิดทฤษฎีพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) ซึ่งเน้นความสำคัญของการได้รับการตอบสนองบริเวณต่างๆของร่างกายในระยะต่างๆ ของชีวิตตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น

ฟรอยด์ได้กล่าวถึงการถดถอยแบบ (Identification) บทบาททางเพศว่าจะเกิดในระยะต่างๆ ของชีวิต โดยเด็กจะมีการถดถอยแบบบทบาททางเพศจากแม่ก่อน ระยะสำคัญของการถดถอยแบบทางเพศของเด็กจะอยู่ในระยะแสวงหาความสุขที่อวัยวะเพศ (Phallic Stage) ระยะนี้เด็กชายจะให้ความรักอย่างออกนอกหน้ากับแม่แต่จะถดถอยแบบพ่อ ในทางตรงกันข้ามเด็กหญิงจะให้ความรักอย่าง

ออกนอกหน้ากับพ่อและมีการถอดแบบแม่ ซึ่งระยะนี้เด็กจะมีการถอดแบบหรือเรียนรู้บทบาททางเพศ ซึ่งจุดแรกคือการถอดแบบบทบาททางเพศจากพ่อแม่เพศเดียวกับตนนั่นเอง ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 การถอดแบบหรือเรียนรู้บทบาททางเพศจากพ่อแม่เพศเดียวกับตน
ที่มา : ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2526; อ้างใน วรณภา เพชรพันธ์. 2534 : 7

ในระยะแสวงหาความสุขที่อวัยวะเพศนี้ เด็กหญิงและเด็กชายจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เด็กชายจะเกิดปมออดิปุส (Oedipus Complex) และเด็กหญิงจะเกิดปมอีเลคตรา (Electra Complex) ซึ่งปมจะเป็นความต้องการในจิตใต้สำนึกของเด็กที่อยากจะครอบครองพ่อแม่ที่มีเพศตรงข้ามกับตน และเป็นปฏิภักษ์พ่อแม่เพศเดียวกับตน เมื่อเด็กหญิงสังเกตเห็นว่าอวัยวะเพศของพี่ชาย น้องชายหรือเพื่อนผู้ชายมีลักษณะเด่นกว่า มีขนาดใหญ่กว่าของตน ก็ารู้สึกอิจฉาอวัยวะเพศชาย และต้องการมีอวัยวะเพศเช่นเด็กชายบ้าง เด็กหญิงจะโทษว่าแม่เป็นสาเหตุที่ทำให้มีอวัยวะเพศเช่นผู้ชายของตนหายไป แล้วหันไปรักพ่อแทนเพราะพ่อไม่ได้มีส่วนในความผิดนี้ นอกจากนี้ เด็กหญิงยังมีความหวังในจิตใต้สำนึกว่า พ่ออาจจะสามารถให้อวัยวะที่ขาดหายไปนั้นได้ รวมทั้งอยากครอบครองพ่อ จึงเกิดเป็นปมอีเลคตรา เด็กหญิงจะพยายามแก้ปมนี้โดยพยายามถอดแบบบุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของแม่เพราะหวังจะให้พ่อชอบตนบ้าง จุดนี้เองที่เด็กหญิงจะพัฒนาลักษณะความเป็นหญิงขึ้นอย่างเห็นเด่นชัด ส่วนเด็กชายในระยะนี้จะเกิดความหลงใหลในอวัยวะเพศชายของตนอย่างมาก และมีการพัฒนาปมออดิปุส โดยเด็กชายจะมีความรักและต้องการแม่มาก ในขณะที่เด็กชายก็รู้ว่าพ่อก็รักและต้องการแม่มากด้วยเช่นกัน ทำให้เกิดความอิจฉาพ่อ และเกิดความวิตกกังวลว่าพ่อจะไม่พอใจ และจะทำโทษด้วยการตัดอวัยวะเพศของตน (Castration Anxiety) เด็กชายจึงเก็บกคความปรารถนาในตัวเองไว้ แล้วหันมาถอดแบบให้เหมือนพ่อมากที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้ โดยมีการรับเอาบทบาททางเพศ ค่านิยม และบุคลิกภาพของพ่อมาเป็นของตนเพื่อให้พ่อรักและในขณะที่เดียวกันก็จะทำให้เขามีคุณสมบัติของพ่อที่ทำให้แม่พอใจ (นิศย์กุล อรธณพรรณ. 2530 : 7) ความสำคัญของลักษณะความแตกต่างทางร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะเพศว่ามีผลต่อพัฒนาการของพฤติกรรมความเป็นหญิงหรือชายในวัยเด็ก ความแตกต่างของอวัยวะเพศนี้จะทำให้เด็กรับรู้

ตนเองในลักษณะความเป็นหญิงหรือความเป็นชาย และเด็กจะถอดแบบพฤติกรรมของพ่อแม่เพศเดียวกับตน ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มแรกของการพัฒนาพฤติกรรมความเป็นหญิงและความเป็นชายในเบื้องต้น (Kaplan & Sedney. 1980 : 183; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธ์. 2534 : 8)

ทฤษฎีของ فروยด์ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบิดามารดา ที่มีผลต่อกระบวนการพัฒนาลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง ซึ่งถ้ากระบวนการพัฒนาเป็นไปตามปกติ โดยเด็กหญิงเลียนแบบมารดาที่มีลักษณะเป็นหญิง-ยอมตาม (Feminine-Passive Mother) ส่วนเด็กชายจะเลียนแบบบิดาที่มีลักษณะความเป็นชาย-มีอำนาจ (Masculine-Dominant Father) ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางเพศที่สมบูรณ์ (Kaplan & Sedney. 1980 : 183; อ้างใน ผ่องพักตร์ จิงวิมุตพันธ์. 2541 : 15) ปรากฏการณ์เบี่ยงเบนทางเพศอีกแนวหนึ่งของ فروยด์ อธิบายได้ว่าเกิดจากการหลงรักตนเอง (Narcissim) ซึ่งเชื่อว่าคนทุกคนจะหลงรักตนเอง และกลัวการสูญเสียความงามของตนเองไป จึงหันไปสนใจคนเพศเดียวกับตน เพื่อชื่นชมความงามที่บุคคลนั้นมี แทนความงามของตนที่ค่อยๆ สูญสลายไปตามสังขาร ถ้าการหลงรักตนเองอยู่ในระดับรุนแรงจะทำให้พฤติกรรมรักร่วมเพศขึ้นได้ (กิตติกร มีทรัพย์. 2529 : 118-119; อ้างใน ผ่องพักตร์ จิงวิมุตพันธ์. 2541 : 15)

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

แนวคิดตามทฤษฎีนี้เน้นว่าเด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ในสังคม เช่น พฤติกรรมความเป็นเพศหญิงหรือความเป็นเพศชาย พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ฯลฯ นั้น จำเป็นต้องมีกระบวนการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ 3 กระบวนการ คือ การสังเกต (Observation) การเลียนแบบ (Imitation) และการเสริมแรง (Reinforcement) เช่น เด็กหญิงจะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้หญิง ด้วยการสังเกตจากตัวแบบ (Model) เพศหญิง เช่น แม่หรือครู แล้วจดจำพฤติกรรมนั้นไปทำตามแบบ และถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วได้รับคำชมเชย คำชมเชยก็จะเป็นตัวเสริมแรงที่จะเสริมให้เด็กทำพฤติกรรมนั้นอีก จนเกิดเป็นลักษณะพฤติกรรมของเด็ก เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ในสังคม จะต้องมีตัวแบบเพื่อให้เด็กสังเกตพฤติกรรมและทำตาม นอกจากนั้นผลของการกระทำก็มีความสำคัญเช่นกัน ที่จะทำให้เกิดแนวโน้มของการเกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรมอีก และการให้รางวัล คำชมเชยหรือการยอมรับเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมนั้นอีก ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กได้รับการลงโทษเด็กก็จะไม่แสดงพฤติกรรมนั้นอีก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่สังคมยอมรับว่าเหมาะสมกับเพศของตนและละเว้นพฤติกรรมที่สังคมเห็นว่าไม่เหมาะสมกับเพศของตน (ธีระพร อุวรรณโน. 2526; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธ์. 2534 : 9) การเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมใดๆ รวมทั้งพฤติกรรมที่เกี่ยวกับบทบาททางเพศนั้น จะประกอบด้วยกระบวนการ 2 ขั้นตอน ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ (Acquisition) และกระบวนการปฏิบัติ (Performance) กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นครั้งแรกจากการ

สังเกตตัวแบบ ซึ่งตัวแบบอาจเป็นคนหรือสัญลักษณ์ และจำมีกระบวนการปฏิบัติตามพฤติกรรมที่สังเกตได้ ซึ่งการจะปฏิบัติได้จะต้องมีแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมนั้น เช่น บุคคลเลือกที่จะกระทำตามตัวแบบเมื่อพฤติกรรมนั้นให้ผลทางบวก มากกว่าจะเลือกทำตามตัวแบบที่พฤติกรรมให้ผลทางลบ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะมีผลต่อแนวโน้มของการเกิดและไม่เกิดพฤติกรรม เด็กหญิงและเด็กชายจะเรียนรู้พฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน แต่จะแสดงออกในลักษณะใดเป็นผลมาจากความคาดหวังของสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของแต่ละเพศ (Mischel. 1976; อ้างใน วรรณภา เพชรพานิช. 2534 : 9-10) องค์ประกอบที่สำคัญในการเลียนแบบ คือ การมีความสนใจต่อตัวแบบ ซึ่งตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อตัวเด็ก คือ ตัวแบบที่เด็กรับรู้ว่ามีอำนาจ มีความอบอุ่น มีลักษณะเด่น รวมทั้งมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับตัวแบบ ตัวแบบที่สำคัญตัวแบบแรก คือ พ่อแม่ โดยพ่อแม่จะเป็นตัวแบบที่มีอิทธิพลในชีวิตเด็กมากที่สุด ซึ่งตัวแบบเพศชายคือพ่อและตัวแบบเพศหญิงคือแม่ องค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อการเลียนแบบพ่อแม่ คือ ความมีอำนาจของพ่อแม่ตนเอง เพราะการเลียนแบบทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนมีอำนาจเหมือนพ่อแม่ (Spence & Helmreich. 1987 : 133; อ้างใน วรรณภา เพชรพานิช. 2534 : 10)

นอกจากนี้ ยังพบว่าวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลต่อการเลียนแบบของเด็ก โดยเฉพาะลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็ก กล่าวคือ เด็กจะเลียนแบบพ่อแม่ที่มีสายสัมพันธ์ที่ดี และให้ความอบอุ่นกับเด็ก มากกว่าพ่อแม่ที่มีสายสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเด็ก ดังนั้น พ่อแม่ที่สามารถให้ความรักความอบอุ่น มีการควบคุมพฤติกรรมเด็กอย่างเหมาะสม มีสายสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กก็จะทำให้เด็กเลียนแบบได้มากกว่าพ่อแม่ที่ไม่มีลักษณะเหล่านี้ และเด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบแม่ ที่มีลักษณะอบอุ่น ในขณะที่เด็กชายมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบพ่อที่มีลักษณะเด่น (Bandura & Huston. 1961; Mussen & Parker. 1965; Frankie & Hetherington. 1967; อ้างใน วรรณภา เพชรพานิช. 2534 : 11)

2.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดความเข้าใจ (Cognitive Development Theory)

โคล์เบิร์ก (Kohlberg. 1969; อ้างใน วรรณภา เพชรพานิช. 2534 : 13-15) ได้กล่าวว่าในการเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของคนเด็กจะผ่านกระบวนการ 3 ขั้นตอน สรุปได้ดังนี้

ขั้นแรก เด็กก่อนวัยเรียนจะรู้ว่าเพศ แบ่งเป็นเพศหญิงกับเพศชาย เด็กเรียนรู้ที่จะเรียกตนเองว่าเป็นเด็กหญิงหรือเด็กชาย มโนทัศน์เกี่ยวกับเพศมีลักษณะเป็นรูปธรรมมาก เด็กต้องอาศัยสิ่งต่างๆเป็นตัวชี้แนะว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เช่น ลักษณะการแต่งตัว ผมสั้นหรือผมยาว เช่น เด็กเล็กจะเข้าใจว่าเด็กทารกเป็นเพศชายเพราะมีผมน้อยหรือไม่มีผมเลย ในขณะที่เดียวกันเด็กก็จะ

เพศชายและเพศหญิงที่มีลักษณะทางกายภาพ (sex traits) และองค์ประกอบของ
เซลล์ของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ไข่และอสุจิ และฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิง
นอกจากนี้ ยังมีลักษณะทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเพศ เช่น ความมั่นใจในตนเอง
ความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์ ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง
ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์
ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง
ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์
ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง ความซื่อสัตย์ในตนเอง

บทนำ: ความหมายของเพศสภาพ

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
ความหลากหลายทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
เพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ
และอัตลักษณ์ทางเพศ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการ
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ

บทนำ: ความหมายของเพศสภาพ (Sex Role Identity)

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
ความหลากหลายทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
เพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ
และอัตลักษณ์ทางเพศ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการ
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ

บทนำ: ความหมายของเพศสภาพ (Sex Role Stereotypes)

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
ความหลากหลายทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
เพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ
และอัตลักษณ์ทางเพศ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสภาพเป็นสิ่งสำคัญในการ
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ

เกี่ยวกับพฤติกรรมที่คล้ายผู้ชาย เพื่อที่จะรักษาภาพลักษณ์ของตนในลักษณะของเพศชายไว้ ดังนั้น ด้วยเหตุที่เด็กชายสนใจพฤติกรรมของความเป็นชาย และเด็กหญิงสนใจพฤติกรรมของเป็นหญิงนี้ จึงนำไปสู่การถอดแบบจากพ่อแม่ที่มีเพศเดียวกันกับเด็ก เพราะว่าพ่อแม่มีคุณสมบัติที่คล้ายเด็กชาย หรือเด็กหญิง (Kohlberg, 1966; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธุ์. 2534 : 15)

2.4 ทฤษฎีสกีมาทงเพศ (Gender Schema Theory)

เบม (Bem, 1981 : 355; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธุ์. 2534 : 14-19) ได้กล่าวถึง แนวคิดของทฤษฎีสกีมาทงเพศ สรุปได้ว่า ทฤษฎีนี้เรียกปรากฏการณ์ (Phenomenon) ของการมี ลักษณะที่ตรงตามเพศว่าทฤษฎีสกีมาด้านเพศ โดยเน้นว่าบุคคลจะมีลักษณะบทบาททางเพศเป็น อย่างไรขึ้นอยู่กับกรปรับโครงสร้างทางความคิดความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมบทบาททางเพศ ของตน ซึ่งโครงสร้างทางความคิดความเข้าใจภายในนี้ เรียกว่า สกีม (Schema) โครงสร้างนี้พร้อม ที่จะค้นหาและดูดซึมข้อมูลที่ตรงกับสกีม โดยสกีมจะมีผลต่อกระบวนการรับรู้ ตีความและจัด ระเบียบข้อมูลใหม่ให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้น การรับรู้ของบุคคลจึงเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลที่ได้รับกับสกีมที่มีอยู่ก่อนแล้ว โดยสกีมทางความคิดความเข้าใจจะสัมพันธ์กับมาตรฐาน ของสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับแต่ละเพศ ทำให้มีผลกระทบต่อ อัตมโนทัศน์และพฤติกรรมของบุคคล

ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงนั้น จะประกอบด้วยพฤติกรรม และคุณลักษณะ ทางบวกต่างๆรวมกัน ซึ่งจะเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวของเพศหญิงและเพศชายที่แตกต่างกัน และ เป็นลักษณะที่พึงปรารถนาสำหรับเพศหนึ่งมากกว่าอีกเพศหนึ่ง การที่จะระบุว่าบุคคลใดมีลักษณะ ความเป็นชายหรือลักษณะความเป็นหญิงนั้นจะดูจากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นตอบสนองต่อเหตุการณ์ ต่างๆในสภาพแวดล้อม โดยสังคมแต่ละสังคมจะมีมาตรฐานที่เหมาะสม เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ที่พึงปรารถนาสำหรับแต่ละเพศ ซึ่งบุคคลที่มีลักษณะตรงตามเพศ จะมีการตอบสนองต่อ สภาพแวดล้อมในลักษณะพฤติกรรมที่เพศตนพึงกระทำเท่านั้น แต่บุคคลที่มีลักษณะแอนโดรจีนี (Androgyny) จะมีอิสระในการกระทำพฤติกรรม โดยไม่ต้องอาศัยมาตรฐานบทบาททางเพศของ สังคมเพียงอย่างเดียว ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆในสังคมได้ดีกว่า เบมกล่าวว่า ลักษณะที่ตรงตามเพศนั้นก่อให้เกิดผลทางลบ ทั้งนี้เพราะต้องการที่จะทำตามมาตรฐานบทบาททาง

เพศของตน ทำให้ขาดความยืดหยุ่นในการแสดงออกของพฤติกรรมตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (Cook, 1985 : 25)

เบมไม่ได้เน้นเกี่ยวกับรายละเอียด ที่ใช้ในการแยกลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง แต่เน้นที่กระบวนการความคิดและความเข้าใจ (Cognitive Processes) ของบุคคลที่มีลักษณะตรงตามเพศ (Sex-typed persons) กับบุคคลที่มีลักษณะไม่ตรงตามเพศ (Nonsex-types persons) ซึ่งบุคคลที่มีลักษณะตรงตามเพศจะจัดระเบียบข้อมูลที่ได้รับ ในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความเป็นชายและความเป็นหญิงตามที่วัฒนธรรมกำหนด ทำให้มีผลต่อการจำกัดพฤติกรรมและอัตมโนทัศน์ของบุคคล โดยเริ่มจากการเรียนรู้ทางสังคมเกี่ยวกับเพศ บนพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบทบาททางเพศชายและหญิง ทำให้เกิดสเกิมาทางเพศ นำไปสู่มาตรฐานของลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ตามที่สังคมกำหนดไว้แล้ว เด็กจะพยายามปฏิบัติตามแนวทางที่เป็นลักษณะทางเพศของตน ทำให้เกิดอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับลักษณะทางเพศของตนที่มั่นคงขึ้น เรียกว่า การมีบทบาททางเพศแบบดั้งเดิม กล่าวคือ ผู้หญิงมีลักษณะพฤติกรรมแบบเพศหญิง และผู้ชายมีลักษณะพฤติกรรมแบบเพศชาย

3. พัฒนาการของบทบาททางเพศ

คุก และ แจคเกอร์ (Cook, 1985; & Jaggar, 1977; อ้างใน ธิดารัตน์ ธรรมเกษตร. 2543 : 6) กล่าวว่า เด็กจะมีบทบาททางเพศลักษณะใดนั้นไม่ได้มาจากการตัดสินใจโดยบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็ก หรือจากการกำหนดลักษณะดังกล่าวให้เด็ก แต่มาจากการที่เด็กเรียนรู้ได้จาก 2 วิธี คือ จากการสังเกตบุคคลอื่น และจากการสอนโดยตรงของพ่อแม่หรือตัวแทนต่าง ๆ ในสังคม (Socializing Agents) ซึ่งผลที่ได้รับจากกระบวนการดังกล่าว นำไปสู่การมีเอกลักษณ์บทบาททางเพศ (Sex Role Identity) ในแต่ละบุคคล โดยที่บุคคลจะแสดงออกทั้งลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงหลาย ๆ ลักษณะร่วมกัน ลักษณะความเป็นชาย (Masculinity) เน้นพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดมุ่งหมาย เช่น กล้าคิด กล้าตัดสินใจ ขอบแข่งขัน เป็นต้น ส่วนลักษณะความเป็นหญิง (Femininity) จะเน้นพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นการแสดงออกทางด้านอารมณ์และความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่

เบม (Bem, 1981; อ้างถึงใน ธิดารัตน์ ธรรมเกษตร. 2543 : 6-7) กล่าวว่า บุคคลมีการพัฒนาบทบาททางเพศอย่างต่อเนื่องมาตลอดระยะพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก โดยเด็กจะเรียนรู้รูปแบบทาง

เพศที่เหมาะสมกับเพศของตนจากพ่อแม่ตลอดจนบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อม ตั้งแต่ในเรื่องของคุณสมบัติ บุคลิกภาพ ทักษะ ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับเพศของตน บทบาทของชายและหญิงมีความแตกต่างกัน โดยจะมีความเด่นไปคนละด้าน กล่าวคือในเพศชายบทบาททางเพศจะมีลักษณะเด่นในเรื่องของพลังกำลัง การพึ่งตนเอง ความชอบในการแข่งขัน การคิด การวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นต้น ส่วนเพศหญิงบทบาททางเพศจะมีลักษณะเด่นในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก เช่น การไวต่อความรู้สึกของบุคคลอื่น ความสุภาพอ่อนโยน เป็นต้น ในบุคคลหนึ่งคนไม่ได้ประกอบไปด้วยลักษณะของบทบาททางเพศ แบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว คือ ไม่ได้หมายความว่า ในผู้ชายจะประกอบไปด้วยลักษณะของความเป็นชายเพียงอย่างเดียว หรือในผู้หญิงจะประกอบด้วยลักษณะของความเป็นหญิงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ทั้งผู้ชายและผู้หญิงต่างก็มีลักษณะทั้งสองอย่างอยู่ในตนเอง เพียงแต่ในผู้ชายส่วนมาก จะมีลักษณะของความเป็นชายสูงกว่าผู้หญิง และขณะเดียวกันผู้หญิงส่วนมากก็มีลักษณะของความเป็นหญิงสูงกว่าผู้ชาย ดังนั้น บุคคลหากมีลักษณะใดสูงจึงไม่จำเป็นที่จะต้องมียีกลักษณะหนึ่งต่ำตามไปด้วยเสมอไป จึงเป็นไปได้ที่จะพบว่ามีผู้ชายหรือผู้หญิงบางคน ที่มีลักษณะของความเป็นชายและลักษณะของความเป็นหญิงสูงทั้งคู่หรือต่ำทั้งคู่ กล่าวคือ ลักษณะของความเป็นชายและลักษณะของความเป็นหญิงต่างเป็นอิสระต่อกันนั่นเอง

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบทบาททางเพศ

ฉันทิกา ทิมากร (2534 : 11-17) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบทบาททางเพศของชายและหญิง 2 ปัจจัย สรุปได้ดังนี้

4.1 ปัจจัยทางด้านชีวภาพ เป็นปัจจัยเบื้องต้นที่ทำให้เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติ เช่น ความแตกต่างของโครโมโซม (Chromosome) ความแตกต่างของฮอร์โมน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันในลักษณะที่เห็นภายนอก ตั้งแต่เป็นทารกแรกเกิด ซึ่งยังไม่มีการเรียนรู้บทบาททางเพศจากสังคม จากผลงานวิจัยของแมคโคบายและแจคลินส์ (Maccoby and Jacklins. 1980; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 12) พบว่า เด็กเพศหญิงจะมีการตอบสนองทางสังคมมากกว่าเด็กเพศชาย ในขณะที่ทารกเพศชายจะมีความไวต่อการกระตุ้นและหุนคหิดเข้าอารมณ์มากกว่าทารกเพศหญิง นอกจากนั้นขนาดของรูปร่าง

ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายยังแตกต่างกันอีกด้วย เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

กัสตร ลิมานนท์ (2527; อ้างใน นิตยภัต อรรถนุพรรณ. 2530 : 9-10) มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ชายกับหญิงโดยทั่วไปมีความแตกต่างบางอย่างที่เห็นได้ชัดเจนว่า เป็นความแตกต่างทางชีวภาพ (Biological) หรือทางสรีระ (Physical) โดยตรง เช่น การที่หญิงมีประจำเดือน มีการตั้งครรภ์และมีน้ำนมสำหรับเลี้ยงลูก หรือการที่ชายโดยทั่วไปมีโครงสร้างของร่างกายแข็งแรงกว่าหญิง เป็นต้น และด้วยความแตกต่างพื้นฐานทางธรรมชาตินี้เองที่ทำให้เกิดการจัดสรรแห่งบทบาทความรับผิดชอบในการทำศึกสงคราม การล่าสัตว์ การทำอาหาร และกิจกรรมนอกบ้านอื่นๆ เพราะชายแข็งแรงและคล่องตัวกว่าหญิง และเนื่องจากหญิงต้องมีประจำเดือน ตั้งครรภ์และเลี้ยงลูก ทำให้ไม่สะดวกในการออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกบ้าน ดังนั้นผู้หญิงจึงเหมาะสมที่จะรับหน้าที่ดูแลบ้าน เตรียมอาหาร และอบรมเลี้ยงดูบุตรอยู่ภายในบ้าน

นอกจากนี้ ฟรีดแมนและคณะ (Freedman and et al., 1981 : 503-504; อ้างใน นิตยภัต อรรถนุพรรณ. 2530 : 9-10) ยังได้กล่าวถึงความแตกต่างบางอย่างระหว่างชายและหญิง เช่น การที่เด็กหญิงมักจะมีความสามารถทางภาษามากกว่าเด็กชาย และมักจะมีแนวโน้มที่จะเป็นเช่นนี้จนโตเป็นผู้ใหญ่ หรือการที่ชายโดยทั่วไปจะมีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงคณิตศาสตร์มากกว่าหญิง และการที่ชายจะแสดงความก้าวร้าวทางร่างกายมากกว่าหญิงในทุกๆวัย ทุกๆสถานการณ์ ฯลฯ เป็นความแตกต่างที่พบได้เสมอๆในหลายวัฒนธรรม ทำให้เชื่อกันว่าความแตกต่างเหล่านี้ น่าจะเป็นความแตกต่างจากสภาวะทางชีวภาพของชายและหญิง เช่น เป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศ หรือเป็นคุณสมบัติที่เชื่อมโยงกับโครโมโซมเพศ

รูบินและแมคเนล (Rubin and McNeil. 1981: 529; อ้างใน นิตยภัต อรรถนุพรรณ. 2530 : 10) ได้ทำการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยทางชีวภาพ ต่อความแตกต่างในคุณลักษณะของชายและหญิง โดยทดลองฉีดฮอร์โมนเพศผู้ให้ลิงตัวเมียที่กำลังตั้งท้องอยู่ แล้วพบว่าลูกลิงตัวเมียที่เกิดมามีอวัยวะเพศของตัวผู้ด้วยและมีพฤติกรรมแบบลิงตัวผู้มากกว่าพฤติกรรมแบบลิงตัวเมีย ข้อมูลนี้สอดคล้องกับข้อมูลจากการศึกษาผลของความผิดปกติของฮอร์โมนเพศโดยธรรมชาติในมนุษย์ด้วย คือพบว่า เด็กหญิงที่มีฮอร์โมนแอนโดรเจน (ฮอร์โมนเพศชาย) มากกว่าปกติตั้งแต่อยู่ในครรภ์ก็มักจะมีพฤติกรรมแบบเด็กชาย เช่น ชอบกีฬากลางแจ้ง และชอบการต่อสู้

มากกว่าพี่น้องผู้หญิงของเขา แม้ว่าจะไม่มียีนลักษณะทางร่างกายแตกต่างกันเลยก็ตาม แต่ถึงกระนั้นเราก้ยังไม่สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศชายตามสมมติฐาน เนื่องจากพบว่าเด็กหญิงที่มีพฤติกรรมแบบเด็กชายส่วนใหญ่ มิได้มีระดับฮอร์โมนเพศผิดปกติแต่อย่างใด

4.2 ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม เป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพและบทบาททางเพศของบุคคล สิ่งที่เรียกว่าสภาพแวดล้อม ได้แก่ ทัศนคติของพ่อแม่ การอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนความคาดหวังของสังคม ฯลฯ เด็กจะเรียนรู้บทบาททางเพศของตนตั้งแต่วัยเด็กจากการกระทำของบุคคลต่างๆ ในสังคมที่มีต่อตัวเด็กเอง ครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม จะเป็นหน่วยแรกที่เอื้อให้เด็กเรียนรู้บทบาททางเพศของตน จากการศึกษาพบว่าพ่อแม่ทุกคนมักให้ความสนใจอย่างมากเกี่ยวกับเพศของบุตรตั้งแต่แรกเกิด โดยมีความรู้สึกและทัศนคติต่อบุตรชายหญิงต่างกัน พ่อแม่มักเห็นว่าเด็กหญิงจะมีความอ่อนแอ และต้องการการดูแลเอาใจใส่มากกว่าเด็กชาย ส่วนเด็กชายนั้นจะมีความแข็งแรงและว่องไวมากกว่าเด็กหญิง (Rubin, Proenzano and Luria. 1974; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 14) พ่อแม่มีแนวทางการปฏิบัติต่อลูกชายและหญิงแตกต่างกัน เช่นพ่อแม่จะเลือกของเล่น เครื่องแต่งกายและกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กหญิงและเด็กชายแตกต่างกัน ในขณะที่เดียวกัน พ่อแม่จะให้การสนับสนุนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตรงตามเพศลูกของตน และมักจัดกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อพัฒนาการเกี่ยวกับบทบาททางเพศของเด็ก (Kaplan & Sedney. 1980; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 15) พ่อแม่ยังมีส่วนในการเสริมสร้างบุคลิกภาพทั่วไปที่มีความแตกต่างกันระหว่างหญิงและชายอีกด้วย เช่น ในเด็กชายมักจะได้รับการส่งเสริมให้มีอิสระจากพ่อแม่ ในขณะที่เด็กหญิงได้รับการส่งเสริมให้อยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ ซึ่งทำให้เด็กหญิงได้รับความอบอุ่นทางอารมณ์มากกว่า (Goldberg and Lewis. 1969; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 15) พ่อแม่มักจะมีความคาดหวังในพฤติกรรมของเด็กชายและเด็กหญิงแตกต่างกัน โดยพ่อแม่มักเน้นเด็กชายในเรื่องความสำเร็จ การแข่งขัน การไม่แสดงความรู้สึก ตลอดจนการรักษาระเบียบวินัย และกฎเกณฑ์ ส่วนในเด็กหญิงพ่อแม่มักจะเน้นในเรื่องของการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและให้ความใกล้ชิดทางกายมากกว่า (Block. 1973; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 15-16)

โดยทั่วไปในแต่ละสังคมและวัฒนธรรม จะมีความคาดหวังในเรื่องบทบาททางเพศของบุคคลที่คล้ายคลึงกันพอสมควร โดยเน้นสัมฤทธิ์ผลและการพึ่งพาตนเองในเด็กชาย ขณะเดียวกัน

ก็เน้นการพึ่งพาผู้อื่นและความรับผิดชอบในหน้าที่ในเด็กหญิง หากในวัฒนธรรมใดเน้นเรื่องการเชื่อฟังก็จะเน้นให้เด็กหญิงเชื่อฟังมากกว่าเด็กชาย แต่ก็มีบางสังคมและวัฒนธรรม ที่มีความคาดหวังในเรื่องบทบาททางเพศของบุคคลที่แตกต่างไปจากปกติ (Cameron. 1977; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 16) ในทุกวัฒนธรรมคุณลักษณะทางเพศ ไม่ได้เกิดจากองค์ประกอบเดียวในการเป็นเพศชายหรือเพศหญิง ในแต่ละวัฒนธรรมค่านิยมและความคาดหวังของสังคม จะประทับตราลักษณะบทบาททางเพศและประกาศิตให้ผู้ชายมีลักษณะความเป็นชาย (Masculine) ผู้หญิงมีลักษณะความเป็นหญิง (Feminine) ลักษณะบทบาททางเพศจึงถูกสร้างขึ้นโดยวัฒนธรรม ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมดูแลวิถีชีวิตของเราในการดำรงชีวิตอยู่ ลักษณะเหล่านี้ผันแปรท่ามกลางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันได้เท่ากับมาตรฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน (Franklin. 1984; Landrine. 1985; and Harris. 1994; cited in Yoko Sugihara. 1999 : 1)

หลังจากที่ได้มีการเคลื่อนไหวของสตรีเพิ่มมากขึ้น มีแนวคิดว่าการเน้นบทบาทชายจริงและหญิงแท้แบบดั้งเดิมนั้นไม่ทันสมัย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมอุตสาหกรรมและมีการเพิ่มขึ้นของชนชั้นกลาง บทบาทของผู้หญิงที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูงจะมีความเหมาะสมน้อยลง ทั้งนี้เพราะผู้หญิงจะก้าวเข้าสู่การมีอาชีพหรือทำงานนอกบ้านมากขึ้น ซึ่งทำให้ผู้หญิงต้องมีการตัดสินใจ มีความเข้มแข็ง ซึ่งมีลักษณะของความเป็นชายมากขึ้น จึงจะประสบความสำเร็จในการทำงาน (Cook. 1985; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธ์. 2534 : 3) ในขณะเดียวกันผู้ชายก็เข้ามามีบทบาทในการดูแลบ้านเพิ่มขึ้น มีการเรียนรู้ที่จะทำงานบ้าน ดูแลเด็กในบ้าน ซึ่งจะทำให้ผู้ชายมีลักษณะของความเป็นหญิงสูงขึ้น จากการศึกษาครอบครัวจำนวน 75 ครอบครัวที่มีลูกอย่างน้อย 1 คน โดยศึกษาถึงผลกระทบเกี่ยวกับทิศทางของบทบาททางเพศ (Sex Role Orientation) พบว่า ขณะที่ภรรยาทำงานนอกบ้านสามี จะมีการช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่ภายในบ้าน รวมทั้งช่วยดูแลเด็กเพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย (Perlmutter & Wampler. 1985; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธ์. 2534 : 4)

นอกจากนี้ สุพัตรา พูลเกษ (อ้างใน ปรีชา อรุณสวัสดิ์. 2531 : ออนไลน์) กล่าวว่าไว้ว่าความเป็นชายหรือหญิงนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย 7 อย่างด้วยกัน ได้แก่ 1) ลักษณะของโครโมโซม 2) ชนิดของต่อมเพศ 3) ลักษณะของเครื่องเพศภายใน 4) ลักษณะมองเห็นภายนอก 5) สภาพของ

ฮอร์โมน 6) การกำหนดเพศ และ 7) การอบรมเลี้ยงดู สำหรับในทางปฏิบัตินั้นพบว่าปัจจัยสองประการ ได้แก่ การกำหนดเพศ และการอบรมเลี้ยงดูนั้นมีความสำคัญมากที่สุด

5. แนวคิดในการกำหนดลักษณะของเพศชายและเพศหญิง

แคปแลนและซิดนีย์ (Kaplan and Sedney. 1980 : 6-7; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 8-9) ได้เสนอแนวคิดในการกำหนดลักษณะของเพศชายและหญิง ที่นิยมใช้ในการศึกษาบทบาททางเพศ 2 แนวคิด คือ

แนวคิดที่ 1 แนวคิดของเดวิด เบคเคน (David Bakan) เสนอว่า ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ ลักษณะความเป็นชาย (Masculine) ประกอบด้วยพฤติกรรมที่เรียกว่า เอเจนซี (Agency) ซึ่งเป็นลักษณะของการกระทำที่มีจุดเริ่มต้นจากตนเอง แสดงออกถึงความสามารถในการปกป้องตนเอง กล้าแสดงออก มีความเป็นอิสระ และมีอำนาจหรืออิทธิพลเหนือผู้อื่น ส่วนลักษณะความเป็นหญิง (Feminine) นั้น ประกอบด้วยลักษณะพฤติกรรมที่เรียกว่า คอมมิวนิแชน (Communion) ซึ่งเป็นลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และมักแสดงออกในลักษณะของการเป็นที่ยอมรับ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การเป็นมิตร และการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น

นอกจากนี้เบคเคน (Bakan; อ้างใน ปรีชา อรุณสวัสดิ์. 2531 : ออนไลน์) ได้อธิบายถึงความหมายของความเป็นชายว่าเป็นแบบ Agency หมายถึง การแสดงคุณลักษณะของการป้องกันตนเอง อันได้แก่ การป้องกันตนเอง (Self-Protection) การรักษากลยุทธ์ของตนเอง (Self-Assertion) การทำตัวให้กว้างขวาง (Self-Expersion) มีลักษณะแบ่งแยกและมีแรงจูงใจใฝ่รู้ และความเป็นหญิงว่าเป็นแบบ Communion หมายถึง การแสดงคุณลักษณะในการเกี่ยวพันระหว่างสิ่งต่าง ๆ อันได้แก่ การติดต่อ (Contact) การเปิดเผย (Openness) การร่วมมือ (Union) ขาดการแบ่งแยก (The Lack of Separations) และไม่รักษาสัญญาที่จะร่วมมือกัน (Noncontractual Cooperation)

แนวคิดที่ 2 แนวคิดของพาร์สัน และเบลเลส (Parson and Bales) ได้เสนอว่า ลักษณะความเป็นชายว่ามีลักษณะพฤติกรรม ที่เรียกว่า Instrumental Behavior ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ ได้แก่ ลักษณะของความเป็นผู้นำ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นคนกล้าแสดงออก ฯลฯ ส่วนลักษณะความเป็นหญิง มีลักษณะพฤติกรรมที่เรียกว่า Expressive Behavior หมายถึง พฤติกรรมที่เน้นการแสดงออกทาง

อารมณ์ ซึ่งเป็นลักษณะที่จะช่วยสนับสนุนให้เกิดผลดีในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น เช่น การเอาใจใส่ต่อผู้อื่น การมีความรู้สึกไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ฯลฯ

นอกจากนี้ เบบ (Bem. 1974 : 155; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 10-11) ยังกล่าวว่าในสมัยโบราณมีความเชื่อว่า ลักษณะของเพศชายและเพศหญิงจะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยเชื่อว่าลักษณะของเพศชายและหญิงมีความต่อเนื่องกันสองทิศทาง (Bipolar Continuum) โดยทิศทางทั้งสองจะตรงกันข้ามกัน มีลักษณะเป็น 2 ขั้ว กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีลักษณะใดลักษณะหนึ่งสูงจะมีอีกลักษณะหนึ่งต่ำ แต่จากงานวิจัยในระยะหลังยืนยันว่า ลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงนั้นมีลักษณะที่เป็นอิสระแยกจากกัน ดังนั้นจึงสามารถพบได้ว่า คุณลักษณะของความเป็นชายหรือคุณลักษณะของความเป็นหญิง มิได้เป็นคุณลักษณะของเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นคุณลักษณะที่พบได้พร้อมๆ กันทั้งในชายและหญิง เช่น เมื่อพบว่าบุคคลหนึ่งมีลักษณะความเป็นชายในระดับสูง ก็มิได้หมายความว่าเขาจะต้องมีลักษณะความเป็นหญิงในระดับต่ำ และในทำนองเดียวกันบุคคลที่มีลักษณะความเป็นหญิงในระดับสูง ก็ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะความเป็นชายในระดับต่ำไปด้วย เพียงแต่โดยทั่วไปมักพบว่า ผู้ชายมักจะมีลักษณะความเป็นชายสูงกว่าลักษณะความเป็นหญิง และในผู้หญิงจะมีลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าลักษณะความเป็นชาย นอกจากนี้ยังมีบุคคลประเภทที่มีลักษณะความเป็นชายสูง และในขณะเดียวกันก็มีลักษณะความเป็นหญิงสูงด้วย ซึ่งเรียกบทบาททางเพศที่มีลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ว่า แอนโดรจินี (Androgyny)

จากผลการวิจัยของหลายคน เช่น เบบ และ แคปแลนและซิดนี และ เฮลบริน (Bem. 1974; Kaplan & Sedney. 1980 and Heilbrun. 1981; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร. 2534 : 10-11) พบว่าบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจินี จะสามารถปรับตัวในสังคมปัจจุบันได้ดีกว่า และประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในโลกมากกว่า นอกจากนี้ แคปแลนและซิดนี ยังพบอีกว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีส่วนใหญ่มีบทบาทแบบแอนโดรจินี

6. ลักษณะของบทบาททางเพศ

โดยทั่วไปเราแบ่งบทบาททางเพศเป็น 2 ลักษณะ คือ บทบาททางเพศความเป็นชาย กับ บทบาททางเพศความเป็นหญิง แต่ในความเป็นจริงแล้วกลับพบว่า คนทุกคนมีลักษณะทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิงอยู่ในตัว คุณลักษณะของความเป็นชายหรือคุณลักษณะของความเป็นหญิง

มิได้เป็นคุณลักษณะของเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นคุณลักษณะที่พบได้พร้อมๆกันทั้งในชายและหญิง เมื่อพบว่าบุคคลหนึ่งมีลักษณะความเป็นชายในระดับสูง (เช่น เข้มแข็ง) ก็มีได้หมายความว่าเขาจะต้องมีลักษณะความเป็นหญิงในระดับต่ำ และในทำนองเดียวกันบุคคลที่มีลักษณะความเป็นหญิง ในระดับสูง (เช่น มีความกรุณา) ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะความเป็นชายในระดับต่ำไปด้วย เพียงแต่โดยทั่วไปมักพบว่าผู้ชายมักจะมีลักษณะความเป็นชายสูงกว่าลักษณะความเป็นหญิง และในผู้หญิงจะมีลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าลักษณะความเป็นชาย

ซึ่งจอห์น และ มิกกี้ (John & Micki. 2009 : Online) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดของลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงไว้อย่างน่าสนใจ สรุปได้ดังนี้

ความเข้มแข็ง (Strength) เป็นจุดสูงสุดของสเกลวัดความเป็นชาย ในขณะที่ความอ่อนแอ (Weakness) เป็นจุดต่ำสุดของสเกลวัด ในทางตรงกันข้ามความกรุณา (Goodness) เป็นจุดสูงสุดของสเกลวัดความเป็นหญิง ในขณะที่ความชั่วร้าย (Badness) เป็นจุดต่ำสุดของสเกลวัด ด้วยเหตุนี้คนเราจึงพัฒนาความเข้มแข็ง ซึ่งเป็นลักษณะความเป็นชายตามความเชื่อในค่านิยมของตนเอง และพัฒนาความกรุณาซึ่งเป็นลักษณะความเป็นหญิงตามความเชื่อในค่านิยมของคนอื่น

จากแนวคิดดังกล่าว จึงได้แบ่งบทบาททางเพศ เป็น 4 กลุ่ม สรุปได้ดังนี้

6.1 กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายสูง (Masculine) ประกอบด้วยพฤติกรรมที่เรียกว่า เอเจนซี (Agency) ซึ่งเป็นลักษณะของการกระทำ ที่มีจุดเริ่มต้นจากตนเอง แสดงออกถึงความสามารถในการปกป้องตนเอง กล้าแสดงออก มีความเป็นอิสระ และมีอำนาจหรืออิทธิพลเหนือผู้อื่น หรือเรียกว่า Instrumental Behavior ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ ได้แก่ ลักษณะของความเป็นผู้นำ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นคนกล้าแสดงออก ฯลฯ

ลักษณะความเป็นชายเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในตนเอง เป็นเสมือนการนับถือตนเอง เชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิตของตนเอง สามารถจัดการกับชีวิตได้อย่างมั่นใจ คนเราสามารถสร้างลักษณะความเป็นชายได้ด้วยการพัฒนาและการเอาชนะในเรื่องต่างๆ มีการเสริมแรงทางบวก การฝึกหัด และทำสิ่งต่างๆตามที่ตนเองต้องการ เป็นการควบคุมจากภายในตนเอง

ลักษณะความเป็นชายสูง (The Masculine Side) เกิดจากค่านิยมของตนเอง ทำให้มีความเข้มแข็งในตนเอง เป็นค่านิยมของผู้ชายที่เป็นเสมือนการนับถือในตนเอง ช่วยให้รู้สึกเข้มแข็งและ

เชื่อมั่นในการจัดการชีวิตอย่างมั่นใจ ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้ถูกควบคุมจากภายใน ถ้ามีความอ่อนแอ จะทำให้มีความสงสัยในตนเอง จึงไม่พยายามทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ลักษณะความเป็นชายรวมถึงชีวิตที่ยืนยันสิทธิพื้นฐานของตน เช่น สิทธิในการรู้สึกมีอิสระในการจัดการกับคนอื่นอย่างอิสระและสิทธิในการเป็นเจ้าของสังคมในแนวทางที่ต้องการ การยืนยันสิทธิและการมีชีวิตเหนือคนอื่นที่พยายามขจัดสิทธิของตน รวมถึงการกระทำที่เสี่ยงอย่างเหมาะสมในการตัดสินใจ ช่วยให้สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ

6.2 กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูง (Feminine) ประกอบด้วยลักษณะพฤติกรรมที่เรียกว่า คอมมิวนิแชน (Communion) ซึ่งเป็นลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึง ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และมักแสดงออกในลักษณะของการเป็นที่ยอมรับ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การเป็นมิตร และการช่วยเหลือผู้อื่น หรือมีลักษณะพฤติกรรมที่เรียกว่า Expressive Behavior หมายถึง พฤติกรรมที่เน้นการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งเป็นลักษณะที่จะช่วยสนับสนุนให้เกิดผลดีในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น เช่น การเอาใจใส่ต่อผู้อื่น การมีความรู้สึกไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ฯลฯ

ลักษณะความเป็นหญิงเกิดจากค่านิยมของคนอื่น เกิดจากการยอมรับนับถือในคนอื่น จะมีลักษณะเป็นผู้ให้และไม่เห็นแก่ตัว รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนอื่น โน้มเอียงที่จะช่วยเหลือให้คนอื่นได้รับในสิ่งที่ต้องการ มีความสุขกับการยอมให้คนอื่นจัดการกับชีวิตของตน

ลักษณะความเป็นหญิงสูง (The Feminine Side) เกิดจากค่านิยมที่เกิดจากคนอื่น เกิดการยอมรับนับถือในคนอื่น ทำให้ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตทั้งหมด การมีค่านิยมที่เกิดจากคนอื่นสูง เช่น เป็นผู้ให้และไม่เห็นแก่ตัว รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนอื่น โน้มเอียงที่จะช่วยเหลือให้คนอื่นได้รับในสิ่งที่ต้องการ มีความสุขในการยอมให้คนอื่นจัดการกับชีวิตตน ทำให้คนอื่นสบายใจ

ถ้ามีลักษณะความเป็นหญิงต่ำจะมีค่านิยมต่อคนอื่นต่ำ จะเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ต้องการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนอื่น ลักษณะความเป็นหญิงสูงมีผลดีจากความเป็นหญิงตามธรรมชาติ โดยเป็นผู้ให้และไม่เห็นแก่ตัว ยอมรับในสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคนในการจัดการกับชีวิตของตนเอง เช่น การให้เสรีภาพแก่คนอื่น ในการเลือกสิ่งที่คนอื่นต้องการ ให้เลือกทางเดินหรือนำทางชีวิตโดยปราศจากการบังคับ ทำให้มีชีวิตอย่างสนุกสนานและมีศรัทธาอย่างแรงกล้า

นอกจากนี้ ลักษณะความเป็นหญิงสูง เช่น มีเมตตา กรุณา อคทน ทำให้มีพลังในการปล่อยวางต่อสิ่งเหล่านี้โดยปราศจากการทำร้ายตัวเอง

6.3 กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ เรียกว่า แอนโดรจีเนีย (Androgyny) บุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจีเนีย จะมีลักษณะทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิงในระดับสูง เช่น มีทั้งความเข้มแข็งสูงและมีความเมตตาสูง ทำให้สามารถปรับตัวในสังคมปัจจุบันได้ดีกว่า และประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในโลกมากกว่า นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีส่วนใหญ่มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจีเนีย และอาจกล่าวได้ว่าเป็นนักรักที่ดีที่สุดอีกด้วย

จากสารานุกรมออนไลน์วิกิพีเดีย (Wikipedia. 2008 : Online) ได้อธิบาย Androgyny ว่าเป็นคำที่มาจากภาษากรีก คือคำว่า Andras แปลว่า ผู้ชาย และคำว่า Gyne แปลว่า ผู้หญิง ซึ่งมีความหมายถึง ลักษณะผสมของความเป็นชายกับความเป็นหญิง โดยเฉพาะในเรื่องการแต่งกาย (Fashion) และคนที่มีสองเพศที่แท้จริง (True Hermaphroditism) แต่ในแง่ของเอกลักษณ์ทางเพศ หมายถึง คนที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิง ที่ไม่เหมาะสมตามความคาดหวังของสังคม อาจเรียกว่าคนสองเพศ (Ambigender) หรือ คนที่มีการดำรงชีวิตระหว่างความเป็นชายและหญิง (Between Woman and Man) หรือคนที่เป็นทั้งผู้หญิงและผู้ชาย (Genderless) คนที่ไม่ได้จัดว่าเป็นเพศชายหรือหญิง (Non-gendered) คนที่เป็นเพศกลาง ๆ (Genderneutral) หรือเป็นคนสองเพศ (Bigendered) คนที่มีการเปลี่ยนแปลงการผสมผสานของเอกลักษณ์ทางเพศความเป็นชายและหญิง (Gender Fluid)

6.4 กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายและเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) เป็นบุคคลที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิงไม่ชัดเจน (เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของคนในสังคมนั้น) น่าจะเป็นผู้ที่เรียกว่า ขาดเอกลักษณ์ทางเพศ (Agendered)

นอกจากนี้ ในสังคมตะวันตกยังมีบุคคลที่อาจคิดว่าตนเองดำรงชีวิตแบบมีความเป็นชายและหญิง หรือไม่ได้ดำรงชีวิตทั้งสองแบบ (Genderqueer) ซึ่งพวกนี้อาจไม่ได้ดำรงชีวิตแบบคนที่มีความเป็นชาย-หญิง หรือ หญิง-ชาย หรือชาย/หญิง/ทั้งสองเพศ

จากที่กล่าวมา จึงสรุปได้ว่า คนทุกคนมีลักษณะทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิงในตัว คุณลักษณะของความเป็นชายหรือคุณลักษณะของความเป็นหญิง มิได้เป็นคุณลักษณะของเพศ

โคเพศหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นคุณลักษณะที่พบได้พร้อมๆกันทั้งในชายและหญิง เช่น เมื่อพบว่าบุคคลหนึ่งมีลักษณะความเป็นชายในระดับสูง (เช่น เข้มแข็ง) ก็ได้หมายความว่าเขาจะต้องมีลักษณะความเป็นหญิงในระดับต่ำ และในทำนองเดียวกันบุคคลที่มีลักษณะความเป็นหญิงในระดับสูง (เช่น มีความกรุณา) ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะความเป็นชายในระดับต่ำไปด้วย เพียงแต่โดยทั่วไปมักพบว่าผู้ชายมักจะมีลักษณะความเป็นชายสูงกว่าลักษณะความเป็นหญิง และในผู้หญิงจะมีลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าลักษณะความเป็นชาย และในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงลงค่านิยม จึงทำให้บางสังคมแบ่งบทบาททางเพศออกไปได้หลายรูปแบบมากขึ้น

7. การพัฒนาความเป็นชายและความเป็นหญิงให้มีความสมดุล

จอห์น และมิกกี (John & Micki. 2009 : Online) เขียนไว้ว่า ความสมดุลระหว่างความเป็นชายกับความเป็นหญิงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น คนเรามีทั้งความเข้มแข็งและความกรุณาอยู่ในตนเอง แต่ถ้าเรามีความเข้มแข็งมากกว่าความกรุณาจนเกินไป อาจทำสิ่งที่อันตรายต่อคนอื่น ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรามีความกรุณามากกว่าความเข้มแข็งจนเกินไป อาจทำในสิ่งที่อันตรายต่อตนเอง

คนที่มีความเข้มแข็งก็จะมีความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเอง แต่ถ้ามีความเป็นหญิงมากเกินไป ก็จะมี ความพยายามที่จะควบคุมชีวิตของคนอื่น ลักษณะความเป็นหญิงช่วยให้คนอื่นชื่นชอบที่เห็นว่าถูกต้องสำหรับพวกเขา ลักษณะความเป็นชายทำให้มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ในขณะที่ความเป็นหญิงมีพลังในการทำสิ่งต่างๆ ที่ดีงามหรือถูกต้อง

ความสมดุลของความเป็นชายกับความเป็นหญิงมีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้อุบัติต่อคนอื่นในแนวทางเดียวกับที่ปฏิบัติต่อตนเอง ซึ่งจะช่วยให้โลกใบนี้เกิดความสมดุลในทุกๆเรื่อง ถ้าลักษณะความเป็นชายสูงกว่าความเป็นหญิง จะทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่ให้ประโยชน์ที่ยุติธรรมต่อคนอื่น ในทางตรงข้าม ถ้าลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าความเป็นชาย โน้มเอียงที่จะยอมให้คนอื่นได้ประโยชน์จากตนเอง ทำให้ตนเองกลายเป็นพรมเช็ดเท้าสำหรับคนอื่น ถ้าลักษณะความเป็นชายสูงจะทำให้มีความโกรธมากกว่าความกลัว ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการกระทำที่ไม่ยุติธรรมโดยคนอื่นได้ง่าย ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีลักษณะความเป็นหญิงสูง มีความโน้มเอียงที่จะรู้สึกกลัวมากกว่าโกรธ ทำให้รู้สึกถูกรังแกจากคนอื่นอย่างไม่ยุติธรรมได้ง่าย มีความคิดเกี่ยวกับสิทธิส่วนตัวต่ำกว่าคนอื่น

การพัฒนาความเป็นชายเกิดจากความเชื่อในค่านิยมของตนเอง ส่วนความเป็นหญิงเกิดจากความเชื่อในค่านิยมของคนอื่น ความสมดุลระหว่างลักษณะความเป็นชายกับความเป็นหญิงจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้ามีความเข้มแข็งสูงกว่าความกรุณามากเกินไป อาจทำสิ่งที่เป็นการอันตรายต่อคนอื่น แต่ถ้ามีความกรุณาสูงกว่าความเข้มแข็งมากเกินไป อาจทำสิ่งที่เป็นการอันตรายต่อตนเอง ถ้ามีลักษณะความเป็นชาย คือ ความเข้มแข็งก็จะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง แต่ถ้ามีความเป็นหญิงมากเกินไปก็จะมีพยายามควบคุมชีวิตคนอื่น ลักษณะความเป็นหญิงสูงเกินไปจะช่วยป้องกันไม่ให้คนอื่นกล่าวหาว่าทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ความสมดุลระหว่างความเป็นชายกับความเป็นหญิง (หยินหยาง) เป็นเรื่องสำคัญในฐานะที่เกิดมาเป็นคนๆหนึ่ง ถ้ามีความสมดุลจะดูแลคนอื่นในแนวทางเดียวกับที่ดูแลตัวเอง นั่นคือทำให้ทุกอย่างเกิดความสมดุล ถ้ามีความเป็นชายสูงกว่าความเป็นหญิง มีความโน้มเอียงที่จะไม่ให้ผลประโยชน์ที่ยุติธรรมต่อคนอื่น แต่ถ้ามีความเป็นหญิงสูงกว่าความเป็นชาย ก็จะมีความโน้มเอียงให้คนอื่นได้ประโยชน์จากตัวเอง ทำให้กลายเป็นพรมเช็ดเท้าสำหรับคนอื่น ความเป็นชายจะรักษาสติธิของตนเอง โกรธคนอื่นง่ายกว่า บิดเบือนสิทธิเหล่านั้นด้วยความชอบส่วนตัว ถ้าความเป็นหญิงจะคิดถึงสิทธิของคนอื่นมากกว่า นั่นคืออาจสละสิทธิของตนเองเพื่อให้คนอื่นมีสิทธิมากกว่าที่เขาควรมี

สรุปว่าลักษณะความเป็นชายมีพลังในการทำให้ประสบความสำเร็จเสมอ (เช่น ความเข้มแข็ง การรักษาสติธิของตน ความโลภหรือเห็นแก่ตัว แรงขับทางเพศและความก้าวร้าว) ในขณะที่ลักษณะความเป็นหญิงมีพลังในการทำสิ่งที่ดีงามหรือถูกต้อง (เช่น ความอ่อนแอ คำนิ่งถึงสิทธิคนอื่น ใจดี) จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความสมดุลระหว่างความเป็นชายกับความเป็นหญิง เพราะจะช่วยให้กำหนดวิธีการที่ปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยอารมณ์ที่เข้มแข็งมากที่สุด

ความสมดุลของความเป็นชายและความเป็นหญิงในด้านต่างๆ สรุปได้ดังนี้

7.1 ความสมดุลด้านสิทธิต่าง ๆ ลักษณะความเป็นชายสูงจะเน้นสิทธิของตนเอง ขณะที่ลักษณะความเป็นหญิงสูงจะเน้นสิทธิของคนอื่น ลักษณะความเป็นชายจะบิดเบือนสิทธิด้วยความชอบส่วนตัว ในทางตรงกันข้ามถ้ามีความเป็นหญิงสูง มักจะคิดถึงสิทธิของคนอื่นมากกว่าความคิดที่เที่ยงตรงกว่าของตน สิ่งนี้หมายความว่า สละสิทธิบางอย่างของตนเพื่อที่จะให้

บางคนมีสิทธิมากกว่ามีเขาควรมีได้อย่างแท้จริง บางครั้งอาจเกิดผลดีถ้ามีความสมดุลที่ดีของความเป็นชายกับความเป็นหญิง

7.2 ความสมดุลด้านความโลภ ถ้ามีความเป็นชายสูงจะมีความเห็นแก่ตัว ทำให้มีความต้องการมากกว่าการแลกเปลี่ยนที่ยุติธรรมสำหรับสิ่งต่างๆ รวมทั้งต้องการสิ่งที่ขยายไปสู่คนอื่น ความโลภเป็นวิธีการหนึ่งที่แสดงถึงความไม่สมดุลของความเป็นชายกับความเป็นหญิง

7.3 ความสมดุลด้านเพศ ลักษณะความเป็นชายสูงมีแรงขับและความก้าวร้าวทางเพศมากกว่า ถ้ามีความเป็นหญิงสูงมีการให้ทางเพศมากกว่า ดังนั้นลักษณะความเป็นหญิงที่สูงทำให้มีความสุขทางเพศที่แท้จริง นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมคนที่เห็นแก่ตัวจึงไม่มีความสุขทางเพศมากนัก ดังนั้นจึงอาจถูกมองได้ว่า “นักรักที่ดีที่สุดก็คือคนที่มีลักษณะทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny)”

7.4 ความสมดุลด้านธุรกิจ ลักษณะความเป็นชายพัฒนาการยอมรับในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง เน้นความสำเร็จและ “ฉันต้องทำมันได้” เน้นความมีประสิทธิภาพให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และมีลักษณะความเป็นหญิงคือ เป็นคนดี ประสพการณ์ช่วยให้เรียนรู้ว่า ความกรุณา เป็นลักษณะที่สมดุลของคนที่เหมาะสมความสำเร็จ

ผู้หญิงที่ทำงานบางเวลาต้องใช้ลักษณะความเป็นชาย และสละลักษณะความเป็นหญิง โดยการยืนอยู่บนความถูกต้อง และไม่ได้ถูกบังคับจากสิ่งใดๆทั้งสิ้น มีความรู้สึกอิสระในการเลือกวิธีการจัดการกับชีวิตของตนเอง รวมทั้งอิสรภาพในการเลือกที่จะให้อย่างไม่เห็นแก่ตัวต่อคนอื่น เท่าๆกับการขยับยั้งการให้ของตนแก่คนอื่นที่ไม่เหมาะสม

7.5 ความสมดุลด้านเทคโนโลยีกับจิตวิญญาณ การพัฒนาลักษณะความเป็นชายกับเทคโนโลยีมีความเหมือนกันมากกว่าพัฒนาลักษณะความเป็นหญิงกับจิตวิญญาณ นี่คือเรื่องที่เป็นอันตรายอย่างยิ่งเพราะในปัจจุบันเรามีการพัฒนาเทคโนโลยีในการทำลายอยู่ในระดับสูง แต่ได้รับการพัฒนาทางจิตวิญญาณน้อยมาก เพราะไม่รู้จักรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างฉลาด ทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างเทคโนโลยีกับจิตวิญญาณ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องพัฒนาลักษณะความเป็นชายให้สมดุลกับลักษณะความเป็นหญิงให้มากที่สุด ด้วยการดูแลโลกในแนวทางที่ดีและเกิดผลดีต่อคนเรา

สังคมปัจจุบันเน้นการพัฒนาลักษณะความเป็นชายมากกว่าความเป็นหญิง เช่น การต่อสู้ การปลดปล่อย การทำธุรกิจ และเทคโนโลยี เพราะการพัฒนาลักษณะความเป็นชายง่ายกว่าการพัฒนาลักษณะความเป็นหญิง ทำให้เกิดความไม่สมดุลอย่างมาก และเป็นความไม่สมดุลที่อันตราย เพราะว่ามันสร้างรูปแบบผู้ที่ทำลายและผู้ที่เป็นอันตราย แทนที่จะสร้างลักษณะความเป็นหญิงที่มีค่านิยมในความรู้และการกระทำที่เป็น “ความดีสำหรับคนเรา” (GOOD FOR PEOPLE) เป็นความดีสำหรับคนเราในการให้และช่วยเหลือคนอื่น เพราะว่ามันสร้างความเดือดร้อนให้กับโลกน้อยมาก

นอกจากนี้ เจออน (Jaon, 2008 : Online) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างความสมดุลของความเป็นชายและความเป็นหญิงสำหรับผู้ชายแบบแอนโดรจีนีไว้อย่างน่าสนใจ สรุปได้ดังนี้

1) ถ้าคุณเป็นผู้ชายที่แท้จริงคุณควรมองดูแล้วเป็นผู้ชาย เว้นเสียแต่ว่าคุณต้องการเป็นผู้หญิงและต้องการทำให้คนอื่นสงสัยในตัวคุณ

2) ถ้าคุณต้องการสวมเสื้อผ้ายืดๆ มีลักษณะสวยงาม เพราะคิดว่าลักษณะความเป็นหญิงจะดึงดูดความสนใจผู้ชายได้ดีกว่าลักษณะความเป็นชาย และจะดึงดูดใจผู้หญิงด้วยเช่นกันนั้นเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะผู้หญิงอาจรักผู้ชายที่เป็นเกย์แบบเพื่อน

3) คุณไม่ควรแสดงความเป็นหญิงมากเกินไป แต่ควรเป็นกลาง ๆ ควรหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นมองดูว่าเป็นเกย์ เพราะความเป็นชายจะดึงดูดใจผู้หญิงได้ง่ายกว่า

4) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นชายอยู่แล้ว อาจสร้างลักษณะความเป็นชายให้มากขึ้น ด้วยการแสดงการยอมรับในสิ่งที่คุณเป็นมาแต่กำเนิด ควรหลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้ายืดๆ ที่ดูเป็นผู้หญิงให้มากที่สุด และไม่แสดงพฤติกรรมลักษณะกลางๆ

5) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นหญิงที่ชัดเจนมากกว่า เช่น มีขนที่สววย ผิวสววย ไม่มีขน มีกลิ่นเนื้อที่อ่อนแอหรือมีน้ำหนักร้อยแต่มีสุขภาพดี อย่ากังวลใจ เพราะมีหนทางที่จะทำให้เกิดความสมดุลได้

6) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นชายสูงเด่นกว่า เช่น ออกผายไหล่ผึ่ง ร่างกายมีกล้ามเนื้อและมีขนมาก มีวิธีการทำให้สมดุลหลายอย่าง เช่น ตัดผมให้สั้น หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อยืดที่คับเกินไป อาจสวมชุดที่เพาะแบบเครื่องแบบทหารหรือใส่สูท หรือสวมนาฬิกาข้อมือหนาๆแบบนักกีฬา หลีกเลี่ยงเสื้อยืดที่พิมพ์ลายดอกไม้และสีชมพูที่เป็นลักษณะของความเป็นหญิง

7) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นชายมากกว่า คุณควรหลีกเลี่ยงเครื่องประดับที่แสดงความเป็นหญิง สำหรับผู้ที่เป็นเกย์สามารถสวมเสื้อเชิร์ตที่พิมพ์ลายดอกไม้ แต่งกายตามแฟชั่นและใช้เครื่องประดับที่ดูค็อย่างง่ายได้โดยปราศจากการสูญเสียความเป็นชาย

8) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นหญิงมากกว่า ควรทำให้ม็องดูเป็นธรรมชาติ คุณสามารถไว้ผมยาว สวมเครื่องประดับต่างๆที่เก็ยส่วนมากไม่ได้ทำ

9) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นชายมากกว่า คุณมีทางเลือกที่จะทำให้ลักษณะความเป็นชายเด่นขึ้นมา หรือสร้างสไตล์ที่ปราศจากลักษณะความเป็นหญิง

8. การวัดและการประเมินบทบาททางเพศ

แนวคิดและความเชื่อเกี่ยวกับบทบาททางเพศในการนำมาสร้างแบบวัดบทบาททางเพศ มี 3 ลักษณะ สรุปได้ดังนี้ (ปรีชา อรุณสวัสดิ์. 2531 : ออนไลน์; Kaplan & Sedney. 1980; อ่างในวรรณภา เพชรพันธ์. 2534 : 35; สุสันหา ยิ้มแย้ม. 2530 : 18)

8.1 แบบมิติเดียว (Unidimensionality) มีแนวคิดว่า บทบาททางเพศ หมายถึง ลักษณะรวมของคุณลักษณะต่างๆของบุคลิกภาพที่แสดงถึงความเป็นชายและความเป็นหญิง โดยผู้ชายจะสนใจในพฤติกรรมที่กล้าหาญและการผจญภัย ชอบงานกลางแจ้ง และกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว งานช่างกลและเครื่องกลไคต่างๆ สนใจวิทยาศาสตร์ปรากฏการทางฟิสิกส์ การประดิษฐ์และเหตุการณ์ปัจจุบัน ชอบงานธุรกิจ งานพาณิชย์และการใช้เครื่องมือต่างๆ สำหรับผู้หญิงจะสนใจในงานบ้าน เครื่องประดับตกแต่งและความสวยงาม งานที่ทำอยู่กับโต๊ะทำงาน รวมถึงการรับใช้และปรนนิบัติ พิถีพิถัน นอกจากนี้ ผู้ชายจะมีลักษณะเด่นคือ ถือความคิดของตนเองเป็นใหญ่ มีความก้าวร้าว มีความอดทนสูงและกล้าหาญ กิริยาแข็งกระด้างกว่าทั้งคำพูดและความรู้สึก ผู้หญิงแสดงออกในลักษณะที่แสดงความเมตตาสงสารมากกว่า เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซื่อซู้ใจและชอบความสวยงาม มีอารมณ์อ่อนไหวมากกว่า เรงครัดในเรื่องของจริยธรรม มีการควบคุมอารมณ์และกิริยาได้น้อยกว่า แบบวัดลักษณะนี้จะวัดลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงแยกจากกันอย่งเด็ดขาด

ตัวอย่างแบบวัดบทบาททางเพศแบบมิติเดียว เช่น Terman-Miles M-F Test , M-F Scale of the Strong Vocational Interest Blank, M-F Scale of the Minesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) และ Femininity Scale of Gough's California Psychological Inventory (CPI)

8.2 แบบสองทิศทางหรือสองขั้ว (Bipolarity Concept) มีแนวคิดว่า บทบาททาง

เพศของเพศชายและหญิงมีลักษณะเป็นความต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันมีสองทิศทาง โดยเชื่อว่าบุคคลหนึ่งจะมีลักษณะบทบาททางเพศเพียงแบบเดียวเท่านั้น หากมีลักษณะบทบาททางเพศแบบใดแบบหนึ่งสูง ก็จะมีลักษณะบทบาททางเพศอีกแบบหนึ่งต่ำ นั่นคือบุคคลหนึ่งจะมีลักษณะความเป็นชายหรือลักษณะความเป็นหญิงลักษณะใดลักษณะหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นลักษณะการออกแบบเครื่องมือในการประเมินบทบาททางเพศ จึงเป็นคำที่มีลักษณะตรงข้ามที่เป็นความแตกต่างระหว่างชายกับหญิงแยกเป็น 2 ขั้วในคำถามแต่ละข้อ โดยขั้วหนึ่งจะเป็นลักษณะของความเป็นชาย อีกขั้วหนึ่งเป็นลักษณะของความเป็นหญิง เช่น ข้อความที่วัดเกี่ยวกับ “ความสุภาพ” ซึ่งเป็นลักษณะที่บ่งบอกถึงความเป็นหญิง ดังนั้นผู้หญิงทั่วไปจึงควรมีลักษณะนี้สูง และผู้ชายทั่วไปควรมีลักษณะนี้ต่ำในทางตรงกันข้าม ผู้ชายกลับมีลักษณะ “แข็งแกร่ง” ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ชายที่ตรงข้ามกับความสุภาพ ผู้ชายก็จะมีลักษณะนี้สูง ในขณะที่ผู้หญิงจะมีลักษณะนี้ต่ำ แบบวัดลักษณะนี้มีข้อเสียคือไม่สามารถตอบว่ามีทั้งลักษณะของความเป็นชายและความเป็นหญิงในเวลาเดียวกันได้ เพราะหากประเมินตนเองระหว่างกลางทั้ง 2 ขั้ว ก็อาจตีความได้ว่าไม่มีทั้งสองลักษณะได้ ทำให้ผลการวัดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ง่าย

ลักษณะของแบบวัดบทบาททางเพศ เป็นคำคุณศัพท์ที่บ่งบอกถึงลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง ในลักษณะของคำตรงกันข้ามเป็นคู่ๆ ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 แสดงถึงรูปแบบในการสร้างแบบวัดบทบาททางเพศตามแนวคิดดั้งเดิม

ที่มา: สุสันtha ยิ้มแย้ม. 2530 : 18

ตัวอย่างแบบวัดบทบาททางเพศแบบ 2 ทิศทาง เช่น Personal Attributes Questionnaire : PAQ (Spence & Helmreich. 1978 : 167-186; cited in O’Neil., Helms., Gable., David., & Wrightsman. 1986 : 341-342) ใช้วัดลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง โดยให้รายงานตนเองเกี่ยวกับลักษณะต่างๆ ซึ่งแต่ละลักษณะจะมี 5 อันดับบนสเกล 2 ขั้ว แต่ละข้อวัดความเป็น

ชายและความเป็นหญิงซึ่งมีความเชื่อว่ามี ความแตกต่างกัน แบ่งเป็น 3 สเกลที่แยกจากกันคือ สเกล วัดความเป็นชาย (Masculinity = M) สเกลวัดความเป็นหญิง (Femininity = F) และสเกลวัดทั้ง ความเป็นชายและความเป็นหญิง (Masculinity-Femininity = MF) แบบวัดความเป็นชายเป็น ลักษณะตามที่สังคมปรารถนาให้ผู้ชายมีคุณลักษณะเช่นนั้นมากกว่าผู้หญิง และนำไปสู่การแสดง พฤติกรรมที่เหมาะสมในตนเอง ส่วนแบบวัดความเป็นหญิง เป็นลักษณะตามที่สังคมปรารถนาให้ ผู้หญิงมีคุณลักษณะเช่นนั้นมากกว่าผู้ชาย และนำไปสู่คุณภาพในการแสดงออกระหว่างบุคคล ส่วนแบบวัดความเป็นชายและความเป็นหญิง ประกอบด้วยคุณลักษณะตามที่สังคมปรารถนาใน เรื่องเพศ โดยผู้หญิงในอุดมการณ์จะมีความเป็นหญิง และผู้ชายในอุดมการณ์จะมีความเป็นชาย โดยใช้คะแนนมัธยฐานของกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นความเป็นชาย (Masculinity) และความเป็นหญิง (Femininity) ความเป็นชาย คือ มีคะแนนความเป็นชายสูง ความเป็นหญิงต่ำ ความเป็นหญิง คือมี คะแนนความเป็นหญิงสูง ความเป็นชายต่ำ แอนโดรจีนี (Androgyny) คือ มีคะแนนความเป็นชาย และความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ หรือพวกไม่แตกต่างกัน (Undifferentiated) คือ มีคะแนนความเป็นชาย และความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ แบบวัด PAQ ประเมินการคิดและการรู้สึกของตนเองต่อคุณลักษณะ ต่างๆ โดยผู้ชายจะมีคุณลักษณะความเป็นชาย คือมีการแสดงความรู้สึกต่ำแต่การใช้เหตุและผลสูง ส่วนพวก แอนโดรจีนีจะมีการแสดงความรู้สึกและการใช้เหตุและผลสูง ส่วนพวกไม่แตกต่างกัน จะมีการแสดงความรู้สึกและการใช้เหตุผลต่ำ โดยสรุป แบบวัด PAQ ฉบับย่อใช้วัดความรู้สึกและ ความมีเหตุผลที่รายงานตนเองของผู้ชาย ที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค สำหรับสเกล วัดความเป็นชาย (M) ความเป็นหญิง (F) และความเป็นชายและความเป็นหญิง เท่ากับ .85, .82, และ .78 ตามลำดับ

ตัวอย่างแบบวัด PAQ (Hall & Halberstadt, 1980 : 272-273)

สเกลวัดความเป็นชาย (Masculine Scale)

ไม่ชอบเรื่องกีฬาเลย	1	2	3	4	5	ชอบเรื่องกีฬามาก
ขี้อายมาก	1	2	3	4	5	กล้าแสดงออกมาก

สเกลวัดความเป็นหญิง (Feminine Scale)

ขาดความคิดสร้างสรรค์	1	2	3	4	5	มีความคิดสร้างสรรค์มาก
หยาบคายมาก	1	2	3	4	5	สุภาพมาก

สเกลวัดความเป็นชายและความเป็นหญิง (Masculine-Feminine Scale)

ไม่ก้าวร้าวเลย	1	2	3	4	5	ก้าวร้าวมาก
ไม่เคยร้องไห้	1	2	3	4	5	ร้องไห้ได้ง่าย

นอกจากนี้ ยังมีนักวิจัยนำแนวคิด PAQ มาสร้างเป็นข้อคำถามโดยไม่ได้แบ่งเป็น 2 ขั้ว เช่น Children's Personal Attributes Questionnaire (CPAQ) ของ Hall & Halberstadt (1980 : 272-273)

ตัวอย่างข้อคำถามของ CPAQ

สเกลวัดความเป็นชาย	-ฉันชอบความปลอดภัยมากกว่าการผจญภัย
สเกลวัดความเป็นหญิง	-ฉันเป็นคนสุภาพ
สเกลวัดความเป็นชายและความเป็นหญิง	-ฉันจะร้องไห้เมื่อมีเรื่องทำให้ทุกข์ใจ

8.3 แบบหลายมิติ (Multidimension) มีแนวความคิดว่า ลักษณะของความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงมีอิสระไม่ขึ้นแก่กัน โดยที่ในลักษณะหนึ่งๆผู้ชายและผู้หญิงอาจมีลักษณะนั้นได้สูงพอๆกัน แต่โดยมากผู้หญิงและผู้ชายมักจะมีลักษณะเฉพาะตามเพศของคนสูงกว่าที่จะมีในเพศตรงข้าม เช่น ข้อความที่วัดเกี่ยวกับความสุภาพ เป็นข้อความที่วัดถึงลักษณะความเป็นหญิง (Feminine Item) ดังนั้นในผู้หญิงทั่วไปควรมีลักษณะนี้สูง และผู้ชายทั่วไปก็อาจมีลักษณะนี้ในระดับสูงได้เช่นกัน แต่มักอยู่ในระดับต่ำกว่า ผู้หญิงและผู้ชายไม่จำเป็นต้องมีลักษณะแจ้งกร้าว ซึ่งเป็นลักษณะตรงข้ามมาแทนที่ แนวคิดนี้ได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวาง และมีการศึกษาสนับสนุนแนวความคิดนี้อยู่มากมาย (Baucom. 1976 : 876; Bem. 1974 : 155-162; Heibrun. 1976 : 186; Spence Hemreich & Stapp. 1975 : 29-39; อ้างใน สุสัณหา ยิ้มแย้ม. 2530 : 18)

คุณลักษณะของความเป็นชายและความเป็นหญิง ไม่ได้เป็นคุณลักษณะเฉพาะของเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นคุณลักษณะที่สามารถพบได้ทั้งในชายและหญิง (Kapland & Sedney. 1980; อ้างใน นิติกุล อรรถนุพรรณ. 2530 : 15) ความเป็นชายและความเป็นหญิงนั้น เป็นมิติของบุคลิกภาพที่แยกจากกัน ดังนั้นการที่บุคคลหนึ่งมีลักษณะของความเป็นชายในระดับสูง จึงไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องมีลักษณะของความเป็นหญิงในระดับต่ำ และทำนองเดียวกันผู้ที่มีความเป็นหญิงในระดับสูงก็ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะของความเป็นชายต่ำดังที่เคยเข้าใจกันในอดีต แต่ความ

เป็นชายและความเป็นหญิงนี้เป็นคุณลักษณะที่สามารถปรากฏในคนๆเดียวกันได้ (Spence. 1979; อ้างใน นิตยภัฏ อรรถนุพรรณ. 2530 : 15)

มาตรวัดบทบาททางเพศตามแนวคิดแบบใหม่เพื่อการวัดลักษณะแอนโดรจีเนีย (ความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่) สามารถวัดได้ทั้งลักษณะความเป็นชาย ความเป็นหญิง และแอนโดรจีเนีย ที่นิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ Bem Sex Role Inventory (BSRI) ของเบีม (Bem. 1974 : 155-162) โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะแยกความแตกต่างของบทบาททางเพศของบุคคลออกเป็นลักษณะบุคลิกภาพแบบใดแบบหนึ่งระหว่างลักษณะความเป็นชาย (Masculine) ลักษณะความเป็นหญิง (Feminine) ลักษณะความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) และลักษณะความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) ลักษณะของข้อคำถามเป็นคำคุณศัพท์ ที่บรรยายถึงคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพของบุคคล ให้ผู้ตอบเลือกว่าแต่ละข้อตรงกับบุคลิกลักษณะของเขามากน้อยเพียงใด ในลักษณะการจัดอันดับ (Rating Scale) ทั้งหมด 200 ข้อ ซึ่งเบีมและนักเรียนจำนวนหนึ่งประเมินว่าเป็นลักษณะทางบวกของข้อคำถาม แสดงถึงลักษณะความเป็นชาย และข้อคำถามที่แสดงถึงลักษณะความเป็นหญิง จากนั้นคัดเลือกข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างประเมินว่าเป็นลักษณะที่เหมาะสมกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง จำนวน 20 ข้อ (เช่น เป็นผู้นำ เปิดเผย กล้าแสดงออก ฯลฯ) เป็นลักษณะที่เหมาะสมกับเพศหญิงมากกว่าเพศชาย จำนวน 20 ข้อ (เช่น รักเด็ก อ่อนโยน ชอบช่วยเหลือ ฯลฯ) และเป็นข้อกระทงที่ใช้วัดบทบาททางเพศที่มีลักษณะกลาง ๆ 20 ข้อ (เช่น หงุดหงิดง่าย ชอบสังคม เก็บตัว ฯลฯ) เป็นการวัดการกระทำตนให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมทางบวก 10 ข้อ ทางลบ 10 ข้อ รวมเป็นข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ (ต่อมาได้พัฒนาเป็นฉบับย่อ จำนวน 30 ข้อ)

การคิดคะแนนและการแปลผลนั้น อาศัยหลักจากแนวคิดว่าคุณลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงเป็นลักษณะที่เป็นอิสระจากกัน การคิดคะแนนต้องแยกคิดคะแนนรวมและค่าเฉลี่ยของแต่ละลักษณะ ก็จะได้ค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะความเป็นชาย และค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะความเป็นหญิง (ส่วนลักษณะความเป็นกลางนั้นจะไม่นำมาคิดคะแนนด้วย แต่ที่มีลักษณะความเป็นกลางไว้เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้นแล้วใช้เทคนิคการแบ่งกลุ่มโดยใช้ค่ามัธยฐานเพื่อจัดกลุ่มบุคคลเป็น 4 กลุ่ม ตามรูปแบบของบทบาททางเพศ ได้แก่ กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายสูง กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูง กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ และกลุ่ม

ที่มีลักษณะความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ มีการแปลคะแนนของบทบาททางเพศโดยอาศัยเทคนิคการแบ่งกลุ่มจากค่ามัธยฐานของแต่ละลักษณะ (Median Split Technique) ดังตาราง 1 (สุทัศน์หายิ้มแย้ม. 2530 : 22)

ตาราง 1 การแปลคะแนนของบทบาททางเพศโดยอาศัยเทคนิคการแบ่งกลุ่มจากค่ามัธยฐาน

		ลักษณะความเป็นหญิง	
		ต่ำกว่าค่ามัธยฐาน	สูงกว่าค่ามัธยฐาน
ลักษณะ ความเป็นชาย	ต่ำกว่าค่ามัธยฐาน	กลุ่มที่มีลักษณะต่ำทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิง	กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูงลักษณะเดียว
	สูงกว่าค่ามัธยฐาน	กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายสูงลักษณะเดียว	กลุ่มที่มีลักษณะสูงทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิง

ในการสร้างแบบวัดบทบาททางเพศนั้น ได้มีนักวิจัยหลายคนนำแบบทดสอบทางจิตวิทยา มาวิเคราะห์องค์ประกอบของบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิงที่สำคัญ มีดังนี้

1. เบอร์นาร์ด (Bernard; อ้างใน ปรีชา อรุณสวัสดิ์. 2531 : ออนไลน์) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบทางจิตวิทยาทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิง ดังนี้

1.1 Stong Vocational Interest Blank (SVIB.MF) ได้องค์ประกอบของความเป็นชายและหญิงใน 5 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1) สนใจในความงาม (Aesthetic Interest) ประกอบด้วย ความสนใจในศิลปะที่ดี อักษรศาสตร์และอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการค้นคว้า

2) สนใจในสิ่งที่ต้องใช้กำลัง (Manual and Physical) เช่น การประกอบอาชีพ ความบันเทิงและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอันตราย

3) มีความอ่อนไหวสูง (Hypersensitivity) คือมีลักษณะของความกังวลหรือมีอาการโรคจิตของความวิตกกังวล

4) ขี้อายและเก็บความรู้สึกในใจ (Timidity and Simentality) คือมีลักษณะของความคิดสูงในการพิจารณาผลกระทบต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับร่างกายภายนอก

5) ความหุนหันพลันแล่น (Temerity) คือ กล้าแนะนำและเอะอะ

1.2 Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) และ Bem Sex Role Inventory (BSRI) ในสเกลวัดความเป็นชายและความเป็นหญิงจากนิสิตจำนวน 207 คน เป็นชาย 90 คน หญิง 117 คน ได้องค์ประกอบของความเป็นชายและความเป็นหญิงใน 7 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

- 1) สนใจในความสวยงาม (Aesthetic Interest)
- 2) ชอบสิ่งที่ต้องใช้กำลัง (Manual and Physical Interest)
- 3) มีความอ่อนไหวสูง (Hypersensitivity)
- 4) ทำตัวเป็นเครื่องมือ (Instrumental - Agentic)
- 5) แสดงความปรารถนาอยู่ร่วมกัน (Expressive - Communal)
- 6) ขี้อายและเก็บความรู้สึก (Timidity and Sentimentality)
- 7) ความหุนหันพลันแล่น (Temerity)

2. บาร์ซิลส์ วิลลิงส์ และวอทเทอร์ (Barzins, Willing and Watter; อ้างใน ปรีชา อรุณสวัสดิ์. 2531 : ออนไลน์) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบ Bem Sex Role Inventory ได้ องค์ประกอบความเป็นชายและความเป็นหญิง ดังนี้

องค์ประกอบของลักษณะความเป็นชาย มี 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความมีอำนาจในสังคม (Social Ascendency) ประกอบด้วยความเป็นผู้นำ (Leader) แสดงความมีอำนาจเหนือ (Dominant) มีลักษณะเป็นหัวหน้า (Forceful) มีความก้าวร้าว (Agressive) ถีออกิติทธิ (Assertive) และมีบุคลิกภาพเข้มแข็ง (Strong Personalities)
- 2) ความเป็นอิสระ (Autonomy) ประกอบด้วย การพึ่งตนเอง (Independent) ความพึงพอใจในตนเอง (Self-Suffecient) มีความมั่นใจในตนเอง (Self-Relaint) และมีแบบอย่างเฉพาะตัว (Individualistic)
- 3) มีอำนาจในการตัดสินใจด้วยปัญญา (Intellectual Ascendency) ประกอบด้วย การปกป้องความเชื่อของตนเอง (Defends own Beliefs) และการยืนหยัดความตั้งใจ (Willing to take a stand)
- 4) มีเลือดนักสู้ (Physical Boldness) ประกอบด้วย ความเป็นนักกีฬา (Athletic) และชอบการแข่งขัน (Competitive)

องค์ประกอบของลักษณะความเป็นหญิง มี 3 องค์ประกอบคือ

- 1) มีความผูกพันกับครอบครัว (Nurturant Affiliation) ประกอบด้วย มีความนุ่มนวล (Tender) เมตตากรุณา (Compassionate) ให้ความอบอุ่น (Warm) สุภาพอ่อนโยน (Gentle)

เห็นอกเห็นใจ (Sympathetic) แสดงความรักใคร่ (Affectionate) มีความเข้าใจเพื่อนมนุษย์ (Understanding) และอ่อนไหวต่อความต้องการต่าง ๆ (Sensitive to the needs of others)

2) ตามใจตนเอง (Self-subordination) ประกอบด้วยมีความรักเด็ก (Child Like) เชื่อคนง่าย (Gullible) และชอบการประจบประแจง (Flatterable)

3) ความสนใจตนเอง (Introversion) ประกอบด้วย การพูดจานุ่มนวล (Soft Spoken) และขี้อาย (Shy)

นอกจากนี้ยังได้วิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบ Personality Research Form ได้ องค์ประกอบความเป็นชายและความเป็นหญิง ดังนี้

องค์ประกอบของลักษณะความเป็นชาย 4 องค์ประกอบ คือ

1) มีอำนาจในสังคมและการตัดสินใจด้วยปัญญา (Social Intellectual Ascendency)

2) ความเป็นอิสระ (Autonomy)

3) การปรับทิศทางต่ออันตราย (Orientation Toward Risk)

4) มีแบบอย่างเฉพาะตัว (Individualism)

องค์ประกอบของลักษณะความเป็นหญิงมี 2 องค์ประกอบ คือ

1) มีความปกป้องหนุนนอม (Nurturance)

2) มีความผูกพันรักใคร่และชอบตามใจตนเอง (Affiliative Concern and Self Subordination)

แนวคิดเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

1. ความหมายของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (O'Neil, Good, & Holmes, 1995 : 165-167)

ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (Gender Role Conflict = GRC) เป็นสภาวะทางจิตใจ ซึ่งเป็นบทบาททางเพศที่ถ่ายทอดทางสังคม มีผลที่ตามมาทางลบเกี่ยวกับตนเองหรือคนอื่น ความขัดแย้งในบทบาททางเพศจะเกิดขึ้นเมื่อบทบาททางเพศถูกเข้มงวด ถูกกีดกันหรือถูกจำกัดทางเพศ ส่งผลให้เกิดการเก็บกด การลดคุณค่า หรือการฝ่าฝืนบทบาททางเพศเกี่ยวกับคนอื่นหรือตนเอง ผลที่ตามมาสุดท้ายของความขัดแย้งนี้ คือการเข้มงวดในศักยภาพของมนุษย์ มีประสบการณ์ความขัดแย้งส่วนตัว หรือการเข้มงวดในศักยภาพอื่น ๆ ของมนุษย์ (O'Neil, Good, & Holmes, 1995 : 165-166)

2.1 เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของสมาชิกสภาเทศบาลเมือง
ทำให้ผู้ขายเกิดความเสียหายในบางกรณี ดังต่อไปนี้
พลก (Pleck, 1981; cited in O'Neil, Good, & Holmes, 1995 : 166) ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติ

2. วิธีปฏิบัติสำหรับผู้ขายเกิดความเสียหายในบางกรณี

หากผู้ขายเกิดความเสียหายเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของสมาชิกสภาเทศบาลเมือง
ผู้ขายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายจากเทศบาลเมืองได้ โดยผู้ขายต้องปฏิบัติตามขั้นตอน
ที่เทศบาลเมืองกำหนดไว้ ซึ่งผู้ขายต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่เทศบาลเมืองกำหนดไว้
ก่อนดำเนินการฟ้องร้องต่อศาล

เมื่อผู้ขายได้รับความเสียหายจากเทศบาลเมือง ผู้ขายสามารถเรียกร้องค่าเสียหาย
จากเทศบาลเมืองได้ โดยผู้ขายต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่เทศบาลเมืองกำหนดไว้
ก่อนดำเนินการฟ้องร้องต่อศาล

ผู้ขายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายจากเทศบาลเมืองได้ โดยผู้ขายต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่เทศบาลเมืองกำหนดไว้
ก่อนดำเนินการฟ้องร้องต่อศาล

ผู้ขายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายจากเทศบาลเมืองได้ โดยผู้ขายต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่เทศบาลเมืองกำหนดไว้
ก่อนดำเนินการฟ้องร้องต่อศาล

ผู้ขายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายจากเทศบาลเมืองได้ โดยผู้ขายต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่เทศบาลเมืองกำหนดไว้
ก่อนดำเนินการฟ้องร้องต่อศาล

2.2 เมื่อพยายามประพฤติให้สอดคล้องหรือล้มเหลว ที่จะประพฤติให้สอดคล้องกับมาตรฐานทางสังคมของบทบาททางเพศความเป็นชาย

2.3 เมื่อมีความไม่สอดคล้องระหว่างอัตมโนทัศน์ตามที่เป็นจริง (Real Self-concept) กับอัตมโนทัศน์ตามอุดมคติ (Ideal Self-concept) บนพื้นฐานของรูปแบบของบทบาททางเพศ

2.4 เมื่อมีความเบี่ยงเบนทางบุคลิกภาพ การเข้มงวดหรือการฝ่าฝืนบทบาททางเพศ

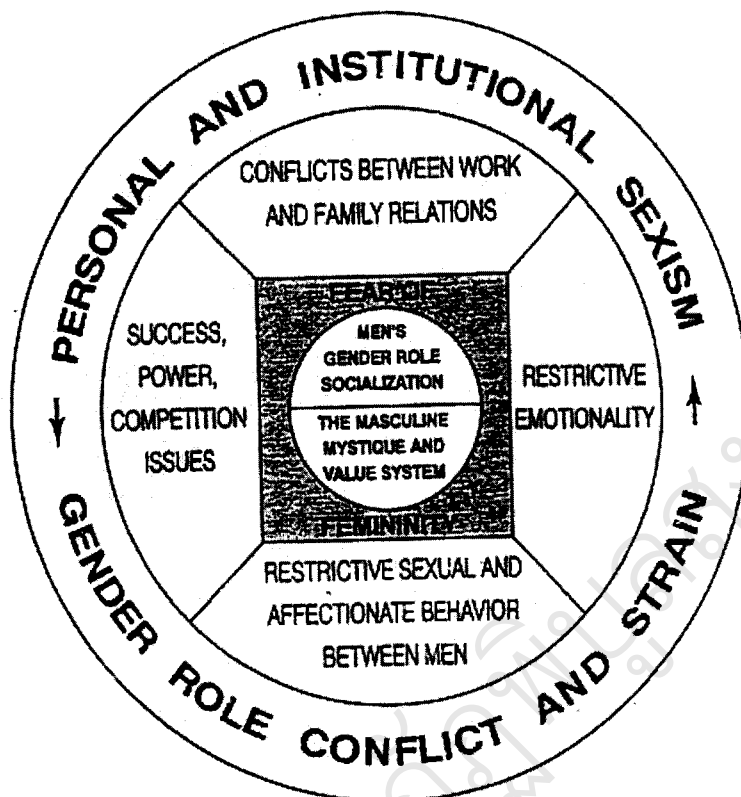
2.5 เมื่อมีความเบี่ยงเบนจากลักษณะส่วนตัว การเข้มงวดหรือการฝ่าฝืนจากคนอื่น

2.6 เมื่อถูกลดคุณค่า ถูกเข้มงวด ถูกฝ่าฝืนจากคนอื่นเกี่ยวกับรูปแบบบทบาททางเพศ

สรุปได้ว่า ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ เกิดจากการเข้มงวด และการฝ่าฝืนบทบาททางเพศใน 3 บริบท คือ ภายในตนเอง จากคนอื่น และต่อคนอื่น (O'Neil, 1990) ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตอาจอยู่ในสภาวะเสี่ยง เช่น ผู้ชายซึ่งปฏิบัติตามมาตรฐานความเป็นชาย เช่น การไม่แสดงออกทางด้านอารมณ์ อาจเป็นจุดที่เสี่ยงมากกว่าสำหรับปัญหาสุขภาพและความหลากหลายของอาการป่วยทางจิต รวมทั้งความซึมเศร้าและความวิตกกังวล ในทางตรงกันข้าม ผู้ชายซึ่งแสดงทางอารมณ์อย่างเสรี อาจถูกลดคุณค่าจากคนอื่น เพราะความมีอารมณ์ถูกกำหนดให้เป็นรูปแบบของความเป็นหญิง

3. รูปแบบและองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

โอนิล และคณะ (O'Neil et al., 1986; cited in O'Neil, Good, & Holmes, 1995 : 173-175) ได้ศึกษาารูปแบบความขัดแย้งในบทบาททางเพศของชายมาเป็นเวลานาน ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 รูปแบบและองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
ที่มา : O'Neil, Good, & Holmes. 1995 : 174

จากภาพประกอบ 5 กระบวนการถ่ายทอดบทบาททางเพศของผู้ชาย (Men's Gender Role Socialization) ตำนานและระบบค่านิยมความเป็นชาย (The Masculine Mystique and value system) ก่อให้เกิดองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ 4 ด้าน คือ 1) ความสำเร็จ อำนาจและการแข่งขัน (Success, power, competition issues) 2) การเก็บกดทางอารมณ์ (Restrictive Emotionality) 3) การเก็บกดทางเพศและการแสดงความรักระหว่างชาย (Restrictive sexual and affectionate behavior between men) และ 4) ความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับความสัมพันธ์ในครอบครัว (Conflict between work and family relations) โดยสรุป ความขัดแย้งและความตึงเครียดในบทบาททางเพศ (Gender Role Conflict and Strain) กับการกีดกันทางเพศส่วนบุคคลและสังคม (Personal and Institutional Sexism) ต่างส่งผลซึ่งกันและกัน

รายละเอียดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ 4 องค์ประกอบ มีดังนี้

3.1 ความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน

ขณะเดียวกันสื่อต่างๆ ก็ได้โหมโรงเรื่องความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ผ่านทางละครและภาพยนตร์ เช่น เรื่อง Kramer vs. Kramer, Annie Hall, Urban Cowboy, An unmarried Women และ Breaking Away สังคมได้ถกเถียงกันอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับการใส่เสื้อผ้าที่ไม่บ่งบอกเพศ วิถีชีวิตของผู้ที่รักเพศ (Bisexual) สิทธิและกิจกรรมของชาวเกย์ นอกจากนี้ ยังมีความตึงเครียดมากเพิ่มมากขึ้นระหว่างพวกรักร่วมเพศและรักปกติ (Heterosexual) เมื่อความเกลียดกลัวรักร่วมเพศ (Homophobia) ได้กลายเป็นแนวคิดที่มีความหมายสำหรับ “ความอ่อนไหวเรื่องเพศ” The Village People, Holly Near, Lesion Separatists ถึงแม้แต่แสดงถึงความเครียดและความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยผ่านทางสื่อการเมืองและดนตรี

บทบาททางเพศของผู้ชายได้รับความสนใจโดยนักสังคมวิทยา (เช่น David & Brannon, 1976; Komarovsky, 1976) นักจิตวิทยา (เช่น O'Neil, Skovholt, Scher, Birk & Hanson, & Collison, 1980; Pleck & Brannon, 1978; Pleck & Sawyer, 1974; Skovholt, Gormally, Schauble, & Davis, 1978) นักจิตบำบัด (เช่น Solomon, in press) และนักวิชาการบริหารงานบุคคล (เช่น Canon, Scher, Sherrard, & O'Neil, 1981) ขณะเดียวกัน ได้มีองค์การใหม่ๆ เกิดขึ้นเพื่อทำความเข้าใจถึงบทบาทและความเสมอภาคทางเพศระหว่างชายและหญิง เช่น Division 35 of the American Psychological Association – Psychological of Women; American Women in Psychology Women Task Forces : APA, APGA, และ ACPA) และมีวารสารวิชาชีพเกิดขึ้นใหม่ เช่น Sere Roles, Sign : Journal of Women in Culture and Society ; Psychology of Women's Quarterly ; Journal of Homosexuality สิ่งเหล่านี้ได้สื่อความคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องบทบาททางเพศ ความแตกต่างทางเพศ จิตวิทยา การจัดเวลาทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และชนชั้นทางสังคม

ผู้ชายได้พัฒนาความรู้สึกกลัวการแสดงนิสัยแบบผู้หญิง และพยายามพิสูจน์ความเหนือกว่าของตน ความกลัวเช่นนี้เป็นอารมณ์ทางลบที่เกิดจากพฤติกรรม เจตคติ และค่านิยมของผู้หญิง ปฏิกริยาทางอารมณ์เช่นนี้ได้รับการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเอกลักษณ์ทางเพศถูกสร้างขึ้นจากค่านิยมของพ่อแม่ เพื่อน และสังคม ผลกระทบของความรู้สึกกลัวความอ่อนแอแบบผู้หญิงยังไม่เป็นที่เข้าใจดีนัก (Jaen, 1959) เมื่อผู้ชายกลัวว่าตนจะแสดงความอ่อนแอออกมา เขาก็เกิดความกลัวจริงๆ ว่าคนอื่นจะมองเห็นตัวเขามีบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิง (เช่น ความอ่อนแอ การพึ่งพาผู้อื่น และความอ่อนน้อมถ่อมตน) เพราะบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงถูกลดคุณค่าในสังคม ผู้ชายกลัวว่าการแสดงบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงจะทำให้พวกเขาต่ำลง โดยเฉพาะเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น ผู้ชายรู้ว่าบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงได้รับการดูถูก การแสดงบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงทำให้ไม่ได้รับความเคารพยำเกรง ล้มเหลวและอ่อนแอเหมือนผู้หญิง สิ่งเหล่านี้นับว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ชายที่ต้องการเติมเต็มสิทธิพิเศษของตน

ความสำเร็จ หมายถึง ความกังวลใจที่ฝังแน่นเกี่ยวกับความสำเร็จ การแข่งขัน ความล้มเหลว สถานภาพ การเปลี่ยนแปลงและมีปริมาณที่มากเกินไป และความสำเร็จในอาชีพ

อำนาจ หมายถึง ความกังวลใจเกี่ยวกับความมีอำนาจที่ได้รับ การมีอำนาจเหนือ การมีอิทธิพลหรือการขึ้นมามีอำนาจเหนือคนอื่น

การแข่งขัน หมายถึง การดิ้นรนต่อสู้คนอื่นเพื่อได้รับผลประโยชน์บางอย่างหรือการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ในการสร้างความเหนือกว่าของบุคคลในสถานการณ์ที่คิดเป็นนิสัย

3.2 การเก็บกคความรู้สึก หมายถึง การมีความยากลำบากและความกลัวเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกของบุคคล และการค้นพบปัญหาในการพูดเพื่อแสดงอารมณ์พื้นฐาน

3.3 การเก็บกคพฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การจำกัดในการแสดงออกถึงความรู้สึกและการคิดของบุคคลกับผู้ชายคนอื่น และปัญหาในการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ชายคนอื่น

3.4 การขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง ปัญหาที่เกี่ยวกับความพอดีระหว่างการทำงานหรือการเรียนกับครอบครัว ความไม่พอดีอาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น การทำงานที่หนักเกินไป ความเครียด การไม่มีเวลาว่างและการผ่อนคลาย

4. ภูมิหลัง : ความขัดแย้งในบทบาททางเพศสมัยทศวรรษ 1970

โอนีล (O'Neil, 1981 : 203-210) ได้นำเสนอบทความเรื่อง “จิตบำบัดกับตำนานความเป็นชาย” (Psychotherapy and the Male Mystique) ในการประชุมสัมมนาทางวิชาการ และตีพิมพ์ในวารสาร the Personnel and Guidance Journal สรุปประเด็นที่สำคัญ ๆ ได้ดังนี้

ทศวรรษที่ 1970 เป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงและการประเมินค่าบทบาททางเพศ เนื่องจากมีความโกรธเคืองและความขัดแย้งเพิ่มขึ้นระหว่างผู้ชายและผู้หญิง อันเป็นผลมาจากความตื่นตัวเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศและการกีดกันทางเพศ กลางทศวรรษ 1970 ได้เกิดคำนิยามเกี่ยวกับแนวคิดที่สำคัญๆ ขึ้น เช่น แนวคิดในเรื่องความแตกต่างทางเพศ บทบาทความเป็นชายและหญิง การกีดกันทางเพศ และเกย์ ได้กลายเป็นคำที่ใช้กันทั่วไปในวงการศึกษาดิจิตวิทยาและสังคมศาสตร์สาขาอื่นๆ ในตอนปลายทศวรรษ 1970 เป็นที่เชื่อกันว่าความขัดแย้งในบทบาททางเพศ เป็นสาเหตุทำให้เกิดความตึงเครียดและการกีดกันทางเพศระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง

ปลายทศวรรษ 1970 ได้มีการเคลื่อนไหวทางสังคมและการเมืองซึ่งเป็นตัวอย่างชี้ว่า มีความเครียดและความขัดแย้งในบทบาททางเพศเกิดขึ้น Archie and Edith Bunker ได้เปิดการแสดงคอนเสิร์ตผ่านจอโทรทัศน์ในชุด “All in the Family” ซึ่งมีเนื้อหาให้ย้อนกลับไปสู่วันคืนเก่าๆ เมื่อ “ผู้หญิงคือผู้หญิง และผู้ชายคือผู้ชาย” ข้อเรียกร้องให้แก้ไขกฎหมายสิทธิเสมอภาคของสตรี (ERA) ได้กลายเป็นประเด็นทางการเมืองของความเสมอภาคทางเพศของผู้หญิงและการออกกฎหมาย Title IX (1972) ได้ส่งผลต่อการศึกษาระดับมัธยมต้นและการศึกษาที่สูงขึ้น ใน

ความกลัวในเรื่องบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิง ยังไม่ได้รับการสืบค้นอย่างเต็มที่ในงานวิจัย แต่มีนักวิจัยหลายคนได้เขียนเกี่ยวกับวิธีการ ที่บุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงคุกคามผู้ชายใน กระบวนการสังคมประกิดในเรื่องบทบาททางเพศและตลอดวงจรชีวิตของพวกเขา (David & Brannon, 1976; Farrell, 1974; Goldberg, 1979; Levinson, 1978; Nichols, 1975; Olson, 1978) นักวิจัยท่านอื่นได้ระบุถึงวิถีทางที่ความไม่พอใจของผู้ชายที่มีต่อบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิง ได้ส่งผล ต่อพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตใจของผู้ชาย (Baker – Miller, 1976; David & Brannon, 1976; Goldberg, 1979; Jung, 1959; Levinson, 1978; Nichole, 1975) ซึ่งสามารถสรุปเป็นแบบ แผนของความขัดแย้งในบทบาททางเพศและความเครียด ที่เกิดจากองค์ประกอบของค่านิยมแบบ ผู้หญิง ความกลัวในบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิง และการกีดกันทางเพศ

5. แบบแผนของความเครียดและความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

โอนีล (O'Neil. 1981 : 203-210) ได้ศึกษาแบบแผนของความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้ง ในบทบาททางเพศในด้านต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

5.1 การเก็บกดทางอารมณ์

สกอฟโฮลท์ (Skavholt. 1978) ได้ให้นิยาม การเก็บกดทางอารมณ์ ว่าเป็นสภาวะ ขุ่นขากในการแสดงความรู้สึกของตนเอง นอกจากนี้ การเก็บกดทางอารมณ์ ยังหมายถึง การ ปฏิเสธผู้อื่นว่าพวกเขามีสิทธิที่จะแสดงออกทางอารมณ์ (O'Neil. 1981a) การเก็บกดทางอารมณ์สื่อ นัยยะว่าผู้ชายจะมีความขุ่นขากในการแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย ละทิ้งการควบคุมอารมณ์ อ่อนไหวต่อตัวเองและผู้อื่น สิ่งเหล่านี้บ่งบอกว่าผู้ชายบางคนมีปัญหาในการเปิดเผยตัวเอง การยอมรับความรู้สึก และการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเก็บกดความคิดและความรู้สึกเช่นนี้ ได้สะสมกันจนกลายเป็นความโกรธ ความเป็นปฏิกิริยาและความเคียดแค้น ในบางครั้งการระเบิด อารมณ์โกรธส่งผลให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและควบคุมไม่ได้ ความรุนแรงในครอบครัว การตบตีภรรยา การทารุณกรรมเด็ก และการข่มขืน คือตัวอย่างผลลัพธ์สูงสุดของการเก็บกดทาง อารมณ์ เพื่อทดแทนการเก็บกดทางอารมณ์ ผู้ชายอาจสร้างรูปแบบการสื่อสารที่ใช้ภูมิปัญญาและ เหตุผล โดยการใช้ถ้อยคำต่างๆ เพื่ออธิบายความเป็นจริง ควบคุมสถานการณ์ และแสดงตน ทั้งนี้ การเก็บกดทางอารมณ์อาจไปขัดขวางการแลกเปลี่ยนทางอารมณ์ การแสดงออก และความใกล้ชิด กับผู้ชาย ผู้หญิง และเด็ก

ความกลัวในเรื่องการแสดงอารมณ์อ่อนแอ ทำให้ผู้ชายต้องเก็บกดอารมณ์และประสบ ปัญหาในการยอมรับและการแสดงอารมณ์ ปัญหาเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับค่านิยมทางสังคมของ การยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่ ผู้ชายเก็บกดอารมณ์ของตนเพราะพวกเขากลัวว่าความรู้สึกของตนจะเป็น

ผู้หญิง และมีได้แสดงความเป็นชายออกมา ความกลัวในเรื่องการแสดงความอ่อนแอ และการเก็บกดทางอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับสมมติฐานผิดๆ 4 ข้อ ดังนี้

- 1) อารมณ์ ความรู้สึก และความอ่อนแอ เป็นสัญลักษณ์ของผู้หญิง และควรหลีกเลี่ยง
- 2) ผู้ชายที่มองหาความช่วยเหลือผ่านการแสดงทางอารมณ์ คือ คนอ่อนแอ ขาดวุฒิภาวะ ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีลักษณะของผู้หญิง
- 3) การสื่อสารระหว่างบุคคลที่เน้นถึงอารมณ์ ความรู้สึก และสถาบัน ถูกมองว่าเป็นลักษณะของผู้หญิง และควรหลีกเลี่ยง
- 4) การแสดงอารมณ์อาจเผยให้เห็นถึงความกลัวและความขัดแย้งในใจ ซึ่งสามารถทำให้ผู้ชายรู้สึกหวั่นไหว ขาดวุฒิภาวะ (Immature) และขาดความเป็นชาย

สมมติฐานเหล่านี้เป็นพื้นฐานความกลัวของผู้ชายเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ คนที่แสดงความรู้สึกอย่างสอดคล้องกันอาจถูกมองว่ามีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เสื่อมเสีย หรือขาดเหตุผล ผู้ชายจึงปรารถนาที่จะอยู่นอกกรอบค่านิยมของความเป็นชาย ตลอดจนวงจรชีวิตของผู้ใหญ่ และการแสดงอารมณ์ถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของระบบค่านิยมแบบผู้หญิง ผู้ชายกลัวว่าอารมณ์ของพวกเขาจะไปเหมือนกับผู้หญิงและทำให้ผู้ชายคนอื่นดูถูก ดังนั้น ผู้ชายจึงสร้างวิธีการสื่อสารทั่วไปที่มีเหตุผลและยอมรับได้ นิโคล (Nichols, 1975) เชื่อว่า การเก็บกดทางอารมณ์จะส่งผลให้ผู้ชายบิดเบือนความเข้าใจผู้อื่นและเป็นผลเสียต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สำหรับผู้ชายส่วนใหญ่แล้วความสามารถในการรับรู้และการสื่อสารอย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่ต้องมีอยู่ก่อนสำหรับการเจริญเติบโตและการแก้ปัญหาของชีวิต เลวินสัน (Levinson, 1978) ได้สรุปถึงเรื่องนี้ว่า “ความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการรับรู้ทั้งหมดว่าผู้ชายคือใคร ผู้ชายต้องการจะเป็นใครและผู้ชายกลัวที่จะเป็นใคร” สำหรับผู้ชายส่วนใหญ่แล้ว พวกเขากลัวการแสดงอารมณ์และบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงให้คนอื่นเห็น

การเก็บกดทางอารมณ์ เป็นสาเหตุทำให้ผู้ชายประสบความยุ่งยากในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น (Aries, 1977) เนื่องจากการขัดเกลาทางสังคมสนับสนุนให้แบ่งแยกเพศออกเป็นชายและหญิง เราจึงไม่แปลกใจเลยว่าผู้ชายและผู้หญิงได้พัฒนารูปแบบการสื่อสารที่แตกต่างกัน (และขัดแย้งกันในบางครั้ง) ผู้หญิงมักจะให้คุณค่าแก่กระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลในความสัมพันธ์กับผู้อื่น นั่นคือ ผู้หญิงจะห่วงใยในเรื่องตัวบุคคล อารมณ์ สัญชาติญาณ และการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลในกระบวนการสื่อสาร ในทางตรงข้าม ผู้ชายมักจะให้คุณค่าแก่นเนื้อหาของการสื่อสารระหว่างบุคคล พวกเขาห่วงใยถึงคุณลักษณะด้านตรรกะ เหตุผล และความ เป็นจริงของการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลในกระบวนการสื่อสาร เมื่อรูปแบบการสื่อสารทั้ง 2

ประเภทนี้แตกออกตามเพศ ผู้หญิงมักจะใช้อารมณ์และนิสัยแบบผู้หญิงในการทำความเข้าใจและควบคุมความสัมพันธ์ของพวกเธอ ขณะที่ผู้ชายมักใช้ตรรกะ เหตุผล และถ้อยคำในการรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ ภายใต้ง่อนไขเหล่านี้มีความเป็นไปได้สูงมากที่จะเกิดความขัดแย้ง และการสื่อสารแบบผิดๆ และอาจไปจำกัดความใกล้ชิด ความเชื่อใจ และความมีประสิทธิผลในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื้อหาและกระบวนการสื่อสารมีความสำคัญสำหรับสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดอย่างเต็มที่ ผู้ชายจำเป็นต้องเข้าใจว่าการแสดงอารมณ์นั้นไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของลักษณะผู้หญิง แต่เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์

5.2 การควบคุมทางสังคม อำนาจ และการแข่งขัน

ผู้ชายส่วนใหญ่ได้รับการขัดเกลาทางสังคมให้มีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอำนาจและการแข่งขัน(Canavan & Haskell. 1977; Crites & Fitzgerald. 1978; Mayer. 1978; Gross. 1978; Rice.1978) การควบคุมหมายถึง การบังคับและจำกัดให้ผู้อื่นหรือสถานการณ์นั้นอยู่ภายใต้คำสั่งของตน อำนาจหมายถึงการได้รับแต่งตั้ง อิทธิพล หรือครองตำแหน่งเหนือผู้อื่น ส่วนการแข่งขันหมายถึง การต่อสู้กับผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งบางสิ่ง หรือการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เพื่อสร้างความโดดเด่นให้กับตัวเองภายใต้สถานการณ์ที่กำหนด

ความกลัวในเรื่องบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิง ผลักดันให้ผู้ชายให้ความสำคัญแก่การควบคุมอำนาจ และการแข่งขัน ผู้ชายที่ไม่มีอำนาจควบคุมหรือไร้ความสามารถจะถูกมองว่าเหมือนผู้หญิงและมีความเป็นชายน้อยกว่าคนที่มีความอำนาจและการแข่งขัน ทั้งนี้ ค่านิยมที่ยกย่องผู้ชายเป็นใหญ่เป็นการเสนอแนะว่าการควบคุม อำนาจ และการแข่งขัน มีความสำคัญต่อความเป็นชายชาตรี การควบคุมและอำนาจมีความสำคัญต่อภาพลักษณ์ของตัวเองของผู้ชาย และการแข่งขันก็เป็นวิถีทางที่จะทำให้ได้มาซึ่ง 2 สิ่งนั้น

ผู้ชายได้เรียนรู้มาตั้งแต่วัยเด็กแล้วว่า ต้องแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจและตำแหน่งในบ้าน โรงเรียน และที่ทำงาน อำนาจ การควบคุม และการแข่งขันได้รับการเรียนรู้จากแบบอย่างของพ่อและผู้ชายคนอื่น เด็กผู้ชายเรียนรู้ว่าอำนาจมีความสำคัญต่อการควบคุมคนอื่น สร้างและดำรงไว้ซึ่งสิทธิพิเศษ และตอบสนองความต้องการของตน บางครั้งผู้ชายก็เชื่อว่าอำนาจและการควบคุมคือเป้าหมายในตัวเอง และจะต้องแสวงหาจากผู้อื่น พวกเขาปฏิเสธแหล่งอำนาจภายในของตน และมองว่าอำนาจคือบางสิ่งที่จะต้องแสวงหาจากภายนอก หรือบางสิ่งที่มีอยู่จำกัด สิ่งนี้ทำให้ผู้ชายแข่งขันซึ่งกันและกันในเกมอำนาจ และทำให้เกิดความริวฉฉานในความสัมพันธ์ส่วนตัว

นักวิจัยหลายท่านเชื่อว่าการควบคุม อำนาจ และการแข่งขัน เป็นสาเหตุทำให้ผู้ชายมีปัญหาในการเข้าสังคม (Canavan & Haskell. 1977; Mayer. 1978) ผู้ชายส่วนใหญ่เรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการใช้วิธีควบคุม อำนาจและการแข่งขัน เพื่อครองตำแหน่งที่

เหนือกว่า ผู้ชายบางคนไม่อาจละทิ้งอำนาจและการควบคุมในระหว่างการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ หรือความขัดแย้งระหว่างบุคคล เพราะเชื่อว่าการละทิ้งอำนาจและการควบคุมย่อมนำถึงนิสัยของสตรี และคุกคามต่อความรู้สึกที่ว่าผู้ชายต้องเข้มแข็ง ซาฟิลเลียส-รอสส์ไฮต์ (Safilios- Rothschild. 1977) เสนอว่า ผู้ชายที่ใช้อำนาจและการควบคุมในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้หญิง เส้นทางอำนาจของผู้ชายนั้นได้ขัดขวางความสามารถในการแสดงความรัก เปิดเผยความรู้สึก และกลายเป็นคนเป็นที่สะเทือนอารมณ์ง่าย

สิ่งที่ผู้ชายต้องแสดงพฤติกรรมออกไปในการควบคุม ใช้อำนาจครอบงำ และการแข่งขันนั้น มีสูงมาก ผู้ชายที่มีลักษณะดังกล่าวทำให้ตัวเองมีความอ่อนแอในหลายๆ ด้าน เช่น ผู้ชายที่เน้นถึงตำแหน่งของตนเองและควบคุมความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะขาดความใกล้ชิด ความเข้าใจ และความมั่นคง ในการสื่อสารกับผู้อื่น นิโคลส์ (Nichols. 1975) ชี้ให้เห็นว่า ผู้ชายที่ชอบใช้อำนาจควบคุมจะไม่รู้จักตัวเอง ขาดความซื่อสัตย์ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และขาดอิสรภาพในด้านอารมณ์ เพราะพวกเขาต้องการตรวจสอบและควบคุมความสัมพันธ์นั้นไว้ตลอดเวลา ก่อนที่ผู้ชายจะสามารถเรียนรู้ในการที่จะเลิกทิ้งนิสัยควบคุมคนอื่น เขาจะต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองในความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นทางการกับคนอื่น และเรียนรู้ที่จะยอมรับความอ่อนแอและนิสัยแบบผู้หญิง ในอีกด้านหนึ่งของพวกเขา สิ่งที่ผู้ชายจะได้รับจากการควบคุมผู้อื่น คือ เขาจะสูญเสียความยืดหยุ่นทางอารมณ์และความสัมพันธ์กับคนอื่น ลักษณะนิสัยเหล่านี้มีความสำคัญสำหรับการสื่อสารอย่างเปิดเผย การจัดการกับความขัดแย้ง และความใกล้ชิดสนิทสนม ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นฟูและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกครั้ง

5.3 ความเกลียดกลัวพวกรักร่วมเพศ

ความเกลียดกลัวพวกรักร่วมเพศ เป็นความขัดแย้งในบทบาททางเพศอีกรูปแบบหนึ่งที่ส่งผลเสียต่อผู้ชายและต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น ฟาสเทีย และ โมรินกับ การ์พินเคิล (Fasteau. 1974; & Morin and Garpinkle. 1978) ได้ให้ความหมายหมายไว้ว่า ความเกลียดกลัวพวกรักร่วมเพศเป็นระบบความเชื่อที่สนับสนุนเรื่องราวและความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับพวกรักร่วมเพศ ลักษณะอาการของความเกลียดกลัวเช่นนี้แสดงออกโดย

- 1) ระบบความเชื่อที่สนับสนุนการกีดกันทางเพศที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของแนวกระบวนทัศน์ (Orientation) ทางเพศที่สามารถตัดสินได้
- 2) การใช้ภาษาหรือคำแสดงที่ก้าวร้าวต่อพวกเขา
- 3) ระบบความเชื่อที่ไม่ให้คุณค่าแก่วิถีชีวิตของชาวเกย์เท่าเทียมกับคนทั่วไป

ความเกลียดกลัวพวกรักร่วมเพศมิได้เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ แต่เป็นลักษณะนิสัยของคนที่ชอบกีดกันทางเพศและเคร่งครัดในประเพณีดั้งเดิม ความกลัวในเรื่องบุคลิกแบบผู้หญิงเป็นปัจจัย

สำคัญในการทำความเข้าใจนิสัยเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศในหมู่ผู้ชาย เพราะความกลัวในเรื่องบุคลิกแบบผู้หญิงมีกำเนิดมาจากความเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศ (David & Brannon. 1976) จากกรณีศึกษาของเลวินสัน เปิดเผยให้เห็นว่าความไม่พอใจของผู้ชายที่มีต่อนิสัยของผู้หญิงส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศ ถ้าผู้ชายเป็นเกย์หรือเป็นเพื่อนกับเกย์แล้ว พวกเขาจะถูกดูหมิ่นว่าเป็นผู้หญิงและออร์ชออื่นอันเหมือนผู้หญิง การควั่นสรูปเช่นนี้เป็นการให้ความสำคัญแก่พวกกรักร่วมเพศเท่ากับหญิง ดังนั้นพฤติกรรมของผู้หญิง (ซึ่งถูกเรียกว่าเกย์) จึงบ่มเพาะความเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศ เป็นภัยคุกคามต่อผู้ชายและบทบาทของความเป็นชาย ในแง่นี้ความเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศอาจถูกมองว่าเป็น 1) การแสดงออกถึงความกลัวของผู้ชายเกี่ยวกับนิสัยแบบผู้หญิงของพวกเขา 2) ความกลัวของเขาเกี่ยวกับแรงดึงดูดใจทางเพศของตัวเองหรือผู้ชายคนอื่น

ผู้ชายที่กลัวว่าจะแสดงนิสัยแบบผู้หญิงออกมา จะพยายามเสริมความมั่นใจให้แก่ตนเอง และผู้อื่นว่าเขามีอารมณ์เพศปกติ โดยการทำลายความรู้สึกทั้งปวงเกี่ยวกับความเป็นหญิง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความใกล้ชิด หรือผลักดันสิ่งเหล่านี้ไปสู่ผู้ชายคนอื่น (Morin & Garfinkle. 1978) เมื่อความกลัวเช่นนี้แปรเปลี่ยนไปเป็นความทุกข์ร้อน ผู้ชายที่เกลียดชังพวกเกย์อย่างรุนแรงอาจถ่ายทอดความกลัวของเขาโดยการประณามคนอื่นว่าเป็นกะเทยหรือดั่งตั้งเหมือนผู้หญิง เขาจะปฏิเสธนิสัยเหมือนผู้หญิงของตนเองและปฏิเสธสิทธิของคนอื่นในการที่จะมีความชื่นชอบทางเพศหรือแบบแผนความสัมพันธ์ของตนเอง

นักวิจัยหลายท่านชี้ให้เห็นว่า การเกลียดกลัวพวกเกย์ได้กีดขวางความใกล้ชิดระหว่างผู้ชาย (Fasteau. 1974; Lehne. 1976; Lewis. 1978; Morin & Garfinkle. 1978) มีหลักฐานเพียงเล็กน้อยที่แสดงให้เห็นว่าการเกลียดกลัวพวกเกย์ ได้ขัดขวางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทางอารมณ์ในหมู่ชายทั่วไป แต่มันถูกสมมติว่ามีอุปสรรคสำคัญสำหรับผู้ชายในการเปิดเผยตนเอง การเข้ากลุ่มกับคนอื่น นอกจากนี้ การเกลียดกลัวพวกเกย์ยังเป็นวิถีทางที่สำคัญและทรงพลังในการรักษาบทบาทของผู้ชายตามประเพณีดั้งเดิม (Lehne. 1976) และจำกัดพฤติกรรมของผู้ชาย เลเน่ (Lehne. 1976) เสนอแนะว่า ผู้ชายทั่วไป (hetero sexual men) จะใช้ความเกลียดกลัวพวกเกย์เป็นเครื่องมือส่งเสริมค่านิยมของสังคม ให้ตรงแนวบทบาทของผู้ชายตามประเพณีดั้งเดิม และเพื่อรักษาการควบคุมคนอื่นเอาไว้ เมื่อพฤติกรรมแบบผู้หญิงถูกแสดงออกโดยผู้ชายและเป็นที่สังเกตเห็น โดยผู้ชายที่เกลียดกลัวพวกเกย์แล้ว พฤติกรรมเหล่านี้จะถูกดูหมิ่นและจัดประเภทให้เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่สมบุรณ์ และยอมรับไม่ได้

ผู้ชายคู่อิครันอย่างเหนียวแน่นกับอำนาจพิเศษของผู้ชายและบทบาททางเพศของผู้ชาย จะถูกเหยียดหยามหรือถูกลงโทษจากผู้ชายคนอื่นผู้ซึ่งไม่ยึดถือค่านิยมแบบเก่า ในแง่นี้การเกลียดกลัว

พวกเกย์ เป็นเพียงเครื่องมือในการรักษาบรรทัดฐาน ค่านิยม และอำนาจของผู้ชายตามประเพณีดั้งเดิม เลเนซีชี้ให้เห็นว่า การเกลียดกลัวพวกเกย์ เป็นเครื่องมือในการควบคุมทางสังคม เพื่อรักษาพฤติกรรมของผู้ชายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมและเพื่อควบคุมผู้ชายทุกคน (มิใช่เฉพาะพวกเกย์เท่านั้น) ในแง่นี้ ความเกลียดกลัวพวกเกย์จึงหมายถึง 1) ความขัดแย้งในบทบาททางเพศที่ปิดกั้นความใกล้ชิดระหว่างผู้ชายด้วยกัน 2) เป็นหัวใจสำคัญในการข่มอรรถแบบสตรีของผู้ชาย 3) ทำให้การกีดกันทางเพศกลายเป็นปัญหาทางจิตวิทยา และ 4) เป็นสาเหตุของการกดขี่พวกเกย์และผู้ชายทั่วไปในสังคมของเรา

5.4 การจำกัดพฤติกรรมความใกล้ชิดและเพศสัมพันธ์

พฤติกรรมเช่นนี้เป็นวิถีทางจำกัดการแสดงออกทางเพศสัมพันธ์และความใกล้ชิดของบุคคลหนึ่งที่มีต่ออีกบุคคลหนึ่ง สำหรับผู้ชายแล้วพฤติกรรมนี้เกิดจากการไม่สามารถแสดงบุคลิกลักษณะแบบสตรีของพวกเขา และเป็นพฤติกรรมที่ฝังติดมากับค่านิยมที่ยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่ ความกลัวในเรื่องนิสัยแบบสตรี ทำให้ผู้ชายต้องจำกัดความใกล้ชิดและการมีเพศสัมพันธ์ เพราะพวกเขาถูกสั่งสอนให้เชื่อว่า 1) การแสดงอารมณ์และเปิดเผยตนเองเป็นนิสัยของผู้หญิง 2) การตะแคงตัว และแสดงความรู้สึกเป็นนิสัยของผู้หญิงและไม่เหมาะสม 3) การแสดงความต้องการทางเพศและพฤติกรรมนึ่งเฉยทางเพศเป็นนิสัยของผู้หญิง

สมมติฐานการขัดเกลาทางสังคมเช่นนี้อาจจำกัดการแสดงความรู้สึกของผู้ชาย และจำกัดพฤติกรรมทางเพศของผู้ชาย ผู้ชายบางคนไม่ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมความใกล้ชิดและพฤติกรรมทางเพศ พวกเขาจึงดูถูกการแสดงความรู้สึกและการสัมผัสร่างกายของคนอื่นงานวิจัยเกี่ยวกับผู้ชายชี้ให้เห็นว่า การมีเพศสัมพันธ์ของผู้ชายนั้นเป็นผลพวงของกระบวนการขัดเกลาทางสังคมแบบผู้ชาย (Farrell. 1974; Fasteau. 1974; Goldberg. 1977; Gross. 1978) นักวิจัยหลายท่านเชื่อว่า ปัญหาทางเพศของผู้ชายนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ฝังมากับบรรทัดฐานและรูปแบบความคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศของผู้ชาย (Goldberg. 1977; Mayer. 1978) โอนีลคิดว่า การจำกัดการมีเพศสัมพันธ์ของผู้ชายในความใกล้ชิดระหว่างบุคคล เกิดจากสาเหตุหลัก 5 ข้อ คือ

- 1) การกำหนดแนวความคิดเรื่องเพศและอวัยวะเพศในฐานะที่เป็นเป้าหมาย และ ต้องเอาชนะแทนที่จะเป็นกระบวนการสื่อสารที่ใกล้ชิดระหว่างคน 2 คน
- 2) การใช้เพศเป็นวิถีทางวัดผลงาน ความสำเร็จ และความเป็นชาย
- 3) การมองเรื่องเพศในฐานะที่เป็นกระบวนการแบบภาวะวิสัยที่ไม่ใช่ส่วนตัว (Objective-impersonal Process) แทนที่จะเป็นกระบวนการแบบจิตวิสัยที่ใกล้ชิด (Subjective-intimate Process)

4) การแยกเพศออกจากความสัมพันธ์ของมนุษย์ในส่วนของความรัก ความใกล้ชิด และความเสน่หา

5) การมองเรื่องเพศในฐานะที่เป็นสถานการณ์หนึ่งซึ่งผู้ชายควบคุม ครอบงำ และมีอำนาจเหนือ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด

นักวิจัยหลายท่านเชื่อว่า สาเหตุเหล่านี้เป็นผลพวงของกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของผู้ชาย และอาจก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและความไม่พึงพอใจทางเพศ รวมทั้งความห่างเหินในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้ชายที่กลายเป็นคนแปลกหน้าสำหรับการตอบสนองการสัมผัสทางเพศ จะพบว่ามีความพอใจลดลงในการมีเพศสัมพันธ์ เพราะนิสัยแบบสตรี (การมีอารมณ์ ความอ่อนไหว) ได้ถูกขัดไปอย่างเป็นระบบในระหว่างการขัดเกลาทางสังคมในบทบาททางเพศตั้งแต่วัยเด็ก

สิ่งที่ฝังติดมากับพฤติกรรมความเชื่อที่ยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่อาจเข้ากัน ไม่ได้กับความต้องการทางอารมณ์ ทางเพศ และความสัมพันธ์ของผู้หญิง (Fastens. 1974; Goldberg. 1977; Safilios-Rothschild. 1977) ผู้ชายนั้นได้รับการสอนมาให้ควบคุมความรู้สึกอ่อนแอ เปิดเผยตัวเอง ใกล้ชิดสนิทสนม และการแสดงออกในแง่ดีสำหรับผู้ชายบางคนแล้ว เรื่องเพศถูกแยกออกมาจากความใกล้ชิดสนิทสนม และความสัมผัสความรู้สึก และความรักในระหว่างวัยรุ่น ขณะที่ผู้หญิงได้รับการสอนต่างออกไป พวกเขาจะคาดหวังถึงความสมบูรณ์แบบในเรื่องของความใกล้ชิด การสัมผัสความรู้สึก เพศ และความรัก การขัดเกลาทางสังคมที่แตกต่างกันเช่นนี้สร้างความขัดแย้ง และเข้าใจผิดระหว่างชายและหญิง อันเนื่องมาจากรูปแบบความคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ผู้ชายที่ไม่สามารถสื่อสารถึงความรู้สึกต่างๆ จะละทิ้งการควบคุมอารมณ์ ความใกล้ชิด และการสัมผัสความรู้สึก การแสดงความอ่อนแอออกมาอาจสร้างความเสียหายอย่างมากและมีความหมายต่อประสบการณ์ทางเพศของพวกเขา ผู้ชายส่วนใหญ่มองว่าลักษณะเช่นนี้ เป็นนิสัยของผู้หญิง และขัดแย้งกับความเป็นชายชาติ พวกเขาจะพบว่ามันเป็นการยากในการที่จะรวมเอาสิ่งเหล่านี้เข้าไว้ในบริบทของความสัมพันธ์อันใกล้ชิด “การต่อสู้ในการกระตุ้นความต้องการทางเพศ” (Bengis. 1972) จะยังคงดำเนินต่อไประหว่างเพศทั้งสอง จนกว่าผู้ชายจะยอมรับว่าการขัดเกลาทางสังคมได้ไปจำกัดพฤติกรรมทางเพศและความเสน่หาของพวกเขา

5.5 การยึดมั่นกับความสำเร็จและสัมฤทธิ์ผล

ความหมายของรูปแบบนี้ คือ การครอบครองอย่างยืนหยัดและไม่หยุดนิ่งกับงาน การบรรลุผลสำเร็จ และชื่อเสียงเกียรติคุณ ในฐานะที่เป็นวิถีทางของการสร้างความยิ่งใหญ่ให้แก่ค่านิยมส่วนตัวและความเป็นผู้ชายของพวกเขา ความกลัวในเรื่องนิสัยแบบสตรีเป็นอารมณ์ส่วนลึกที่ทำให้ผู้ชายมีจิตใจครอบงำอยู่กันงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยหนุ่ม ผู้ชายส่วนใหญ่ถูกปลูกฝังในเรื่องการแข่งขัน ความสัมฤทธิ์ผล ความสามารถ ความสำเร็จ สถานภาพ ความมั่นคง อำนาจและ

อิทธิพลตรงกันข้าม การให้ความร่วมมือ การยินยอมคนอื่น ขาดสัมฤทธิ์ผล ขาดอำนาจและอิทธิพลถูกมองว่าเป็นนิสัยของผู้หญิง ผู้ชายจึงต้องการมีอำนาจ ควบคุม แข่งขัน ก้าวร้าว มุ่งเน้นความสัมฤทธิ์ผลและความสำเร็จ ลักษณะนิสัยของผู้หญิง (เช่น ความร่วมมือ หรือการรวมกลุ่ม) ถูกมองว่าเป็นปฏิปักษ์กับการสร้างตำแหน่ง สถานภาพและความสำเร็จในการทำงาน โกลเบิร์ก (Goldberg. 1979) ได้ยกตัวอย่างลักษณะนิสัยมุ่งความสำเร็จของผู้ชายไว้ว่า ขาดความเชื่อใจ ต้องการควบคุมคนอื่น เปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม และอดกลั้นต่อความต้องการของมนุษย์ แม้ว่าลักษณะนิสัยเหล่านี้อาจดูเกินความจริง แต่มันก็สามารถผูกมัดชีวิตของผู้ชายเข้าไปสู่การต่อสู้เชิงแข่งขัน ซึ่งทำให้พวกเขาไม่มีเวลาหรือพลังงานสำหรับการพักผ่อน หากความสุข และรักษาสุขภาพ

ความก้าวหน้าในเส้นทางอาชีพของผู้ชาย เกิดจากกระบวนการขัดเกลาทางสังคมในบทบาททางเพศของผู้ชาย (Berger & Wright.1978; Crites & Fitzgerald. 1978; Olson. 1978) นักวิจัยหลายท่านได้ระบุถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากเจตคติต่องานและความก้าวหน้าในเส้นทางอาชีพของผู้ชาย (Brenton. 1966; Morgan, Skovholt, & Orr. 1979; Goldberg. 1977) ความคิดครอบงำของผู้ชายที่มีต่องาน ความสัมฤทธิ์ผล การแข่งขัน และความสำเร็จ อาจแสดงถึงความพยายามที่จะกำหนดและพิสูจน์ความเป็นชายของพวกเขา วิธีการเบื้องต้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จมีสาเหตุมาจากการกลัวความล้มเหลวหรือพฤติกรรมบ้างงานเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว ภายใต้เงื่อนไขเหล่านี้ ความเครียดของงานและความสำเร็จสามารถก่อให้เกิดปัญหาทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้ชายได้

ผู้ชายบางคนอาจไม่ได้รับผลกระทบมากนักจากการขัดเกลาในวิชาชีพของพวกเขา แต่บางคนอาจมีปัญหาในหน้าที่รับผิดชอบต่องานและครอบครัว เช่น ผู้ชายบางคนพบว่าเกิดความขัดแย้งในความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ กับความรับผิดชอบต่อครอบครัว และการทำหน้าที่ของพ่อที่ดี พวกเขาพบว่าความซับซ้อนของบทบาทในครอบครัวและการงานมีมากเกินไป พวกเขาเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความขัดแย้งในบทบาทและการมีภาระมากเกินไป ผู้ชายบางคนอาจรู้สึกขัดแย้งในบทบาททางเพศขณะที่กำลังทำงานบ้าน เพราะพวกเขารู้สึกว่ามันเป็นงานของผู้หญิงและเป็นปฏิปักษ์กับค่านิยมที่ยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่ บางคนอาจรู้สึกถูกคุกคามเมื่อภรรยาของพวกเขาออกไปทำงานนอกบ้านและได้เงินเดือนมากกว่าพวกเขา

ผู้ชายที่กำหนดค่าของตัวเองจากความสำเร็จในหน้าที่การงาน อาจมีแรงกดดันต่อความสำเร็จ บางคนมองความสำเร็จว่าถูกกำหนดตามสถานการณ์ และต้องการความสำเร็จอย่างต่อเนื่องในฐานะที่เป็นวิถีทางของการพิสูจน์ความเป็นชายของพวกเขา ความสำเร็จเพียงครั้งเดียวยังไม่พอ พวกเขาต้องการรักษาความสำเร็จไว้ตลอดไป (Pleck & Sawyer. 1974) ปรากฏการณ์เช่นนี้อาจอธิบายพฤติกรรมของพวกเขา (Workaholic) ผู้ซึ่งต้องการความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ซึ่งความสำเร็จแต่ละครั้งจะต้องดีกว่าครั้งก่อน

เนื่องจากการแข่งขันถือเป็นเรื่องราวปกติในสถานที่ทำงาน ผู้ชายส่วนใหญ่จึงมีแรงกดดันให้ประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น สิ่งนี้ทำให้เกิดการชิงดีชิงเด่นกันระหว่างพนักงาน การกลัวความล้มเหลว และแรงกดดันในสถานที่ทำงาน กรณีเช่นนี้การแสดงออกทางอารมณ์อาจมีความจำเป็นสำหรับการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ระหว่างเพื่อนร่วมงานหรือระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง อารมณ์เข้มข้นอาจถูกถ่ายทอดไปสู่งานหรือถูกกลืนเลือนไปได้ แต่อารมณ์เหล่านั้นถูกสร้างขึ้นและแสดงออกโดยตรงหรือโดยอ้อมในรูปของความคับข้องใจหรือความโกรธ และในบางครั้งก็บ่อนทำลายเพื่อนร่วมงาน ผู้ชายบางคนไม่ได้แสดงอารมณ์เสียในที่ทำงาน แต่กลับนำมาระบายที่บ้าน ในรูปของการคู่คำสมาธิในครอบครัว ในกรณีสุดโต่ง ความรุนแรงในครอบครัว (เช่น การทารุณกรรมเด็ก การข่มขืน การตบตีภรรยา) อาจได้รับแรงกระตุ้นจากการระเบิดอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งในที่ทำงานหรือการว่างงาน ผู้ชายบางคนอาจใช้อาหาร สุรา และยาเสพติด เพื่อให้ตนเองสงบใจลงและลดความตึงเครียดจากงาน ภายใต้อิทธิพลเหล่านี้ ความตึงเครียดจากงานสามารถเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคร้ายแรงอื่นๆ ล้วนเกิดจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่ต้องแข่งขัน ต่อสู้ และบังคับ นอกจากนี้ความเครียดจากงานยังสร้างปัญหาทางอารมณ์และร่างกายซึ่งมีผลกระทบในระยะยาวต่อชีวิตของผู้ชาย

5.6 ปัญหาการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพ หมายถึง การรักษาสุขภาพที่ดีในแง่ของสารอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการจัดการกับความเครียด ผู้ชายถูกอบรมมาให้เลิกสนใจต่ออาการทางร่างกายซึ่งนำไปสู่การเจ็บป่วยร้ายแรงหรือปัญหาสุขภาพเรื้อรัง บทบาททางเพศของผู้ชายและความคิดแบบเข้มงวด (Stereotypic Rigidities) ทำให้ผู้ชายกลายเป็นคนงานที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ฟาส์ทิว (Fasteau, 1974) เรียกผู้ชายประเภทนี้ว่า “เครื่องจักรกลชาย” ผู้ชายบางคนรับรู้อย่างจำกัดถึงการทำหน้าที่ของร่างกายและกระบวนการทางกายภาพ พวกเขา มักจะได้รับการสั่งสอนมาให้เลิกสนใจต่อกระบวนการทางกายภาพ เพื่อที่จะทำตามความคิด งานและความสัมฤทธิ์ผล เมื่อผู้ชายไม่สามารถอ่านป้ายสัญญาณของร่างกายได้ พวกเขาจึงตกเป็นเหยื่อของโรคภัยไข้เจ็บ หดแรงแรง โรคหัวใจ และตายก่อนเวลาอันสมควร

ความกลัวในเรื่องบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาการดูแลสุขภาพ เมื่อผู้ชายอ่อนแอหรือเจ็บป่วย พวกเขาจะต้องได้รับความช่วยเหลือ ฟังพาผู้อื่น และแสดงความอ่อนแอต่อหน้าผู้อื่น ลักษณะเหล่านี้ถูกเข้าใจว่าเป็นนิสัยของผู้หญิง ดังนั้น ผู้ชายจึงปฏิเสธความเจ็บป่วยของร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกตราหน้าว่ามีนิสัยเหมือนผู้หญิง โกลเบิร์ก (Goldberg, 1979) ชี้ให้เห็นว่ากระบวนการพื้นฐานเจตคติ และแบบแผนพฤติกรรมที่รักษาสุขภาพและชีวิต ถูกมองว่าเป็นลักษณะนิสัยของผู้หญิง ขณะที่เจตคติในทางทำร้ายร่างกาย ถูกมองว่าเป็นลักษณะนิสัย

ของผู้ชาย โกลเบิร์ต ได้ยกตัวอย่างลักษณะนิสัยแบบผู้หญิงที่ซึ่งผู้ชายควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ การแสดงอารมณ์และความเจ็บปวด การร้องขอความช่วยเหลือ การควบคุมอาหารและสุรา การดูแลตัวเอง การพึ่งพาผู้อื่น และถูกสัมผัส ในทางตรงกันข้าม ผู้ชายจะมีความต้องการจำกัดสำหรับการนอนหลับ มีความอดทนต่อความเจ็บปวด ดื่มสุราปริมาณมากไม่สนใจต่อการควบคุมอาหาร แสดงอารมณ์อย่างอิสระ และมีความอดทน ปัญหาสุขภาพจึงสามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้ชายมีความเชื่อในลักษณะนิสัยเหล่านี้เป็นเวลาอันยาวนาน

นักวิจัยหลายท่าน ได้ค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมแบบชายชาตรีและสุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรม (Fasteau. 1974; Harrison. 1978; Mayer. 1978; Fein. 1977) เมื่อผู้ชายถูกตั้งสอนให้เลิกสนใจความรู้สึกและสัญญาณภายในร่างกาย ปัญหาสุขภาพก็จะเกิดขึ้นในทันที ผู้ชายมักจะเก็บความรู้สึกและความเครียดไว้กับตัวเอง เนื่องจากพวกเขาไม่ได้ถูกสอนมาให้แสดงอารมณ์ต่อหน้าผู้อื่น โดยปกติแล้วความกลัว ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง หรืออารมณ์อื่นๆ จะต้องถูกปลดปล่อยออกมาเพื่อความเจริญเติบโตและการปฏิบัติอย่างถูกต้อง อารมณ์ที่ไม่ได้แสดงผ่านทางคำพูดหรือการกระทำอาจถูกปลดปล่อยออกมาทางความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วยของร่างกาย (Mayer. 1978) ผลงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าความเครียดนั้นไม่เพียงแต่จะทำให้เจ็บป่วยเท่านั้น ยังทำให้อายุสั้นลงด้วย (Harrison. 1978; Friedman & Rosenman. 1974; Thoresen. 1980) โกลเบิร์ตเชื่อว่าความเจ็บป่วยและความเครียดทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

- 1) การใช้เหตุผลมากเกินไป แทนที่จะใช้วิธีแสดงความรู้สึก
 - 2) การยึดติดกับนิสัยแบบผู้ชาย ในแง่ของการใช้ชีวิตตามระบบค่านิยมและประเพณีของการยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่
 - 3) ความละอายใจเกี่ยวกับการไม่บรรลุน้ำที่ตามบทบาทของผู้ชาย
- ปัจจัยทั้ง 3 ตัวนี้เกิดจากการขัดเกลาทางสังคมในวัยเด็ก และส่งผลต่อชีวิตและอายุของผู้ชายที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

6. การประเมินความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

โอนีล (O'Neil. 1986; cited in Revant & Pollack. 1995 : 172-173) ได้สร้างแบบวัดเพื่อประเมินความขัดแย้งในบทบาททางเพศ คือ The Gender Role Conflict Scale มี 2 ชุด ได้แก่

6.1 GRCS-1 ใช้ประเมินเจตคติ พฤติกรรมและความขัดแย้งในบทบาททางเพศส่วนบุคคลของผู้ชาย โอนีลได้สร้างข้อคำถามจำนวน 85 ข้อ เมื่อทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบแล้วได้ข้อที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า .30 ไม่คาบเกี่ยวกับองค์ประกอบอื่น และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอย่างน้อย 1.00 ที่สามารถอธิบายได้สำหรับความแปรปรวน 36% ที่ใช้ประเมินความขัดแย้งกับบทบาททางเพศโดยตรงหรือโดยอ้อม จำนวน 37 ข้อ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ

ได้แก่ 1) ความสำเร็จ อำนาจและการแข่งขัน (13 ข้อ) 2) การเก็บกดทางอารมณ์ (10 ข้อ) 3) การแสดงความรักระหว่างผู้ชายที่ถูกจำกัด (8 ข้อ) และ 4) การขัดแย้งระหว่างการทำงานหรือการเรียนกับครอบครัว (6 ข้อ) การประเมินค่าความเชื่อมั่นองค์ประกอบ ได้ค่าความคงที่ภายในด้วยการใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง .75 - .85 และทดสอบซ้ำอีก 4 สัปดาห์ ได้ค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .72 - .86 ผู้ตอบจะรายงานระดับการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความแต่ละข้อ ที่ใช้สเกลแบบลิเคิร์ต 6 ระดับ จากเห็นด้วยมากที่สุด (6) ถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด (1) ตัวอย่างข้อคำถาม ได้แก่ “ฉันมีความยุ่งยากในการแสดงอารมณ์รักใคร่” “ฉันต่อสู้เพื่อความสำเร็จมากกว่าคนอื่น” และ “การหาเวลาเพื่อพักผ่อนเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน” แต่ละข้อประเมินลักษณะของรูปแบบความขัดแย้งในบทบาททางเพศ 6 ด้าน คะแนนที่สูงแสดงว่ามีความขัดแย้งในบทบาททางเพศมาก

6.2 GRCS-II ใช้ประเมินช่วงความสุขสบายหรือความขัดแย้งในสถานการณ์ความขัดแย้งในบทบาททางเพศโดยเฉพาะของผู้ชาย โอนิธสร้างข้อคำถาม 51 ข้อ เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเช่นเดียวกับ GRCS-1 เหลือข้อที่เป็นไปตามเกณฑ์ 16 ข้อ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) ความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน (6 ข้อ)
- 2) ความรักเพศเดียวกัน (4 ข้อ)
- 3) การขาดการตอบสนองทางด้านอารมณ์ (3 ข้อ) และ
- 4) การรู้สึกอายที่จะแสดงความเบี่ยงเบนทางเพศในที่สาธารณะ (3 ข้อ)

องค์ประกอบเหล่านี้ มีความแปรปรวน 48% การประเมินความเชื่อมั่นของแบบวัดพบคะแนนความคงที่ภายใน ด้วยการ ใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง .59 - .76 อีก 4 สัปดาห์ ทดสอบความเชื่อมั่นซ้ำ ได้ค่าอยู่ระหว่าง .78-.85 GRCS-II ใช้สำหรับประเมินระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศจากประสบการณ์ของบุคคล ที่เกี่ยวกับสถานการณ์ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยเฉพาะ ผู้ตอบจะตอบระดับของความสบายใจหรือความขัดแย้ง ความสเกลของลิเคิร์ต 4 ระดับ จากขัดแย้งมากหรือไม่สบายใจมาก (4) จนถึงไม่มีความขัดแย้งหรือสบายใจมาก (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความขัดแย้งในบทบาททางเพศสูง ตัวอย่างข้อคำถาม ได้แก่

คำถาม 1 : เพื่อนชายที่ดีที่สุดของคุณถูกออกจากงาน เขาทุกข์ใจมากแล้วและโกรธแต่เขาซ่อนอารมณ์ของเขาไว้ วิธีการที่ทำให้คุณสบายใจต่อความทุกข์มากมายของเพื่อนคนนี้อะไร?

คำถาม 2 : มีเกย์ที่ฉันชอบอย่างคลั่งไคล้ตั้งแต่เรียนในโรงเรียน เขาอายุมากกว่าคุณ 3 ปี ในระดับมัธยมเขาเป็นดาวในตำแหน่งกองหลัง เป็นผู้กล่าวคำอำลาในวันสำเร็จการศึกษา

และได้รับทุนเรียนดีมาตลอด ปีที่แล้วเขาจบจากวิทยาลัย คุณรู้ว่าเขามีพฤติกรรมเป็นเกย์ คุณรู้สึกขัดแย้งมากแค่ไหน ในการแสดงความรู้สึกระหว่างความชื่นชมในความเก่งของเขากับความจริงที่ว่าเขาเป็นเกย์

แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ

1. ความหมายของสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (อ้างใน วิทยาลัยเทคนิคปราจีนบุรี. 2551 : ออนไลน์) ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาพะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาพดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา...”

มหาวิทยาลัยเคมบริจ (The Well-being Institute, University of Cambridge. 2008 : Online) โดยสถาบันสุขภาพ ได้ให้ความหมายของสุขภาพ (Well-being) ว่าหมายถึง คุณลักษณะทางบวกและยั่งยืน ที่ทำให้เป็นไปได้ของบุคคลและองค์กรเพื่อความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

สถาบันแห่งชาติออสเตรเลีย (The Australia Institute, 2005 : Online) ให้ความหมายของสุขภาพว่า เป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น เช่น ชีวิตสมรสที่ดี มีเพื่อนร่วมงานที่ดี ได้รางวัลในการทำงาน มีเงินมากพอ มีรูปร่างและการออกกำลังกายที่ดี นอนหลับสบาย มีเวลาว่าง และมีความเชื่อและปฏิบัติตามหลักศาสนาหรือมีจิตวิญญาณ

ดิกชันนารี คอทคอม (Dictionary.com. 2010 : Online) ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง เงื่อนไขหรือความเป็นอยู่ที่ดีหรือน่าพึงพอใจ เป็นสภาวะที่เกี่ยวกับสุขภาพ สุขภาพ และความสำเริง

ลองดู ดิกชันนารี (Longdo Dictionary. 2009 : Online) ได้รวบรวมความหมายของคำว่า สุขภาวะ (well-being) จากหลายแหล่งข้อมูล ได้แก่

-NECTEC's Lexitron-2 Dictionary ให้ความหมายว่า เป็นสภาพความเป็นอยู่ที่ดี สภาพที่ดี ต่อมาได้ปรับปรุงความหมาย เป็นความสมบูรณ์ สุขสบาย

-HOPE Dictionary ให้ความหมายว่า เป็นสภาพที่ดี สภาพที่น่าพอใจ สุขภาพ สุข ความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง สวัสดิการ

-The Collaborative International Dictionary of English ได้ให้ความหมายว่า เป็นสภาวะหรือเงื่อนไขของความเป็นอยู่ที่ดี มีสวัสดิการดี มีความสุข ความสำเร็จ เช่น ความมีศีลธรรม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสภาวะของบุคคลและสังคม

แพทย เย็นจิต โสมนัส (2552 : ออนไลน์) เขียนไว้ว่า สุขภาวะ คือ สภาวะที่ดี (well-being) และมีความสุข ทั้งทางกาย (physical) จิต (mental) สังคม (social) และจิตวิญญาณ (spiritual) หรือปัญญา (wisdom)

2. องค์ประกอบของสุขภาวะ

วิทยาลัยเทคนิคปราจีนบุรี (2551 : ออนไลน์) นอกจากจะกล่าวถึงนิยามสุขภาวะขององค์การอนามัยโลกดังกล่าว และให้รายละเอียดของสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ) ดังนี้

2.1 สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุปนิสัย เป็นต้น

2.2 สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

2.3 สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

2.4 สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ทดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

ประเวศ วะสี (2551 : ออนไลน์) กล่าวว่า สุขภาวะมี 4 ด้าน และสุขภาวะแต่ละด้านอาจมีองค์ประกอบด้านละ 4 รวมเป็นสุขภาวะ $4 \times 4 = 16$ ดังนี้

สุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีสัมมาชีพ โดยมีร่างกายแข็งแรงจากการออกกำลังกาย ไม่นำสารพิษเข้าตัว เช่น บุหรี่ เหล้า ยาเสพติด มลพิษ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุเภทภัย สัมมาชีพช่วยให้มีปัจจัย

สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ โดยมีความดี (เช่น เมตตา กรุณา การให้อภัย) ความงาม (เช่น ศิลปะและสุนทรียธรรมอื่นๆ) ความสงบ (ได้แก่ สมาธิ) ความมีสติทำให้ทุกอย่างดีขึ้น และมีความสุขอย่างยิ่ง

สุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย สังคมสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ สังคมสัมพันธ์ หมายถึง มีความสัมพันธ์ที่ดีทุกระดับตั้งแต่ในครอบครัวเป็นต้นไป โดยสังคมเข้มแข็ง หมายถึง การรวมตัวร่วมคิด ร่วมทำ มีความเป็นชุมชน และความเป็นประชาสังคม สังคมยุติธรรม หมายถึง มีความยุติธรรมทุกด้าน สังคมสันติ หมายถึง การที่สามารถแก้ความขัดแย้งด้วยสันติวิธี ป้องกันความรุนแรงได้ มีสันติภาพ

สุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปัญญาารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกัน เป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ โดยมีปัญญาารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคม ดังกล่าวข้างต้น และปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัวลง มีอิสรภาพมากขึ้น จนถึงทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิงเป็นวิมุติสุขก็ได้

มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (2552 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสุขภาวะใน 5 มิติ ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย (Physical health) หมายถึง สภาวะทางด้านสรีระภาพของบุคคล ผลกระทบต่อสุขภาพ อันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ กิจกรรมทางกาย การดื่มสุรา และการรับประทาน อาหาร ส่วนเป็นตัวอย่างของสุขภาพทางกาย ที่มีการกล่าวถึงกันโดยทั่วไปอยู่แล้ว และโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพส่วนใหญ่ ก็มักดำเนินการในเรื่องดังกล่าว

2. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional health) หมายถึง สภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถและโอกาสในการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลาย ความเครียด ปัจจุบันมีหลักฐานมากขึ้น ที่แสดงถึงความเชื่อมโยง ระหว่างสุขภาพทางอารมณ์ กับการใช้บริการทางการแพทย์ กับความไวต่อการเกิดโรค และกับพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

3. สุขภาวะทางสังคม (Social health) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาพทางกาย และทางอารมณ์ รวมทั้งยังช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย และอัตราตายด้วย สำหรับพื้นฐานทางสังคมนั้น จะส่งผลกระทบต่อมาก ต่อพฤติกรรม หรือวิถีการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น โปรแกรมด้านสุขภาวะทางสังคม อาจรวมถึง โปรแกรมการดูแลเด็ก หรือผู้ปกครอง การจัดกลุ่มสนับสนุนด้านสุขภาพ การจัดโอกาสในการพัฒนาความเป็นผู้นำ ความพยายามในการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรม สันทนาการกลุ่ม และการกีฬา และโปรแกรมการพัฒนาความชำนาญ ทางด้านการติดต่อสื่อสาร การเป็นผู้ปกครอง และการมี

ความเชื่อมั่นในตนเอง การผสมผสานโปรแกรมด้านสุขภาวะทางสังคม เข้าสู่โครงการส่งเสริมสุขภาพ ในสถานประกอบการ จะช่วยเพิ่มโอกาสในการประสบผลสำเร็จ ของโครงการได้มาก

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual health) หมายถึง สภาวะการมี spirit ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งรวมรวมถึง การตั้งวัตถุประสงค์ในชีวิต ความสามารถในการให้ และรับความรัก และความรู้สึกในการเสียสละ และปรารถนาดีต่อผู้อื่น สำหรับในคนบางกลุ่ม ศาสนาอาจจะเป็นองค์ประกอบกลาง ที่สำคัญของโปรแกรมด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ โปรแกรมนี้อาจรวมถึง การจัดสัมมนา เรื่อง การวางแผนชีวิต การให้บริการอย่างสมัครใจ หรือการให้บริการแก่องค์กรอื่นๆ และ โปรแกรมความร่วมมือต่างๆ ในกลุ่มศาสนา

5. สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual health) มีความสัมพันธ์กับการประสบผลสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการทำงาน การเรียน การบริการในชุมชน งานอดิเรก หรือการทุ่มเทเวลาให้กับงานด้านวัฒนธรรม สุขภาวะทางปัญญานี้ จะแสดงถึงผลกระทบต่อสุขภาพในองค์กรรวม โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับวิถีการดำรงชีวิต เพื่อสุขภาพที่ดี การว่างงานกับการเกิดโรค สภาวะทางเศรษฐกิจสังคม กับการใช้บริการทางการแพทย์ และความภาคภูมิใจ หรือความสำเร็จในชีวิตกับพฤติกรรมสุขภาพ การศึกษาทางด้านจิตวิทยาประสาท ฯลฯ

นอกจากนี้ ปรีชาต เทพอารักษ์ และอมรารวรรณ ทิวถนอม (2550 : 12-17) ได้เขียนบทความเรื่อง สุขภาวะของคนไทยจุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข โดยมีองค์ประกอบแรก คือ การมีสุขภาวะ และองค์ประกอบอื่นๆ คือ ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม สภาพแวดล้อม และระบบนิเวศสมดุล และสังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล ซึ่งองค์ประกอบการมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และอื่นๆ และเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองและใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดา ผ่านการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย และดำเนินชีวิตอยู่จนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ทั้งยังประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศในฐานะทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยต้องเริ่มต้นที่การมีสุขภาวะที่ดีของคนไทย นอกจากนี้ ยังได้พบว่า คนไทยมีปัญหาสุขภาวะทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ (ปัญญา) โดยยังต้องเฝ้าระวังโรคเรื้อรังที่ป้องกันได้ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่มีแนวโน้มรุนแรงขึ้นในด้านการดื่มสุรา สูบบุหรี่ และมีพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

3. แนวทางการพัฒนาสุขภาพ

การพัฒนาสุขภาพ ครอบคลุม 3 เรื่องหลัก คือ

3.1 การพัฒนาคนไทยให้มีคุณธรรมนำความรู้ โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต ให้มีพื้นฐานเข้มแข็ง มีทักษะชีวิต ทักษะแรงงานให้พร้อมก้าวสู่โลกของการทำงานและการแข่งขันที่มีคุณภาพ สร้างและพัฒนากำลังคนที่เป็นเลิศ เพื่อสร้างสรรคนวัตกรรมและองค์ความรู้ ส่งเสริมให้คนไทยเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต จัดการองค์ความรู้ทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่นและองค์ความรู้สมัยใหม่ ตั้งแต่ระดับชุมชนถึงประเทศ

3.2 การเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ เน้นพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหารและการบริโภคที่ปลอดภัยลดละเลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

4.3 การเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข บนฐานของความมีเหตุผล ดำรงชีวิตอย่างมั่นคงปลอดภัย น่ายุ่ บนพื้นฐานของความยุติธรรมในสังคมพัฒนาระบบการคุ้มครองทางเศรษฐกิจและสังคม สร้างโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทุน เสริมสร้างกระบวนการยุติธรรมแบบบูรณาการ มีการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังควบคู่กับการสร้างจิตสำนึกด้านสิทธิและหน้าที่ของพลเมือง ตระหนักถึงคุณค่าและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เพื่อลดความขัดแย้ง

นอกจากนี้ เพทาย เย็นจิตโสมนัส (2552 : ออนไลน์) ได้เสนอแนวทางพัฒนา สุขภาวะด้วยการเจริญสติ สรุปได้ว่า การเจริญสติเป็นการพัฒนาทั้งจิตและปัญญา เมื่อเจริญสติจะทำให้จิตบริสุทธิ์และเกิดการพัฒนาของปัญญาตามลำดับขั้น ความบริสุทธิ์ของจิตและการเกิดของปัญญามีความสัมพันธ์กัน จิตบริสุทธิ์น้อย ปัญญาที่เกิดน้อย จิตบริสุทธิ์มาก ปัญญาที่เกิดมาก เมื่อจิตบริสุทธิ์หมดจด ปัญญาที่ถึงขั้นสูงสุด จนสามารถทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้

การเจริญสติ (Mindfulness meditation) คือ การฝึกให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง หรือการฝึกระลึกถึงการเคลื่อนไหวของกายและจิตในปัจจุบันแต่ละขณะ ๆ ด้วยความต่อเนื่อง ในระยะเริ่มแรกควรใช้วิธีระลึกถึงการเคลื่อนไหวของอริยาบถใหญ่ทางกาย ได้แก่ การยืน เดิน นั่งและนอน และต่อมาจึงระลึกถึงอริยาบถย่อย ได้แก่ การรับประทานอาหาร เคี้ยว-คั้ม-เหยียด-กั้ว เหลียว กั้ม-งย เดินหน้า-ถอยหลัง อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ทำกิจธุระส่วนตัว ขับถ่าย ใส่-ถอดเสื้อผ้า ฯลฯ ใน การฝึกใหม่ ๆ ต้องกระทำด้วยความเชื่องช้า ด้วยความเพียรพยายามและความอดทน เพื่อให้เกิดสติ (ความระลึกรู้) สมาธิ (ความสงบและจดจ่อ) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) จนเกิดความชำนาญ

เมื่อชำนาญแล้วจึงสามารถทำเร็วขึ้น และฝึกได้ละเอียดมากขึ้น คือ การระลึกรู้ในความรู้สึก (เวทนา) ที่เกิดกับกายและจิต (เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ฯลฯ) การระลึกรู้ในอารมณ์ที่เกิดทางจิต (เช่น โทสะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ฯลฯ) และการระลึกรู้ในสภาวะธรรมชาติที่เกิดปรากฏตามความเป็นจริง (เช่น ตาเห็นแสง-สี, หู ได้ยินเสียง, จมูกได้กลิ่น, ลิ้นรู้รส, การสัมผัสความเย็น-ร้อน-อ่อน-แข็ง, ใจรู้ความนึก-คิด ฯลฯ)

การเจริญสติโดยอาศัยฐานทั้งสี่ตามพุทธพจน์ข้างต้น คือ การระลึกรู้การเคลื่อนไหวของ กาย (กาย) การระลึกรู้ความรู้สึก (เวทนา) การระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดกับจิต (จิต) และการระลึกรู้ สภาวะธรรมชาติที่เกิดปรากฏตามความเป็นจริง (ธรรม) ในปัจจุบันแต่ละขณะ

การเจริญสติในระยะแรกๆ จะมีความยากลำบาก เพราะต้องฝืนต่อความเคยชินที่เคยมีอยู่ และต่อสู้กับกิเลสของตนเอง แต่เมื่อผ่านพ้นช่วงแห่งความยากลำบากไปได้แล้ว จะทำให้เกิดความ สงบเยือกเย็นของจิตและเกิดปัญญา มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีสติที่ว่องไวและมีพลังมากขึ้น จนมีสติที่ ว่องไวทันปรากฏการณ์ของกายและจิต (รูปและนาม) สามารถป้องกันการเกิดขึ้นของกิเลสและ สามารถขัดเกลากิเลสในจิตส่วนลึก (อนุสัยกิเลส) ให้เบาบางลง เกิดความบริสุทธิ์ของจิต และเกิด การพัฒนาของปัญญา ตามลำดับขั้น

การเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพกาย และจิต สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรค ที่เกี่ยวเนื่องกับทางจิตและทางกายได้หลายอย่าง เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของจิต ทำให้ผู้เจริญสติมีจิตที่มีความสงบสุข เยือกเย็น อิ่มเอิบ และแจ่มใส ส่งผลดีต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของสมองเป็นระเบียบ ระบบประสาท ผ่อนคลายและลดความตึงเครียด มีการปรับตัวของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง ของฮอร์โมน และมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในระบบ ภูมิคุ้มกัน ทำให้มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น การเจ็บป่วยทางกายเกิดน้อย และเมื่อเจ็บป่วย ร่างกายจะฟื้นฟู ตัวเองได้เร็ว ฯลฯ

การเจริญสติ จึงสามารถนำมาใช้ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรค และฟื้นฟู สมรรถภาพกายและจิต ซึ่งประโยชน์เบ็ดเสร็จแบบองค์รวม ที่ควรนำมาใช้ควบคู่กับการแพทย์ แผนปัจจุบัน การเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพของ มนุษย์ เพราะการเจริญสติ คือ การพัฒนาสุขภาพโดยตรง และเป็นหัวใจของการสร้างสุขภาพด้วย สุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์ จะเกิดขึ้นได้จากการเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์และพัฒนา ปัญญาให้สูงสุดที่มนุษย์จะพึงกระทำได้

นอกจากนี้ หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ แห่งหมู่บ้านพลัม (2550 : ออนไลน์) ได้บรรยายธรรม เกี่ยวกับสุขภาพ (Well Being) สรุปได้ว่า สุขภาวะ คือ ความเป็นสุข ความเป็นปกติ ความเป็น

ทุกข์ เราจะเห็นได้ว่าสังคมในปัจจุบันนั้นไม่ได้เป็นสังคมที่เป็นสุข หรือเป็นปกติ เรามีความทุกข์ ความรุนแรง เรามีความทุกข์กาย ความพิการ โรคภัยไข้เจ็บ นี่ไม่ใช่เรื่องของปัจเจกบุคคล เฉพาะบุคคล หรือเฉพาะมนุษย์เท่านั้น แต่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับ โลกทั้งโลก กับจักรวาลทั้งหมด เพราะโลกทั้งโลกและจักรวาลมีความเจ็บป่วย จักรวาลและโลกของเรามีสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ถ้าเราไม่ยอมให้ตัวเราป่วย เราต้องหาวิธีที่จะทำให้สิ่งแวดล้อมและโลกของเราไม่ป่วย เพราะเราทั้งหมดเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน มนุษย์จึงต้องโอบรับดูแลพืชพันธุ์ สัตว์นานา แร่ธาตุทุกชนิดและสิ่งแวดล้อมด้วยความรักความเมตตา

เวลาที่เรากำลังงานภาวนาสำหรับคนหนุ่มสาว เราจะต้องหลีกเลี่ยงความคิดที่จะบ่บักเหยียวยา ดูแลตัวเอง การที่จะบ่บักเหยียวยาดูแลตัวเองก็คือการดูแลครอบครัว สังคม สรรพชีวิต พืชพันธุ์ และ สัตว์นานาชนิด อย่างเช่น ปัญหาโลกร้อนก็คือความเจ็บป่วยของพื้นโลก ปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้นเช่น แผ่นดินไหว สึนามิ พายุเฮอริเคน พายุไซโคลน ที่เกิดขึ้นมากมายในหลายปี ที่ผ่านมา คือความเจ็บป่วยของพื้นโลก มนุษย์มีความเจ็บป่วยอยู่แล้ว และปัจจุบันพื้นโลก ของเรากำลังเจ็บป่วย สังคมของเรากำลังเจ็บป่วย เพราะฉะนั้นเราจะต้องส่งทอดความคิด และอุดมคติให้แก่คนหนุ่มสาว ถึงวิธีที่จะช่วยให้โลกของเราเป็นสุขมีความสมบูรณ์และกลับมาปกติดังเดิมอีกครั้ง

ในทางพุทธศาสนาแล้ว เมื่อพูดถึงอริยสัจ 4 ข้อแรกก็คือ Ill Being หรือว่า ความไม่สบาย ความไม่ปกติ หรือที่เรียกว่า ความทุกข์ แต่หลังจากที่เราเห็นรากของมัน เราจะเห็นทางที่จะแก้ไขทุกข์ เรามักจะเรียกข้อนี้ว่าการดับทุกข์ และมันก็จะกลายเป็นข้อที่สาม คือ Well Being ก็คือความสบายดี ความปกติ หลวงปู่มักจะเรียกว่าความสุข อริยสัจข้อที่ 4 จึงแปลว่า วิถีทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ หรือ วิถีทางที่นำไปสู่ความสุข หรือที่เรียกว่า มรรค 8 นั่นเอง เราจะต้องสอนคนหนุ่มสาวให้ ได้รู้วิธีที่จะมีอุดมคติ ความคิดที่นำไปสู่หนทาง แห่งความสุข ความปกติ การดูแลตัวเอง ครอบครัว สังคมพื้นโลกและสิ่งแวดล้อมให้กลับมาเป็นปกติสุข

หนทางพุทธศาสนาก็คือหนทางแห่งการตื่นรู้ คำว่า "พุทธะ" ก็คือการตื่นรู้ เราตื่นรู้ เพื่อที่จะตระหนักถึงความเป็นจริง ความเป็นจริง ที่รู้ว่าเรากำลังเจ็บป่วย มนุษย์เรากำลังเจ็บป่วย โลกของเรากำลังเจ็บป่วย ตื่นรู้เพื่อให้เห็นความเป็นจริงในปัจจุบันนี้ มนุษย์ของเรา เจ็บป่วยและ ผอมลีบ เพราะว่าเรามีวิถีชีวิตที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยเหล่านั้น เราต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อนำความสุข ความ ปกติมาสู่พื้นโลก นี่เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายมาก พุทธศาสนาคือหนทางของการ

ตื่นรู้ ตื่นรู้กับความเป็นจริง ไม่ใช่หนทางที่ทำให้เราฝันถึงสวรรค์ แต่เราจะต้องเห็นหนทางที่จะตื่นรู้ ว่าเรากำลังเป็นทุกข์ มนุษย์และพื้นโลกกำลังเจ็บป่วยเป็นโรค เราจะต้องช่วยเดี๋ยวนี้ ในปัจจุบันนี้เราไม่ควรจะวิ่งหาสิ่งต่างๆ ในอนาคตที่เป็นสรวงสวรรค์ หรือว่าหนีเข้าไปอยู่ในดินแดนแห่งสวรรค์ เราจะต้องตื่นรู้ใน ปัจจุบันนี้ว่าโลกกำลังเจ็บป่วยและเราก็กำลังเจ็บป่วย ฉะนั้นองค์ประกอบที่เราเรียกว่าตื่นรู้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากเราจะต้องตื่นขึ้น

ในวันแรก สิ่งที่เราสอนคนหนุ่มสาวก็คือ Buddha is not a God พระพุทธเจ้าไม่ใช่พระเจ้า ท่านไม่ใช่ผู้สร้างโลก พระพุทธเจ้าก็คือ มนุษย์ คือคนทั่วไปเหมือนพวกเรา มีความทุกข์ ความยากลำบาก ความคับข้องใจ และมีความสามารถที่จะผ่านพ้นความยากลำบาก เหล่านั้น และค้นพบหนทางแห่งความสุขที่แท้จริงได้ ถ้าเกิดพระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์คนหนึ่ง เราซึ่งเป็นมนุษย์คนหนึ่งก็สามารถทำได้ เช่นกัน ท่านได้แสดงให้เห็นถึงหนทางและวิถีชีวิตของพุทธศาสนา ซึ่งก็คือหนทางแห่งการดำเนินชีวิตไปสู่ความสุข ความปกติ และ ความสุขที่แท้จริง เพื่อชี้แนะให้มนุษย์ทั้งโลก ดำเนินไปสู่หนทางที่เป็นปกติสุข ถ้าเราช่วยรณรงค์ให้เกิดการเคลื่อนไหวของคนหนุ่มสาว ดึงกลุ่มคนหนุ่มสาวเพื่อช่วยสร้างสรรค์สังคมที่ประกอบไปด้วยความรักความเมตตา นั่นคือ สิ่งที่เราจะต้องบอกคนหนุ่มสาวให้รู้

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Rational Emotive Behavior Therapy เรียกย่อ ๆ ว่า REBT ซึ่งมีรายละเอียดที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. ประวัติของผู้ก่อตั้ง

ประวัติส่วนตัวและการทำงานของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ผู้ก่อตั้งการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้ (Dryden; & Mytton. 1999 : 92-96; Sharf. 1996 : 337-339; Corey. 1996 : 317-319)

อัลเบิร์ต เอลลิส เกิดเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน ค.ศ. 1913 ที่เมืองพิตส์เบิร์ก (Pittsburgh) เพนซิลวาเนีย (Pennsylvania) ครอบครัวได้ย้ายมาอยู่ที่เมืองนิวยอร์ก เมื่อเขาอายุได้ 4 ปี และใช้ชีวิตที่นั่นเป็นต้นมา เขาเป็นบุตรชายคนโต มีน้องชาย 1 คน น้องสาว 1 คน พ่อแม่ไม่ได้ดูแลเอาใจใส่

ลูกๆ ทำให้เอลิสต้องพัฒนาแบบแผนการดูแลตัวเองและรับผิดชอบตัวเอง เมื่ออายุสี่ขวบครึ่ง เขาป่วยเป็นไดอักเสบ ในช่วงสี่ขวบครึ่งถึง 9 ขวบ เขาต้องเข้าโรงพยาบาลถึง 9 ครั้ง มีครั้งหนึ่งที่ต้องอยู่นานถึง 10 เดือน โดยที่พ่อแม่ไม่ได้มาเยี่ยมเขา อาการป่วยของเขาทำให้มีปัญหาทางการเรียน เขาไม่ได้รับการอนุญาตให้เล่นกีฬาเหมือนคนอื่น จึงใช้กิจกรรมทางสมองมากกว่า ในวัยเด็กเขาจึงมีความกระตือรือร้นในการอ่านเป็นอย่างมาก เมื่ออายุ 8 ขวบ เขาอ่านไซโคลพีเดียทุกเล่ม และเมื่อเขาอายุได้ 12 ปี พ่อกับแม่ก็หย่าร้างกัน

ในขณะที่เรียนชั้นมัธยมศึกษา เมื่ออายุ 12 ปี เขาตั้งใจเป็นนักประพันธ์ที่ยิ่งใหญ่ เขาวางแผนที่จะศึกษาทางด้านบัญชี เพื่อจะได้หาเงินให้มากพอจนสามารถเขียนหนังสือได้ โดยไม่มีความกดดันทางการเงิน เขาอ่านงานเขียนของนักปรัชญาจำนวนมาก โดยเฉพาะปรัชญาของอีพิคตีส (Epictetus) ซึ่งมีอิทธิพลต่อ REBT อย่างมาก เอลิสเป็นเด็กเรียนดีและสนุกสนาน ยกเว้นเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้น เขาจบปริญญาตรีทางการบริหารธุรกิจ ปี 1934 ที่ Baruch School of Business and Civic Administration เขาได้ทำงานธุรกิจเสื้อผ้ากับน้องชาย ต่อมาทำงานในบริษัทเกี่ยวกับของขวัญและของแปลกใหม่ ไล่เต่าจากเสมียนจนเป็นผู้บริหาร แต่เมื่อมีเวลาว่างเขาจะเขียนหนังสือเสมอ เขาใช้เวลาส่วนมากในการเขียนเรื่องสั้น บทละคร นวนิยาย โคลงกวี เรียงความและนิยายที่อิงเรื่องจริง เมื่ออายุ 28 ปี เขาเขียนต้นฉบับที่มีความยาวเกือบ 24 เรื่อง แต่ไม่ได้ตีพิมพ์ จึงหันมาเขียนนิยายที่อิงเรื่องจริง การปฏิบัติเรื่องเพศและครอบครัว เพื่อน ๆ ของเขายอมรับในความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ และได้มาขอร้องไห้เขาแนะนำ เขาชอบการให้คำปรึกษาเท่า ๆ กับการเขียน เขาได้รับคำแนะนำว่าถ้าเขาจะเอาดีทางการช่วยเหลือคนควรจะมีคุณสมบัติทางวิชาชีพ ดังนั้นในปี 1942 จึงเลือกเรียนระดับปริญญาโท โปรแกรมจิตวิทยาคลินิกที่วิทยาลัยครุ มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย และศึกษาต่อปริญญาเอกในอีก 1 ปีต่อมา โดยตั้งใจทำวิจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพความรักของหญิงสาว แต่ไม่ได้รับอนุญาต จึงเปลี่ยนมาทำวิจัยเกี่ยวกับแบบวัดบุคลิกภาพแทน เขาจบในปี 1947 เอลิสเชื่อว่าจิตวิเคราะห์มีความลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพมากในการให้คำปรึกษา เขาตัดสินใจฝึกการวิเคราะห์และกลายมาเป็นนักจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียงในเวลา 2-3 ปี แต่ความเชื่อของเอลิสเกี่ยวกับจิตวิเคราะห์เริ่มลดลงอย่างรวดเร็ว เขาพบว่าการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ไม่เป็นวิทยาศาสตร์และแก้ไขปัญหาได้ในระดับผิวเผินเท่านั้น ในช่วงต้นปี 1955 เขาได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญาการให้คำปรึกษาเชิงมนุษยนิยมและ พฤติกรรมนิยม เขาทำงานด้วยการอ่านและการ

ฝึกหัดตามปรัชญาของ Epictetus, Marcus Aurelius, Spinoza and Bertrand Russell เขาพบว่าเมื่อเขาทำการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัวหรือเรื่องเพศ ด้วยการให้คำปรึกษาที่จับใจและให้คำแนะนำด้วยการตีความหมายโดยตรงตามที่เขาทำ ผู้รับบริการดูเหมือนพัฒนามากขึ้นอย่างรวดเร็วมากกว่าวิธีการวิเคราะห์จิต ในปี 1955 เขาจึงเลิกใช้การวิเคราะห์จิตโดยสิ้นเชิง และพัฒนาเป็นการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy) เรียกย่อ ๆ ว่า RET

ในปี 1957 เขาได้เขียนเกี่ยวกับ REBT ขึ้นแรก คือ How to Live with a Neurotic หลังจากนั้นอีก 2 ปี เขาได้ตั้งสถาบัน The Institute for Rational Living ซึ่งเป็นสถานที่ที่เขาใช้ทำการให้คำปรึกษาเพื่อสอนหลักการกับนักบำบัดอื่น ๆ งานเขียนแรกที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก คือ The Art and Science of Love และในปี 1968 ได้ก่อตั้งสถาบันเพื่อการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ (The Institute for Rational-Emotive Therapy) ปัจจุบันเรียกว่า สถาบันอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis Institute) และต่อมาในปี 1993 เขาได้ประกาศในจดหมายข่าวของสถาบันเปลี่ยนชื่อการให้คำปรึกษาของเขาเป็น “การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม” (Rational-Emotive and Behavior Therapy) เรียกย่อ ๆ ว่า REBT เพื่อให้ตรงกับลักษณะการให้คำปรึกษาที่เป็นจริง คือเน้นทั้งทางการคิด อารมณ์และพฤติกรรม

ในช่วงปี 1980 REBT มีอิทธิพลอย่างมากในการให้คำปรึกษาทางจิตของชาวอเมริกัน และจากการสำรวจราวปี 1982 เอลลิสได้รับการประเมินเป็นอันดับสอง รองจากโรเจอร์และมิฟรอยด์เป็นอันดับสาม ปัจจุบัน REBT มีอิทธิพลในหลายประเทศและหลายทวีปทั่วโลกด้วย เอลลิสได้รับรางวัลและเกียรติยศจำนวนมากจากองค์กรต่าง ๆ รวมทั้งรางวัลสำคัญจากสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกัน และรางวัลการพัฒนาวิชาชีพที่สำคัญของสมาคมการให้คำปรึกษาอเมริกัน ในความเป็นผู้นำและเสียสละในวิชาชีพ เขาได้รับการยกย่องว่าเป็นปูของการให้คำปรึกษาเชิงการคิดและพฤติกรรม (Cognitive-behavior Therapy) และเป็นบิดาของการให้คำปรึกษาแบบ REBT

2. มุมมองธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.1 มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิด 2 ด้าน คือ การคิดที่สมเหตุสมผล (Rational Thinking) หรือการคิดแบบตรงไปตรงมา กับการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Thinking) หรือการคิดอ้อมค้อม (Corey, 1996 : 320)

2.2 มนุษย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเกิดอารมณ์ของตนเอง ความคิดไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ โดยตรง ความคิดที่ไม่ สมเหตุสมผลเป็นการคิดที่อันตรายและทำลายตัวเอง (Livneh; & Wright. 1995 : 331)

2.3 มนุษย์ทุกคนมีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผลในการปกป้องรักษาตนเอง การสร้างความสุข การคิด การพูดจา การรัก การเข้าร่วมกลุ่มกับคนอื่น การเติบโต และการประสบความสำเร็จแห่งตน และคนเรามีแนวโน้มแห่งการทำลายตนเอง การหลีกเลี่ยงที่จะคิด การผัดวันประกันพรุ่ง การทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก การคิดเชิงอภิมาย ขาดความอดทน ต้องการความสมบูรณ์แบบ การประณามตัวเองและการหลีกเลี่ยงไม่ยอมเติบโตเป็นของตัวเอง คนเราเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดา ย่อมทำผิดพลาดได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียนรู้ทักษะอยู่อย่างมีความสงบได้ด้วยตัวเอง คนเราสามารถพูดกับตัวเอง (Self-talking) ประเมินตนเองได้ (Self-evaluating) และอยู่ได้ด้วยตัวเอง (Self-sustaining) เราจะเกิดความยุ่งยากในการพัฒนาทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อเกิดชอบใจอะไรขึ้นมา เช่น ต้องการความรัก การยอมรับ และความสำเร็จ เมื่อไม่ได้ก็คิดว่าเป็นเรื่องที่เลวร้าย (Corey. 1996 : 320)

2.4 คนเรามีแนวโน้มในการพัฒนาเติบโตและเป็นของตัวเองโดยกำเนิด แต่การมุ่งไปข้างหน้า นั้น ถูกครอบงำด้วยการคิดที่อ้อมค้อมไม่สมเหตุสมผลและถูกครอบงำด้วยแบบแผนของการยอมรับตนเองตามที่ได้เรียนรู้มา (Corey. 1996 : 320)

2.5 พฤติกรรมของคนเราเกิดจากความเชื่อ ที่ยึดถือเกี่ยวกับตัวเอง คนอื่น และโลก พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ (Useful Behaviors) เกิดจากความเชื่อที่มีเหตุผล ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ (Unproductive Behaviors) เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยทั่วไปพฤติกรรมของคนเราจะมีเป้าหมาย เราอาจลงมือกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกไม่สบายใจที่กำลังได้รับ (Dryden; & Mytton. 1999 : 107)

2.6 การดำรงชีวิตที่มีเหตุผลของมนุษย์ประกอบด้วย การคิด การรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เป็นการพยายามต่อสู้ที่พอดีระหว่างความสุขระยะสั้นกับความสุขระยะยาว หรือระหว่างความพึงพอใจในระยะยาวที่เกิดจากความมีวินัยในปัจจุบัน ส่วนการดำรงชีวิตที่ไม่มีเหตุผล ประกอบด้วย การคิด การรู้สึกและพฤติกรรม ในแนวทางที่ขัดขวางหรือครอบงำเป้าหมาย (Nelson-Jones. 1998 : 265)

2.7 การคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การคิดและอารมณ์มักเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในลักษณะเชิงวงกลมที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันและกันอย่างแน่นอน ดังนั้น เมื่อเกิดการคิดก็จะทำให้เกิดอารมณ์ และเมื่อเกิดอารมณ์ก็จะทำให้เกิดการคิด ทั้งการคิดและอารมณ์เกิดจากการเฝ้าบอกตัวเอง นอกจากนี้ การคิดและอารมณ์ยังมีปฏิสัมพันธ์กับพฤติกรรม เพราะบุคคลแสดงพฤติกรรมบนพื้นฐานของการคิดและอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมของเขามีอิทธิพลต่อการคิดและอารมณ์ ดังนั้น การคิด อารมณ์และพฤติกรรมจึงยากที่จะแยกจากกันอย่างแท้จริง (Ellis, 1958b, 1988, 1989, 1991b; cited in Nelson-Jones, 1998 : 265)

2.8 การทำหน้าที่ของมนุษย์จึงเป็นไปในลักษณะองค์รวม (Holistic Functioning) ทั้งในด้านการรับรู้และการกระทำ (Ellis, & Harper, 1979 : 16; cited in Gillilan; James; & Bowman, 1994 : 260)

3. ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C

ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C เป็นหัวใจที่สำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT (Corey, 1996 : 322) สรุปได้ดังนี้ (Livneh; & Wright, 1995 : 333)

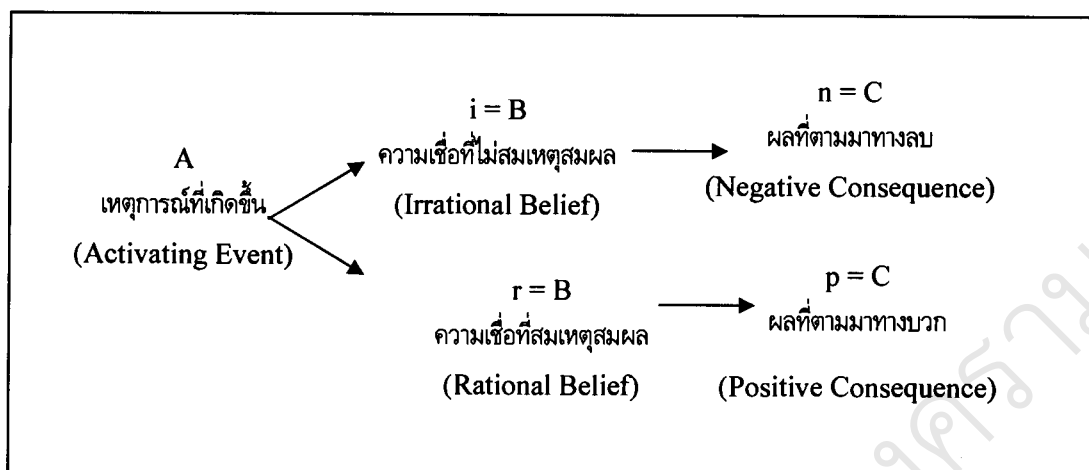
A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล

นั่นก็คือ A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่เป็น B ดังตัวอย่างที่เอลลิสนิยมใช้ประกอบการอธิบาย ได้แก่ การตกงาน (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการตกงาน รวมทั้งการพูดกับตัวเอง เช่น “มันเรื่องงเลวร้ายที่ตกงาน” และ “ฉันต้องเป็นมนุษย์ที่ไร้ค่า”

ทฤษฎี A-B-C ได้อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังภาพประกอบ 6



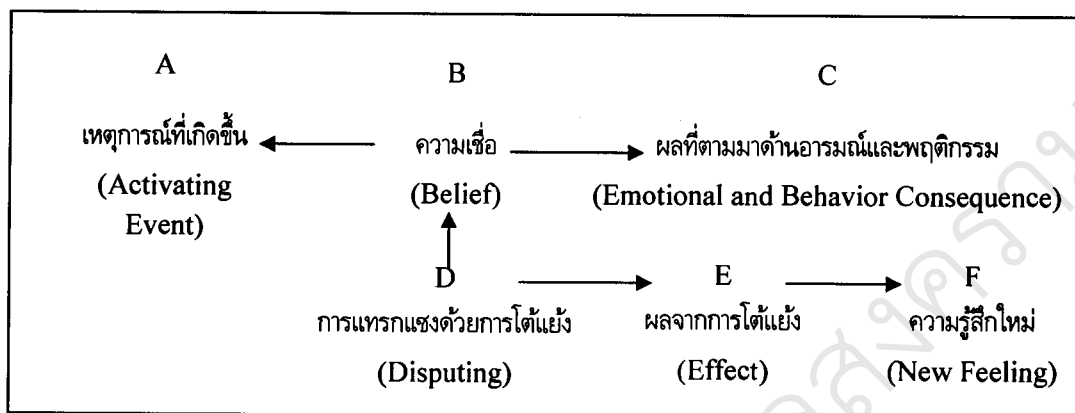
ภาพประกอบ 6 คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ที่มา : Livneh; & Wright. (1995). Rational-Emotive Theory. in *Counseling and Psychotherapy*. p. 333.

จากภาพประกอบ 6 จะเห็นว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น (A) บุคคลจะเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ($i = B$) หรือความเชื่อที่สมเหตุสมผล ($r = B$) ถ้าเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จะทำให้เกิดผลที่ตามมาทางลบ ($n = C$) เกิดอารมณ์ที่ทำลายตนเอง (Self-defeating Emotions) และ พฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive Behaviors) เช่น รู้สึกโกรธ ซึมเศร้า สิ้นหวัง ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า แยกตัวจากสังคม ไม่พยายามต่อสู้ และการทำลายสิ่งของ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเกิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะทำให้เกิดผลที่ตามมาทางบวก ($p = C$) เกิดอารมณ์ที่ส่งเสริมตนเอง (Self-supportive Emotions) และ พฤติกรรมที่ปรับตัวได้ (Adaptive Behaviors) เช่น รู้สึกรัก ชื่นชอบ มั่นคง ทำงานให้มากขึ้น หาเพื่อนหรือหางานใหม่ (citing Ellis. 1974; cited in Livneh; & Wright. 1995 : 333) สิ่งที่คุณรู้สึกส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งที่คุณคิด (You mainly feel the way you think) ปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลถูกสร้างและคงอยู่ตลอดเวลาด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Corey. 1996 : 323)

บุคคลมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างแน่นอน โดยสามารถบรรลุถึงเป้าหมายด้วยการหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการครอบงำจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) และการหยั่งเห็นตามความเป็นจริง รวมทั้งการต่อต้านสิ่งล่อใจที่ทำให้ตกเป็นเหยื่ออย่างไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยผลที่ตามมาทางอารมณ์ (C) และสามารถเลือกตรวจสอบ ทำนาย ปรับแก้และขจัด

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ให้หมดไป (Ellis, 1986a; cited in Corey, 1995 : 385) ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ABCDEF ดังภาพประกอบ 7



ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F

ภาพประกอบ 7 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F

ที่มา : Corey. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. p. 322.

จากภาพประกอบ 7 คอเรีย (Corey, 1996 : 323) ชาร์ฟ (Walen; et al., 1980; cited in Sharf, 1996 : 347-348) และ ทรายเด็น และ ไดจูเซฟ (Dryden & DiGiuseppe, 1990 : 52-54) ได้อธิบายในรายละเอียดและตัวอย่างเกี่ยวกับแนวคิดการให้คำปรึกษาตามโมเดล A-B-C-D-E-F ดังนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Event) แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง กับเหตุการณ์ที่ผู้รับบริการรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เช่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ “ผลการสอบวิชาภูมิศาสตร์ของฉันแย่มาก” เพื่อเป็นการยืนยันเหตุการณ์ ผู้ให้คำปรึกษาควรถามว่า “ขณะนี้คุณได้เกรดอะไรในวิชาภูมิศาสตร์” เพื่อทำให้ภาพของเหตุการณ์ชัดเจนขึ้น และหลีกเลี่ยงในรายละเอียดที่ไม่จำเป็นซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง บางครั้งผู้รับบริการอาจเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลายเหตุการณ์มากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องเน้นให้เหลือเพียงเล็กน้อย ผู้ให้คำปรึกษาต้องตื่นตัวต่อผลที่เกิดก่อนที่จะกลายมาเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บางครั้งเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ เช่น การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า แต่การกระทำดังกล่าวอาจไม่ช่วยให้สามารถจัดการ กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหรืออาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้เพียงชั่วคราว

C คือ ผลที่ตามมา (Consequences) บ่อยครั้งเมื่อผู้ขอรับบริการในครั้งแรก มักจะเริ่มการให้คำปรึกษาด้วยผลที่ตามมาของเขา เช่น “ฉันรู้สึกซึมเศร้าอย่างมาก” บางครั้งการเริ่มต้นด้วยพฤติกรรมและอารมณ์ที่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาอาจมีความยุ่งยากในการจำแนกระหว่างความเชื่อกับผลที่ตามมา ความแตกต่างประการหนึ่ง ก็คือความรู้สึกไม่สามารถโต้แย้งได้ แต่ความเชื่อสามารถโต้แย้งได้ เมื่อจัดการกับความรู้สึก ผู้รับบริการอาจไม่กระจ่างชัดในอารมณ์ของเขา การตีตราหรือการกล่าวถึงอารมณ์ที่เกินจริงบ่อย ๆ แต่ก็ไม่เสมอไปที่ผลที่ตามมาอาจเปลี่ยนแปลงได้จากการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้รับบริการ เช่น ถ้าสุขภาพสตรีต้องการที่จะรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเองในการทำงาน เธออาจเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกโกรธต่อหัวหน้างาน

B คือ ความเชื่อ ดังได้กล่าวแล้วว่า ความเชื่อมี 2 ประเภท คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นความเชื่อที่ขยายเกินความเป็นจริง (Exaggerated) และความเชื่อที่สมบูรณ์แบบ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และไม่ได้ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย การทำความคุ้นเคยกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จะช่วยให้สามารถเรียนรู้เพื่อระบุถึงความเชื่อที่สามารถโต้แย้งได้

D คือ การโต้แย้ง (Disputing) แนวคิดที่สำคัญและทั่ว ๆ ไปของ REBT ก็คือ การสอนปรัชญา A-B-C ต่อผู้รับบริการ แล้วจึงโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อยตามลำดับ คือ

องค์ประกอบที่ 1 คือ การค้นหา (Detecting) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับบริการ และช่วยให้สามารถค้นหาความเชื่อตามที่เขารับรู้ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจแฝงอยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย เช่น ผู้รับบริการอาจเน้นเกี่ยวกับงานที่ทำ เพราะเขารู้สึกว่าทุกคนควร ประทับใจในความสามารถของเขา ซึ่งที่จริงอาจเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “คนอื่น ๆ ต้องเห็นว่าฉันเป็นคนเฉลียวฉลาด”

องค์ประกอบที่ 2 คือ การจำแนก (Discriminating) การจำแนกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยการตระหนักู้และมองเห็นถึงความแตกต่างของความเชื่อ “จะต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” และการเรียกร้องที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นความจริงอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ว่าความเชื่อใดมีเหตุผลและความเชื่อใดไม่มีเหตุผล

องค์ประกอบที่ 3 คือ การโต้แย้ง (Debating) การโต้แย้ง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นขั้นตอนที่สำคัญของ REBT เช่น ผู้ให้คำปรึกษามอบบริการว่า “ทำไมคุณต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีกว่าคนอื่นในการทำงาน?” “ทำไมคุณต้องรู้ความเคลื่อนไหวทุกสิ่งทุกอย่างในที่ทำงาน?” การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล และลดความไม่สบายใจของเขา

ยุทธศาสตร์ต่างๆ ของการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อาจใช้วิธีการต่างๆ เช่น การบรรยาย (Lecture) การโต้แย้งแบบโสเครติก (Socratic Debate) การใช้อารมณ์ขัน (Humor) การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creativity) และการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure)

E คือ ผลที่เกิดขึ้นใหม่ (Effect) เมื่อผู้รับบริการได้รับการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เขาจะพัฒนาปรัชญาที่มีประสิทธิผล (Effective Philosophy) ตามรูปแบบ A-B-C ปรัชญานี้จะช่วยให้บุคคลพัฒนาการคิดที่สมเหตุสมผลเพื่อแทนที่การคิดที่ไม่เหมาะสม ปรัชญาที่มีประสิทธิผลใหม่นี้สามารถช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ ลดความรู้สึกซึมเศร้าและการเกลียดตัวเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่พึงพอใจและเกิดความรู้สึกละอายใจ

REBT เน้นการถกอภิปรายทั้งในระหว่างการให้คำปรึกษาและในชีวิตจริง จนในที่สุดผู้รับบริการจะเกิด E คือ ปรัชญาการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิผลที่นำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เหตุผลใหม่เชิงปรัชญาชีวิตนี้จะเข้าไปแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิด F (Feeling) ซึ่งเป็นอารมณ์ความรู้สึกชุดใหม่ (New Feeling) ที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง แทนความรู้สึกละอายใจและความซึมเศร้า แนวทางที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นทำให้ความรู้สึกละอายใจ ก็คือ การพัฒนาเหตุผลเชิงปรัชญาที่มีประสิทธิผลขึ้นมาใหม่ ดังนั้น แทนที่จะค่าตัวเองหรือลงโทษตัวเองจนเกิดความซึมเศร้าต่อการหย่าร้าง ก็สามารถเปลี่ยนความเชื่อใหม่ได้อย่างสมเหตุสมผล ซึ่งผลลัพธ์สุดท้ายของ REBT คือ การลดความรู้สึกละอายใจและการประณามตัวเองออกไปได้

ในการสร้างปรัชญาชีวิตขึ้นมาใหม่ เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์นั้น มี 7 ขั้นตอน สรุปได้ดังนี้ (Ellis, 1979d, 1988; cited in Corey, 1996 : 323-324)

ขั้นตอนที่ 1 ยอมรับด้วยความเต็มใจอย่างแท้จริงว่า เราคือผู้รับผิดชอบต่อการสร้างปัญหาทางอารมณ์ของเราเอง

ขั้นตอนที่ 2 ระบุว่าเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงปัญหาเหล่านี้ได้

ขั้นตอนที่ 3 ยอมรับว่าปัญหาทางอารมณ์นั้นเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นตอนที่ 4 สามารถที่จะมองเห็นถึงความเชื่อเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนที่ 5 มองเห็นถึงความสำคัญของการถกอภิปรายความเชื่อที่โง่เขลาต่าง ๆ ให้หมดไป และเราจะแก้ไขมันด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 6 ยอมรับความจริงว่า การปรับเปลี่ยนตัวเองนั้น เราต้องทุ่มเทอย่างมากในการปรับ พฤติกรรมและอารมณ์ของเราในการขัดขวางความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ทำให้เกิดอารมณ์ และการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นมา

ขั้นตอนที่ 7 ฝึกฝนวิธีการของ REBT เพื่อขจัดและเปลี่ยนแปลงผลที่ตามมา ที่อาจทำให้เกิดโรคประสาทหรือโรคจิตได้ในช่วงชีวิตของเราที่เหลือ

ปัจจุบันทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ได้เพิ่มขึ้น D-E-F และเพื่อให้ครอบคลุมการเปลี่ยนแปลง และผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ เอลลิสยังได้เพิ่ม G คือ เป้าหมาย (Goals) ในขั้นตอนแรกสำหรับทฤษฎี A-B-C ได้แก่ เป้าหมายทั่วไปและเป้าหมายที่เฉพาะ (Ellis. 1991b : 143; cited in Nelson-Jones. 1998 : 268)

4. เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 ประการใหญ่ ๆ สรุปได้ดังนี้ (Sharf. 1996 : 345; citing Ellis; & Bernard. 1985; Ellis; & Grieger. 1986)

ประการที่ 1 เป้าหมายทั่ว ๆ ไป (General goals) เป็นเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตัวเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self-actualized) และมีความสุขมากขึ้น

ประการที่ 2 เป้าหมายย่อยๆ ที่สำคัญ (Major subgoals) เป็นเป้าหมายเพื่อช่วยบุคคลให้สามารถคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสมและมีพฤติกรรม ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในความสำเร็จตามเป้าหมายการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนรู้ในการจัดการที่มีประสิทธิภาพกับความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้าใจ ความเสียใจ ความคับข้องใจ (Frustration) ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) โดยใช้ปรัชญาแบบ REBT ที่มีประสิทธิภาพ

เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความสำเร็จในตนเอง (Self-actualization) และมีความสุขมากขึ้น เอลลิสได้กำหนดคุณลักษณะที่สำคัญของคนที่มีความสำเร็จในตนเอง ดังนี้ (Livneh; & Wright.

1995 : 338 - 339; Ellis. 1980; Ellis; & Bernard. 1986; Ellis. 1991f; cited in Nelson-Jones. 1998 : 277)

4.1 มีความสนใจในตนเอง (Self-interest) การมีคุณค่าเบื้องต้นของมนุษย์คือการสนใจในตนเองเป็นการเตรียมตัวเพื่ออุทิศตนให้กับคนที่เขาดูแล แต่ต้องไม่ใช่อย่างสมบูรณ์แบบ คนที่มี ภาวะทางอารมณ์ ย่อมยอมรับความสำคัญของการมีชีวิตด้วยการใส่ใจเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งเป็นขั้น ที่จำเป็นในการดูแลเอาใจใส่ในคนอื่น

4.2 มีความสนใจในสังคม (Social-interest) มีรากเหง้ามาจากความสนใจในตนเอง เป็น การยอมรับว่า ชีวิตคือสังคมที่กว้างใหญ่ มีการดำรงชีวิตตามความต้องการของคนอื่นและเพื่อความ อยู่รอดทางสังคม

4.3 มีการนำตนเองได้ (Self-direction) คนที่มีภาวะมีความรับผิดชอบในการกระทำ และการมีชีวิตอยู่ของตนเอง และมีการส่งเสริมความมั่นใจในคนอื่น

4.4 มีความอดทน (Tolerance) คนที่ทำหน้าที่ได้ดีจะมีความสามารถในการยอมรับ ข้อจำกัดของ ตนเองและคนอื่น การมองตนเองหรือคนอื่นตามความเป็นจริงเกี่ยวกับความผิดพลาด มีการอดกลั้นต่อการประณามเขาในฐานะที่เป็นคน ๆ หนึ่ง แม้ไม่ชอบพฤติกรรมของเขาก็ตาม

4.5 มีความยืดหยุ่น (Flexibility) มีการคิดที่ยืดหยุ่นและใจกว้างในการเปลี่ยนแปลง ไม่สร้างกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดสำหรับตนเองและคนอื่น และมองโลกว่าเป็นชีวิตที่ประกอบไปด้วย ความหลากหลายเกี่ยวกับบุคคล สิ่งของ และความคิดอย่างกว้างขวาง

4.6 มีการยอมรับความไม่แน่นอน (Acceptance of Uncertainty) มีชีวิตอยู่ในโลก ของความเป็นไปได้ และความไม่แน่นอนที่แท้จริง รับรู้เราอยู่ในโลกที่เป็นไปได้และมีการ เปลี่ยนแปลง มีความสนุกในระดับที่เหมาะสมของความมีระเบียบวินัย โดยปราศจากการเรียกร้อง

4.7 มีการผูกมัด (Commitment) สนใจในการแสดงออกของตนเองอย่างสร้างสรรค์ใน การเกี่ยวข้องกับคนอื่น มีชีวิตผูกมัดกับบางสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเอง มีความสำเร็จและมีความสุข ยอด โดยสนใจในสิ่งที่ ตั้งใจในระยะยาวและมีความสำคัญสำหรับชีวิตตน

4.8 มีความคิดสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง (Creativity and Originality) ด้วยการมี ชีวิตใหม่ไม่ซ้ำเดิม มีความสนใจเชิงสร้างสรรค์ที่สำคัญอย่างน้อยหนึ่งอย่าง

4.9 มีการคิดเชิงประจักษ์หรือเชิงวิทยาศาสตร์ (Empirical or Scientific Thinking) มี ชีวิตอยู่อย่างมีเหตุผลและตามสภาพที่เป็นจริง โดยใช้กฎของเหตุผลและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ใน

การคิด ใช้กฎของเหตุผลทั้งสภาพแวดล้อมภายนอกและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และปฏิกิริยาทางอารมณ์

4.10 มีการยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) การเลือกที่จะยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่วัดคุณค่าตัวเองจากมาตรฐานภายนอกหรือความสำเร็จจากภายนอกตน หรือสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตนเองมากกว่าการยอมรับการคงอยู่ของตนเอง มีความพยายามที่จะสนุกสนานมากกว่าที่จะพิสูจน์ตัวเอง

4.11 มีการยอมรับในลักษณะความเป็นสัตว์มนุษย์ (Acceptance of Human Animality) การยอมรับในธรรมชาติของลักษณะความเป็นสัตว์มนุษย์ของตนเองและคนอื่น

4.12 มีการกระทำที่เสี่ยง (Risk Taking) มีความสามารถในการกระทำที่เสี่ยงตามที่ได้คำนวณแล้วชอบการผจญภัยและเต็มใจในการยอมรับความล้มเหลวได้

4.13 ยึดลัทธิสุขนิยมระยะยาว (Long-range Hedonism) การมีชีวิตที่เป็นสุขนิยมในการค้นหาความสุขและการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ซึ่งเป็นความสมดุลระหว่างความสุขระยะยาว กับความสุขระยะสั้น ไม่ได้มีชีวิตหมกมุ่นอยู่กับความพึงพอใจที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด

4.14 ไม่ยึดลัทธิโลกยุคพระศรีอาริย์ (Non-utopianism) ยอมรับว่าโลกแห่งความเพ้อฝันและความสมบูรณ์แบบไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่มีอะไรที่เราอยากได้แล้วจะได้ทุกอย่าง หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เราไม่ต้องการได้ทุกอย่าง การไม่มีอารมณ์ทางลบเลยย่อมเป็นไปได้แต่อารมณ์ทางลบอาจลดลงได้

4.15 มีการอดทนต่อความคับข้องใจ (High Frustration Tolerance) มีการยอมรับเงื่อนไขที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และสามารถจำแนกความแตกต่าง ระหว่างเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงได้กับเงื่อนไขที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

4.16 มีความรับผิดชอบกับปัญหาของตนเอง (Self-responsibility for Disturbance) มีความรับผิดชอบในความทุกข์ของตนมากกว่าประณามคนอื่น หรือเงื่อนไขทางสังคมเพื่อปกป้องตนเอง

เป้าหมายการให้คำปรึกษาขั้นสุดท้ายที่สำคัญ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มไว้วางใจในตัวเอง (Self-reliant) และยอมรับในตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditionally Self-acceptance) (Ellis, 1995 : 15) เป้าหมายการยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) ตามแนวทางของ REBT มีความแตกต่างจากการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

REBT เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการแสดงถึงความสำเร็จของบุคคล (Person's Accomplishment) ถ้าบางคนเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการปฏิบัติได้ดี เมื่อเกิดความล้มเหลวก็จะเกิดความเจ็บปวดสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลจัดการกับความล้มเหลวไม่ได้ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง เอลลิสจึงเน้นเป้าหมายที่สำคัญ คือ การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ได้แก่ การคงอยู่ การมีชีวิตโดยปราศจากการเรียกร้องหรือเงื่อนไขใด ๆ (Ellis; & Abrahms. 1978 : 5-6; cited in Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 263)

5. ลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ชาร์ฟ (Ellis. 1992b; Ellis; & Grieger. 1977; cited in Sharf. 1996 : 369- 370) ได้รวบรวมลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ตามแนวของเอลลิสไว้ที่น่าสนใจ สรุปได้ดังนี้

5.1 REBT อาจประยุกต์ใช้เป็นกลุ่มมาราธอนแบบเผชิญหน้าเชิงเหตุผล เป็นเวลา 2 วัน กลุ่มฝึกแบบเข้ม เป็นเวลา 9 ชั่วโมง โดยมีสมาชิกกลุ่ม 10-20 คน รวมทั้งการสาธิตในที่เปิดแก่สาธารณะชนด้วยการให้คำปรึกษาจริงกับผู้ฟังจำนวน 100 คน และกลุ่มฟื้นฟูเชิงเหตุผลกับผู้มีอาการพิษสุราเรื้อรัง สำหรับกลุ่มบำบัดแบบดั้งเดิมจะมีสมาชิก 6-10 คน มีการพบกันสัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง เป้าหมายก็เพื่อแสดงให้สมาชิกเห็นถึงวิธีการที่เขากำลังประเมินและประเมินตัวเอง กลุ่มจะพยายามช่วยให้เขาหยุดลดคุณค่าคนอื่น และประเมินเพียงพฤติกรรมไม่ใช่ประเมินตัวบุคคล สมาชิกได้รับการสอนให้พยายามเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยงปัญหาที่เผชิญอยู่กับตนเองและคนอื่น เป็นการผสมผสานการสอนแบบนำทางของผู้ให้คำปรึกษากับการอภิปรายด้วยกระบวนการกลุ่ม

5.2 ผู้ให้คำปรึกษามีวัตถุประสงค์นำกลุ่มให้มีทิศทางการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมมากกว่าไม่เหมาะสม โดยการจัดกลุ่มในรูปแบบการสอน ไม่มีใครถูกทอดทิ้งหรือผูกขาดการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาอภิปรายความก้าวหน้า และความไม่ก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล และผลของการฝึกปฏิบัติการบ้านตามที่มอบหมายในครั้งก่อน หรือความล้มเหลวที่ไม่สมบูรณ์ของการบ้าน บ่อยครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นด้วยกับสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับแบบฝึกหัดด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ทำในกลุ่มและนอกกลุ่มบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปคำบรรยายเกี่ยวกับลักษณะที่สำคัญของ REBT เวลาในกลุ่มบำบัดส่วนมากถูกใช้เกี่ยวกับปัญหาที่แต่

ละคนนำเข้ามาพูดในกลุ่มบำบัด แต่บางครั้งใช้เพื่อตรวจสอบวิธีการที่สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์กับคนอื่น

5.3 กลุ่มที่ประสบความสำเร็จ สมาชิกกลุ่มจะต้องทำงานด้วยกันในการช่วยคนอื่นใช้หลักของ REBT โดยสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ไม่ผูกขาดหรือนิ่งเฉยมากเกินไป ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่พูดออกมาในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาอาจมอบหมายให้พูดอย่างน้อย 3 ครั้ง เกี่ยวกับประเด็นของคนอื่นในกลุ่มบำบัด ถ้าสมาชิกกลุ่มมาเข้ากลุ่มสายหรือขาดอยู่เสมอ ๆ ผู้ให้คำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มอาจยกประเด็นนี้ขึ้นมาพูด และอภิปรายตามทฤษฎี A-B-C ถ้าสมาชิกกลุ่มให้คำแนะนำการฝึกต่อสมาชิกอื่นแทนการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะชี้ประเด็นนี้ให้เห็น ถ้าสมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกหัดการบ้านไม่เสร็จ ด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “มันเป็นงานที่ยากเกินไป” และ “มันควรจะง่ายกว่านี้” ก็จะได้รับ การโต้แย้ง ดังนั้น เทคนิคของ REBT ถูกใช้ทั้งกระบวนการกลุ่มและเป็นรายบุคคลตามประเด็นของการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 1995 : 391; 1996 : 332) ได้กล่าวถึงลักษณะแบบ REBT เพิ่มเติมอีกว่า มีการสนับสนุนให้มีการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกแต่ละคนมากกว่า การให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ เพราะให้ความสนใจกับแนวทางที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนในขณะที่สมาชิกคนหนึ่งกำลังปฏิบัติอยู่นั้น สมาชิกคนอื่น ๆ สามารถเรียนรู้แนวทางที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ในขณะเดียวกัน นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มจะได้ศึกษาถึงการแยกความเชื่อที่สมเหตุสมผล ออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และช่วยให้เข้าใจถึงบ่อเกิดของปัญหาทางอารมณ์พร้อม ๆ กับสมาชิกคนอื่น ๆ สมาชิกจะได้รับการสอนถึงวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ 1) ทำตัวเองให้เป็นอิสระจากปรัชญาชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในขณะที่อยู่ตามลำพังและเมื่อมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และ 2) เรียนรู้แนวทางในการตอบสนองได้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ไม่รู้สึกเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นเมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันและสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เรียนรู้ถึงความพยายามต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

6. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

บทบาทที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือ เป็นครูที่มีอำนาจ (Authoritative) แต่ไม่ใช่ครูที่เผด็จการ (Authoritarian) เป็นผู้ที่พยายามสอนให้สมาชิกกลุ่มเป็นนักบำบัดที่ดีด้วยตัวเองก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษา โดยในการให้คำปรึกษาครั้งแรกจะพยายามอธิบายทฤษฎี A-B-C เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิธีการสร้างปัญหาด้วยตนเองและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบ REBT การให้ทำแบบฝึกหัดเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการหยั่งเห็นปรัชญา และทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในขณะบำบัดและนอกการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ใช้วิธีการเหมือนกันหมดทุกคนเพราะคนมีส่วนที่เหมือนและแตกต่างกัน จึงใช้วิธีการผสมผสานเทคนิค ทั้งทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรม (Dryden; & Ellis. 1986 : 143; cited in Nelson-Jones. 1998 : 279)

ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทเกี่ยวกับหน้าที่และภาระงานที่เฉพาะเจาะจง สรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้ (Ellis. 1993; cited in Corey. 1995 : 389-390)

6.1 แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสร้างความเจ็บปวดให้กับตนเองอย่างไร โดยการทำให้เกิดความกระอักในความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อ และเจตคติต่าง ๆ

6.2 เผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มด้วยการโน้มน้าวให้คล้อยตาม ให้อยอมรับตั้งแต่ต้นโดยปราศจากข้อสงสัยว่าสมาชิกกลุ่มปลุกฝังหรือรับเอาความเชื่อเหล่านั้น มาไว้ในตัวเองอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีการตรวจสอบข้อเท็จจริง

6.3 ชักจูงให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน โดยพยายามปรับแก้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการท้าทายและหยุดวงจรกระบวนการประเมินตนเองและการกล่าวโทษตนเอง

6.4 สอนสมาชิกกลุ่มให้หลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อ ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในอนาคต และประยุกต์ใช้ความคิดที่มีเหตุมีผลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคตด้วย

6.5 ใช้เทคนิคที่หลากหลายทั้งทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรม เช่น การตั้งคำถาม การท้าทาย การมอบหมายงานเป็นการบ้าน และการช่วยให้ทดลองวิธีการคิด การรู้สึกและการกระทำสิ่งใหม่ๆ

6.6 แสดงบทบาทเป็นครูและไม่มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับสมาชิกกลุ่ม ด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มแนวโน้มในการพึ่งพาผู้นำกลุ่มของสมาชิก โดยการแยกให้ออกระหว่างการ

ยอมรับกับความอบอุ่น หรือความ พึงพอใจ และให้การสนับสนุนในสิ่งที่เป็นความรู้สึกที่ถูกต้อง โดยให้เกียรติ คอยช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจ และเป็นທີ່ปรึกษาอย่างฉลาดและไว้วางใจได้

6.7 สร้างสัมพันธภาพด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยไม่ใส่ใจในสิ่งที่สมาชิก แสดงออกมาอย่างไม่มีเหตุผลทั้งในและนอกกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองจนสามารถ เข้าใจในปัญหาของตนเองได้

6.8 ใช้หลักการที่มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา โดยการลดหรือหลีกเลี่ยงไม่ใช้ การระบายความรู้สึกอย่างอิสระ (Free-association) การวิเคราะห์ความฝัน (Dream Analysis) การ เล่าเรื่องในอดีต (Past History) และวิธีการอื่น ๆ ที่ต้องใช้เวลาในการให้คำปรึกษา ยกเว้นใน รายที่ผิดปกติอาจใช้วิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพเหล่านี้

6.9 มีความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบทฤษฎี การให้ข้อเสนอแนะในการเผชิญ กับปัญหา และการสอนกลยุทธ์ในการตรวจสอบแนวความคิด และวิธีการแก้ปัญหาแก่สมาชิกกลุ่ม

6.10 จัดเตรียมกลุ่มให้เหมาะสมในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิก มั่นใจว่าไม่มีคนใดมีอิทธิพลเหนือคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความแตกแยกภายในกลุ่มได้ และจะไม่ ยอมให้มีการแสดงการต่อต้านขึ้น

6.11 ใช้บทบาทแบบนำทางในการให้สมาชิกได้ให้คำมั่นสัญญากับตนเอง ในการนำ สิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ประจำวัน ให้ตระหนักถึงความพยายามอย่างมากใน การให้คำปรึกษาและหลังการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลงว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมและมีความสำคัญอย่าง ยิ่ง

6.12 จัดเตรียมเครื่องมือสำหรับสมาชิกกลุ่มให้พร้อม เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะ ไว้วางใจในตนเอง และยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขในขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ ๆ ใน การดำเนินชีวิตประจำวัน

7. บทบาทของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

บทบาทสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ ดังนี้ (Corey, 1996 : 148)

7.1 สมาชิกกลุ่มต้องมีความตั้งใจที่จะทำให้ตัวเองมีวินัย และทำงานหนักทั้งในและ นอกชั่วโมงการให้คำปรึกษา ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมจนเกิดการหยั่งเห็น แนวทางที่ตนเองชักนำให้ เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุผล เกิดการเรียนรู้ว่าตนเองได้ทำร้ายตัวเองอย่างไร และเรียนรู้วิธีที่จะ ขจัดความคิดเหล่านั้น ได้อย่างไร

7.2 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงวิธีการวิเคราะห์ การโต้แย้ง และการอภิปรายด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับระบบความเชื่อของตน เรียนรู้ความเชื่อใหม่และมีเหตุผล รู้วิธีการโต้แย้งกับการดำเนินตนเอง การพูดกับตนเอง และการทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย

7.3 สมาชิกกลุ่มบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้และวางแผนฝึกปฏิบัติ เพื่อเอาชนะความคิดที่ดำเนินตนเองและปัญหาทางอารมณ์เมื่ออยู่นอกชั่วโมงการให้คำปรึกษา โดยการฝึกปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมายทั้งทางด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตน เพื่อช่วยให้มีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ มาคัสสกิล (Macaskill, 1995 : 44-46) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมถึงบทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT ว่ามีความคาดหวังให้สมาชิกกลุ่มมีบทบาทมากกว่าผู้ให้คำปรึกษา โดยเป็นผู้กระทำและระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองอย่างกว้างขวาง เพราะสมาชิกกลุ่มมักจะคาดหวังให้ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำและรักษาโดยตรง เพราะความเชื่อฟังหาสิ่งที่อยู่รอบๆตัว ซึ่งจะทำให้มีปัญหาในการให้คำปรึกษา อาจทำให้รู้สึกขุ่นเคืองใจในบทบาทความเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องเป็นตัวของตัวเองในการให้คำปรึกษา อาจทำให้รู้สึกสิ้นหวังและซึมเศร้า อาจไม่ให้ความร่วมมือเพราะรู้สึกล้มเหลวในสิ่งที่คาดหวังหรือเกิดความรู้สึกอับอายได้ บางคนอาจรู้สึกไม่พอใจในบทบาทที่เหมือนเป็นนักเรียนกับครู เช่น มีการใช้กระดานดำ การให้การบ้าน การใช้รูปแบบการสั่งสอนหรือใช้คำถามแบบโสเครติก อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่ยินดีในร้าย ซึ่งจะส่งผลทางลบต่อการสนใจในการให้คำปรึกษาได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องให้ความรู้เกี่ยวกับความชัดเจนในบทบาททั้งของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม จะช่วยให้สามารถปรับตัวในลักษณะผู้ใหญ่ได้รวดเร็ว ช่วยให้เกิดการเตรียมตัวได้ดีและเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษามากขึ้น

8. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีการพิจารณาในประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

8.1 ผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT เห็นด้วยกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความสอดคล้องและการเข้าอกเข้าใจ (Congruence and Empathy) เช่นเดียวกับโรเจอร์ แต่ไม่เห็นด้วยกับเงื่อนไขเหล่านี้ในกรณีที่ไม่ดี คือ การทำลายตัวเอง การต่อต้านสังคม ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ยอมรับว่าตัวเองเป็นมนุษย์ที่ผิดพลาดได้ ไม่มีการประเมินตนเองว่าเลวหรือไร้ค่า แต่ประเมินในฐานะที่ช่วยเหลือได้หรือไม่ได้ การแสดงความอบอุ่นที่มากเกินไป อาจเป็นการเสริมแรงความ

ต้องการความรักและการยอมรับของสมาชิกกลุ่ม อาจรู้สึกที่ได้รับความรักหรือการยอมรับแต่จะไม่ช่วยให้อาการดีขึ้น เพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่อยู่เบื้องลึก คือ “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ ถ้าฉันไม่ได้มันเป็นเรื่องเลวร้าย” ความเชื่อนี้ยังไม่ได้เปลี่ยนแปลง ความอบอุ่นที่มากเกินไปอาจส่งเสริมความเชื่อในการมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ เช่น หลีกเลี่ยงการทำแบบฝึกหัดการบ้านที่ยากลำบาก จึงจำเป็นต้องกล่าวถึงความอบอุ่น และความชอบที่ไม่ใช่เป็นความเชื่อที่ “ต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์” ยกเว้นคนที่มีความซึมเศร้าบางคนอาจจำเป็นต้องใช้ความอบอุ่น (Dryden & Mytton. 1999 : 119-120) ผู้ให้คำปรึกษาควรหลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับอย่างใกล้ชิดเกินไปกับสมาชิกกลุ่ม และหลีกเลี่ยงการเพิ่มการพึ่งพา ในขณะเดียวกันก็โน้มน้าวให้มีความร่วมมือ (Collaborative) การส่งเสริมให้กำลังใจ (Encouragement) การสนับสนุน (Supportive) และการเป็นที่ปรึกษา (Mentoring) (Ellis. 1995 : 15)

8.2 ผู้ให้คำปรึกษามักเปิดเผยความคิด ความเชื่อของตนเองอย่างตรงไปตรงมา บางคนมีการแลกเปลี่ยนความไม่สมบูรณ์พร้อมของตัวเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาก็ไม่ใช่คนที่สมบูรณ์แบบเพื่อไม่ให้เกิดการถ่ายโยง ถ้าเกิดการถ่ายโยงขึ้นมากก็จะขจัด และชี้ให้เห็นว่าสัมพันธภาพแบบถ่าย โยงนั้นเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ต้องการความรัก การยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา (Ellis.1995; cited in Corey. 1996 : 327)

8.3 ผู้ให้คำปรึกษาพยายามสร้างความสัมพันธ์ด้วยการฟังอย่างเข้าใจ ทั้งที่เป็นความรู้สึกและเป็นปรัชญา (Effective and Philosophy) ที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกนั้น และไม่ตัดสินบุคลิกภาพว่าดีหรือไม่ดีด้วยมาตรฐานทางจริยธรรม (Nelson-Jones. 1998 : 278)

8.4 ผู้ให้คำปรึกษาพยายามแสดงให้เห็นว่ามีความเท่าเทียมกัน และเป็นผู้ร่วมมือในการสำรวจและเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่รู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพและปัญหาของมนุษย์มากกว่าและเป็นผู้นำในการอธิบาย การตีความหมายและการโต้แย้ง เพื่อเอาชนะปัญหาได้ดีกว่า (Dryden; & DiGiuseppe. 1990 : 84)

8.5 ผู้ให้คำปรึกษาใช้รูปแบบสัมพันธภาพแบบนำทางและฉับไว (Active-directive) ซึ่งได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุด โดยการตรวจสอบความเข้าใจในรูปแบบ ABC ของสมาชิกกลุ่ม และจะลดบทบาทการนำทางและความเป็นครูลงเมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถสอนตนเองได้ ด้วยการแสดงบทบาทเป็นผู้ส่งเสริมให้กำลังใจมากขึ้น เพื่อให้บรรลุ

เป้าหมายสูงสุด คือ เรียนรู้ในการรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตัวเอง และเรียนรู้วิธีการให้คำปรึกษาด้วยตนเองเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Dryden; & Mytton. 1999 : 112)

9. กระบวนการและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

กระบวนการและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ชั้นระยะเริ่มต้น 2) ชั้นระยะกลาง และ 3) ชั้นระยะสุดท้าย ซึ่งจะได้อธิบายในรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (Dryden; & Yankura. 1995 : 250-280)

9.1 ชั้นระยะเริ่มต้น (The Beginning Stage) แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

9.1.1 การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1) การสร้างข้อตกลง (Bonds) โดยการพยายามระบุรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่ม โดยการเสาะหาความจริงเกี่ยวกับมุมมองและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม อาจใช้คำถามของ Lazarus (1981) ที่เป็นแบบสอบถามประวัติชีวิต (Life History Questionnaire) ได้แก่ 1) สิ่งที่คุณคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษามีอะไรบ้าง 2) ในการมารับคำปรึกษาครั้งนี้คุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่ม และ 3) ตามความคิดของคุณ คุณคิดว่าผู้ให้คำปรึกษาควรมีลักษณะอย่างไรบ้าง

2) การวางเป้าหมายในการให้คำปรึกษา (Goals) ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะต้องมีเป้าหมายเดียวกัน ถ้ามีวัตถุประสงค์ที่ไม่ตรงกันจะทำให้แก้ไขปัญหาไม่ได้ จึงต้องจัดการโดย 1) ประเมินเจตคติของสมาชิกกลุ่ม 2) ทำบัญชีรายการปัญหา และ 3) ประชุมปรึกษาหารือกัน

3) การกำหนดงานที่ต้องทำ (Tasks) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรหลีกเลี่ยงการคุกคามต่อสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา โดยการสร้างความมั่นใจว่าสมาชิกกลุ่มเข้าใจในงานทั้งของสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา โดยทั่ว ๆ ไปผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทในการเป็นผู้แก้ไขปัญหาด้วยการชี้แนะโดยตรง และจะร่วมมือกับสมาชิกกลุ่มเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และสร้างแบบฝึกหัดเพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้เป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตนเอง และยอมรับในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

9.1.2 การสอนรูปแบบ ABC (Teaching the ABC Model) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเกิดการหยั่งเห็น 3 ประการ คือ การหยั่งเห็นประการแรก เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของคน ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตที่เขาได้รับโดยตรง ถ้าไม่

เข้าใจจะทำให้เขาไม่เข้าใจว่า ทำไมผู้ให้คำปรึกษาจึงเน้นการใส่ใจในการคิดของเขามากเกินไป การ
หยั่งเห็นประการที่สอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่ายังคงถูกรบกวนโดยการปลุกฝังความเชื่อที่ไม่
 สมเหตุสมผลอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้น รายละเอียดของเหตุการณ์ จึงไม่ได้คำนึงถึงในการให้คำปรึกษา
 เชิงเหตุผลและอารมณ์ แต่จะเน้นให้ระบุสิ่งที่ยึดถือซึ่งทำให้เขามีความทุกข์และมีพฤติกรรมที่เป็น
 ปัญหา การ**หยั่งเห็นประการที่สาม** ให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มต้องทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่
 สมเหตุสมผลโดยการเป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตัวเอง มองเห็นถึงความจำเป็นในการทำแบบฝึกหัด
 เพื่อประโยชน์ในการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนรูปแบบ ABC โดยใช้เทคนิคการอธิบาย
 (Didactic Explanation) เกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบ การใช้เทคนิคคำถามแบบโสเครติส
 (Socratic Questioning) ด้วยคำพูดว่า “เรากำลังอภิปรายกันโดยที่คุณต้องไม่ประเมินว่าตัวคุณเป็น
 คนดีหรือไม่ดีแต่เพื่อต้องการให้คุณมั่นใจในการแสดงออกของหมอย่างชัดเจน คุณอาจพูดซ้ำด้วย
 คำพูดของคุณเองว่า คุณเข้าใจอะไรบ้างในสิ่งที่ผมพูด” ในการให้คำปรึกษาจะเน้นเพียงปัญหาเดียว
 ต่อ 1 ครั้ง และครอบคลุมขั้นตอนที่สำคัญของการให้คำปรึกษา

9.1.3 การจัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่ม (Dealing with Client Doubts)

ในช่วงเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มอาจสงสัยว่า แนวคิด REBT จะช่วยแก้ไขปัญหาของตนได้อย่างไร ผู้ให้
 คำปรึกษาจะแนะนำเพื่อเป็นการประเมินเบื้องต้น และเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดที่ถูกต้อง โดย
 ร่วมกันทบทวนและอภิปรายความสงสัยที่ยังคงมีอยู่ เพราะบางคนอาจสับสนในแนวคิดของ REBT
 จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรทำความเข้าใจโดยช่วยให้สมาชิก
 กลุ่มกำหนดวัตถุประสงค์ที่เน้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาหรือผู้ให้คำปรึกษา

ระยะเวลาในขั้นเริ่มต้น ควรใช้เวลา 10-15 นาที ยกเว้นในครั้งที่ 1 ซึ่งต้องมีการสร้างความ
 อบอุ่น อาจใช้เวลา 30-40 นาที (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 70)

9.2 ขั้นระยะกลาง (The Middle Stage) แบ่งเป็น 6 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

9.2.1 การจัดการกับขอบข่ายของปัญหาหลายอย่าง (Dealing with Multiple Problem Areas) สมาชิกกลุ่มสามารถเสนอขอบข่ายปัญหามากกว่า 1 ปัญหาในระหว่างการให้
 คำปรึกษา ในบางครั้งขอบข่ายของปัญหาหลายอย่างเหล่านี้ จะถูกระบุและกำหนดเป้าหมายเพื่อการ
 แก้ไขตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะจัดการกับปัญหา จนสมาชิกกลุ่มสามารถจัดการ
 กับปัญหาได้ดีอย่างมีเหตุผล แต่มักจะเกิดปัญหาใหม่เพิ่มขึ้นและสมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลง

จุดเน้นไปยังปัญหาอื่นที่ได้รับการบิบบั่นหรือมีความสำคัญมากกว่า ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้แนวทางในการตัดสินใจเพื่อเปิดหรือปิดการอภิปรายในขอบข่ายปัญหาใหม่ ดังนี้

1) สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญในการพิจารณาขึ้นกรานในปัญหาแรก ถ้าสมาชิกกลุ่มต้องการอย่างแรงกล้าในการเปิดปิดปัญหาใหม่ ภายหลังจากที่ผู้ให้คำปรึกษาเสนอเหตุผลกับปัญหาแรกจนสามารถแก้ไขได้ อาจยอมรับและเริ่มในการให้คำปรึกษากับปัญหาใหม่ เพราะถ้าขึ้นกรานในปัญหาแรกอยู่ อาจเป็นการสื่อความหมายข่าวสารที่ไม่ดีว่า ผู้ให้คำปรึกษาสนใจในการให้คำปรึกษาของตนมากกว่าสนใจในการตอบสนองต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

2) สมาชิกกลุ่มเกิดภาวะวิกฤติระหว่างการให้คำปรึกษา ทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มขึ้น ความพยายามในการแก้ไขปัญหตามเป้าหมายแรกอาจเป็นเรื่องที่ไม่ตรงประเด็น จนกว่าความทุกข์ใหม่ได้รับการแก้ไข เช่น สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหารู้สึกโกรธและเจ็บปวดกับเหตุการณ์ที่ภรรยากริ้ววราด ขณะที่สนใจกับปัญหานี้ปรากฏว่าสมาชิกกลุ่มตงงาน ทำให้เกิดความซึมเศร้าประเมินตนเองในทางลบและเกิดความรู้สึกสงสารตัวเอง ทำให้เกิดภาวะรบกวนอย่างมากในการทำหน้าที่ และความสามารถในการหางานทำ จึงเป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเอาใจใส่กับปัญหาใหม่ เมื่อปัญหาใหม่ได้รับการแก้ไขแล้วอาจตัดสินใจกับไปบำบัดกับปัญหาเดิมอีก

3) ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปใส่ใจในปัญหาทางอารมณ์ใหม่ที่สมาชิกกลุ่มกำลังได้รับ เมื่อเห็นชัดเจนว่าความทุกข์กำลังขัดขวางความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการจดจ่อกับปัญหาเดิม ทำให้เกิดการรับรู้ได้น้อยในปัญหาเดิม ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มอาจตัดสินใจอีกครั้งเพื่อวางปัญหาเดิมไว้ก่อน จนกระทั่งสมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) อาจมีสภาพแวดล้อมที่แสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีปัญหาอื่นที่ไม่ได้นั้นในการให้คำปรึกษาในปัจจุบัน และกำลังแผ่ขยายปัญหาออกไปอย่างมากในชีวิต ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจแนะนำให้เปลี่ยนการใส่ใจไปที่ปัญหาอื่น ๆ เช่น ปัญหาการดื่มที่มีผลทางลบอย่างมากในชีวิต ในกรณีนี้ทั้งสองฝ่ายดำเนินการให้คำปรึกษา ด้วยการระบุและการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการดื่มมากเกินไปและอื่น ๆ ที่ตามมาถ้าจำเป็น

9.2.2 การระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหา (Identifying Core Irrational Beliefs) ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้สมาชิกกลุ่มเฝ้าดูความเชื่อที่ไม่

สมเหตุสมผล ที่เป็นรากเง้าของปัญหาที่หลากหลายของสมาชิกกลุ่ม เป็นการวัดเกี่ยวกับการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ ซึ่งอาจได้รับการใส่ใจและการยอมรับได้มากกว่าวิธีการอื่นๆ โดยการอธิบายถึงประโยชน์ของการระบุและการจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ เช่น สมาชิกกลุ่มที่พร่าบ่นเกี่ยวกับการมี พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพื่อนและครอบครัว การวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคม ในกระบวนการให้คำปรึกษา จะระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหาว่า “ฉันต้องได้รับการยอมรับจากคนอื่น” เพื่อที่จะทำให้ตัวฉันมีคุณค่าด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาโดยที่คนสำคัญในชีวิตจะปฏิเสธตน จึงพุ่งเป้าไปที่ความวิตกกังวลทางสังคมของตน คำว่า “จะต้อง” อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการพูดหรือการกระทำที่ผิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจเป็นสาเหตุให้มีความพยายามที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อสนองความต้องการและความชอบของตน อาจเน้นความพยายามในการแก้ไขความต้องการที่สร้างขึ้นมา เพื่อต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับตนเองและความไม่สบายใจ

9.2.3 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อผูกมัดในการให้คำปรึกษาที่ตรงกับปัญหาของสมาชิก (Encouraging Clients to Engage in Relevant Tasks) โดยการส่งเสริมให้กำลังใจให้มีความเข้มแข็งความมั่นใจในการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และพฤติกรรม โดยการใช้เทคนิคทางการคิด พฤติกรรม และจินตนาการ การทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านที่หลากหลาย สมาชิกกลุ่มอาจเห็นความสำคัญของการทำแบบฝึกหัด แต่อาจสงสัยเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ไข ที่ตรงกับปัญหานอกเวลาการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้วิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1) ผู้ให้คำปรึกษาทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่ม ในการออกแบบแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน เพราะสมาชิกกลุ่มส่วนมากจะกังวลเกี่ยวกับการทำแบบฝึกหัดด้านพฤติกรรมที่มีมาก และอาจหลีกเลี่ยงในการทำแบบฝึกหัด เช่น สมาชิกกลุ่มที่กลัวการอยู่ในที่ชุมชน และต้องทำแบบฝึกหัด โดยการใช้เวลาว่างในตอนบ่ายเพื่อเดินซื้อของตามลำพัง สมาชิกกลุ่มอาจเลี่ยงการกระทำเพราะรู้สึกกังวลใจ เป็นอุปสรรคทางอารมณ์ที่เขาสร้างขึ้นเองเพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องรู้สึกสบายใจตลอดเวลา” ผู้ให้คำปรึกษาอาจออกแบบกิจกรรมที่เป็นการท้าทายที่ไม่ทำให้เกิด

ปัญหาทางอารมณ์มากเกินไป ด้วยการส่งเสริมให้กำลังใจในลักษณะที่ผ่อนคลายอย่างเต็มที่และบ่อยครั้ง แต่ต้องไม่มากหรือน้อยเกินไป

2) ผู้ให้คำปรึกษาจัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความสามารถในการทำแบบฝึกหัดให้ประสบความสำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยในการทำแบบฝึกหัดโดยการฝึกซ้อมในช่วงการให้คำปรึกษา ด้วยการใช้นิเทศต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เช่น แบบฝึกหัดการโจมตีความละอาย (Shame-attacking Exercises) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal of the Behaviors) บางครั้งอาจฝึกซ้อมด้วยการจินตนาการและแสดงพฤติกรรมออกมา ในจุดที่เป็นความเดือดร้อนทางอารมณ์ (Emotional Trouble Spots)

3) เพิ่มความเป็นไปได้ในการทำแบบฝึกหัดโดยการระบุนเวลา สถานที่และวิธีการที่เฉพาะเจาะจง ผู้ให้คำปรึกษาอาจกระตุ้น โดยการสร้างข้อผูกมัดในการทำกิจกรรมเป็นการบ้าน เช่น มีการวางแผนในการปฏิบัติกิจกรรมตามกำหนดการในแต่ละวันของแต่ละสัปดาห์ กำหนดสถานที่หรือเนื้อหาสาระเกี่ยวกับแบบฝึกหัด และทำให้เกิดความมั่นใจว่าสมาชิกกลุ่มมีความก้าวหน้าในทุก ๆ องค์ประกอบ และทุก ๆ ขั้นตอนที่ช่วยให้การทำแบบฝึกหัดมีความสมบูรณ์ ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงว่า สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องทำแบบฝึกหัดเพื่อการแก้ไขภาวะ รบกวนทางอารมณ์ของเขาก็จริงอยู่ แต่เขาก็ต้องใส่ใจในการดำรงชีวิตประจำวันด้วย ทำให้มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและความเต็มใจที่จะอุทิศเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อการให้คำปรึกษาด้วย

9.2.4 การจัดการกับอุปสรรคที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง (Dealing with Obstacles to Change) สมาชิกกลุ่มอาจประสบกับความสำเร็จ ในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล แต่ยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์ขึ้นอีก ทั้งนี้เพราะเขายังอยู่ในกระบวนการ ที่เกือบจะหยั่งเห็นเชิงเหตุผลและอารมณ์ และยังมีเชื่อในความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวและมีความทุกข์ คงยืนกรานในความเชื่อใหม่ของตน ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ทำให้เกิดความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ความเชื่อเหล่านี้อาจมีหลายรูปแบบ เช่น “การเปลี่ยนแปลงต้องไม่ยาก” และ “ฉันไม่ควรทำงานที่หนักเกินไปในการให้คำปรึกษา”

สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบ REBT รวมทั้งการทำแบบฝึกหัดที่มากเกินไป จึงอาจอ้างแนวคิดของ REBT และตอบโต้ได้อย่างถูกต้องทั้งในเรื่องการโต้แย้ง และการตอบคำถามทั้งหมดของผู้ให้คำปรึกษา แต่ล้มเหลวในการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติจริง

ทั้งนี้เพราะมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ สมาชิกกลุ่มบางคนมีความฉลาดในการโต้แย้งและไม่เต็มใจต่อการยอมแพ้ในความต้องการของคน โดยมองคำว่า “จะต้อง” เป็นเรื่องสำคัญที่จูงใจให้เขาประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และวิตกกังวลว่าถ้าเขายอมแพ้คำว่า “จะต้อง” จะทำให้เป็นคนเฉื่อยชา ผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม อาจเน้นการจำแนกความแตกต่างระหว่างความปรารถนาอย่างแรงกล้ากับความต้องการที่ต้องแน่นอนของสมาชิกกลุ่ม และแสดงให้เห็นว่าความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นแรงจูงใจที่เพียงพอในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ และแสดงให้เห็นว่าความต้องการที่ต้องแน่นอนนั้น สร้างอุปสรรคทางอารมณ์ที่อาจทำให้ขัดขวางการบรรลุเป้าหมายได้

9.2.5 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อรักษาและเพิ่มผลประโยชน์ในการให้คำปรึกษา (Encouraging Clients to Maintain and Enhance their Gains) ในระยะกลางของการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มจะเกิดความไม่คงที่ในการเปลี่ยนแปลงได้บ่อย ๆ มากที่สุด บางครั้งเขาเกิดการหยิ่งเห็นเชิงเหตุผลและอารมณ์ แต่บางครั้งเขาก็เกิดการถดถอยเป็นระยะ ๆ ด้วย ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องช่วยสมาชิกกลุ่มในการจัดการกับการกลับไปสู่สภาพเดิมที่เป็นปัญหา เอลลิสจึงได้เขียนจุดสารเพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เตรียมสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหานั้นในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่

- 1) วิธีการรักษาความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษาของคุณ 13 ข้อ
- 2) การจัดการกับการถดถอยไปสู่ปัญหาเดิม และ
- 3) การนำวิธีการไปใช้ในการแก้ไขปัญหามองอื่น ๆ

9.2.6 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตัวเองได้ (Encouraging Clients to become their Own Counselors) โดยผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้กำลังใจในความพยายามของสมาชิกกลุ่ม ในการระงับอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้เคืองแค้นซึ่งเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะ และระงับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเลือกความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาแทนที่ได้ ด้วยการใช้คำถามแบบโสเครตีสเพิ่มมากขึ้น เพื่อส่งเสริมการคิดพึ่งตนเองและเพื่อลดการพึ่งพาของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาถามลำดับเหตุการณ์ด้วยคำถามต่างๆ ได้แก่ คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น? อะไรคือสิ่งที่คุณเฝ้าบอกตัวเอง จนทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น? คุณได้โต้แย้งสิ่งที่คุณเฝ้าบอกตัวเองอย่างไรบ้าง? คุณขัดขวางการโต้แย้งนั้นอย่างไรบ้าง? ความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่คุณใช้แทนที่คำว่า “จะต้อง” คืออะไร? ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เป็นเหตุเป็นผล เป็นจริง เป็นประโยชน์มากกว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร? ถ้าคุณมีความเชื่ออย่างจริงจัง คุณมีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างไร? คุณได้พยายามกระทำในระหว่างสัปดาห์ที่แล้วมาอย่างไรบ้าง? สมาชิกกลุ่มบาง

คนอาจโน้มเอียงในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อพึ่งพากับผู้ให้คำปรึกษา เนื่องจากซ่อนเร้นความสามารถในการทำหน้าที่เพื่อแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของตนไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงพยายามจัดการกับความสงสัยเหล่านี้ โดยการถามข้อเท็จจริงก่อนเพื่อควรวีการรับมือกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และอาจเสนอเหตุผลในการพยายามเพิ่มการพึ่งพาตนเอง เพื่อลดการชี้นำของผู้ให้คำปรึกษาและการทำงานไปสู่ขั้นถัดต่อไป ระยะเวลาที่ใช้ในขั้นระยะกลางหรือขั้นดำเนินการ สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันของสมาชิกกลุ่ม และความพร้อมในการทำแบบฝึกหัดและการทำกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มเติม (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 71-73)

9.3 ขั้นระยะยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

ขั้นยุคอาจเริ่มด้วยการลดความถี่ในการให้คำปรึกษา เกณฑ์ที่ใช้เพื่อตัดสินใจยุติได้แก่

9.3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างลักษณะนิสัยในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ได้ มีการปรับพฤติกรรมส่วนตัวที่ดีและสร้างปรัชญาที่สำคัญได้

9.3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหของตนได้ดี และรับมือกับปัญหาอื่น ๆ ได้ดี

9.3.3 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญถูกระงับและโต้แย้งแล้ว

9.3.4 สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในศักยภาพ การแสดงเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตนเอง

9.3.5 ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเห็นพ้องกันว่าสมควรยุติการให้คำปรึกษาได้

เกณฑ์เหล่านี้เป็นผลลัพธ์ในอุดมคติของการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มอาจต้องการยุติก่อนเกณฑ์เหล่านี้มาถึง บางคนอาจต้องการยุติก่อนถึงเวลา โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องระงับและโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจทำให้ยุ่งยาก ทำให้ได้รับความทุกข์ที่ยาวนาน ถ้าสมาชิกกลุ่มวางมือก่อนภายใต้สภาพแวดล้อมดังกล่าว จะทำให้ประจบประแจงต่อโครงสร้างที่เป็นรากเหง้าเชิงปรัชญาของปัญหาทางอารมณ์เหล่านี้ จึงส่งเสริมให้กำลังใจรับการให้คำปรึกษาต่อไปโดยไม่เกิดความรู้สึกต่อต้าน ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะรบกวนขึ้นมาได้อีก

จำนวนของสมาชิกกลุ่มที่เหลืออยู่จะบอกถึงการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เพราะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ บางครั้งอาจมองว่าสมาชิกกลุ่มยังปิดบังความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญอยู่ และยังไม่ได้รับการใส่ใจในการให้คำปรึกษา อาจให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเมื่อสมาชิกกลุ่มยังมีปัญหา โดยพิจารณาถึงความยุ่งยากในการกำหนดตารางเวลาการให้คำปรึกษา และแนะนำให้สมาชิกกลุ่มสามารถบำบัดได้ด้วยตนเอง โดยใช้หนังสือและฟังเทป การกระทำซ้ำด้วย

ยุทธศาสตร์เชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หรือเมื่อเห็นว่ามีเหมาะสมในการให้คำปรึกษาต่อไป

สมาชิกกลุ่มอาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาต่อไป โดยไม่เต็มใจในการที่จะยุติหรือลดความถี่ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ของสมาชิกกลุ่ม คือความเชื่อที่ว่า “ฉันต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้ให้คำปรึกษา ฉันไม่มีความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง” ผู้ให้คำปรึกษาอาจแนะนำให้พยายามทดลองประเมินศักยภาพในการจัดการ และส่งเสริมให้กำลังใจในการทดสอบสิ่งนี้เป็นแบบฝึกหัดการบ้าน สมาชิกบางคนไม่ต้องการสูญเสียสัมพันธภาพโดยการยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรระบุและอภิปรายความรู้สึกเศร้า ที่สมาชิกกลุ่มอาจมีการยกเลิกสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาได้ และให้ตระหนักถึงความรู้สึกเจ็บปวด ส่งเสริมให้ได้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและยอมรับประสบการณ์

นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาบางคนอาจไม่เต็มใจยุติสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เพราะต้องการพิสูจน์ว่าเขาเป็นผู้ฝึกหัดที่มีความสามารถ เป็นคนที่มีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาบางคนอาจต้องการให้เกิดช่องว่างที่ดีในการติดตามผลภายหลังการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลง

ระยะเวลาที่ใช้ในการยุติกลุ่ม อาจใช้เวลา 3-10 นาที เพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 73-74)

ไลพ์เนทและไรท์ (Ellis; & Grieger. 1977; cited in Livneh; & Wright. 1995 : 340-341) ได้สรุปขั้นตอนที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม 9 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสายสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจของสมาชิกกลุ่มต่อผู้ให้คำปรึกษาและกระบวนการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การระบุปัญหา เพื่อเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เชื่อมโยงกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่บดเบียนของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้รูปแบบ ABC

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดเป้าหมาย เพื่อกำหนดเป้าหมายที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลที่ตามมาของปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งมีรากเหง้ามาจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างข้อผูกมัดกับสมาชิกกลุ่มในการออกแบบเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 4 การอธิบาย REBT กับสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับสมมุติฐานที่สำคัญตามรูปแบบ ABC อย่างย่อ ๆ ด้วยการเน้นที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความชัดเจนที่เชื่อมโยงระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

ขั้นตอนที่ 5 แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความไม่มีเหตุผลในความเชื่อของตน ผู้ให้คำปรึกษาแสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความเชื่อเหล่านี้ว่าไม่สมเหตุสมผล ไม่เที่ยงตรงเชิงประจักษ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ทำลายตัวเองและพฤติกรรมที่บิดเบือน ไม่มีความสุขและมีปัญหาทางอารมณ์ สมาชิกกลุ่มถูกท้าทายเกี่ยวกับความคิด และแสดงให้เห็นว่าความคิดเหล่านี้ไม่ได้อยู่บนความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ 6 แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่ายังคงสร้างปัญหาโดยการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นตอนที่ 7 การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ โดยการส่งเสริมให้กำลังใจต่อการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทน

ขั้นตอนที่ 8 การสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการคิดที่มีเหตุผลและเป็นเชิงประจักษ์ โดยการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน ผู้ให้คำปรึกษาควบคุมในการวางแผนการเรียนรู้ใหม่ เกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผลในการฝึกหัดทุกวัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

ขั้นตอนที่ 9 การอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่างๆ ไป ที่ยึดถือกันในสังคมเพิ่มเติม สมาชิกกลุ่มได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนา และการฝึกหัดสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้น มีปรัชญาในการดำรงชีวิตที่ไม่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเองในอนาคต

ดรายเด็น และ ยันคูรา (Dryden; & Yankura. 1995 : 212) ได้สรุปลำดับขั้นตอนที่สำคัญในการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่ใช้ในการฝึกหัด 13 ขั้นตอน ดังภาพประกอบ

ขั้นที่ 1	ถามปัญหา	
ขั้นที่ 2	กำหนดนิยามและตกลงร่วมกันเกี่ยวกับปัญหา (กำหนดเป้าหมายของปัญหาที่นิยามไว้)	
ขั้นที่ 3	ประเมิน C	
ขั้นที่ 4	ประเมิน A	ประเมินปัญหาเป้าหมาย
ขั้นที่ 5	ระบุและประเมินปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2	(กำหนดเป้าหมายตามที่ประเมินไว้)
ขั้นที่ 6	สอนการเชื่อมโยง B-C	
ขั้นที่ 7	ประเมิน iB	
ขั้นที่ 8	เชื่อมโยง iB และ C	
ขั้นที่ 9	โต้แย้ง iB	
ขั้นที่ 10	เตรียมสมาชิกกลุ่มเพื่อ ให้ลึกซึ้ง ในความมั่นใจเกี่ยวกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลของตน	
ขั้นที่ 11	ให้การบ้าน: ส่งเสริมสมาชิกกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ใหม่จากการฝึกปฏิบัติ	
ขั้นที่ 12	ตรวจแบบฝึกหัดการบ้าน	
ขั้นที่ 13	เอื้ออำนวยในการให้คำปรึกษาตลอดกระบวนการ	

ลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ REBT 13 ขั้นตอน

ภาพประกอบ 8 ลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ REBT 13 ขั้นตอน :

A = Activating event; B = Belief; iB = Irrational Belief; C = Emotional Consequence

ที่มา : Dryden; & Yankura. (1995). The Rational-Emotive Counseling Sequence in *Rational Emotive Behavior Therapy*. p. 212.

10. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ด้านใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) เทคนิคทางด้านการคิด 2) เทคนิคทางด้านอารมณ์ และ 3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ซึ่งจะได้กล่าวในรายละเอียด ดังนี้ (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 270-283; Livneh; & Wright, 1995 : 341-342; Nelson-Jones. 1998 : 280-283; Dryden; & Mytton. 1999 : 125-132; Corey. 1996 : 328-330)

10.1 เทคนิคทางด้านการคิด (Cognitive Techniques) ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวิธีการแยกแยะระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้มีชีวิตที่มีความวิตกกังวลลดลงและมีความสุขเพิ่มขึ้น (Livneh; & Wright. 1995 : 341) ด้วยการแสดงให้

สมาชิกกลุ่มเข้าใจอย่างรวดเร็วว่า อะไรคือสิ่งที่ยังคงกล่าวกับตัวเอง และสอนให้รู้วิธีการจัดการกับคำกล่าวของตนเองจนเลิกเชื่อมั่นได้ โดยคอยกระตุ้นให้มีปรัชญาชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ด้วยการให้ความสำคัญกับการคิด การโต้แย้ง การอภิปราย การท้าทาย การตีความหมาย การอธิบายและการสอน (Corey. 1996 : 328) เทคนิคทางการคิดที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

10.1.1 การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) ด้วยการโต้แย้งพื้นฐาน 3 ประการ ซึ่งบางคนเรียกว่าเป็นการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง (Structured Disputing)

1) การโต้แย้งเชิงประจักษ์ (Empirical) หรือเชิงเป็นจริง (Reality) การโต้แย้งเชิงประจักษ์ ก็เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าไม่มีหลักฐานใดสนับสนุนการเรียกร้องที่ต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มกำลังคิดว่า “ฉันต้องประสบความสำเร็จ” ผู้ให้คำปรึกษาก็จะถามว่า “มีหลักฐานที่ไหนแสดงว่าคุณจะต้องประสบความสำเร็จ ถ้ามันเป็นจริงว่าคุณต้องประสบความสำเร็จ มันจะต้องเป็นจริงอยู่เสมอ ๆ”

2) การโต้แย้งด้วยเหตุผล (Logical) ก็เพื่อท้าทายความมีเหตุผลที่ผิด ๆ ของสมาชิกกลุ่มเช่น “ซาราต้องการเขียนเรียงความได้ดี” มันไม่ได้หมายความว่าเธอจะต้องเขียนได้ดีแน่นอน แต่เพราะเขาชอบให้มันเกิดขึ้น ไม่ใช่เป็นการเรียกร้องว่ามันต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

3) การโต้แย้งเชิงผลการปฏิบัติ (Pragmatic) หรือเชิงประโยชน์ (Helpfulness) ด้วยการเน้นเกี่ยวผลการปฏิบัติของสมาชิกกลุ่ม เพื่อแสดงว่าเป็นเวลานานที่สมาชิกกลุ่มยึดถือการเรียกร้อง ที่เป็นเช่นนั้นแน่นอนจึงทำให้เขามีปัญหา เช่น ซาราเรียกร้องว่าเธอต้องประสบความสำเร็จเสมอทำให้เธอวิตกกังวล ดังนั้น จึงทำลายเป้าหมายที่ “ต้องทำได้ดี” ด้วยคำถามที่ว่า “อะไรคือความเชื่อว่าคุณต้องไม่ล้มเหลวมากไปกว่าความวิตกกังวลหรือซึมเศร้าที่ได้รับ” ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะถูกท้าทาย โดยการสอนให้แทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลใหม่ ดังตัวอย่างการใช้รูปแบบ ABCDE ในกรณีของซารา ดังนี้

A : ฉันอาจสอบตก

B : ฉันต้องสอบได้อย่างแน่นอน ถ้าฉันสอบตก ฉันเป็นคนที่ไม่ดี

ฉันไม่สามารถทนได้ ถ้าฉันล้มเหลว มันเป็นเรื่องที่เลวร้าย

C : ผลทางอารมณ์ : วิตกกังวล

ผลทางพฤติกรรม : ไม่สามารถรวบรวมความคิดและเขียนเรียงความได้สำเร็จ

ผลทางความคิด : คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงวิชาเรียน

D : มันหมายความว่า เพราะฉันชอบสอบได้มากกว่าเพราะฉันต้องสอบได้อย่าง
แน่นอน

มีกฎเกณฑ์อะไรในโลกที่กล่าวว่าฉันต้องสอบได้

มีหลักฐานที่ใ้เห็นว่าฉันต้องสอบได้ ฉันอาจประสบความสำเร็จ หรืออาจสอบตก

มีที่ใ้ไหนบ้างเชื่อว่าฉันต้องสอบได้

ทำไมการสอบตกแล้วจะหมายความว่าฉันเป็นคนล้มเหลว

E : ฉันชอบสอบวิชานี้ได้ แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องสอบได้ ถ้าฉันทำไม่ได้ มันเป็นเรื่อง
ไม่ดี แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นเรื่องเลวร้าย ฉันสามารถทนความล้มเหลวได้แม้ว่าจะไม่ชอบมัน
(Dryden; & Mytton. 1999 : 125-126)

นอกจากนี้ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ยังนิยมใช้การโต้แย้งแบบโสเครติส
(Socratic Disputing) เพื่อตรวจสอบเหตุการณ์ ผลที่ตามมาด้านอารมณ์และพฤติกรรมและความเชื่อ
ที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้าผู้รับการให้คำปรึกษาไม่สามารถมองเห็นได้ก็จะใช้ควบคู่กับการโต้แย้งเชิง
อธิบาย (Didactic Disputing) และการอธิบายโดยสรุป (Brief Explanation) เพื่อแก้ไขความคิดที่ผิด
อย่างทันทีทันใด ด้วยกิจกรรม 2 แบบ คือ

1) การโต้แย้ง (Debating) เป็นการถามที่ออกแบบเพื่อช่วยให้ตรวจสอบความ
เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนได้อย่างถูกต้อง ด้วยคำถามที่ใช้กันบ่อย ๆ ได้แก่ “มีหลักฐานที่ใ้ไหน
กล่าวว่า...?” “มีกฎที่ใ้ไหนเขียนไว้ว่า...?” “มีการพิสูจน์ที่ใ้ไหนว่า...?” “มันเป็นไปตามที่ว่า...
อย่างไร?”

2) การจำแนก (Discriminating) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “ต้องเป็น
เช่นนั้น” “ควรเป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอน” (Musts, Absolute Shoulds) กับความเชื่อที่สมเหตุสมผล
เช่น “ต้องการ” “ชอบมากกว่า” (Want, Preference) (Dryden; & Yankura. 1993 : 173-174)

10.1.2 การสอนทฤษฎี A-B-C ของ REBT (Teaching the A-B-C's of REBT)
สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลของเขาด้วยความเชื่อว่า ‘น่าจะ’
‘ควรจะ’ และ ‘ต้อง’ นั้นเป็นสิ่งที่ไร้สาระ สมาชิกมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่เพื่อที่จะหยุดความเชื่อที่ไม่
ปกติเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนและแสดงให้เห็นถึงวิธีการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C ใน
การปฏิบัติกับปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน (Corey. 1995 : 391)

10.1.3 การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) เทคนิคการให้การบ้านที่สำคัญ ได้แก่ การใช้แบบฟอร์มช่วยเหลือตนเอง (Self-help Forms) โดยสมาชิกกลุ่มได้รับการส่งเสริมให้กรอกแบบฟอร์ม แล้วนำมาให้ผู้ให้คำปรึกษาตรวจสอบเพื่อดูวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกอย่างถูกต้อง แม่นยำ ดังตัวอย่างแบบฟอร์มช่วยเหลือตนเองของเอลลิสและไซเคิล (Ellis; & Sichel.) รายละเอียดของแบบฟอร์ม ประกอบด้วย 1) ส่วนบนของแบบฟอร์มเป็นส่วนใหญ่สมาชิกกลุ่มระบุเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) และผลที่ตามมาหรือเงื่อนไข (C) ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง 2) ส่วนกลางของแบบฟอร์มประกอบด้วย 3 ช่อง ช่องแรกให้สมาชิกกลุ่มเลือกรวมรอบข้อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีจาก 13 ข้อ และมีช่องว่างให้เขียนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอื่น ๆ เพิ่มเติมด้วย ช่องที่ 2 มีช่องว่างให้เขียนโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามทีเลือกไว้แต่ละข้อ ในช่องที่ 3 มีที่ว่างให้เขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่มีประสิทธิภาพ (E) เพื่อแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และ 3) ส่วนล่างของแบบฟอร์มมีที่ว่าง (F) ให้เขียนความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังการเขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่มีประสิทธิภาพแล้ว แบบฟอร์มสิ้นสุดด้วยการกล่าวข้อความกับตัวเองเกี่ยวกับความจำเป็นในการทำงาน และการฝึกหัดว่า “ฉันจะทำงานหนักเพื่อทบทวนความเชื่อที่มีเหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างมีพลังต่อตัวฉันเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจำนวนมาก เพื่อทำให้มีปัญหาลดลงในปัจจุบันและการกระทำที่ทำลายตัวเองลดลงในอนาคต” (Sichel; & Ellis. 1984 : 2; cited in Nelson-Jones. 1998 : 281-282) ในระหว่างสัปดาห์สมาชิกกลุ่มจะต้องบันทึกและคิดเกี่ยวกับความเชื่อว่าจะก่อให้เกิดปัญหาของเขาอย่างไร และต้องพยายามอย่างมากที่จะขจัดความคิดที่ตำหนิตนเองเหล่านี้ เมื่อกลับมาที่กลุ่มอีกครั้งสมาชิกกลุ่มสามารถนำเสนอสถานการณ์เฉพาะที่พวกเขาปฏิบัติได้ด้วยดี หรือเป็นสถานการณ์ที่ต้องประสบกับความยากลำบากมาอภิปรายในกลุ่ม สมาชิกก็จะสอนซึ่งกันและกันตามแนวทางต่าง ๆ เพื่อโต้แย้งหรือต่อสู้กับความเชื่อเหล่านั้นตามพื้นฐานของข้อมูลจากแบบฟอร์ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT จะได้ผลเป็นพิเศษในสมาชิกที่มีการต่อต้านมากๆ เพราะสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มจะทำหายความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นของเขา มีความเป็นไปได้มากขึ้นที่จะยอมแพ้กับวิธีการคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพของตนเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับการตรวจสอบความคิด จากผู้ให้คำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่ม สมาชิกได้มีโอกาสสังเกตคนอื่น ๆ ในกลุ่มถึงวิธีการใช้ REBT ตามที่ได้รับมอบหมายให้ทำเป็นการบ้านได้

อย่างมีประสิทธิภาพ และต่อมาจะได้รับการสนับสนุนให้นำวิธีการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้กับตนเอง (Ellis, 1984c; cited in Corey, 1995 : 393)

เทคนิคการให้การบ้านอื่นๆที่สำคัญ ได้แก่ การใช้เทปเสียงเพื่อบันทึกและเปิดฟังการให้คำปรึกษาแต่ละการให้คำปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง การใช้การ์ดเตือนความจำ (Reminder Cards) และอ่านในเวลาต่างๆ การทำรายการข้อเสียของตนเองและทบทวนทุกวัน การฝึกหัด REBT กับคนอื่นเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ (Nelson-Jones, 1998 : 281-282) การให้การบ้านเป็นเทคนิคทางด้านพฤติกรรมด้วย

10.1.4 การใช้วิธีการทางจิตศึกษา (Psychoeducational Methods) โดยสมาชิกกลุ่ม จะได้รับการกระตุ้นให้ฝึกปฏิบัติ และทำงานอย่างหนักนอกเหนือจากช่วงการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มที่อ่านผลงานของการให้คำปรึกษาที่เน้นการใช้ความคิดและพฤติกรรม การฟังเทปและดูวิดีโอ รวมทั้งการเข้าฟังการบรรยายและเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการอยู่เป็นประจำจะเรียนรู้และใช้วิธีการของ REBT ได้ดีกว่าสมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ (Corey, 1995 : 392) การใช้สื่อทัศนูปกรณ์ (Visual Aids) ในการอธิบายความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและวิธีการโต้แย้ง เพื่อทำให้แนวคิดเข้าใจง่ายและเป็นรูปธรรม เช่น การ์ตูน ภาพโปสเตอร์ ป้ายข้อความ การ์ดบันทึก กระดานชอล์ค เครื่องหมายและกระดาษที่ไม่ใช่แล้ว (Gillilan; James; & Bowman, 1994 : 270)

10.1.5 การกล่าวกับตัวเองทางบวก (Positive Self-statement) หรือการกล่าวกับตัวเองด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเขียนการคิดและกล่าวซ้ำ ๆ เกี่ยวกับความเชื่อเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอและอย่างแข็งขัน เช่น ถ้าเชื่ออย่างไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องได้รับความรักจากคนอื่น ๆ เพื่อเป็นการแสดงการยอมรับในตัวตน” ผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายวิธีการโต้แย้งความเชื่อนี้อย่างฉับไว และถามว่า “คำกล่าวอะไรที่มีเหตุผลที่สามารถกล่าวแทนคำกล่าวที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ได้ และให้สมาชิกกลุ่มเขียนรายการเพื่อรับมือกับคำกล่าวเหล่านี้ เช่น “ฉันไม่จำเป็นต้องได้ในสิ่งที่ต้องการ” หรือ “มันเป็นความต้องการอย่างยิ่งในการได้รับความรักจากคนอื่น ๆ แต่ฉันก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากความรักเหล่านั้นได้” และให้สมาชิกกลุ่มรักษาคำกล่าวเหล่านี้ทุกวัน จนกระทั่งมีความโน้มเอียงที่จะเชื่อเช่นนั้นอย่างแท้จริง (Ellis, 1990 : 91)

10.1.6 การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's Language) โดยการใส่ใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับการใช้หลักการของวิชาที่ว่าด้วยความหมายของคำเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษาของเขา ได้แก่ 1) แทนที่ความเชื่อว่า “จะต้อง” “น่าจะ” “ควรจะ” ด้วยความเชื่อว่า “มันเป็นความชอบมากกว่า” หรือ “มันเป็นความปรารถนาอย่างสูง” 2) แทนที่ความเชื่อว่า “ฉันไม่สามารถ” หรือ “มันเป็นไปไม่ได้” ด้วยความเชื่อว่า “ฉันสามารถทำได้ แต่ฉันพบว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะทำเช่นนั้น” 3) แทนที่ความเชื่อว่า “ฉันทำไม่ได้ตลอดเวลา” ด้วยความเชื่อว่า “ฉันทำไม่ได้เป็นประจำ แต่ไม่ได้หมายความว่ามันเป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะทำได้ดีกว่านี้” 4) แทนที่ความเชื่อว่า “มันเป็นเรื่องเลวร้ายหรือเดือรื้อน ถ้า...” ด้วยความเชื่อว่า “มันเป็นข้อด้อยหรือไม่สะดวกสบาย ถ้า...” และ 5) แทนที่ความเชื่อว่า “ฉันเป็นคนไม่ดีหรือไร้ค่า เพราะ...” ด้วยความเชื่อว่า “ฉันไม่อาจประเมินการกระทำของตนเองได้ถูกต้อง ตามมาตรฐานของขนบธรรมเนียมประเพณี” (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 273) คนที่มีความโน้มเอียงในการพูดเกินจริงเมื่ออธิบายประสบการณ์ของตน เช่น การใช้คำว่า “ความเลวร้าย” “โดยสิ้นเชิง” “เป็นไปไม่ได้” “ไม่ดี” “จำนวนมาก” และ “ยากลำบาก” อาจเป็นการใช้คำที่ไม่ระมัดระวังที่ทำให้เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไม่รู้ตัว สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ตรวจสอบการใช้ภาษาและระบุข้อความที่เขาใช้ ทั้งที่เป็นการบอกกับตัวเองและคนอื่น และเปลี่ยนแปลงมันให้มีความแม่นยำที่มีความหมาย (Semantic Precision) มากขึ้น ตัวอย่างเช่น ความเชื่อว่า “ฉันไม่สามารถทำได้” เปลี่ยนเป็น “ฉันทำไม่ได้ในขณะนี้” (Dryden; & Mytton. 1999 : 127) นอกจากนี้ การกล่าวข้อความกับตนเองเพื่อรับมืออย่างมีเหตุผล (Rational Coping Self-statements) อาจใช้การเขียนบนกระดาษการ์ดเพื่อพกพาติดตัว และกล่าวข้อความเตือนความจำเกี่ยวกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลซ้ำ ๆ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น (Dryden. 1999 : 93)

10.1.7 การผ่อนคลายอารมณ์ทางความคิด (Cognitive Distractions) ใช้ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวล ความโกรธ ความซึมเศร้าแบบชั่วคราว เช่น การใช้ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) การผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นตามลำดับขั้นตอน (Progressive) โยคะ (Yoga) และการทำสมาธิ (Meditation) การเขียนที่สร้างสรรค์ (Creative Writing) การอ่านหนังสือ (Reading) การเข้าสังคม (Socializing) ฯลฯ เพื่อช่วยให้สมาชิกพ่ายแพ้ต่อการย้าคิดที่ทำลายตัวเองชั่วคราว ช่วยลดปัญหาให้เหลือน้อยลง และส่งเสริมให้กำลังใจในการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่าง

กระตือรือร้น (Ellis. 1995 : 19; 1990 : 91-92) นอกจากนี้ การหายใจระดับลึก (Deep Breathing) ก็เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ทางความคิดด้วย (Davis; Eshelman; & McKay. 1988 : 29-30)

10.1.8 การอุปมาอุปมัย (Analogy Technique) เป็นการอธิบายเปรียบเทียบเพื่อช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษา เข้าใจในบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ได้ดีกว่าการอธิบายแบบธรรมดา การใช้อุปมาอุปมัยต้องทำให้เหมาะสมและตรงกับวัตถุประสงค์และความสนใจของผู้รับการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจได้ข้อมูลจากประวัติส่วนตัวที่ให้ตอบมาล่วงหน้า เช่น ถ้าผู้รับการให้คำปรึกษาชอบเล่นกีฬาที่ใช้วิธีอุปมาอุปมัยเกี่ยวกับการเล่นกีฬา (Dryden; & Yankura. 1993 : 74-75) ซึ่งมิลเลอร์และพาร์มเมอร์ได้ยกตัวอย่างอุปมาอุปมัย เปรียบเทียบการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ยึดถือมานาน เหมือนกับการแก้ไขวิถีเล่นกอล์ฟให้ถูกต้อง ผู้เล่นกอล์ฟจะต้องลงมือฝึกหัดด้วยตนเอง โดยมีผู้สอนที่ชำนาญเป็นเพียงคนคอยแนะแนวทางให้เท่านั้น (Milner; & Palmer. 1999 : 217-218)

10.1.9 การใช้รูปแบบโสเครติส (Socratic Style) เป็นรูปแบบของนักปรัชญาชาวกรีกที่เชื่อว่าคนเราฉลาดเกินกว่าที่เราคิด ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดในการสอนคน ก็คือ การพยายามดึงข้อมูลออกมาจากผู้รับบริการด้วยการถามที่ชี้แนะตามลำดับ เพราะการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดโดยผ่านกระบวนการค้นพบด้วยตนเอง (Self-Discovery) ประกอบด้วย บทสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) คำถามแบบโสเครติส (Socratic Questioning) ที่เป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open-ended Questions) เช่น การตั้งคำถามแบบลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง (Dryden; & Yankura. 1993 : 213; Dryden. 1995 : 116-119)

10.1.10 การเสนอตัวอย่าง (Offer an example) เป็นการนำเสนอตัวอย่างที่สร้างสรรค์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาคนอื่น โดยปรับให้เหมาะสมกับการชักจูงให้สมาชิกกลุ่มเต็มใจเข้าสู่การให้คำปรึกษาด้วยตนเอง (Young. 1949 : 41; cited in Dryden; & Yankura. 1993 : 74-75)

10.1.11 เทคนิคการใช้คำถามอ้างอิงแบบลูกโซ่ (Inference Chaining Techniques) เป็นการประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการตีความหมาย (Interpretation) โดยใช้ยุทธศาสตร์การสัมภาษณ์ เพื่อระบุลักษณะบางอย่างของ A ที่กระตุ้นให้เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง เป็นการค้นหาลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิงด้วยการใช้คำถามแบบโสเครติส เพื่อเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นพื้นฐานสำคัญในลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง กระบวนการนี้ใช้ค้นหาจนกระทั่งผู้รับการให้

คำปรึกษารายงานความคิดแบบต่าง ๆ ที่เรียกว่า การพรรณนา (Description) ซึ่งเป็นการบรรยายการคิดที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง ด้วยการถามว่า “และถ้าสิ่งนั้นเป็นความจริง สิ่งนั้นมีความหมายต่อคุณอย่างไร?” เพื่อให้คำถามนี้ใช้เพื่อให้ลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกับการคิดอัตโนมัติครั้งแรกเข้าสู่จิตสำนึกของผู้รับการให้คำปรึกษา ซ็องมอร์ (Moore) ได้เสนอแนะการใช้คำถาม 2 แบบ เพื่อใช้ในการค้นหาลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง คือ “คำถาม ‘แล้วอะไร?’ (‘then what?’ Questions) และ “คำถาม ‘ทำไม?’ (‘why?’ questions)” (DiGiuseppe. 1995 : 88; Dryden; & Yankura. 1993 : 17, 89)

นอกจากนี้ ยังมีเทคนิคทางด้านการคิดอื่น ๆ ที่สำคัญ เช่น การกล่าวถึงข้อเสียของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Referencing the Disadvantages of Dysfunctional Behaviors) การเปลี่ยนมุมมองใหม่ (Reframing) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การอภิปรายเชิงปรัชญา และบทสนทนาเชิงภวนิยม (Philosophical Discussion including Existential Dialogues) การใช้นิยายเปรียบเทียบ การเล่าเรื่องราวต่าง ๆ (Parables, and Stories) การใช้ภาพถ่าย (Photographs) การใช้สิ่งเตือนใจให้ระลึกถึงเหตุการณ์ (Mementoes) (Ellis. 1995 : 19; 1990 : 92; Dryden; & Yankura. 1993 : 95; Livneh; & Wright. 1995 : 342)

10.2 เทคนิคทางด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เทคนิคทางด้านอารมณ์ใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าถึงอารมณ์ของตนในกระบวนการเปลี่ยนแปลง ทำให้ได้มีโอกาสรับรู้และทำงานกับความรู้สึกของตน ทำให้เข้าใจในความแตกต่างระหว่างอารมณ์ที่เหมาะสม กับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย การดำรงชีวิตของมนุษย์อาจมีปัญหาในความพ่ายแพ้การโต้ตอบของอารมณ์ที่ทำลายตัวเอง REBT ถือว่า การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มโดยเข้าถึงอารมณ์ของเขา จะช่วยให้มองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น (Dryden; & Mytton. 1999 : 127-129) เทคนิคทางด้านอารมณ์ที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

10.2.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมักกลัวที่จะต้องเปิดเผยในสิ่งที่เขาเป็นอยู่จริง เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงให้เห็นอย่างแข็งขันว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกจะไม่ถูกต้องหรือเป็นสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระ แต่สมาชิกก็ไม่ได้เป็นคนเลวหรือเป็นคนโง่ไปเสียทั้งหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล แม้ว่าความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างจะถูกท้าทายอย่างมากก็ตาม (Corey. 1995 : 393)

10.2.2 การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) เอลดิสเชื่อว่า องค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์อย่างหนึ่ง คือ วิธีการมองอย่างเข้มงวดเกี่ยวกับตัวเอง คนอื่นและโลก ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรใช้อารมณ์ขันในขณะบำบัด วิธีนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาจะหัวเราะกับสมาชิก แต่จะเป็นการหัวเราะกับการคิดและพฤติกรรมที่ทำให้ลายตัวของสมาชิกกลุ่ม บางครั้งเอลดิสจะแจกเอกสารเนื้อเพลงที่มีอารมณ์ขัน ที่เขาได้เขียนขึ้นมาและส่งเสริมให้นำไปใช้ร้อง ดังตัวอย่างทำนองเพลง “พระเจ้าทรงคุ้มครองราชินี” (God save the Queen) ที่มีเนื้อร้องว่า “พระเจ้าทรงคุ้มครองความทุกข์ที่มีค่ามากมายของฉัน ทำให้ฉันมีชีวิตที่แจ่มใส พระเจ้าคุ้มครองความทุกข์ของฉันไว้ ปกป้องฉันจากสิ่งที่น่ารังเกียจ ทำให้ฉันมีชีวิตที่สดสวยงดงาม และถ้าสิ่งต่าง ๆ ได้รับการบีบคั้นมากเกินไป ฉันจะคร่ำครวญ ตะโกนและกรี๊ดร้อง” (Dryden; & Mytton. 1999 : 128) เอลดิสใช้เพลงและกระตุ้นให้สมาชิกช่วยกันร้องเพลงให้ตัวเองหรือกลุ่มฟัง เมื่อรู้สึกซึมเศร้าหรือวิตกกังวลในช่วงเวลาให้คำปรึกษาหรือการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เพราะเขาเชื่อว่าอารมณ์ขันทำให้ความคิดที่ยึดติดบางอย่างกลายเป็นเรื่องที่ไร้สาระ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกจริงจังกับชีวิตน้อยลง (Corey. 1996 : 320-329)

10.2.3 การฝึกหัดการต่อสู้กับรู้สึกละอายใจ (Shame-attacking Exercises) เหตุผลพื้นฐานในการฝึกหัดก็คือ ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากความอาย ความรู้สึกผิด ความสับสนหรืออึดอัดใจ และการกล่าวโทษตัวเอง (Corey. 1995 : 394) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ลองทำพฤติกรรมบางอย่างที่น่าอึดใจและเงินอายในที่สาธารณะ เพื่อให้ได้ทำงานเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่มีพลังมากขึ้น ลดปัญหาทางอารมณ์ เช่น การสวมเสื้อเปลือยประหลาดในที่สาธารณะ การถามหาถุงยางอนามัยขนาดเล็กในร้านขายยา และการพูดเสียงดังในห้องสมุด สมาชิกที่ประสบความสำเร็จในการฝึกมักรายงานว่า แม้ว่าเขาจะรู้สึกไม่สบายใจในระยะแรก แต่เขาก็พบว่าเขาสามารถทนมันได้และยอมรับตัวเองเมื่อได้รับความไม่ชื่นชอบจากคนรอบ ๆ ข้าง การฝึกหัดนี้มีเป้าหมายเพื่อแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกอึดใจและเงินอายแต่เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สมาชิกกลุ่มยึดถือเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมนั้นต่างหาก (Dryden; & Mytton. 1999 : 128-129) ในการให้สมาชิกกลุ่มไปลองทำเป็นการบ้านจะทำให้พบว่าจริง ๆ แล้วไม่ค่อยมีใครสนใจต่อพฤติกรรมเหล่านี้ของเขานัก ความรู้สึกละอายหรือเป็นสิ่งที่ตนเองสร้างขึ้นมาเอง เขาจะเกิดการ

เรียนรู้ว่าไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะคอยให้ปฏิกิริยาหรือการไม่ยอมรับของคนอื่นมาทำให้ตนเองต้องหยุดทำอะไรตามที่อยากทำ (Corey. 1996 : 331) เทคนิคนี้เป็นเทคนิคทางด้านพฤติกรรมด้วยเช่นกัน

10.2.4 การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่สร้างขึ้นมาเพื่อการฝึกด้านจิตใจให้หนักแน่น เพื่อให้เกิดรูปแบบของอารมณ์ใหม่ (Corey. 1996 : 330) โดยสมาชิกกลุ่มได้รับการส่งเสริมให้กำลังใจในการจินตนาการถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น (A) เช่น การถูกปฏิเสธจากคนที่เขาต้องการให้ชื่นชอบเขาอย่างแท้จริง ให้จินตนาการอย่างมีชีวิตชีวาถึงความโชคร้ายนี้ที่กำลังเกิดขึ้นและกำลังเชื่อมโยงกับปัญหาในชีวิตของเขา ให้รู้สึกสัมผัสกับผลการกระตุ้นทางอารมณ์ทางลบที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเคียดแค้น การเกลียดตัวเอง หรือการสงสารตัวเอง (C1) ให้เกิดความรู้สึกจริง ๆ ไม่ใช่คาดเดาว่ารู้สึกเมื่อเกิดความรู้สึกทุกขใจอย่างไม่เหมาะสมที่ C1 ให้อยู่กับความรูสึกนั้น 1-2 นาที แล้วทำการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางลบที่รบกวน โดยกำหนดความรู้สึกทางลบที่เหมาะสม (C2) เช่น ความเศร้าใจ ความไม่พึงพอใจ ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความขุ่นเคืองใจ โดยการบอกกับตัวเองอย่างแข็งขันและซ้ำ ๆ ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือรับมือด้วยคำกล่าว เช่น “ใช่ มันทำให้ฉันแ่และไม่ยุติธรรม ซึ่งฉันไม่ต้องการให้เกิดขึ้น แต่ไม่มีเหตุผลว่าทำไมเขาจะต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างยุติธรรม อย่างไรก็ตามฉันชอบที่จะให้เขาปฏิบัติกับฉันอย่าง...” (Ellis. 1993f : 11-19; cited in Nelson-Jones. 1998 : 283)

10.2.5 การจินตนาการฉายภาพแห่งเวลา (Time-projection Imagery) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ย้อนเวลาไปสู่อดีตหรืออนาคต เพื่อลดการคิดถึงเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือมองเห็นว่าเหตุการณ์ทางลบในปัจจุบันสามารถเอาชนะได้ในอนาคต สมาชิกกลุ่มที่กลัวเหตุการณ์ในอนาคตจะถูกขอให้จินตนาการเหตุการณ์ในอีก 6 เดือนข้างหน้าและอธิบายสิ่งที่เขา กำลังทำอยู่ และอีก 1 ปี 2 ปี และ 5 ปีข้างหน้าว่าเขากำลังทำอะไร วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงปัจจุบันน้อยลงและเห็นความสำคัญของอนาคต สามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ปัจจุบันได้ ถ้าไม่สามารถมองเห็นเหตุการณ์ทางบวกในอนาคตได้ เช่น พบเพื่อนใหม่ ทำงานที่ชอบบางเวลา ฯลฯ เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีระดับอารมณ์ทางบวกที่สูงขึ้นและช่วยให้มีความหวังมากขึ้น การย้อนอดีต

ทำให้สามารถเผชิญกับความรุนแรงในวัยเด็กได้ด้วยการจินตนาการ สามารถลดเหตุการณ์ในอดีต และปล่อยวางมันได้ (Milner; & Palmer. 1999 : 158)

10.2.6 การจินตนาการที่เชื่อมโยงกับปัญหา (Associated Imagery) เทคนิคนี้ถูกพัฒนาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจอารมณ์และการรู้สึกทางลบซึ่งไม่ทราบสาเหตุ โดยสมาชิกกลุ่มถูกขอให้หลับตาและฟังความรู้สึกไปที่อารมณ์หรือการรู้สึกทางลบ เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มรู้สึกผิด เขาจะได้รับการแนะนำให้รู้สึกผิดมากขึ้น การจินตนาการเน้นให้สังเกตแง่มุมต่าง ๆ ถ้าการจินตนาการอื่นเกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มอาจเริ่มต้นฟังความสนใจเกี่ยวกับมันแทนจนเข้าใจในเหตุการณ์ แล้วจึงย้อนกลับไปสู่เหตุการณ์เดิม เพื่อสังเกตว่าเหตุการณ์นั้นกระตุ้นการคิดหรือการหยั่งเห็นใหม่หรือไม่ ขั้นตอนนี้อาจช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในความหมายหรือจุดเริ่มต้นของอารมณ์ การรู้สึกหรือการคิด ภายหลังการจินตนาการเรียบร้อยแล้วจะอภิปรายถึงความหมายที่เป็นไปได้กับสมาชิกกลุ่ม (Milner; & Palmer. 1999 : 148-149)

10.2.7 การโต้แย้งอย่างมีพลัง (Vigorous Disputing) การรู้จักใช้พลังในตัวเองเป็นหนทางที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เกิดการตระหนักรู้จากความคิดนำไปสู่การตระหนักรู้ทางอารมณ์ โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่าทำอะไรจึงสามารถจับทพุดที่มีพลังกับตัวเอง เพื่อโต้แย้งอย่างมีอำนาจเต็มที่กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผลของตน (Corey. 1996 : 331) การโต้แย้งอย่างมีพลังอาจกระทำได้ทั้งผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม หรือสมาชิกกระทำต่อตัวเอง (Ellis. 1993e; cited in Nelson-Jones. 1998 : 283) การโต้แย้งที่เบา หรือแข็งแรงปานกลางอาจไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง เอลลิสใช้การโต้แย้งที่มีพลังกับสมาชิกที่วิตกกังวลเกี่ยวกับการพูดในที่สาธารณะ ด้วยคำกล่าวที่ต่อต้านความวิตกกังวลอย่างแข็งขัน โดยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวกับตัวเองอย่างแข็งขัน เช่น “ฉันไม่เคย ไม่เคย ไม่เคยต้องพูดได้ดีหรือย่อท้อต่อการพูดในที่สาธารณะ ฉันคิดว่ามันเป็นสิ่งสวยงามถ้าฉันทำได้” (Nelson-Jones. 1998 : 283; citing Ellis. 1991e : 454) สมาชิกกลุ่มอาจกระทำซ้ำ ๆ อย่างมีพลังมากขึ้นด้วยการบันทึกเสียงตัวเองเป็นการบ้าน หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มอาจเปิดฟังเทปที่บ้านที่ด้วยตัวเอง หรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ฟังเทปของเขา หรือสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ร่วมฟังเทปของเขา การเล่นบทบาทสมมุติที่สลับกัน (Reverse Role Playing) เป็นอีกเทคนิคของการโต้แย้งอย่างมีพลัง เช่น เอลลิสเล่นบทบาทสมมุติเป็นสมาชิกกลุ่มยึดถือความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผลอย่างยืกราน จนทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถฝึกการต่อสู้กับมันได้อย่างมีพลัง (Ellis.

1993; cited in Nelson-Jones. 1998 : 283) การกล่าวข้อความกับตนเองอย่างมีเหตุผลด้วยความกระตือรือร้น (Passionate rational self-statement) สะท้อนให้เห็นได้จากการใช้น้ำเสียงที่กระตือรือร้นและการแสดงออกด้วยการเพิ่มข้อความเชิงเหตุผลให้มากขึ้นของผู้รับการให้คำปรึกษา (Dryden; & Yankura. 1993 : 138)

10.2.8 การใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty-chair Technique) REBT ยืมเทคนิคของเกสตัลท์มาใช้ เมื่อวิธีการแบบดั้งเดิม (การใช้คำถาม) ไม่สามารถเปิดเผยเหตุการณ์หรือปัญหาทางอารมณ์ที่แท้จริงของนักศึกษาได้ โดยให้ผู้รับการให้คำปรึกษานั่งที่เก้าอี้ตัวเดิมและจินตนาการเป็นตัวเองและฝ่ายตรงกันข้ามสลับกัน จนสามารถระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน (Dryden. 1995 : 220; Dryden; & Yankura. 1993 : 96)

10.3 เทคนิคทางด้านพฤติกรรม (Behavior Techniques) เป็นการใช้เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านปรัชญา โดยการส่งเสริมสมาชิกกลุ่มให้ได้ฝึกหัดในสิ่งที่เขาเรียนรู้ และสามารถโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยการกระทำต่างๆ กับการคิดโดยการแสดงการกระทำด้วยตัวเองว่าเขาสามารถทนได้ ไม่มีอะไรเลวร้ายที่ไม่สามารถทนได้ (Dryden; & Mytton. 1999 : 129) เทคนิคทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญ ๆ ได้แก่

10.3.1 การมอบหมายงานเป็นการบ้าน (Homework Assignments) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มประพฤติกฎปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้นด้วยตัวเอง โดยผ่านกระบวนการจินตนาการและการสนับสนุนให้ได้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง การให้คำปรึกษาแบบ REBT นิยมใช้การลดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างมีชีวิตชีวา (In Vivo Desensitization) และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทำในหลายสิ่งที่เขากลัวอย่างช้า ๆ เพื่อพิชิตความกลัวที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้น (Ellis. 1980; cited in Corey. 1995 : 396) โดยการใช้เทคนิค PYA (Push Your Ass) ซึ่งเป็นการผลักดันตัวเองให้เผชิญกับอันตรายหรือสิ่งที่กลัว และปฏิบัติต่อไปจนเกิดการเรียนรู้ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์ที่น่ากลัวนี้ได้อย่างไร ด้วยการปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมายช้า ๆ หลายครั้ง จนในที่สุดสามารถเอาชนะความกลัวเหล่านั้นได้ (Ellis et al., 1992; cited in Corey. 1995 : 396) การมอบหมายงานเหล่านี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้มอบหมายให้พร้อม ๆ กันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งอาจนำมาปฏิบัติในกลุ่มหรือนอกกลุ่มก็ได้ ในกรณีที่ปฏิบัตินอกกลุ่มนั้นสมาชิกจะต้องนำกลับมารายงานผลการปฏิบัติต่อกลุ่ม เช่น ผู้ชายที่ขลาดกลัวเมื่ออยู่ในกลุ่มผู้หญิง จะได้รับการสนับสนุนให้อยู่ใกล้กับสมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้หญิง และทำทายความหวาดกลัวของเขาอย่างเป็นระบบ และคาดหวังให้มีการพูดคุยกับ

สมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้หญิงเท่านั้น (Corey. 1995 : 396) ในการส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้ทำในสิ่งที่เขากลัวที่จะทำ และเพื่อเอาชนะปัญหาความกลัว REBT นิยมการลดความรู้สึกหวั่นไหวที่ระเบิดจากภายใน (Implosive Desensitization) มากกว่าการค่อยลดความรู้สึกหวั่นไหวที่ละเอียดละน้อย เช่น คนที่กลัวการใช้ลิฟท์จะได้รับการส่งเสริมให้ใช้ลิฟท์ 20 ครั้งต่อวัน เป็นเวลา 30 วัน ในขณะที่เดียวกันก็ให้พูดด้วยเสียงดัง ๆ กับตัวเองอย่างเด็ดเดี่ยวว่า “ฉันสามารถทำได้ ถ้าฉันทำได้ ฉันจะไม่ติดอยู่ในลิฟท์ มันเป็นเพียงความไม่สบายใจ ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวเลย” สมาชิกบางคนอาจไม่เห็นด้วยกับวิธีการนี้ แต่เมื่อทำแล้วจะได้ผล อย่างรวดเร็วและดีขึ้นมากกว่าการค่อย ๆ ทำที่ละเอียดละน้อย เขาจะมองว่าความกลัวเป็นเพียงความไม่สบายใจ ไม่ใช่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว (Ellis. 1971, 1973a, 1983b, 1985c, 1988a, 1991b; cited in Ellis. 1995 : 23) โดยทั่ว ๆ ไปแล้วเอลลิสจะเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยการขอให้สมาชิกกลุ่มอ่านงานที่เขาได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติที่บ้าน เพื่อความีสิ่งใดที่ได้ทำแล้วบ้าง และถ้าไม่ได้ทำก็จะถามว่าทำไมจึงไม่ทำ หลังจากที่ได้ตรวจสอบและอภิปรายร่วมกันถึงงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติแล้ว สมาชิกกลุ่มก็จะนำปัญหาที่ต้องการของตน มาอภิปรายถึงเป้าหมายและแผนการปฏิบัติของตน หรือเล่าถึงความก้าวหน้าจากการปฏิบัติ โดยทุกคนจะต้องตั้งใจฟังเพื่อจะได้แนะนำได้ถูกต้องว่าควรเป็นเช่นไร เมื่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ถูกค้นพบแล้ว สมาชิกกลุ่มก็จะได้รับการท้าทายให้อภิปรายโต้แย้งอย่างจริงจัง จนเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับมันอย่างสมเหตุสมผล นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มจะได้รับการแนะนำวิธีการจัดต้นตอของความคิดที่ผิดๆและแทนที่ด้วยความคิดและพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ (Ellis. 1992b; cited in Corey. 1995 : 396)

10.3.2 การฝึกทักษะ (Skill Training) การให้คำปรึกษาแบบ REBT ให้การสนับสนุนการฝึกทักษะเฉพาะผู้ที่มีความบกพร่องนานเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อท้าทายในการจัดการคิดที่ผิด เพื่อจะได้เรียนรู้ในทักษะที่เขาขาดไป เพื่อช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และประสบกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งในด้านการคิด การรู้สึกหรือการปฏิบัติ (Ellis. 1980; cited in Corey. 1995 : 398) เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลทำหน้าที่ได้ดีในปัจจุบัน ทั้งในด้านครอบครัว การทำงานและระบบสังคม ช่วยให้มีความสุขมากขึ้น ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยการช่วยให้รู้ถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่มากระตุ้นที่เขาเผชิญอยู่ เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยการฝึกหัดและเป็นการเรียนรู้ทักษะการส่งเสริมความพึงพอใจ เริ่มต้นด้วยการสอนสมาชิกกลุ่มให้กล้าแสดงออก

และเน้นการฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะทางเพศและทักษะทางสังคม (Ellis. 1957a, 1962, 1963a, 1975; Hauck. 1977; Wlope. 1974; Wolfe; & Fodor. 1975; cited in Ellis. 1995 : 23-24)

10.3.3 การฝึกหัดต่อต้านการผัดวันประกันพรุ่ง (Anti-procrastination Exercises)

เป็นแบบฝึกหัดสำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาชอบผัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่สามารถทนความไม่สบายใจในระยะสั้นเพื่อที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในระยะยาวได้ เช่น ขณะที่กำลังเขียนหนังสือนี้ผู้เขียนทุกคนจะเป็นเหมือนกันอย่างหนึ่ง คือ “ฉันไม่ควรจะต้องสร้างความไม่สบายใจแบบนี้เลย” มันเป็นความเชื่อและวิธีการต่าง ๆ ที่ต้องการหลีกเลี่ยงการนั่งทำงานที่โต๊ะ วิธีการหนึ่งที่จะช่วยสมาชิกกลุ่มเอาชนะสิ่งนี้ได้ ก็คือ การส่งเสริมให้กำลังใจ เพื่อผลักดันตัวเองให้ลงมือกระทำมากกว่าที่จะวางแผนหรือเก็บเวลาเฉพาะในการทำงานแต่ละวัน ในขณะที่เดียวกันก็จะได้รับการส่งเสริมเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้ และฝึกหัดความเชื่อที่มีประโยชน์แทน เช่น “ความรู้สึกนี้ไม่สะดวกสบายแต่ฉันสามารถทนมันได้” โดยการกระทำเช่นนี้สมาชิกกลุ่มจะสามารถอดทนต่อความไม่สบายใจได้ และในที่สุดจะได้รับรางวัลด้วยการทำงานที่เสร็จสมบูรณ์ตามที่ต้องการ (Dryden; & Mytton. 1999 : 130)

10.3.4 การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เพื่อเป็นการ

ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการบ้านและดำเนินการตามโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เช่น ทุกครั้งที่ประสบความสำเร็จในการพูดในที่สาธารณะก็จะให้รางวัลตัวเองโดยการฟังเพลงที่ชื่นชอบ ถ้าไม่ประสบความสำเร็จก็จะพูดคุยกับลุงที่หน้าเบื่อ 30 นาที (Ellis. 1980; cited in Nelson-Jones. 1998 : 285) การเสริมแรง ได้แก่ การอ่านนวนิยาย การดูภาพยนตร์ การชมคอนเสิร์ต การรับประทานอาหารที่ชอบ การใช้หลักการเสริมแรงช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความสอดคล้องในการประยุกต์ใช้เหตุผลกับปัญหาใหม่ ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งจะช่วยให้กลายมาเป็นผู้ให้บำบัดแก่ตัวเอง และสามารถที่จะสอนตัวเอง ถึงวิธีการที่จะบริหารจัดการเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตได้อย่างต่อเนื่องต่อไป (Corey. 1995 : 397-398) REBT ยังเสนอวิธีการลงโทษที่บังคับด้วยตนเองเมื่อเขาปฏิเสธการกระทำอย่างต่อเนื่อง เช่น การให้เผาธนบัตรหรือส่งไปห้องศักรที่ต่อต้านความรุนแรง เมื่อเขาไม่สามารถรักษาสัญญากับตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีนี้จึงควรมีเพื่อนหรือญาติในการควบคุมความสำเร็จในการลงโทษที่กำหนดเอง (Ellis. 1979c, 1985c, 1988a; Ellis; & Abrahms.

1978; cited in Ellis. 1995 : 23) เอลลิสยัง กล่าวว่า วิธีการบริหารจัดการกับตนเอง (Self-management Methods) จะได้ผลดีที่สุดเมื่อสมาชิกควบคุมพฤติกรรมของตนได้ด้วยตัวเอง มากกว่าที่จะยอมให้ตนเองถูกควบคุมด้วยผู้ให้คำปรึกษาหรือครู ดังนั้น จึงต้องพยายามช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เลือกที่จะเสริมแรงและลงโทษด้วยตัวของเขาเอง (Ellis. 1980; cited in Corey. 1995 : 398)

10.3.5 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อแสดงพลังของการคิดที่ผิด ๆ และวิธีการที่ความคิดนั้น ๆ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น (Livneh; & Wright. 1995 : 342) เป็นเทคนิคทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วยการใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่เขาได้ประสบมา เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มกำลังจะจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับพ่อที่ไม่ยอมรับเขา เพราะต้องการให้เขาบรรลุความสำเร็จอย่างดีเลิศในทุกเรื่อง ก็ให้สามารถรับแสดงบทบาทที่แตกต่างไปจากเดิม คือเป็นบทบาทที่ทำให้ไม่รู้สึกลัวตกเป็นเหยื่อของการไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อของเขาอีกต่อไป หลังจากนั้นเขาก็จะได้คิดวิเคราะห์ถึงความรู้สึกที่ได้รับประสบการณ์แสดงบทบาทเหล่านั้น ซึ่งอาจให้ตอบคำถามที่ว่า “ฉันจำเป็นต้องได้รับการยอมรับจากพ่อของฉันเพื่อการอยู่รอดต่อไปของชีวิตหรือไม่?” “ฉันจะสามารถบรรลุความสำเร็จในระดับที่ดีเลิศ ซึ่งเป็นความต้องการของพ่อได้ตลอดไปหรือไม่?” “ฉันจะสามารถยอมรับตัวเองได้หรือไม่ ถึงแม้ว่าจะไม่ดีพร้อมเลยก็ตาม ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการประเมินแบบทำร้ายตัวเองและการประณามตัวเองเพราะความไม่ดีพร้อมของฉันได้หรือไม่?” “หากฉันไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อ มันเป็นเรื่องร้ายแรงและน่ากลัวหรือไม่?” “จริงหรือที่ฉันจะต้องเป็นคนที่ดีพร้อมเสียก่อน ฉันจึงจะสามารถยอมรับตัวเองได้?” (Corey. 1995 : 395-396) เอลลิสใช้การแสดงบทบาทสมมุติเพื่อแสดงการคิดที่ผิด ๆ ของสมาชิกกลุ่ม และวิธีการที่ส่งผลกระทบต่อคนอื่น เช่น เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวลในระหว่างการแสดงบทบาทสมมุติ เอลลิสจะหยุดการปฏิบัติและปล่อยให้สมาชิกกลุ่มถามตัวเองว่า “อะไรคือสิ่งที่ฉันกำลังบอกตัวเองในขณะนี้และทำให้ฉันเกิดความวิตกกังวล?” และ “สิ่งที่ฉันคิดและรู้สึกวิตกกังวลขณะนี้คืออะไร?” (Ellis. 1991e : 454; cited in Nelson-Jones. 1998 : 284) นอกจากนี้ การแสดงบทบาทสลับกันเชิงเหตุผล (Rational Role Reversal) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผลของเขา มีปรัชญาเชิงเหตุผลที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ในการแสดงบทบาทสลับกันนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยระบุจุดที่เปราะบางในการคิดของสมาชิกกลุ่มด้วย (Dryden. 1999 : 97)

10.3.6 เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติในศาล (The Courtroom Evidence Technique) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้หลักฐานที่สนับสนุนความเชื่อที่สมเหตุสมผล และให้หลักฐานที่คัดค้านความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทเป็นทนายของฝ่ายจำเลยและฝ่ายโจทก์ในการพิจารณาคดีที่คัดค้านความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ตอนสุดท้ายของเทคนิคนี้ จะให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทของการตัดสินคดีและสรุปหลักฐานทั้งหมดและกล่าวคำตัดสินตามที่คาดหวัง ดังนี้ “...ดังนั้น ข้าพเจ้าขอสรุปว่า ความเชื่อที่สมเหตุ สมผลที่ว่า...ถูกต้อง และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า...ไม่ถูกต้อง” (Dryden; & Yankura. 1993 : 137)

11. ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีข้อดีต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

11.1 การให้คำปรึกษาแบบ REBT มีการใช้วิธีการคิดแบบพหุวิธีและแบบผสมผสานทั้งเทคนิคด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงกับสมาชิกแต่ละคน เทคนิคเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอาการทั่วไปที่พบในคลินิกอย่างมากมาย เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาขาดทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความล้มเหลวในการเป็นพ่อแม่ นुकคลิกภาพแปรปรวน อาการย้ำคิดย้ำทำ ปัญหาพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทาน อาการป่วยทางกายที่เกิดจากจิตใจ การติดสารเสพติด และ โรคจิต (Corey. 1996 : 328)

11.2 การให้คำปรึกษาแบบ REBT ไม่ได้จำกัดตัวเองต่อปัญหาที่เฉพาะ 2-3 ปัญหา แต่ใช้กับสมาชิกกลุ่มอย่างกว้างขวาง มีการปรับใช้เทคนิคจากวิธีการอื่นๆ ที่เหมาะสมกับสมาชิก เป็นเวลาอันยาวนานที่ REBT ได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเกือบทั้งหมด REBT จึงเป็นการให้คำปรึกษาที่มีระบบผสมผสานมากที่สุดเมื่อเทียบกับวิธีการอื่น ๆ (Wessler; & Wessler. 1980 : 185; cited in Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 261-262)

11.3 การให้คำปรึกษาแบบ REBT ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้บรรลุผลเพียงอย่างเดียว แต่ยังเพื่อประสิทธิภาพด้วย หลักการของมันเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในบ้าน โรงเรียน องค์กรต่างๆ ทางสังคม ศูนย์ชุมชนและโรงพยาบาล (Corey. 1995 : 394; citing Wessler. 1986)

11.4 การให้คำปรึกษาแบบ REBT เป็นแนวคิดที่มีประสิทธิภาพและเป็นวิทยาศาสตร์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการให้คำปรึกษาที่สั้น ใช้ภาษาและวิธีการที่เข้าใจได้ง่าย ๆ (Peterson; & Nisenholz. 1995 : 237)

11.5 การให้คำปรึกษาแบบ REBT เป็นการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมายทะเยอทะยานในการค้นหาที่ลึกซึ้ง เพื่อเปลี่ยนแปลงปรัชญา โดยมีเป้าหมายให้เลิกเรียกร้องกับตัวเอง ผู้อื่นและโลก เลิกประเมินตนเอง ขอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข เลิกประเมินทุก ๆ สิ่งว่าเป็นเรื่องเลวร้าย และเพิ่มการอดทนต่อความคับข้องใจเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย (Dryden. 1996 : 312; cited in Dryden; & Mytton. 1999 : 112)

11.6 การให้คำปรึกษาแบบ REBT เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดละออ (Elegant Change) หรือ “เป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงปรัชญาที่ล้ำลึก” (Profound Philosophical Change) สามารถช่วยเหลือสมาชิกได้ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ เพราะช่วยให้สมาชิกมีปัญหาทางอารมณ์น้อยลง หรือไม่มีปัญหาเลย สามารถลดปัญหาทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับปัญหาทางอารมณ์อื่นๆ เช่น การให้คำปรึกษาความวิตกกังวลในเรื่องเพศ จะช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงานและการผัดวันประกันพรุ่งได้ค้ำย สามารถลดปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 เช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้าเกี่ยวกับความซึมเศร้าหรือการดูถูกตนเองเกี่ยวกับความเคียดแค้นของเขา สามารถคงการพัฒนาได้อย่างยาวนานและถาวร ไม่ใคร่เกิดปัญหาบ่อยนักในอนาคต และเมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์สมาชิกก็สามารถใช้ REBT ได้อย่างรวดเร็วในการแก้ไขปัญหาหรือลดปัญหาได้อย่างทันท่วงที ทำให้ไม่เกิดความว้าวุ่นใจโดยไม่จำเป็น หรือเมื่อเกิดเรื่องเลวร้ายที่สุดต่อตนเองหรือต่อบุคคลที่รัก ก็จะเกิดความรู้สึกเพียงเศร้าใจ เสียใจ คับข้องใจและรำคาญใจอย่างเหมาะสมเท่านั้น นอกจากนี้ ขณะรับการให้คำปรึกษา สมาชิกมีวิธีการพยายามเพื่อแก้ไขปัญหาด้วยการมองโลกในแง่ดีและอย่างมีพลัง เพื่อความสุขหรือความสำเร็จในตัวเองมากกว่า (Ellis. 1980b, 1985c, 1988a, 1994, Ellis; & Whiteley. 1979; cited in Ellis. 1995 : 14)

12. ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพของ REBT

การให้คำปรึกษาที่ดีไม่เพียงแต่พยายามให้ประสบความสำเร็จ แต่ยังคงมีทั้งประสิทธิผลและประสิทธิภาพด้วย ซึ่งประสิทธิผล (Effectiveness) เป็นลักษณะที่สำคัญจริง ๆ ของวิธีการให้คำปรึกษาทางจิตที่ช่วยให้ดีขึ้นในการให้คำปรึกษา ส่วนประสิทธิภาพ (Efficiency) เป็นแนวคิดที่มีคุณค่าอย่างหลากหลายของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้รับบริการ และมีความเป็นวิทยาศาสตร์ในการให้คำปรึกษา ประสิทธิภาพจะรวมการเพิ่มประสิทธิผลและส่วนประกอบอื่น ๆ ที่หลากหลาย เช่น ศูนย์กลางของปัญหาที่ลึกซึ้ง การแผ่ขยายในวงกว้าง การนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ความเป็นองค์รวม

ในการให้คำปรึกษา การพัฒนาในการให้คำปรึกษาอยู่เสมอ ความยืดหยุ่นและความสามารถในการเปลี่ยนแปลงที่สมเหตุสมผลด้วย ลักษณะเหล่านี้ทั้งหมดของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ อาจเป็นรูปธรรมและวัดได้ ถ้าไม่สามารถทำได้ทั้งหมดก็จะเรียกว่าเป็นประสิทธิผล ดังนั้น ประสิทธิภาพจึงเป็นการวัดผลการศึกษาชั่วคราวในการให้คำปรึกษา เป็นความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญกับประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญภายหลังของการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้รับการพิจารณา ก่อน งานวิจัยตามแนวนี้เป็นที่น่าปรารถนาอย่างสูง (Ellis, 1995 : 181-182)

โดยทั่ว ๆ ไป เราทดสอบรูปแบบของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิผล จากการทดลองที่มีการควบคุมและการฝึกบำบัดรักษา ที่ส่งผลให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้รับบริการเพิ่มขึ้น โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ใช้เพลซิบો (Placebo) หรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา แต่ก็ยากที่จะทดสอบประสิทธิภาพ ภายหลังจากการคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างจริงจังมากกว่าเกี่ยวกับหนึ่งของศตวรรษ และภายหลังจากการทดลองในการฝึกด้วยตนเองของเอลลิส ด้วยวิธีการต่างๆอย่างหลากหลายของการจัดประเภทในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา จากการวิเคราะห์จิตแบบดั้งเดิม (Classical Psychoanalysis) จนมาถึงการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิสจึงได้ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ สรุปได้ดังนี้ (Ellis, 1995 : 175-182)

12.1 การใช้ระยะเวลาที่สั้นในการให้คำปรึกษา (Brevity in Psychotherapy) การให้คำปรึกษาที่ไม่ต้องใช้การวิเคราะห์จะใช้เวลาที่สั้นลง ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม เพราะสมาชิกส่วนมาก เมื่อเข้ามาบำบัดจะตกอยู่ในความเจ็บปวด และมีศักยภาพต่ำในการทำหน้าที่ มีความสุขเพียงเล็กน้อย

12.2 การให้คำปรึกษาถึงศูนย์กลางที่ลึกซึ้งของปัญหาอย่างแท้จริง (Depth-centeredness in Psychotherapy) ดังนี้

12.2.1 ผู้ให้คำปรึกษาไม่เพียงแต่ช่วยเปิดเผยต้นเหตุของอาการในปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม แต่ยังเปิดเผยถึงสาเหตุก่อนและหลังด้วย ดังนั้น จึงมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่กระทำ ซึ่งรบกวนตัวเองมากขึ้นด้วย

12.2.2 สมาชิกกลุ่มอาจเพิ่มการขจัดอาการทางลบ ด้วยวิธีการที่ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างสนุกสนาน สร้างสรรค์และประสบความสำเร็จ

12.2.3 การให้คำปรึกษาถึงศูนย์กลางที่ลึกซึ้งของปัญหา อาจส่งเสริมความเข้าใจทั่ว ๆ ไปในธรรมชาติของมนุษย์ที่อาจตรงประเด็นต่อลักษณะของการมีชีวิต รวมทั้งสัมพันธ์กับสังคมและการเมือง การเข้าใจระหว่างประเทศและการดำเนินงานด้านศิลปะ

12.3 การแผ่ขยายในการให้คำปรึกษาที่กว้างขวาง (Pervasiveness in Psychotherapy) การแผ่ขยายเป็นการแสดงว่า การช่วยของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อจัดการกับปัญหาของสมาชิกกลุ่มได้จำนวนมาก และแสดงว่าสามารถช่วยสมาชิกได้โดยรวม มากกว่าเป็นเพียงอาการที่เสนอเพียง 2-3 อย่าง ดังนั้น นักจิตวิเคราะห์ซึ่งมองว่าผู้หญิงที่ไม่ได้รับความสุขทางเพศจากสามี ยังเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทั่ว ๆ ไป กับเพื่อนสนิทของเธอและกับบุคคลสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตของเธอด้วย ผู้หญิงคนนี้อาจกลัวความล้มเหลวในเรื่องเพศกับสามีของเธอ เพราะปรัชญาความเชื่อที่ต้องเป็นเช่นนั้นของเธอที่ว่า ฉันต้องมีเพศสัมพันธ์ที่ดี และต้องได้รับการยอมรับจากสามี ไม่เพียงแต่แสดงถึงความต้องการในความสำเร็จและความรักที่ส่งผลร้ายของเธอ แต่มีปัญหาทั้งการแต่งงานและงานอื่น ๆ ของเธอด้วย

12.4 ความกว้างขวางในการให้คำปรึกษา (Extensiveness in Psychotherapy) หมายถึง การที่สมาชิกกลุ่มไม่เพียงแต่ได้รับการช่วยเหลือเพื่อลดความรู้สึกทางลบของเขา เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเดือดดาลและความสงสารในตัวเอง ยังเป็นการเพิ่มศักยภาพในการมีชีวิตที่เป็นสุขด้วย เช่น มีผลผลิตจากความคิดสร้างสรรค์และมีความสุขสนุกสนานมากขึ้น การให้คำปรึกษาที่เข้มข้นในการจัดการกับความทรมาน การยับยั้งขัดขวาง การหวาดกลัวและความเกลียดชัง การให้คำปรึกษาที่กว้างขวางจะช่วยในการสำรวจ มีความยินดีในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น มีความพึงพอใจกับความสุขทางโลกและลักษณะที่แสดงถึงความสดชื่นรื่นเริง ดังนั้น การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีวิธีการที่เข้มข้น (Intensive) และมีความกว้างขวาง (Extensive) โดยมีขั้นตอนที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสำเร็จในตนเอง (Self-actualizing) และการลดการหักห้ามใจ (De-inhibiting) และพยายามให้เกิดผลทางบวกที่มีคุณค่าสูงสุดในการให้คำปรึกษา

12.5 ความเป็นองค์รวมในการให้คำปรึกษา (Thoroughgoingness in Psychotherapy) ทั้งในด้านการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการที่คาบเกี่ยวกันและมีปฏิสัมพันธ์กัน ดังนั้น “ปัญหาทางอารมณ์” มีลักษณะทั้งการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจึงต้องนึกถึงการใช้เทคนิคที่หลากหลายรูปแบบ (Multimodal Techniques) ซึ่งไม่ได้

หมายความว่าไม่ได้ใช้การคัดเลือกและวิธีการซึ่งมีอยู่ทั้งหมด แต่มัน โน้มเอียงในการมีระบบความเข้าใจที่จะสำรวจเส้นทางที่หลากหลาย และจะทดสอบเหล่านี้เพื่อมองสิ่งที่สามารถทำได้ดีที่สุด และสิ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ได้สำหรับสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน ช่วยให้ผู้ใช้คำปรึกษามีเทคนิคที่หลากหลายมากขึ้น ช่วยให้มีการพบขั้นตอนที่เหมาะสมสำหรับลักษณะที่เฉพาะของปัญหามากขึ้น เปรียบเสมือนกองทัพทุกเหล่าทัพที่มีอาวุธพร้อมรบทุกรูปแบบ

12.6 การคงไว้ซึ่งการพัฒนาความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษา (Maintaining Therapeutic Progress) การให้คำปรึกษาที่มีคุณค่าอาจนำไปสู่การรักษาอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงเพื่อบรรเทาอาการที่เลวร้ายที่สุดมากกว่าการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงเชิงปรัชญาที่ดีเลิศ ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบ REBT ที่มีประสิทธิภาพที่ดีเลิศหรืออย่างสูงก็เพื่อรักษาแต่ละคนให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และดูแลการพัฒนาในช่วงเวลาภายหลังการให้คำปรึกษาลึ้นสุดลงด้วย

12.7 การให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา (Preventive Psychotherapy) ระบบการให้คำปรึกษาแบบใหม่ เพื่อช่วยให้สมาชิกรู้สึกมีอิสระในการเสนอปัญหา ที่สัมพันธ์กับการให้คำปรึกษา และยังคงมีอิสระจากปัญหาเดียวกันนี้ นานเป็นเดือนหรือปีภายหลังการให้คำปรึกษาลึ้นสุดลง เป้าหมายที่มีประสิทธิภาพที่เห็นได้อย่างชัดเจนและยุติธรรมอื่น ๆ ก็คือ การสอนสมาชิกกลุ่มให้เข้าใจในตัวเองดีขึ้น เพื่อมองอย่างชัดเจนถึงวิธีการที่เขาสร้าง และเก็บสะสมดุลยภาพทางอารมณ์ด้วยตนเอง ช่วยให้สามารถเข้าใจถึงอนาคตกับปรัชญาที่ไม่ทำให้เกิดความทุกข์ใจเป็นเบื้องต้นและเพื่อป้องกันอาการเหล่านี้ไม่ให้ย้อนกลับมาอีก

12.8 การนำเสนอกรณีตัวอย่างประกอบการอธิบายของผู้ให้คำปรึกษา (Illustrative Case Presentation) ประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาสามารถพิจารณาได้จากการนำเสนอกรณีการรักษา ซึ่งอธิบายวิธีการตามหลักการเพื่อพิสูจน์สมมุติฐานที่ตั้งไว้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษาครั้งแรกจนกระทั่งถึงขั้นระยะติดตามผล และเขียนรายงานกรณีตัวอย่างด้วยการนำเสนอที่มีประสิทธิภาพ เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อคนอื่นและต่อโลกหรือเงื่อนไขชีวิต การดำเนินการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ที่ขยายผลออกไป รายงานการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับกรณี

ตัวอย่าง การติดตามผลระยะยาวของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม การเรียนรู้เพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตนเองและการนำหลักการไปใช้เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น

12.9 ลักษณะการมีประสิทธิภาพอื่นๆ ของการให้คำปรึกษา (Other Kinds of Efficiency in Psychotherapy) กล่าวคือ ต้องมีสภาพชัดเจนและง่าย สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก ต้องเป็นสิ่งที่สอนได้ง่ายและผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำไปใช้ได้ง่าย ต้องเป็นที่น่าสนใจในแนวทางการให้คำปรึกษาที่มีอยู่ภายในต่อผู้ให้คำปรึกษา และสามารถจูงใจสมาชิกกลุ่มให้รับการให้คำปรึกษา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ต้องช่วยให้สมาชิกประสบความสำเร็จสูงสุดและเป็นอันตรายต่อตนเองและคนอื่นน้อยที่สุด ผลของการให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้มีการต่อสู้เพื่อความสุขของมนุษย์ ความสุขของสังคมและความสุขของแต่ละคน รวมทั้งต้องมีความยืดหยุ่น ปราศจากกฎเกณฑ์และข้อกำหนด มีการส่งเสริมให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อช่วยให้มีความสมบูรณ์แบบที่สุขขิว ลดลง ไม่เข้มงวด มีความเป็นเหตุเป็นผลและน่าเลื่อมใส พยายามให้ประสบความสำเร็จและมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลด้วย

สำหรับประสิทธิผลของ REBT ควรมีลักษณะต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่

- 1) สมาชิกกลุ่มเข้าใจในงานที่เขาจะต้องปฏิบัติ
- 2) สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีการปฏิบัติเพื่อช่วยให้บรรลุเป้าหมาย
- 3) สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการปฏิบัติงาน และเชื่อว่าเขามีความสามารถในการปฏิบัติ
- 4) สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น โดยผ่านการปฏิบัติงานที่ซ้ำ ๆ ของเขา
- 5) สมาชิกกลุ่มเข้าใจในงานของผู้ให้คำปรึกษาและสามารถเชื่อมโยงระหว่างงานของผู้ให้คำปรึกษา งานของสมาชิก และเป้าหมายในการให้คำปรึกษาได้
- 6) ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมสมาชิกกลุ่มอย่างพอเพียงในการเข้าใจ และการปฏิบัติงานที่ตามมาในภายหลัง
- 7) ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติงานของเขาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีทักษะในเทคนิคของ REBT และใช้เทคนิคต่าง ๆ อย่างกว้างขวางและเหมาะสม
- 8) ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม เช่น สมาชิกบางคนเรียนรู้ด้วยการกระทำได้ดีที่สุด แต่บางคนอาจเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยการอ่านตำรา ฯลฯ
- 9) ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่สมาชิกเลือกจากขั้นตอนที่เป็นไปได้ มากกว่าใช้เพียงเทคนิคเดียวที่ปราศจากการมีส่วนร่วมของสมาชิก

10) ผู้ให้คำปรึกษาคำเนินการแทรกแซงอย่างเหมาะสม และ

11) ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่มีศักยภาพเพียงพอ ในการช่วยสมาชิกให้สำเร็จ

ตามเป้าหมาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ บทบาททางเพศ ความขัดแย้ง ในบทบาททางเพศ ปัญหาทางสุขภาพ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศที่สำคัญ ๆ เกือบครบทุกตัวแปร ยกเว้นงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ที่ยังไม่มีผู้ใดได้ทำการศึกษาไว้

1. งานวิจัยในประเทศ

ผู้วิจัยขอเสนอเฉพาะงานวิจัยในเรื่องบทบาททางเพศ ปัญหาทางสุขภาพ และการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

นิตยกุล อรรถนุพรรณ (2530 : ง-ฉ) ศึกษาเรื่องลักษณะของชายและหญิงในปัจจุบันและลักษณะที่พึงปรารถนาของชายและหญิง ตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1) กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ลักษณะของชายในปัจจุบัน และลักษณะของหญิงในปัจจุบันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หรือน้อยกว่าจำนวน 78 ลักษณะ โดยการรับรู้ว่าเป็นลักษณะของชายในปัจจุบันมากกว่าเป็นลักษณะของหญิงในปัจจุบัน 31 ลักษณะ และเป็นลักษณะของหญิงในปัจจุบันมากกว่าเป็นลักษณะของชายในปัจจุบัน 47 ลักษณะ ลักษณะที่มีการรับรู้ว่าเป็นลักษณะของชายมากกว่าเป็นลักษณะของหญิงในปัจจุบันมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ชอบการกีฬา เข้มแข็ง กล้าได้กล้าเสีย กล้าเสี่ยง มีอารมณ์หนักแน่นมั่นคง และควบคุมสติได้ในยามคับขัน และลักษณะที่มีการรับรู้ว่าเป็นลักษณะของหญิงมากกว่าเป็นลักษณะของชายในปัจจุบันมากที่สุด ได้แก่ ร้องไห้ง่าย ชอบนิทานผู้อื่น หวาดกลัวง่าย อิจฉาเก่ง และช่างสงสัย ตามลำดับ

ลักษณะที่มีการรับรู้ว่าเป็นลักษณะของชายในปัจจุบันมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ชอบการกีฬา ชอบแข่งขัน-ชอบเอาชนะ เป็นอิสระไม่ขึ้นกับใคร คล่องแคล่วว่องไวและกล้าได้กล้าเสีย กล้าเสี่ยง และที่มีการรับรู้ว่าเป็นลักษณะของชายไทยในปัจจุบันน้อยที่สุด ได้แก่ ร้องไห้ง่าย หวาดกลัวง่าย นุ่มนวล อิจฉาเก่ง และเคร่งศาสนา ตามลำดับ

ลักษณะที่มีการรับรู้ว่าเป็นลักษณะของหญิงไทยในปัจจุบันมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ชอบนิทานผู้อื่น ยิ้มง่าย ช่างพูดคุย อารมณ์อ่อนไหวง่าย และอิจฉาเก่ง และลักษณะที่มีการรับรู้ว่าเป็น

เป็นลักษณะของหญิงไทยในปัจจุบันน้อยที่สุด ได้แก่ เครื่องจิ้ม ควบคุมสติได้ในยามคับขัน ขอมผู้อื่น ชอบบิบบังคับผู้อื่น และเคร่งศาสนา

2) กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ลักษณะที่พึงปรารถนาของชายและลักษณะที่พึงปรารถนาของหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หรือน้อยกว่า จำนวน 78 ลักษณะ โดยมีการรับรู้ว่าเป็นลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของชาย มากกว่าเป็นที่พึงปรารถนาของหญิง 37 ลักษณะ และเป็นที่พึงปรารถนาของหญิงมากกว่าเป็นที่พึงปรารถนาของชาย 41 ลักษณะ ลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของชายมากกว่าเป็นที่พึงปรารถนาของหญิงมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ชอบการกีฬา เป็นผู้นำ กล้าหาญ เข้มแข็ง และกล้าได้กล้าเสียกล้าเสี่ยง และลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของหญิงมากกว่าเป็นที่พึงปรารถนาของชายมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ นุ่มนวล ร้องไห้ง่าย ละเอียดอ่อน หวาดกลัวง่าย และรักเด็ก ตามลำดับ

ลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาในอันดับสูงสุด 5 อันดับแรกสำหรับชาย ได้แก่ เข้มแข็ง ชอบการกีฬา พึ่งตนเองได้ เป็นตัวของตัวเอง และคล่องแคล่วว่องไว สำหรับหญิง ได้แก่ รักเด็ก ยิ้มง่าย น่ารัก มีความรับผิดชอบ และร่าเริง ตามลำดับ

ลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาในอันดับต่ำสุด 5 อันดับแรกสำหรับชาย ได้แก่ ร้องไห้ง่าย ชอบนิทาผู้อื่น อิจฉาเก่ง หวาดกลัวง่าย และขี้อาย สำหรับหญิง ได้แก่ ก้าวร้าว ใช้คำหยาบหรือคำสบถสาบาน ชอบบิบบังคับผู้อื่น เชื่อเรื่องเครื่องรางของขลัง และเคร่งขรึม ตามลำดับ

3) กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ลักษณะของชายในปัจจุบัน และลักษณะที่พึงปรารถนาของชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หรือน้อยกว่าจำนวน 85 ลักษณะ โดยมีการรับรู้ว่าเป็นลักษณะที่พึงปรารถนาของชายมากกว่าที่เป็นลักษณะของชายในปัจจุบัน 59 ลักษณะ และเป็นลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของชายน้อยกว่าที่เป็นลักษณะของชายในปัจจุบัน 26 ลักษณะ

ลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของชายมากกว่าที่เป็นลักษณะของชายในปัจจุบันมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ขยันหมั่นเพียร ตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น มีเหตุผล รู้จักกาลเทศะ และมีความรับผิดชอบ ตามลำดับ และลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของชายน้อยกว่าที่เป็นลักษณะของชายในปัจจุบันมากที่สุด ได้แก่ ชอบการเอนโย ใช้คำหยาบหรือสบถสาบาน ก้าวร้าว รู้จักฉวยโอกาส และชอบบิบบังคับผู้อื่น ตามลำดับ

4) กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ลักษณะของหญิงในปัจจุบัน และลักษณะที่พึงปรารถนาของหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไป จำนวน 81 ลักษณะ โดยรับรู้ว่าเป็นลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของหญิงมากกว่าเป็นลักษณะของหญิงในปัจจุบัน 55 ลักษณะ และเป็นลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของหญิงน้อยกว่าที่เป็นลักษณะของหญิงในปัจจุบัน 26 ลักษณะ

ลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของหญิง มากกว่าที่เป็นลักษณะของหญิงในปัจจุบันมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ พุดจาไฟเราะอ่อนหวาน สุภาพ ควบคุมสติได้ในยามคับขัน เรียบร้อย และอ่อนน้อม ไม่อวดตัว และลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาของหญิงน้อยกว่าที่เป็นลักษณะของหญิงในปัจจุบันมากที่สุด ได้แก่ ชอบนินทาผู้อื่น อิจฉาเก่ง โลเล เปลี่ยนใจง่าย ชอบการเยินยอ และก้าวร้าว ตามลำดับ

ธารินี มิ่งวงศ์ (2532 : 173-174) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบสุขภาพจิตของวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศ กับวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศมีสุขภาพจิตดีกว่าวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศ ที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย มีสุขภาพจิตดีกว่าวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ที่ศึกษาในระดับเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศ ที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีสุขภาพจิต ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นชายที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 4) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีสุขภาพจิต ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นชายที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันและที่บิดามารดาแยกกันอยู่ มีสุขภาพจิตดีกว่าวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ซึ่งมาจากครอบครัวลักษณะเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 6) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศที่บิดามารดาอยู่ร่วมกัน มีสุขภาพจิตดีกว่าวัยรุ่นชายที่บิดามารดาแยกกันอยู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 7) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันและที่บิดามารดาแยกกันอยู่ มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน 8) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศ กับวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ที่บทบาทการนำครอบครัวของบิดามารดาเหมือนกัน มีสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 9) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศที่บทบาทการนำครอบครัวของบิดามารดาต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 10) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ที่บทบาทการนำครอบครัวของบิดามารดาต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน 11) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศกับวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ที่ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับเดียวกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 12) วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศ ที่ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 13) วัยรุ่น

ชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ที่ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ฉันทิกา ทิมากร (2534 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการศึกษเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน พบว่า 1) เด็กวัยรุ่นที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 2) เด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีลักษณะความเป็นชายสูงอย่างเดียว (Masculine) มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่าเด็กวัยรุ่นเพศชาย ที่มีลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) เด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูงอย่างเดียว (Feminine) และเด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 3) เด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่าเด็กวัยรุ่นเพศหญิง ที่มีลักษณะความเป็นชายสูงอย่างเดียว (Masculine) เด็กวัยรุ่นเพศหญิงที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูงอย่างเดียว (Feminine) และเด็กวัยรุ่นเพศหญิงที่มีลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และ 4) เด็กวัยรุ่นที่มีลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนต่ำที่สุด อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

วิมลลักษณ์ ชูชาติ (2534 : บทคัดย่อ; อ้างใน ผ่องพักตร์ จึงวิมุตติพันธ์. 2541 : 22) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความเป็นชายของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สัดส่วนของนักเรียนวัยรุ่นชายและหญิงที่ได้คะแนนทดสอบความเป็นชายอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน นักเรียนวัยรุ่นหญิงที่อยู่ในระดับชั้นต่างกันจะมีความเป็นชายต่างกัน รวมถึงนักเรียนวัยรุ่นชาย ที่อยู่ในโรงเรียนชาย และนักเรียนวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนสหศึกษา มีความเป็นชายมากกว่านักเรียนในโรงเรียนหญิงล้วน

วรรณภา เพชรพันธ์ (2534 : ก) ศึกษาเรื่องการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์บทบาททางเพศของวัยรุ่น กับเอกลักษณ์บทบาททางเพศของพ่อแม่ ตามการรับรู้ของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) เด็กชายที่มีเอกลักษณ์บทบาททางเพศลักษณะแอนโดรจีนีและเอกลักษณ์บทบาททางเพศลักษณะความเป็นชาย จะมีลักษณะบทบาททางเพศแบบเดียวกับพ่อมากกว่าลักษณะบทบาททางเพศแบบเดียวกับแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) 2) เมื่อพ่อมีบทบาททางเพศลักษณะความเป็นชาย และมีบทบาททางเพศลักษณะความเป็นหญิง เด็กหญิงมีบทบาททางเพศลักษณะความเป็นหญิง ไม่แตกต่างจากเด็กหญิงที่มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจีนี ลักษณะความเป็นชาย และลักษณะที่ไม่ชัดเจน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) เด็กที่พ่อแม่มีบทบาททางเพศ

ลักษณะแอนโดรจีนี่ทั้งคู่ จะมีบทบาททางเพศลักษณะแอนโดรจีนี่มากกว่าบทบาททางเพศลักษณะอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ผ่องพักตร์ จิงวิมุตติพันธ์ (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่ององค์ประกอบบางประการที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงในวัยรุ่นหญิง พบว่า 1) ทักษะคิดของบิดามารดาต่อบทบาททางเพศ ไม่เกี่ยวข้องกับสัดส่วนลักษณะความเป็นชายความเป็นหญิง 2) ทักษะคิดของบิดา ต่อเรื่องรักร่วมเพศ เกี่ยวข้องกับสัดส่วนความเป็นชาย 3) ทักษะคิดของมารดาต่อเรื่องรักร่วมเพศ เกี่ยวข้องกับสัดส่วนลักษณะความเป็นหญิง 4) การอบรมเลี้ยงดูแบบสนับสนุนของบิดามารดา เกี่ยวข้องกับสัดส่วนลักษณะความเป็นชายความเป็นหญิง 5) การคบเพื่อนและเอกลักษณ์ในตนเองของบุตรวัยรุ่นหญิง เกี่ยวข้องกับสัดส่วนลักษณะความเป็นหญิง 6) ลำดับการเกิด ไม่เกี่ยวข้องกับสัดส่วนลักษณะความเป็นชายลักษณะความเป็นหญิง 7) ทักษะคิดของบิดามารดาต่อบทบาททางเพศ รักร่วมเพศ และการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน เกี่ยวข้องกับสัดส่วนลักษณะความเป็นชายร่วมกับลักษณะความเป็นหญิง 8) เอกลักษณ์ในตนเอง การคบเพื่อน และลำดับการเกิด เกี่ยวข้องกับสัดส่วนลักษณะความเป็นชายร่วมกับลักษณะความเป็นหญิง 9) วัยรุ่นหญิงในกลุ่มที่บิดามีทักษะคิดต่อเรื่องรักร่วมเพศในทางลบ มีคะแนนลักษณะความเป็นชายต่ำกว่าในกลุ่มที่มีบิดามีทักษะคิดต่อเรื่องรักร่วมเพศในทางบวก 10) วัยรุ่นหญิงในกลุ่มที่มารดามีทักษะคิดต่อเรื่องรักร่วมเพศในทางลบ มีคะแนนเฉลี่ยลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าในกลุ่มที่มีมารดามีทักษะคิดต่อเรื่องรักร่วมเพศในทางบวก 11) ทักษะคิดของบิดาต่อเรื่องรักร่วมเพศ เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายลักษณะความเป็นชาย และ 12) ทักษะคิดของมารดาต่อเรื่องรักร่วมเพศ และการคบเพื่อน เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายลักษณะความเป็นหญิง

สาสินี เทพสุวรรณ (2553 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทย โดยองค์ประกอบที่นำมาใช้ในการวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงภาวะวิสัยมีทั้งหมด 6 ด้าน 13 ตัวชี้วัด คือ (1) ด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย รายได้ การกู้ยืมและการเป็นภาระ การมีเงินออม วัสดุที่ใช้ทำตัวบ้านและสถานภาพการครอบครองที่อยู่อาศัย (2) ด้านสภาพแวดล้อมในสังคม ประกอบด้วย ทูทางสังคมในชุมชน (3) ด้านครอบครัว ประกอบด้วย ครอบครัวอบอุ่น และสถานภาพสมรส (4) ด้านสุขภาพอนามัยประกอบด้วย การเจ็บป่วย และการมีหลักประกันสุขภาพ (5) ด้านวัฒนธรรม / ความเชื่อ ประกอบด้วย ความพอใจในฐานะของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้าน และการทำบุญ และ (6) ด้านการศึกษา ได้แก่ ระดับการศึกษาสูงสุด จากการศึกษา พบว่า ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของผู้ชายสูงกว่าผู้หญิง กลุ่มอายุ 20 - 39 ปีสูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ และกลุ่มที่มีอาชีพเกษตรกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่เกษตรกร ทางด้านความ สัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขแต่ละประเภท

พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ และการสร้างดัชนีความอยู่ดีมีสุข โดยการให้ค่าตัวถ่วงน้ำหนักต่างกัน จะมีผลทำให้ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมสูงขึ้น กว่าการถ่วงน้ำหนักเท่ากัน ทั้งนี้ เป็นเพราะการถ่วงน้ำหนักดังกล่าวเป็นการถ่วงน้ำหนัก จากการให้ประชาชนลำดับความสำคัญของ เหตุผลที่ก่อให้เกิดความสุขด้วยตนเอง ดังนั้นการกำหนดนโยบายเพิ่มความสุข ของประชาชนควร คำนึงถึงความเห็นของประชาชนเป็นหลัก

ยุวดี เมืองไทย (2551 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติด ที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลอง ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลอง คะแนนสุขภาวะทางจิตในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ แสดงว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกรายงานความรู้สึก ประสบการณ์ จำแนกได้ 2 ส่วน คือ ส่วนประสบการณ์การมีสุขภาวะทางจิต ตามกรอบนิยามของสุขภาวะทางจิตของรีฟฟ์ที่ใช้ในงานวิจัย และส่วนประสบการณ์ เนื้อกรอบนิยามของรีฟฟ์ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่ม ซึ่งมีฐานของพุทธธรรมที่ให้ผลกระทบกว้างขวางกว่าประเด็นสุขภาวะในกรอบของรีฟฟ์ ส่วนที่พบเกินกว่ากรอบของรีฟฟ์ได้แก่ ประเด็นด้านจิตใจ ด้านความเข้าใจ และด้านความรู้สึกต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

สมใจ เกียรติพงษ์ (2542 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักศึกษากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ ภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542 : ง) ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธออกภายนอก ต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธออกภายนอกต่ำกว่าก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธ สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 6) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2548 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการวิจัยพบว่า 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ (ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปลิสเรล) พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ ได้แก่ การเรียกร้องความรักและการยอมรับ การคาดหวังในตนเองสูง ความโน้มเอียงในการประณาม การมีปฏิกริยาต่อความคับข้องใจ การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความกระวนกระวายใจมากเกินไป การหลีกเลี่ยงปัญหา การพึ่งพาผู้อื่น การปฏิเสธความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ และองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ โมเดลความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ มีค่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และมีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 2) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหา

ทางอารมณ์ของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง 3) นักศึกษาที่เพศต่างกัน บุคลิกภาพต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของ นักศึกษากลุ่มทดลองลดลง

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

โยโกะ ซูกิฮารา (Yoko Sugihara. 1999 : Online) ศึกษาเรื่องความเป็นชายและความเป็นหญิงในวัฒนธรรมของญี่ปุ่น ผลการวิจัยพบว่า คะแนนดิบของแบบวัดความเป็นชายและความเป็นหญิงจากแบบวัด BSRI (Bem Sex Role Inventory) ฉบับภาษาญี่ปุ่น โดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความเป็นชายและความเป็นหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญเพียง 7 ข้อ (ข้อคำถามความเป็นชาย ข้อ 34,37,49 และ 55 ข้อคำถามความเป็นหญิง ข้อ 24, 45 และ 59) นักศึกษาชายมีคะแนนสูงกว่านักศึกษาหญิงในข้อคำถาม เป็นนักกีฬา การจำแนกแยกแยะ ความเป็นชาย และความทะเยอทะยาน ในขณะที่นักศึกษาหญิงมีคะแนนสูงกว่านักศึกษาชายในข้อคำถาม ความเป็นหญิง และมีข้อคำถามที่นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ คือ ข้อคำถาม ความทรงนง และ ความสุข โดยนักศึกษาชายมีความทรงนงมากกว่านักศึกษาหญิง และมีความสุขน้อยกว่านักศึกษาหญิง

สเปนซ์และ เฮมริช (Spence & Helmreich. 1978 : 151-181; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธ์. 2534 : 39-40) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของเอกลักษณ์บทบาททางเพศของพ่อแม่ตามการรับรู้ของเด็กกับเอกลักษณ์บทบาททางเพศของตัวเอง ผลการวิจัยพบว่า เอกลักษณ์บทบาททางเพศของพ่อจะมีความสัมพันธ์กับเอกลักษณ์บทบาททางเพศของลูกชายอย่างเห็นเด่นชัด โดยพบว่าจำนวนร้อยละของเด็กชายที่มีลักษณะแอนโดรจีนีจะลดลงตามลำดับในครอบครัวที่มีลักษณะ ดังต่อไปนี้ คือ ครอบครัวที่พ่อและแม่มีบทบาททางเพศลักษณะแอนโดรจีนีทั้งคู่ ครอบครัวที่พ่อมีบทบาททางเพศลักษณะแอนโดรจีนีและแม่มีบทบาททางเพศลักษณะความเป็นหญิง ครอบครัวที่พ่อมีบทบาท

ทางเพศลักษณะความเป็นชายและแม่ มีบทบาททางเพศลักษณะความเป็นหญิง ในขณะที่จำนวน ร้อยละของเด็กชายที่มีลักษณะความเป็นชายจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

คอร์โนเยอร์ และ มาฮาสิก (Cournoyer & Mahalik. 1995 : 11-19) ศึกษาเรื่องการศึกษากฎการขัดขวางเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศในชายวัยกลางคนและวัยรุ่นศึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มชายวัยกลางคนและวัยรุ่นศึกษามีความขัดแย้งในบทบาททางเพศระดับปานกลาง ไม่เคยมีอาการซึมเศร้า มีความทุกข์ใจระดับปานกลาง มีความนับถือในตนเองระดับปานกลางถึงดี และมีความสนิทสนมทางสังคมระดับปานกลาง และความขัดแย้งในบทบาททางเพศโดยรวมของกลุ่มชายวัยกลางคนกับวัยรุ่นศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มชายวัยกลางคนมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขันน้อยกว่าวัยรุ่นศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความขัดแย้งระหว่างหน้าที่การงาน/การเรียนและครอบครัวสูงกว่าวัยรุ่นศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ด้านความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 8 ข้อ ได้แก่ 1) ความก้าวหน้าในสายงานอาชีพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับข้าพเจ้า 2) ฉันกังวลใจเกี่ยวกับความล้มเหลวและผลกระทบต่อการทำงานของฉันในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง 3) การทำผิดพลาดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน 4) การแข่งขันกับคนอื่นเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการไปสู่ความสำเร็จ 5) ชัยชนะวัดได้จากค่านิยมและควมมีคุณค่าของฉัน 6) ฉันต่อสู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น 7) การเป็นคนรูปหล่อหรือแข็งแรงกว่าคนอื่นมีความสำคัญต่อฉัน 8) ฉันชอบที่จะรู้สึกว่าคุณเหนือกว่าผู้อื่น ส่วนด้านความขัดแย้งระหว่างหน้าที่การงาน/การเรียน และครอบครัว มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 2 ข้อ ได้แก่ 1) ฉันรู้สึกเหมือนถูกฉีกเป็นชิ้นๆ ระหว่างการทำงานกับการดูแลสุขภาพ 2) การหาเวลาพักผ่อนเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน

ชาร์ป และ เฮปเปอร์ (Sharpe & Heppner. 1991 : 323-330) ศึกษาเรื่องบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศและสุขภาพจิตของผู้ชาย ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเป็นชาย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเป็นหญิง ด้านเก็บกคความรู้สึกรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเป็นหญิง

ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับสภาวะทางจิต พบว่า บทบาททางเพศความเป็นชายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการนับถือในตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลและความซึมเศร้า และบทบาททางเพศความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความใกล้ชิดทางสังคม

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งในบทบาททางเพศ กับสภาวะทางจิต พบว่า ด้านความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความใกล้ชิดทางสังคม ด้านการเก็บกอดความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการนับถือในตนเอง ความใกล้ชิดทางสังคม และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ด้านการเก็บกอดทางเพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับการนับถือในตนเอง การใกล้ชิดทางสังคม และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล และด้านความขัดแย้งระหว่างการทำงาน/การเรียนกับครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับการนับถือในตนเอง และความทุกข์ใจ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลและความซึมเศร้า

กู๊ด และ มินซ์ (Good & Mintz. 1990 : 17-21) ศึกษาเรื่องความขัดแย้งในบทบาททางเพศและความซึมเศร้าในนักศึกษาชาย ผลการวิจัยพบว่า ความขัดแย้งในบทบาททางเพศทั้ง 4 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความซึมเศร้า ผู้ชายแบบเก่าอาจมีประสบการณ์ที่เสี่ยงต่อการเพิ่มความซึมเศร้าเท่าๆกับการลดความซึมเศร้าด้วยการให้คำปรึกษา เพื่อการวิจัยในอนาคตและการประยุกต์ใช้สำหรับผู้ให้คำปรึกษาและการบริการแก่นักศึกษาต่อไป

ในรายละเอียด พบว่า ความขัดแย้งในบทบาททางเพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับเจตคติในบทบาทความเป็นชาย และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศโดยรวมและทุกด้าน ส่วนความซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศโดยรวมและทุกด้าน แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับเจตคติในบทบาทความเป็นชาย

สติลสัน, โอนีล และ โอเวน (Stillson., O'Neil & Owen. 1991 : 458-464) ศึกษาเรื่องตัวทำนายความขัดแย้งในบทบาททางเพศ สัญชาติ สถานภาพ การว่างงาน อายุ การใช้เหตุผล-ความรู้สึก และความเครียด โดยเน้นว่าความขัดแย้งในบทบาททางเพศยังคงมีอยู่ในเมื่อบทบาททางเพศในสังคมส่งผลต่อการจำกัด การลดคุณค่า หรือความรุนแรงต่อคนอื่นหรือตนเอง งานวิจัยนี้ประเมินตัวแปรด้านประชากร จิตใจ และความเครียด 13 ตัวแปรที่ทำนายความขัดแย้งในบทบาท

ทางเพศของผู้ชายวัยผู้ใหญ่ โดยตั้งสมมติฐานตามผลการวิจัยก่อนๆว่าตัวแปรเหล่านี้สามารถทำนายความขัดแย้งในบทบาททางเพศได้ทั้ง 4 ด้าน เครื่องมือที่ใช้คือ The Gender Role Conflict Scale, the Personal Strain Questionnaire และ the Personal Attributes Questionnaire ผลการวิจัยพบว่า มี 9 ตัวแปรอิสระสามารถทำนายความขัดแย้งในบทบาททางเพศได้ 3 ด้าน คิดเป็น 88%

กู๊ด และคณะ (Good et al., 1996 : 44-49) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งในบทบาทความเป็นชาย และความทุกข์ใจของผู้รับบริการ ในศูนย์ให้คำปรึกษานักศึกษาชายในมหาวิทยาลัย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศความเป็นชายกับความทุกข์ใจ ในกลุ่มตัวอย่างชายที่มาขอรับบริการจำนวน 100 คน จากศูนย์ให้คำปรึกษาของ 2 มหาวิทยาลัย โดยใช้เครื่องมือ the Gender Role Conflict Scale และ the Symptom Checklist-90-Revised ผลการวิจัยพบว่า ความทุกข์ทางใจอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง และความทุกข์ใจมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่าความขัดแย้งในบทบาททางเพศสัมพันธ์กับความซึมเศร้าและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้ความขัดแย้งในบทบาททางเพศยังทำนายถึงความทุกข์ใจในเรื่อง paranoia, psychoticism และ obsessive compulsivity และควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการให้คำปรึกษาและการวิจัยในอนาคต

คิม, โอนีล และโอเวน (Kim, O'Neil, & Owen. 1996 : 95-104) ศึกษาเรื่องวัฒนธรรมของผู้ชายชาวอเมริกัน-อาเซียนกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ อเมริกัน-จีน อเมริกัน-ญี่ปุ่น และ อเมริกัน-เกาหลี ผลการวิจัยพบว่า ความขัดแย้งในบทบาททางเพศทั้ง 4 ด้านของทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน และวัฒนธรรมมีความสัมพันธ์กับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ 2 ด้าน คือ ความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน และการเก็บกดความรู้สึก

ไซน์แมนสกี และ คาร์ (Szymanski and Carr. 2008 : 40-54) ศึกษาเรื่องความขัดแย้งในบทบาททางเพศและพฤติกรรมรักร่วมเพศ (Internalized Heterosexism = IH) กับความทุกข์ทางใจของชายที่เป็นเกย์และตอบสนองได้ทั้งสองเพศ (Bisexual) มีการทดสอบ 2 รูปแบบ ชายที่เป็นเกย์และตอบสนองได้ทั้งสองเพศ มีปัญหาเกี่ยวกับลักษณะที่เฉพาะเกี่ยวกับการเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์ในผู้ชาย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อใช้ทฤษฎีความเป็นหญิงเพื่อทดสอบรูปแบบ ซึ่งตรวจสอบบทบาททั้งความขัดแย้งในบทบาททางเพศ กับพฤติกรรมรักร่วมเพศ ในเรื่องความทุกข์ทางใจของ

ชายที่เป็นเกย์และไบเซ็กชวล ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบที่เหมาะสมคือความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ทั้งทางตรงและทางอ้อม(ผ่าน IH) สัมพันธ์กับการนับถือในตนเอง และการนับถือในตนเอง สัมพันธ์ทางตรงและทางอ้อม (ผ่านการรับมือด้วยการหลีกเลี่ยง) สัมพันธ์กับความทุกข์ทางใจ การประยุกต์ใช้ในการวิจัยและการฝึกหัด

ซีเกล และ เลสลีย์ (Ziegler; & Leslie. 2003 : 235) ศึกษาเรื่องการทดสอบรูปแบบเอบีซีตามพื้นฐานของการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาซึ่งมีคะแนนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลสูงมีการทะเลาะวิวาทมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำ และนักศึกษาที่มีคะแนนการคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำในระดับสูง มีการทะเลาะวิวาทที่รุนแรงมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย และความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำในระดับต่ำ ผลการวิจัยบ่งชี้ว่า รูปแบบเอบีซีตามโครงสร้างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิส เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบเอบีซี

เทอร์แมน (Thurman. 1983 : 417-423) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ต่อพฤติกรรมแบบเอของนักศึกษา การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการลดระดับพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความวิตกกังวลด้านสถานะ ความวิตกกังวลด้านลักษณะความเครียด ความพึงพอใจและความสุข โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 22 คน (ชาย 12 หญิง 10 คน) ของมหาวิทยาลัยของรัฐขนาดใหญ่มีอายุเฉลี่ย 23.5 จำแนกจากนักศึกษาปี 1 จนถึงสำเร็จการศึกษา นักศึกษาที่สนใจได้ทำแบบสำรวจ The Jenkins Activity Survey (Glass, 1977) เพื่อคัดเลือกผู้ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมแบบเอและบียู่ในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มแบบจับคู่ เพื่อเข้ากลุ่ม RET และกลุ่มควบคุม นักศึกษาได้ทำแบบรายงานตัวเองเพื่อวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (The Irrational Beliefs Test) ความเครียด (The Stress Inventory) ความพึงพอใจและความสุข (Satisfaction-Happiness Inventory) ความวิตกกังวลด้านสถานะและความ วิตกกังวลด้านลักษณะ (The State-Trait Anxiety Inventory) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ RET ถูกสร้างให้ครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมแบบเอ 4 ด้าน ได้แก่ ความเร่งรีบในเรื่องเวลา การแข่งขัน ความเป็นปรีภัยและความโกรธ และการต่อสู้เพื่อความสำเร็จ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2

ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมแบบเอลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และจากการติดตามผลอีก 2 เดือนต่อมา พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามในช่วงติดตามผลกับช่วงหลังการให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน แสดงว่าการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมแบบเอ

เอเดส (Eades. 1981 : 3422-A) ศึกษาเรื่อง ผลขององค์ประกอบทางการคิดของการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ และการฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรม 2 กลุ่ม กับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ (The Rational Emotive Therapy) ได้รับการฝึกด้วยองค์ประกอบทางการคิดของ RET กลุ่มการฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (The Behavioral Assertion Training = BAT) ได้รับการฝึกด้วยองค์ประกอบขั้นตอนตามพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วย the Assertion Inventory และ The Irrational Beliefs Test ผลการวิจัย พบว่าทั้งกลุ่ม RET และ กลุ่ม BAT มีคะแนนก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 อย่างไรก็ตาม มีเพียงกลุ่ม RET มีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นก็คือ การฝึก RET มีประสิทธิผลมากกว่าสองกลุ่มในการเพิ่มการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้น กลุ่ม RET มีประสิทธิผลในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมากกว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยเฉพาะสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีเพียงสองด้าน คือ การคาดหวังในตนเองสูงและการพึ่งพาผู้อื่น มีคะแนนก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .01 ผลที่เพิ่มขึ้นนี้พบในกลุ่ม RET

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น
 - ขั้นที่ 1 ขั้นศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ
 - ขั้นที่ 2 ขั้นการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหา

สุขภาพ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

โดยในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 40 แห่ง จำนวน 45,050 คน โดยสอบถามทางโทรศัพท์จากกองบริการการศึกษา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 40 แห่ง รวมทั้งจากการค้นคว้าทางเว็บไซต์ของแต่ละมหาวิทยาลัย ในเดือน เมษายน 2552

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 แห่ง จำนวน 1,230 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยมีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ให้มีค่าความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม .05 ($\alpha = .05$) โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามวิธีของยามานะ (Yamane, 1967 : 886-887; อ้างใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 284-285) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ	n	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	ขนาดประชากร
	e	แทน	ความคลาดเคลื่อนของการสุ่ม (.05)

จากการคำนวณจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 396 คน ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อลดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มให้มากที่สุด ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 1,230 คน

1.2.2 ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) แบ่งกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏตามเขตภูมิศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏตั้งอยู่ เป็น 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้
- 2) สุ่มกลุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยราชภัฏจาก 4 ภาค ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยสุ่มมาร้อยละ 30 ของแต่ละภาค จำนวน 11 แห่ง เป็นภาคเหนือ 3 แห่ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3 แห่ง ภาคกลาง 4 แห่ง ภาคใต้ 1 แห่ง
- 3) สุ่มกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 แห่ง ตามสัดส่วนประชากร ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏ

เขตภูมิศาสตร์	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน
1. ภาคเหนือ	1. เชียงราย	2,049	1. เชียงใหม่	174
	2. เชียงใหม่	2,112	2. พิบูลสงคราม	130
	3. ลำปาง	1,016	3. เพชรบูรณ์	56
	4. อุตรดิตถ์	957		
	5. กำแพงเพชร	622		
	6. นครสวรรค์	1,150		
	7. พิบูลสงคราม	1,263		
	8. เพชรบูรณ์	650		
	รวม	9,819	รวม	360
2.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	9. มหาสารคาม	1,514	4. เลย	74
ตะวันออก	10. เลย	916	5. บุรีรัมย์	67
เหนือ	11. สกลนคร	1,047	6. อุบลราชธานี	133
	12. อุตรธานี	1,504		
	13. กาฬสินธุ์	129		
	14. นครราชสีมา	1,854		
	15. บุรีรัมย์	822		
	16. สุรินทร์	1,036		
	17. อุบลราชธานี	1,629		
	18. ชัยภูมิ	189		
	19. ศรีสะเกษ	391		
	20. ร้อยเอ็ด	338		
	รวม	11,369	รวม	274

ตาราง 2 (ต่อ)

เขตภูมิศาสตร์	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน
3. ภาคกลาง	21. จันทระเกษม	3,276	7. บ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา	190
	22. ธนบุรี	1,586	8. สวนสุนันทา	133
	23. บ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา	2,336	9. เทพสตรี	69
	24. พระนคร	1,696	10. นครปฐม	125
	25. สวนดุสิต	1,457		
	26. สวนสุนันทา	1,634		
	27. ราชนครินทร์	446		
	28. เทพสตรี	846		
	29. พระนครศรีอยุธยา	510		
	30. วไลยอลงกรณ์	859		
	31. รำไพพรรณี	601		
	32. กาญจนบุรี	659		
	33. นครปฐม	1,543		
	34. เพชรบุรี	919		
	35. หมู่บ้านจอมบึง	250		
	รวม	18,618	รวม	517
4. ภาคใต้	36. นครศรีธรรมราช	973	11. นครศรีธรรมราช	79
	37. ภูเก็ต	753		
	38. ยะลา	449		
	39. สงขลา	1,526		
	40. สุราษฎร์ธานี	1,543		
	รวม	5,244	รวม	79
	รวมทั้งหมด	45,050	รวมทั้งหมด	1,230

ที่มา : กองบริการการศึกษาและเว็บไซต์ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 40 แห่ง ในปี พ.ศ. 2552

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ

2.1 ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 1,263 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่มีปัญหาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} > 3.66$) และ/หรือมีปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} > 1.90$) สนใจเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และมีความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) เพราะผลการวิจัยในการศึกษาพบว่านักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ในระดับสูง มีจำนวนมากที่สุด และเหตุที่ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ก็เพื่อให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ในการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ เพราะเป็นสถานที่ปฏิบัติราชการของผู้วิจัย และนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เป็นหนึ่งในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในชั้นศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 นำผลจากการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 แห่ง จำนวน 1,056 คน ที่มีบทบาททางเพศต่างกัน ในขั้นตอนที่ 1 ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพในระดับสูง มีจำนวนมากที่สุดคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) โดยมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ อยู่ในระดับสูง จำนวน 131 คน (ร้อยละ 12.4) และปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับสูง จำนวน 108 คน (ร้อยละ 10.2) ผู้วิจัยจึงเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มาทดลองเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

2.2.2 นำผลจากการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 130 คน มาวิเคราะห์หา

ค่าความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง 3

ตาราง 3 ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพะ โดยรวมของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามจำแนกตามบทบาททางเพศ (n=130)

Variables		Gender Role									
		Masculine		Feminine		Androgyny		Undifferentiated		Total	
		f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
GRC	L	4	3.1	3	2.3	11	8.5	10	7.7	28	21.5
	M	14	10.8	9	6.9	33	25.4	17	13.1	73	56.2
	H	8	6.2	5	3.8	12	9.2	4	3.1	29	22.3
WBP	L	7	5.4	5	3.8	12	9.2	5	3.8	29	22.3
	M	15	11.5	7	5.4	33	25.4	15	11.5	70	53.8
	H	4	3.1	5	3.8	11	8.5	11	8.5	31	23.8
Total		26	20.0	17	13.1	56	43.1	31	23.8	130	100.0

L = ระดับต่ำ (low) M = ระดับปานกลาง (middle) H = ระดับสูง (high)

จากตาราง 3 นักศึกษาชายที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ในระดับสูง มีจำนวนมากที่สุด คือ นักศึกษาที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ 12 คน (ร้อยละ 9.2) รองลงมาคือ นักศึกษาที่มีความเป็นชายสูง 8 คน (ร้อยละ 6.2) นักศึกษาที่มีความเป็นหญิงสูง 5 คน (ร้อยละ 3.8) และนักศึกษาที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ 4 คน (ร้อยละ 3.1) ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาชายที่มีปัญหาสุขภาพะอยู่ในระดับสูง มีจำนวนมากที่สุด คือ นักศึกษาที่มีความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ 11 คน (ร้อยละ 8.5) รองลงมาคือนักศึกษาที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 8.5) นักศึกษาที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 3.8) และนักศึกษาที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 3.1) ตามลำดับ

2.2.3 นำกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) จากตาราง 3 มาพิจารณา พบว่า นักศึกษาชายที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ จำนวน 12 คน และปัญหาสุขภาพะ อยู่ในระดับสูง 11 คน รวม 23 คน แต่เป็นนักศึกษาชายที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะในระดับสูงซ้ำกัน จำนวน 4 คน (คือ รหัส 1119,

1188, 1197 และ 1198) จึงเหลือกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และ/หรือปัญหาสุขภาพอยู่ในระดับสูง จำนวน 19 คน

2.2.4 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 19 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 8 คน

2.2.5 นำแบบสอบถามเพื่อการวิจัยของกลุ่มทดลอง มาดำเนินการติดต่อประสานงานเพื่อนัดหมายทำการทดลองในขั้นตอนที่ 2 ตามความสมัครใจจริง ๆ จนครบทั้ง 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบวัดบทบาททางเพศ
2. แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
3. แบบวัดปัญหาสุขภาพ
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. การสร้างแบบวัดบทบาททางเพศ

แบบวัดบทบาททางเพศ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดบทบาททางเพศจากต่างประเทศ ที่นิยมใช้ในงานวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย ได้แก่ Bem's Sex Role Inventory:BSRI (Bem, 1974) แปลความหมายลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงจากแบบวัด นำมาตรวจสอบความหมายจากพจนานุกรม และจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศให้มีความหมายตรงกัน

1.2 ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับบทบาททางเพศของไทย ได้แก่ นิตยกุล อรรถนุพรรณ (2530) ฉันทิกา ทิมากร (2534) และธิดารัตน์ ธรรมเกษร (2543)

1.3 สร้างแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเพื่อการวิจัย เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง ตามความคาดหวังของคนไทย ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด 2 ข้อ ดังนี้

ข้อ 1 ในทัศนะของข้าพเจ้า ผู้ชายไทยควรมีลักษณะบุคลิกภาพ ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนี้

1.
2.
3.

ข้อ 2 ในทัศนะของข้าพเจ้า ผู้หญิงไทยควรมีลักษณะบุคลิกภาพ ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนี้

1.
2.
3.

1.4 นำแบบสอบถามที่สร้างไปสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ดังนี้

- 1) นักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามในระดับปริญญาตรี จำนวน 20 คน (ช. 10 ญ. 10)
- 2) นักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามในระดับปริญญาโท จำนวน 20 คน (ช. 10 ญ. 10)
- 3) อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 20 คน (ช. 10 ญ. 10)
- 4) ผู้ปกครองของนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 20 คน (ช. 10 ญ. 10)
- 5) ประชาชนทั่วไป จำนวน 20 คน (ช. 10 ญ. 10)

1.5 วิเคราะห์ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงของ Bem (Bem. 1974) นิตยกุล อรรถนุพรรณ (2530) ฉันทิกา ทิมากร (2534) ชิดารัตน์ ธรรมเกสร (2543) และจากการสำรวจ ข้อมูลเบื้องต้น

1.6 คัดเลือกลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง ที่สอดคล้องกันอย่างน้อยตามเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- 1) มีความสอดคล้องระหว่างแบบวัดบทบาททางเพศของ Bem กับแบบสำรวจเบื้องต้น
- 2) มีความสอดคล้องระหว่างแบบวัดบทบาททางเพศของ Bem กับผลงานวิจัยในไทยของนิตยกุล อรรถนุพรรณ หรือ ฉันทิกา ทิมากร หรือ ชิดารัตน์ ธรรมเกสร
- 3) มีความสอดคล้องระหว่างแบบสำรวจเบื้องต้นกับผลงานวิจัยในไทย ของ นิตยกุล ฉันทิกา ทิมากร หรือ ชิดารัตน์ ธรรมเกสร

1.7 สังเคราะห์ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง ที่สอดคล้องกันตามเกณฑ์ดังกล่าวมาสร้างแบบวัดบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิง โดยคัดลักษณะทางลบ

ออกเพราะเป็นลักษณะที่คาดหวังของสังคม และตัดลักษณะที่มีความถี่น้อย หรือได้พิจารณาแล้วว่าไม่ถูกต้องตามเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่งใน 3 ข้อ จากข้อ 1.6 ผลการสังเคราะห์ ดังตาราง 4

ตาราง 4 ผลการสังเคราะห์ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงจากผลการวิจัยและการสำรวจเบื้องต้น (n=100)

ลักษณะความเป็นชาย	ลักษณะความเป็นหญิง
1. เป็นอิสระไม่พึ่งใคร พึ่งตนเองได้	1. มีกิริยาน่ารัก น่ารัก น่าคบ
2. กล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าหาญ กล้าคิด กล้าทำ	2. มีความเห็นอกเห็นใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง เข้มแข็ง	3. ไวต่อความต้องการของผู้อื่น ตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น
4. มีพลัง แข็งแรง สุขภาพดี ไม่มีโรคภัย	4. มีความเข้าใจผู้อื่น เข้าอกเข้าใจ
5. มีความสามารถในการเป็นผู้นำ เป็นผู้นำ มีความเป็นผู้นำ	5. มีความเมตตา เมตตา กรุณา มีเมตตา เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จิตใจงดงาม ใจดี
6. กล้าเสี่ยง กล้าได้ กล้าเสีย	6. กระตือรือร้นในการปลอบใจ ชอบปลอบใจผู้อื่น
7. มีอำนาจ ชอบบิบบังคับผู้อื่น ชอบบงการ ชักนำ หรือมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น	7. นุ่มนวล อ่อนไหวง่าย
8. กล้ายืนหยัด กล้ายืนหยัดในความคิดของตน	8. รักเด็ก
9. มั่นใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง	9. สุขภาพ เรียบร้อย อ่อนน้อม อ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนน้อมไม้อวดตัว
10. มีลักษณะเป็นนักกีฬา ชอบกีฬา ชอบการกีฬา	10. ยอมจำนน
11. ชอบคิดวิเคราะห์ ช่างคิดช่างประดิษฐ์ มีวิจารณ์ญาณ	11. รื่นเริง ชื่นบาน ร่าเริง มีชีวิตชีวา ยิ้มง่าย ร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม
12. ตัดสินใจง่าย กล้าตัดสินใจ	12. ซื่อสัตย์
13. มีความพอเพียงในตนเอง พึ่งพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่	13. ประจบประแจง ช่างประจบเอาใจ ช่างปรนนิบัติ ชอบคลุกคลีและแสดงความรักต่อผู้อื่น
14. มีความเป็นชาย สุขภาพบุรุษ	14. ซื่อสัตย์
15. ชอบการแข่งขัน ชอบเอาชนะ	15. พุดสุขภาพนุ่มนวล พุดจาไพเราะอ่อนหวาน อ่อนโยน พุดเพราะ อ่อนหวาน
16. มีความทะเยอทะยาน	16. เชื้ออะไรง่าย
17. มีพฤติกรรมความเป็นผู้นำ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ควบคุมสติได้ในยามคับขัน	17. มีลักษณะเป็นเด็ก
18. มีอารมณ์มั่นคง หนักแน่น	18. มีความเป็นหญิง เป็นกุลสตรี เป็นแม่บ้านแม่เรือน รักนวลสงวนตัว
19. มีเหตุผล	19. ละเอียดอ่อน ละเอียด รอบคอบ ประณีต
20. รอบรู้ทันต่อเหตุการณ์ มีภูมิรู้ ทันต่อเหตุการณ์	20. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจ
21. ชอบแสวงหาความรู้ ใฝ่หาความรู้	
22. เฉลียวฉลาด มีสติปัญญา	
23. ขยันหมั่นเพียร ขยันสู้งาน	
24. สุขุมรอบคอบ	
25. มีความรับผิดชอบ	

1.8 นำลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง มาสร้างแบบวัดบทบาททางเพศ จำนวน 45 ข้อ เป็นแบบวัดความเป็นชาย 25 ข้อ แบบวัดความเป็นหญิง 20 ข้อ

1.9 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถาม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน (ดังภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษา และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ โดยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้บทบาททางเพศ

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้บทบาททางเพศ

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้บทบาททางเพศ

1.10 นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence = IOC) โดยใช้เกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC ของข้อคำถาม 45 ข้อ อยู่ระหว่าง 0.428 - 1.000 (ดังภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ตัดเลือกข้อที่เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 40 ข้อ

1.11 นำแบบวัดบทบาททางเพศมาสร้างเป็นแบบวัดบทบาททางเพศ แบบมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 อันดับ คือ จริงน้อยที่สุด จริงน้อย จริงปานกลาง จริงมาก และ จริงมากที่สุด จำนวน 40 ข้อ ข้อคือ วัดลักษณะความเป็นชาย 20 ข้อ ข้อคือ วัดลักษณะความเป็นหญิง 20 ข้อ

1.12 นำแบบวัดบทบาททางเพศที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 40 ข้อ ไปใช้กับนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปีที่ 1 (ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 100 คน นำข้อมูลมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบทบาททางเพศ ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาคด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .8920 โดยมีค่าความเชื่อมั่นข้อคือ ลักษณะความเป็นชาย 20 ข้อ เท่ากับ .8530 ค่าความเชื่อมั่นข้อคือ ลักษณะความเป็นหญิง เท่ากับ .8365 (ดังภาคผนวก ค)

1.13 ตัวอย่างแบบวัดบทบาททางเพศ

1.13.1 ตัวอย่างข้อคำถามของตัวบ่งชี้บทบาททางเพศ

ข้อที่	คุณลักษณะ	จริง น้อย ที่สุด	จริง น้อย	จริง ปาน กลาง	จริง มาก	จริง มาก ที่สุด
0	เป็นอิสระไม่ฟังใคร					
00	มีภริยาน่ารัก					
000	มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง					
0000	ไวต่อความต้องการของผู้อื่น					

1.13.2 เกณฑ์การให้คะแนน

- 1 = จริงน้อยที่สุด
- 2 = จริงน้อย
- 3 = จริงปานกลาง
- 4 = จริงมาก
- 5 = จริงมากที่สุด

1.13 3 การแปลความหมาย

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยของความเป็นชาย (ข้อที่ 20 ข้อ) และคะแนนเฉลี่ยความ
เป็นหญิง (ข้อที่ 20 ข้อ) แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามบทบาททางเพศ 4 กลุ่ม ดังนี้

- 1) คะแนนเฉลี่ยข้อที่อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.40 - 5.00$) และคะแนนเฉลี่ยข้อที่อยู่ใน
ระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.00 - 3.22$) หมายถึง บทบาททางเพศความเป็นชายสูง (Masculine)
- 2) คะแนนเฉลี่ยข้อที่อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.23 - 5.00$) และคะแนนเฉลี่ยข้อที่อยู่ใน
ระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.00 - 3.39$) หมายถึง บทบาททางเพศความเป็นหญิงสูง (Feminine)
- 3) คะแนนเฉลี่ยข้อที่อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.40 - 5.00$) และคะแนนเฉลี่ยข้อที่อยู่ใน
ระดับสูง ($\bar{X} = 3.23 - 5.00$) หมายถึง บทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny)
- 4) คะแนนเฉลี่ยข้อที่อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.00 - 3.39$) และคะแนนเฉลี่ยข้อที่อยู่ใน
ระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.00 - 3.22$) หมายถึง บทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่
(Undifferentiated)

2. การสร้างแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศในต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (O'Neil. 1986) และดำเนินการติดต่อกับโอนีล เพื่อขอทราบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ

2.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538; ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538)

2.3 นำข้อมูลที่ได้จาก 2.1 และ 2.2 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ตามกรอบความคิดของโอนีล (O'Neil. 1986) และได้เพิ่มข้อคำถามตามแนวคิดและนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 4 องค์ประกอบ รวม 61 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของออสกู๊ด (Osgood) ทุกข้อเป็นข้อความทางลบ มี 6 อันดับ จากอันดับ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึงอันดับ 6 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน (ดังภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ โดยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence = IOC) โดยใช้เกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC ของข้อคำถาม 61 ข้อ อยู่ระหว่าง 0.143 - 1.000 (ดังภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ คัดเลือกข้อคำถามที่เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 50 ข้อ

2.5 นำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไข และสร้างเป็นแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ จำนวน 50 ข้อ ตามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 อันดับ จาก 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึง 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยผู้ตอบจะต้องเขียนตัวเลขอันดับที่เลือกไว้หน้าข้อความแต่ละข้อ

2.6 นำแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 50 ข้อ ไปใช้กับนักศึกษารายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามชั้นปีที่ 1 (ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 100 คน นำข้อมูลมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยหาค่า

สัมประสิทธิ์ แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาคด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .9258 โดยมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ระหว่าง .7969 - .8617 (ด้านที่ 1-4 มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .8617, .7969, .8193 และ .8218 ตามลำดับ (ดังภาคผนวก ค)

แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 ความสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 7 8 9 14 15 19 20 24 25 26 31 36 37 42 43 และ 47

ด้านที่ 2 การเก็บกดความรู้สึก จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 3 10 16 21 22 27 28 32 33 38 44 และ 48

ด้านที่ 3 การเก็บกดพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ 4 11 17 23 29 34 39 40 45 และ 49

ด้านที่ 4 ความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ 5 6 12 13 18 30 35 41 46 และ 50

2.7 ตัวอย่างแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

2.7.1 ตัวอย่างข้อคำถามของตัวบ่งชี้ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง					ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
6	5	4	3	2	1
_____	1. ถ้าข้าพเจ้าได้ทำงาน การได้เลื่อนตำแหน่งงานที่สูงขึ้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับข้าพเจ้า				
_____	2. ข้าพเจ้ามีความลำบากใจในการที่จะบอกกับคนอื่นว่าข้าพเจ้ารู้สึกแค้นเขา				
_____	3. เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าในการที่จะบอกกับเพื่อนเพศเดียวกันว่าข้าพเจ้ารักเขา				
_____	4. ข้าพเจ้าทำงานตามที่กำหนดไว้จนไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตน				

2.7.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ กำหนดการให้คะแนนในแต่ละข้อตามอันดับที่เลือก ได้แก่ ถ้าเลือกอันดับ 1 ได้ 1 คะแนน ถ้าเลือกอันดับ 2 ได้ 2 คะแนน ถ้าเลือกอันดับ 3 ได้ 3 คะแนน ถ้าเลือกอันดับ 4 ได้ 4 คะแนน ถ้าเลือกอันดับ 5 ได้ 5 คะแนน และถ้าเลือกอันดับ 6 ได้ 6 คะแนน

2.7.3 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์จากคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 1,056 คน โดยแบ่งระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศโดยรวมและรายด้าน เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ความขัดแย้งในบทบาท

ทางเพศ ในระดับต่ำ คือ ตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ 25 ลงมา 2) ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ในระดับปานกลาง คือ เปอร์เซ็นไทล์ อยู่ระหว่าง 26 - 74) และ 3) ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ อยู่ในระดับสูง คือ เปอร์เซ็นไทล์ ตั้งแต่ 75 ขึ้นไป ดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมและรายด้าน (n = 1,056)

ความขัดแย้ง ในบทบาท ทางเพศ	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ		
			ต่ำ (%tile 25 ลงมา)	ปานกลาง (%tile 26-74)	สูง (%tile 75 ขึ้นไป)
โดยรวม	3.16	.74	1.00 - 2.68	2.69 - 3.65	3.66 - 6.00
ด้านที่ 1	3.64	.91	1.00 - 3.00	3.01 - 4.23	4.24 - 6.00
ด้านที่ 2	2.96	.89	1.00 - 2.23	2.24 - 3.61	3.62 - 6.00
ด้านที่ 3	2.98	1.06	1.00 - 2.10	2.11 - 3.69	3.70 - 6.00
ด้านที่ 4	2.80	.92	1.00 - 2.00	2.01 - 3.49	3.50 - 6.00

3. การสร้างแบบวัดปัญหาสุขภาพ

แบบวัดปัญหาสุขภาพ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของปัญหาสุขภาพ (ประเวศ วรรณี, 2550)

3.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2538; ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2538)

3.3 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 3.1 และ 3.2 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ตามนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 3 องค์ประกอบ จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิ์ทมี 4 อันดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก และ มากที่สุด

3.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถามย่อยๆ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน (ดังภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ โดยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาสุขภาพ

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาสุขภาพ

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ปัญหาสุขภาพ

น้ำหนักคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.428 - 1.000 (ดังภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ คัดเลือกข้อที่เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 30 ข้อ

3.5 นำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขและสร้างเป็นแบบวัดปัญหาสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ โดยแบ่งปัญหาสุขภาพเป็น 3 ด้านๆ ละ 10 ข้อ ดังนี้

ด้านร่างกาย ได้แก่ ข้อ 1 - 10

ด้านจิตใจ ได้แก่ ข้อ 11 - 20

ด้านสังคม ได้แก่ ข้อ 21 - 30

3.6 นำแบบวัดปัญหาสุขภาพที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปใช้กับนักศึกษา ขามมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปีที่ 1 (ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 100 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดปัญหาสุขภาพ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดปัญหาสุขภาพทั้งหมด .8755 ค่าความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ระหว่าง .7721 - .8063 (ด้านที่ 1 - 3 เท่ากับ .7721, .7948 และ .8063 ตามลำดับ) (ดังภาคผนวก ค)

3.7 ตัวอย่างแบบวัดปัญหาสุขภาพ

3.7.1 ตัวอย่างข้อคำถามของตัวบ่งชี้ปัญหาสุขภาพ

ข้อ	ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
0	ระบบต่างๆในร่างกายทำงานไม่ปกติ -----				
00	รู้สึกโกรธเมื่อถูกเพื่อนๆล้อเลียนพฤติกรรมของตน -----				
000	สมาชิกในครอบครัวไม่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน -----				
0000	ข้าพเจ้าปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมชั้นได้ยาก -----				

3.7.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดปัญหาสุขภาพ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เลย ให้คะแนน 1 คะแนน

เล็กน้อย ให้คะแนน 2 คะแนน

มาก ให้คะแนน 3 คะแนน

มากที่สุด ให้คะแนน 4 คะแนน

3.7.3 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนจากแบบวัดปัญหาสุขภาพะ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์จากคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 1,056 คน โดยแบ่งระดับปัญหาสุขภาพะโดยรวมและรายด้าน เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ปัญหาสุขภาพะ ในระดับต่ำ คือ ตั้งแต่ เปอร์เซนต์ไทล์ 25 ลงมา 2) ปัญหาสุขภาพะ ในระดับปานกลาง คือ เปอร์เซนต์ไทล์ อยู่ระหว่าง 26 - 74) และ 3) ปัญหาสุขภาพะ อยู่ในระดับสูง คือ เปอร์เซนต์ไทล์ ตั้งแต่ 75 ขึ้นไป ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยของระดับปัญหาสุขภาพะ โดยรวมและรายด้าน (n = 1,056)

ปัญหาสุขภาพะ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับปัญหาสุขภาพะ		
			ต่ำ (%tile 25 ลงมา)	ปานกลาง (%tile 26-74)	สูง (%tile 75 ขึ้นไป)
โดยรวม	1.66	.38	1.00 - 1.39	1.40 - 1.89	1.90 - 4.00
ด้านร่างกาย	1.61	.38	1.00 - 1.30	1.31 - 1.79	1.80 - 4.00
ด้านจิตใจ	1.90	.53	1.00 - 1.49	1.50 - 2.19	2.20 - 4.00
ด้านสังคม	1.49	.47	1.00 - 1.09	1.10 - 1.69	1.70 - 4.00

4. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังต่อไปนี้

4.1 ศึกษาเอกสารตำรา งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) (Dryden; & Yankura. 1995; Corey. 1995, 1996; Livneh; & Wright. 1995; Gilliland; James; & Bowman. 1994; Sharf. 1996; Nelson-Jones. 1998; Dryden; & Mytton. 1999)

4.2 เขียนตารางสรุปรายละเอียดของโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม โดยยึดหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาที่เน้นทฤษฎี A-B-C และใช้ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ 4 ด้าน และปัญหาสุขภาพะ 3 ด้าน จำนวน 10 สัปดาห์ ละครึ่ง 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์กำหนดระยะเวลาในการให้คำปรึกษาของ จาคอบส์; แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 41) ที่ว่า ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมงครึ่ง และไม่ควรเกิน 3 ชั่วโมง

ตัวอย่างตารางสรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม
เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
2-3	1. การลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ : ด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน 2. การลดปัญหาสุขภาพ : ร่างกาย จิตใจ สังคม	1. เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน 2. เพื่อลดปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions: Deep Breathing & Balance Breathing 2. Offer and Example 3. Assessment : Basic Sequence 4. Inference Chaining Techniques :Then what...? Question และ Why Question 5. Didactic Disputing : Debating, Discriminating 6. Rational Role Reversal 7. Empty Chair 8. Qui-gong 9. Homework Assignment : อ่านบทความ 1) แพ้หรือชนะไม่สำคัญเมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว 2) ชนะหรือแพ้มันก็แค่สิ่งสมมุติ สื่อ 1. power point : ข้อแตกต่างระหว่างผู้ชนะกับผู้แพ้ 2. บทความผู้ชนะ-ผู้แพ้ 3. ซีดีซีงก 4. ใบงานครั้งที่ 2-3	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 1 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการหายใจระดับลึกหรือการฝึกหายใจที่สมดุล 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ด้วยการเสนอกรณีตัวอย่างผู้ที่มีความสำเร็จมากเกินไปแล้วให้สมาชิกคิดถึงเหตุการณ์ทางลบ (A) ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของคน โดยกระตุ้นให้เล่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (IrB=B) ที่ส่งผลให้เกิด GRC และ WBP (C) เน้นให้ตระหนักถึงความสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน ที่มีต่อ WBP (กาย จิต และสังคม) ด้วยคำถามแบบลูกโซ่ชนิดปลายเปิด และทำไม? 2) ให้สมาชิกโต้แย้ง IrB ของตน (D) ด้วยการโต้แย้งเชิงอธิบาย โดยการสนทนาและตอบคำถามเพื่อโต้แย้ง IrB และจำแนกความแตกต่าง IrB กับ rB ที่ส่งผลต่อ WBP ที่ทำลายตนเอง อภิปรายตาม power point 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการจับคู่แสดงบทบาทสลับกันเป็นผู้ที่มี rB ตามคำถามหรือใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า ตามความเหมาะสม แล้วให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบซีงก และให้สร้างพลังชีวิตใหม่ด้วยการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงแบบซีงก ทำที่ 1-2 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบงานที่ 2-3 การอ่านบทความ 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่งroup และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

4.3 นำตารางสรุปโปรแกรมทั้ง 10 ครั้งมาเขียนรายละเอียดตามหัวข้อต่างๆ ได้แก่ เรื่อง วัตถุประสงค์ เวลาที่ใช้ สื่อ/อุปกรณ์ วิธีดำเนินการ (ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ) และ ภาคผนวก ประกอบด้วยเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา เทคนิคอย่างละเอียดและแบบฝึกหัด

4.4 นำรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และ พฤติกรรม ไปทดลองลงใช้นำร่องกับนักศึกษาชาย จำนวน 4 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของ เนื้อหา วัตถุประสงค์ เทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา และปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้ คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมก่อนนำไปใช้ทดลองต่อไป (ดังภาคผนวก จ)

ขั้นการดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 ขั้นศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

1.1 นำแบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ แบบวัด ปัญหาสุขภาพ ไปใช้เก็บข้อมูลนักศึกษาชายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 แห่ง จำนวน 1,230 คน โดยการประสานกับสำนักวิจัยและพัฒนาหรืออาจารย์ที่สอนอยู่ในแต่ละ มหาวิทยาลัยทั้งทางไปรษณีย์ และนำไปส่งด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์สามารถนำไป วิเคราะห์ได้จริง มีจำนวน 1,056 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.85 ดังตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของแบบวัดที่สมบูรณ์ จำแนกตามมหาวิทยาลัยราชภัฏ (n=1,230)

มหาวิทยาลัยราชภัฏ	รหัสแบบวัด	จำนวนแบบวัดที่ส่ง	จำนวนแบบวัดที่สมบูรณ์	
			จำนวน	ร้อยละ
1. เชียงใหม่	794-967	174	156	12.68
2. พิบูลสงคราม	1089-1227	130	130	10.57
3. เพชรบูรณ์	961-1016	69	45	3.66
4. เลย	519-592	74	65	5.28
5. บุรีรัมย์	594-660	67	48	3.90
6. อุบลราชธานี	661-793	133	112	9.11
7. บ้านสมเด็จเจ้าพระยา	134-323	190	138	11.22
8. สอนุนันทา	1-133	133	123	10.00
9. เทพสตรี	324-392	69	54	4.39
10. นครปฐม	394-518	125	114	9.27
10. นครปฐม	394-518	125	114	9.27
11. นครศรีธรรมราช	1019-1077	79	71	5.77
รวม		1,230	1,056	85.85

1.2 นำข้อมูลจากแบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายมาวิเคราะห์หาค่าความถี่และร้อยละ

1.3 พิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย จำแนกตามบทบาททางเพศ เพื่อศึกษาว่านักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแบบใด มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับสูงมากที่สุด สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับสูง มีจำนวนมากที่สุด ดังนั้นในขั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม จึงเลือกนักศึกษากลุ่มความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มาเข้ากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

ในการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีดังนี้

2.1 แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design โดยมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง และมีการติดตามผล (Follow-up) เพื่อดูความคงทนด้วย ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 8

ตาราง 8 แบบแผนการทดลอง

สอบก่อนทดลอง	ทดลอง	สอบหลังทดลอง	สอบติดตามผล
T ₁	X	T ₂	T ₃

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

T ₁	คือ	การสอบก่อนที่จะจัดกระทำการทดลอง (Pretest)
T ₂	คือ	การสอบหลังจากที่จัดกระทำการทดลอง (Posttest)
T ₃	คือ	การสอบติดตามผลหลังจากที่จัดกระทำการทดลอง (Follow-up)
X	คือ	การจัดกระทำ (Treatment)

2.2 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

2.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1) นำข้อมูลจากแบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพของกรุปตัวอย่าง ที่เป็นนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามจำนวน 130 คน มาวิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง 9

ตาราง 9 ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยรวมและรายด้านจำแนกตามบทบาททางเพศ (n= 130)

Variables		Gender Role									
		Masculine		Feminine		Androgyny		Undifferentiated		Total	
		f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
GRC1	L	3	2.3	3	2.3	8	6.2	13	10.0	27	20.8
	M	13	10.0	11	8.5	29	22.3	13	10.0	66	50.8
	H	10	7.7	3	2.3	19	14.6	5	3.8	37	28.5
GRC2	L	3	2.3	3	2.3	12	9.2	8	6.2	26	20.0
	M	14	10.8	5	3.8	31	23.8	16	12.3	66	50.8
	H	9	6.9	9	6.9	13	10.0	7	5.4	38	29.2
GRC3	L	2	1.5	0	0	13	10.0	8	6.2	23	17.7
	M	18	13.8	12	9.2	31	23.8	17	13.1	78	60.0
	H	6	4.6	5	3.8	12	9.2	6	4.6	29	22.3
GRC4	L	7	5.4	2	1.5	17	13.1	8	6.2	34	26.2
	M	14	10.8	10	7.7	24	18.5	20	15.4	68	52.3
	H	5	3.8	5	3.8	15	11.5	3	2.3	28	21.5
GRC	L	4	3.1	3	2.3	11	8.5	10	7.7	28	21.5
	M	14	10.8	9	6.9	33	25.4	17	13.1	73	56.2
	H	8	6.2	5	3.8	12	9.2	4	3.1	29	22.3
WBP1	L	7	5.4	3	2.3	15	11.5	6	4.6	31	23.8
	M	15	11.5	8	6.2	24	18.5	16	12.3	63	48.5
	H	4	3.1	6	4.6	17	13.1	9	6.9	36	27.7
WBP2	L	7	5.4	4	3.1	9	6.9	5	3.8	25	19.2
	M	13	10.0	4	3.1	29	22.3	14	10.8	60	46.2
	H	6	4.6	9	6.9	18	13.8	12	9.2	45	34.6
WBP3	L	4	3.1	2	1.5	15	11.5	6	4.6	27	20.8
	M	17	13.1	10	7.7	33	25.4	9	6.9	69	53.1
	H	5	3.8	5	3.8	8	6.2	16	12.3	34	26.2
WBP	L	7	5.4	5	3.8	12	9.2	5	3.8	29	22.3
	M	15	11.5	7	5.4	33	25.4	15	11.5	70	53.8
	H	4	3.1	5	3.8	11	8.5	11	8.5	31	23.8
Total		26	20.0	17	13.1	56	43.1	31	23.8	130	100.0

จากตาราง 9 พบว่า นักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศ ความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพโดยรวม ในระดับสูง มีจำนวนมากที่สุด (ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ในชั้นศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 1,056 คน) โดยมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ในระดับสูง จำนวน 12 คน (ร้อยละ 9.2) และมีปัญหาสุขภาพในระดับสูง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 8.5) แต่มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 คน ที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับสูงซ้ำกัน จึงเหลือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 19 คน

3) ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีบทบาทความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) จำนวน 19 คน มาคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 8 คน

4) ดำเนินการติดต่อนักศึกษาชายที่สุ่มได้ เข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่างๆ ในการปฏิบัติตลอดกระบวนการ จนได้กลุ่มทดลองที่สมัครใจจริงๆ ครอบคลุมจำนวน 8 คน

5) ศึกษาข้อมูลนักศึกษายชายที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยดูจากคะแนนเฉลี่ยโดยรวม และรายด้านของความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ และเตรียมสถานที่และสื่ออุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อม เช่น แบบฝึกหัด เครื่องเล่นเทป เทปเพลง แผ่นใส คอมพิวเตอร์ แผ่นซีดี และจอ

2.2.2 ระยะทดลอง

ดำเนินการทดลอง จำนวน 8 คน โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ณ ห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาของโปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว

2.2.3 ระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาชายกลุ่มทดลองทำแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและแบบวัดปัญหาสุขภาพ เป็นคะแนนระยะติดตามผล แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

1.1 ดำเนินการจัดส่งแบบวัดเพื่อการวิจัย 3 ชุด คือ 1) แบบวัดบทบาททางเพศ 2) แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และ 3) แบบวัดปัญหาสุขภาพ จำนวน 1,230 ชุด ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 แห่ง ตามสัดส่วนจำนวนนักศึกษาชาย โดยได้ประสานการเก็บข้อมูลกับบุคลากรในแต่ละมหาวิทยาลัยด้วยตนเอง สำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

1.2 คัดเลือกแบบวัดเพื่อการวิจัยที่สมบูรณ์ใช้ได้จริง จำนวน 1,056 ชุด มาวิเคราะห์ข้อมูล หาค่า 1) ความถี่และร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละมหาวิทยาลัย จำแนกตามบทบาททางเพศ 2) ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย จำแนกตามบทบาททางเพศ และ 3) ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน

2. ขั้นตอนให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

2.1 นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 9 ที่เป็นไปตามเกณฑ์ คือ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม (GRC) อยู่ในระดับสูง และ/หรือมีปัญหาสุขภาพ โดยรวม (WBP) อยู่ในระดับสูง และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 19 คน

2.2 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ จำนวน 19 คน ด้วยการคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 8 คน แล้วดำเนินการติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งชี้แจงกำหนดการ สถานที่ และสิทธิประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มจนได้กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจจริงๆครบตามจำนวน

2.3 ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมกับกลุ่มทดลองทั้ง 8 คน

2.4 หลังการทดลองสิ้นสุดแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและแบบวัดปัญหาสุขภาพ เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.5 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

2.6 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพ
2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพ โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ได้กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. 2545 : 179)
3. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดทั้ง 3 ชุด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 125-126)
4. วิเคราะห์ความถี่และร้อยละของจำนวนของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ ($n = 1,056$)
5. วิเคราะห์ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ ($n = 1,056$)
6. วิเคราะห์ความถี่และร้อยละของระดับปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ ($n = 1,056$)
7. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ($n = 8$)
8. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ($n = 8$)
9. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของปัญหาสุขภาพ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ($n = 8$)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
L	แทน	ระดับต่ำ
M	แทน	ระดับปานกลาง
H	แทน	ระดับสูง
GR	แทน	บทบาททางเพศ
Masculine	แทน	บทบาททางเพศความเป็นชายสูง
Feminine	แทน	บทบาททางเพศความเป็นหญิงสูง
Androgyny	แทน	บทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่
Undifferentiated	แทน	บทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่
GRC	แทน	ความขัดแย้งในบทบาททางเพศโดยรวม
GRC1	แทน	ด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน
GRC2	แทน	ด้านการเก็บกอดความรู้สึก
GRC3	แทน	ด้านการเก็บกอดทางเพศ
GRC4	แทน	ด้านความความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว
WBP	แทน	ปัญหาสุขภาพโดยรวม
WBP1	แทน	ด้านร่างกาย
WBP2	แทน	ด้านจิตใจ
WBP3	แทน	ด้านสังคม

F	แทน	ค่าสถิติ F (F-test)
P	แทน	ค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ
*	แทน	ค่าสถิติทดสอบที่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05
**	แทน	ค่าสถิติทดสอบที่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ แบ่งเป็น (n=1,056)

1.1 วิเคราะห์ค่าความถี่และร้อยละของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยรวม ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ (n=1,056)

1.2 วิเคราะห์ค่าความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม และรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ (n=1,056)

1.3 วิเคราะห์ค่าความถี่และร้อยละของระดับปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ (n=1,056)

ขั้นที่ 2 ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ แบ่งเป็น (n = 8)

2.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

2.2 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe

2.3 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของปัญหาสุขภาพ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ แบ่งเป็น

(n=1,056)

1.1 ผลการวิเคราะห์ความถี่และร้อยละของจำนวนนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ (n=1,056) ดังตาราง 10

ตาราง 10 ความถี่และร้อยละของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ (n =1,056)

มหาวิทยาลัยราชภัฏ	Gender Role									
	Masculine		Feminine		Androgyny		Undifferentiated		Total	
	f	%	F	%	F	%	f	%	f	%
1. เชียงใหม่	23	2.2	26	2.5	62	5.9	45	4.3	156	14.8
2. พิบูลสงคราม	26	2.5	17	1.6	56	5.3	31	2.9	130	12.3
3. เพชรบูรณ์	16	1.5	8	0.8	13	1.2	8	0.8	45	4.3
4. เลย	5	0.5	8	0.8	30	2.8	22	2.1	65	6.2
5. นุรีรัมย์	5	0.5	5	0.5	18	1.7	20	1.9	48	4.5
6. อุบลราชธานี	22	2.1	10	0.9	53	5.0	27	2.6	112	10.6
7. บ้านสมเด็จเจ้าพระยา	22	2.1	22	2.1	39	3.7	55	5.2	138	13.1
8. สอนสุรินทร์	19	1.8	24	2.3	35	3.3	45	4.3	123	11.6
9. เทพสตรี	11	1.0	7	0.7	16	1.5	20	1.9	54	5.1
10. นครปฐม	17	1.6	20	1.9	41	3.9	36	3.4	114	10.8
11. นครศรีธรรมราช	25	2.4	6	0.6	22	2.1	18	1.7	71	6.7
รวม	191	18.1	153	14.5	385	36.4	327	31.0	1,056	100.0

จากตาราง 10 พบว่า โดยรวม นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีบทบาททางเพศ ความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 36.4) รองลงมา คือ บทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 31.0) บทบาททางเพศความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 18.1) และบทบาททางเพศความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 14.5) ตามลำดับ

1.2 ผลการวิเคราะห์ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ (n=1,056) ดังตาราง 11

ตาราง 11 ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศของนักศึกษาชายใน
มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามบทบาททางเพศ (n = 1,056)

Variables		Gender Role									
		Masculine		Feminine		Androgyny		Undifferentiated		Total	
		F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
GRC1	L	37	3.5	50	4.7	68	6.4	102	9.7	257	24.3
	M	97	9.2	77	7.3	175	16.6	171	16.2	520	49.3
	H	57	5.4	26	2.5	142	13.4	54	5.1	279	26.4
GRC2	L	44	4.2	32	3.0	82	7.8	87	8.2	245	23.2
	M	101	9.6	77	7.3	186	17.6	177	16.8	541	51.2
	H	46	4.4	44	4.2	117	11.1	63	6.0	270	25.6
GRC3	L	43	4.1	29	2.7	93	8.8	80	7.6	245	23.2
	M	101	9.6	85	8.0	168	15.9	171	16.2	525	49.7
	H	47	4.5	39	3.7	124	11.7	76	7.2	286	27.1
GRC4	L	58	5.5	35	3.3	82	7.8	84	8.0	259	24.5
	M	98	9.3	81	7.7	172	16.3	181	17.1	532	50.4
	H	35	3.3	37	3.5	131	12.4	62	5.9	265	25.1
GRC	L	50	4.7	38	3.6	78	7.4	105	9.9	271	25.7
	M	93	8.8	82	7.8	176	16.7	165	15.6	516	48.8
	H	48	4.5	33	3.1	131	12.4	57	5.4	269	25.5
Total		191	18.1	153	14.5	385	36.5	327	30.9	1,056	100.0

จากตาราง 11 พบว่า นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม (GRC) อยู่ในระดับปานกลาง มีมากที่สุด (ร้อยละ 48.8) รองลงมา อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.7) และอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 25.5) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ในระดับสูง พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 12.4) รองลงมา คือ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 5.3) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง

(Masculine) (ร้อยละ 4.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 3.1) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ รายด้าน ในระดับสูง พบว่า ด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน (GRC1) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 13.4) รองลงมาเป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 5.4) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 5.1) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 2.5) ตามลำดับ ด้านการเก็บกคความรู้สึก (GRC2) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 11.1) รองลงมาเป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 6.0) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 4.4) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 4.2) ตามลำดับ ด้านการเก็บกคพฤติกรรมทางเพศ (GRC3) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 11.7) รองลงมาเป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 7.2) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 4.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 3.7) ตามลำดับ และด้านความขัดแย้ง ระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว (GRC4) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 12.4) รองลงมาเป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 5.9) นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 3.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 3.3) ตามลำดับ

1.3 ผลการวิเคราะห์ความถี่และร้อยละของระดับปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ (n=1,056) ดังตาราง 12

ตาราง 12 ความถี่และร้อยละของระดับปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ
โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามบทบาททางเพศ (n = 1,056)

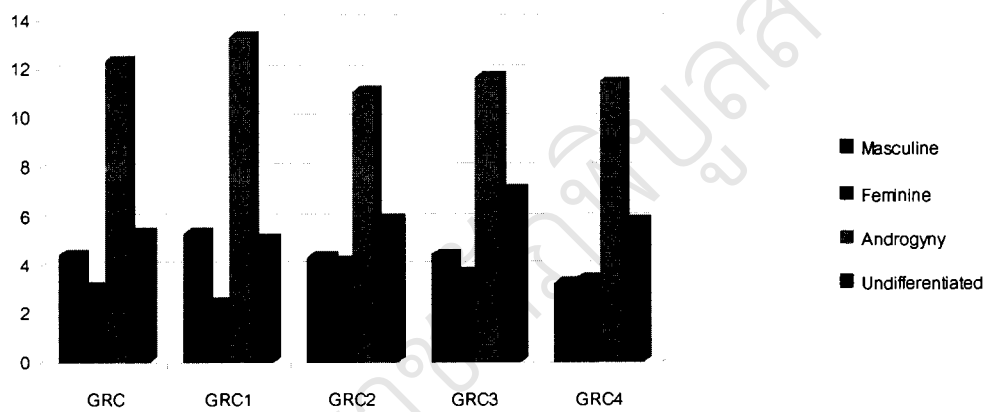
Variables		Well-being Problem									
		Masculine		Feminine		Androgyny		Undifferentiated		Total	
		F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
WBP1	L	50	4.7	29	2.7	90	8.5	80	7.6	249	23.6
	M	94	8.9	69	6.5	173	16.4	157	14.9	493	46.7
	H	47	4.5	55	5.2	122	11.6	90	8.5	314	29.7
WBP2	L	51	4.8	23	2.2	70	6.6	78	7.4	222	21.0
	M	106	10.0	76	7.2	180	17.0	154	14.6	516	48.9
	H	34	3.2	54	5.1	135	12.8	95	9.0	318	30.1
WBP3	L	38	3.6	19	1.8	68	6.4	56	5.3	181	17.1
	M	108	10.2	86	8.1	207	19.6	161	15.3	562	53.3
	H	45	4.3	48	4.5	110	10.4	110	10.4	313	29.6
WBP	L	62	5.9	30	2.8	90	8.5	79	7.5	261	24.7
	M	94	8.9	76	7.2	187	17.7	172	16.3	529	50.1
	H	35	3.3	47	4.5	108	10.2	76	7.2	266	25.2
Total		191	18.1	153	14.5	385	36.4	327	31.0	1,056	100.0

จากตาราง 12 พบว่า นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีปัญหาสุขภาพ โดยรวม (WBP) อยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 50.1) รองลงมาอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 25.2) และอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 24.7) ตามลำดับ

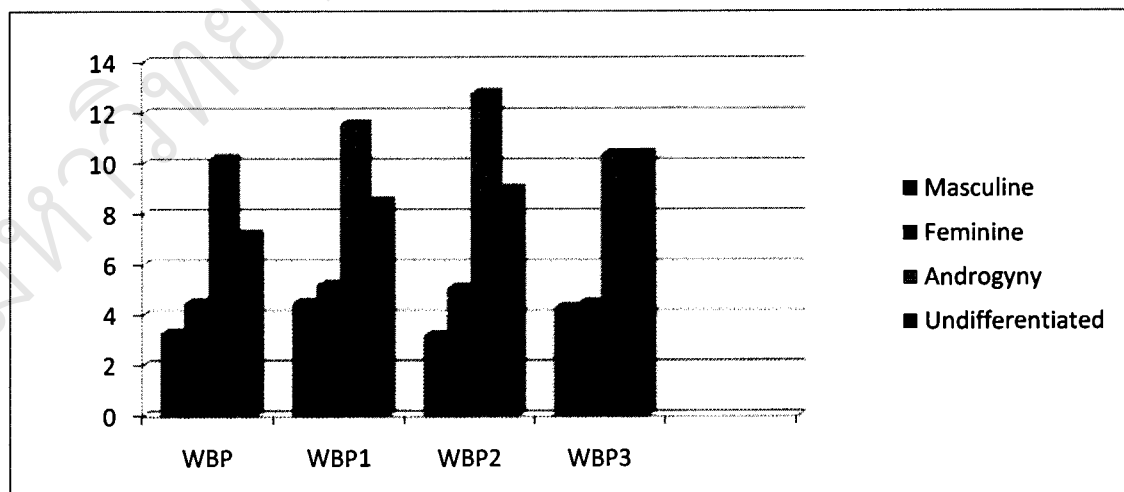
เมื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพ โดยรวม ในระดับสูง พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 10.2) รองลงมา คือ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 7.2) นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 4.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 3.3) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพ รายด้าน ในระดับสูง พบว่า ด้านร่างกาย (WBP1) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 11.6) รองลงมาเป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 8.5) นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 5.2) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 4.5) ตามลำดับ ด้านจิตใจ (WBP2) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมาก

ที่สุด (ร้อยละ 12.8) รองลงมาเป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 9.0) นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 5.1) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 3.2) ตามลำดับ และด้านสังคม (WBP3) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) มีมากที่สุด (ร้อยละ 10.4 และร้อยละ 10.4) รองลงมาเป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 4.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 4.3) ตามลำดับ เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน จึงได้เสนอผลความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพโดยรวมและรายด้านในระดับสูง ดังภาพประกอบ 9-10



ภาพประกอบ 9 กราฟแท่งแสดงค่าร้อยละของความขัดแย้งในบทบาททางเพศโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีบทบาททางเพศต่างกัน (n = 1,056)



ภาพประกอบ 10 กราฟแท่งแสดงค่าร้อยละของปัญหาสุขภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีบทบาททางเพศต่างกัน (n = 1,056)

ขั้นที่ 2 ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ แบ่งเป็น

2.1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม โดยรวมและรายด้าน ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผล ดังตาราง 13

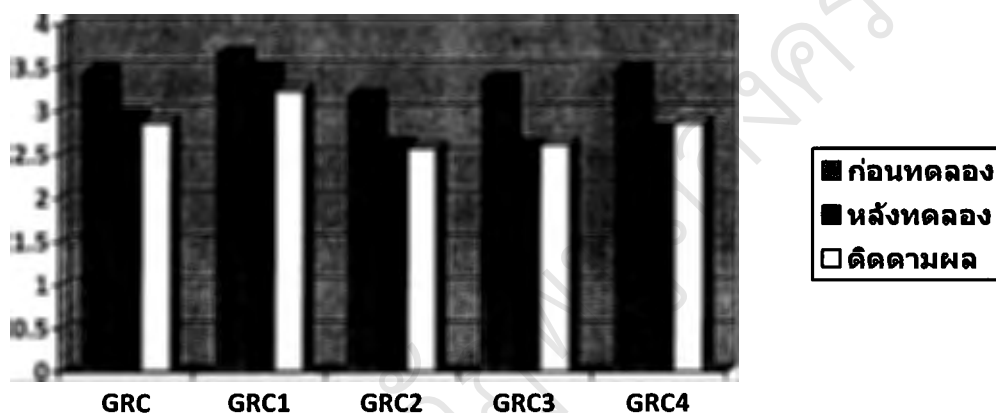
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=8)					
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
GRC	3.45	.43	2.84	.25	2.79	.25
GRC1	3.66	.68	3.02	.32	3.01	.37
GRC2	3.19	.67	2.66	.43	2.59	.44
GRC3	3.37	.67	2.75	.44	2.65	.59
GRC4	3.48	.79	2.85	.54	2.85	.54
WBP	1.74	.26	1.38	.12	1.42	.21
WBP1	1.86	.21	1.50	.20	1.42	.27
WBP2	1.77	.30	1.46	.13	1.52	.24
WBP3	1.57	.43	1.20	.09	1.32	.27

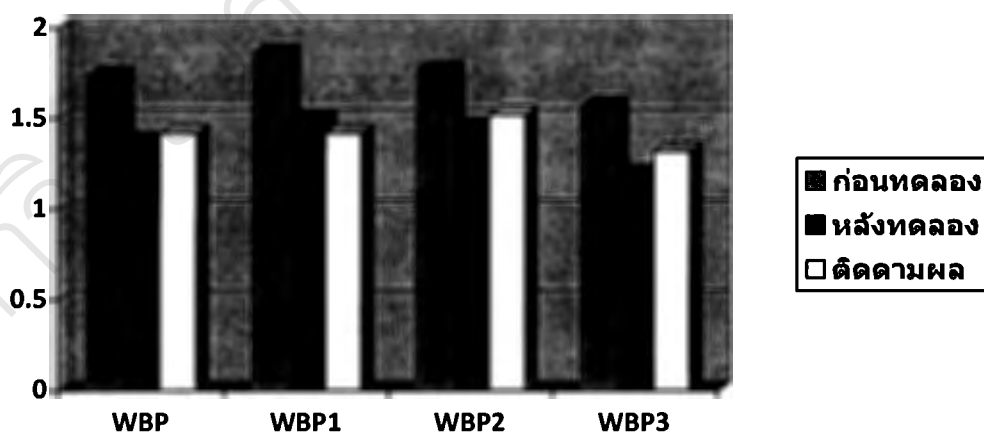
จากตาราง 13 พบว่า ความขัดแย้งในบทบาททางเพศของนักศึกษาชาย ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล โดยรวม (GRC) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45, 2.84 และ 2.79 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน (GRC1) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66, 3.02, และ 3.01 ตามลำดับ ด้านการเก็บกดความรู้สึก (GRC2) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19, 2.66 และ 2.59 ตามลำดับ ด้านการเก็บกดพฤติกรรมทางเพศ (GRC3) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37, 2.75 และ 2.65 ตามลำดับ ด้านความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว (GRC4) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48, 2.85 และ 2.85 ตามลำดับ ส่วนปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล โดยรวม (WBP) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.74, 1.38 และ 1.42 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านร่างกาย (WBP1) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.86, 1.50 และ 1.42 ตามลำดับ ด้านจิตใจ (WBP2) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.77, 1.46 และ 1.52 ตามลำดับ ด้านสังคม (WBP3) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.57, 1.20 และ 1.32 ตามลำดับ

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้เสนอค่าเฉลี่ยของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพโดยรวมและรายด้าน ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผล ดังภาพประกอบ 11 ถึง 12



ภาพประกอบ 11 กราฟแท่งแสดงค่าเฉลี่ยของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8)



ภาพประกอบ 12 กราฟแท่งแสดงค่าเฉลี่ยของปัญหาสุขภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8)

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ($n = 8$) ดังตาราง 14

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ($n = 8$)

ตัวแปร	ระยะเวลาที่วัดตัวแปร						F	Sig.
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม (GRC)	3.45	.43	2.84	.25	2.79	.25	10.040**	.001

** $p \leq .01$

จากตาราง 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม (GRC) ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล เท่ากับ 3.45, 2.84 และ 2.79 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ในระยะเวลาก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 10.040^{**}$, $p = .001$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลแตกต่างกัน โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ในระยะก่อนทดลอง สูงกว่าหลังทดลองและติดตามผล และระยะหลังทดลองและติดตามผล มีค่าเฉลี่ยลดลงจากก่อนทดลอง เท่ากับ 0.61 และ 0.66 ตามลำดับ (ดังภาพประกอบ 13)

ผู้วิจัยจึงนำค่าเฉลี่ยของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล มาเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง 15

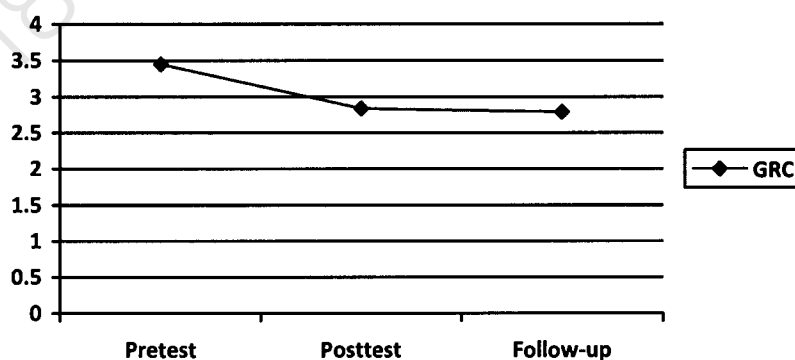
ตาราง 15 เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ระหว่างค่าเฉลี่ยของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8)

	ระยะเวลาที่วัดตัวแปร		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
ก่อนทดลอง	-	-	-
หลังทดลอง	.6075*	-	-
ติดตามผล	.6525*	.0450	-

* $p \leq .05$

จากตาราง 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ย ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยในระยะหลังทดลอง ไม่แตกต่างจากค่าเฉลี่ยในระยะติดตามผล แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้ความขัดแย้งในบทบาททางเพศลดลงและมีความคงทน

ผู้วิจัยได้แสดงภาพการลดลงของค่าเฉลี่ยความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ดังภาพประกอบ 13



ภาพประกอบ 13 การลดลงของค่าเฉลี่ยความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

2.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของ ปัญหาสุขภาพะ โคยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และ พฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8) ดังตาราง 16

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของปัญหาสุขภาพะ โคยรวมของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8)

ตัวแปร	ระยะเวลาที่วัดตัวแปร						F	Sig.
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ปัญหาสุขภาพะ โคยรวม (WBP)	1.74	.26	1.38	.12	1.42	.21	6.955**	.005

** $p \leq .01$

จากตาราง 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยปัญหาสุขภาพะ โคยรวม (WBP) ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล เท่ากับ 1.74, 1.38 และ 1.42 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความแตกต่างค่าเฉลี่ยของปัญหาสุขภาพะ โคยรวม ในระยะเวลาก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 6.955^{**}$, $p = .005$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อ ปัญหาสุขภาพะ โคยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลแตกต่างกัน โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของปัญหาสุขภาพะ โคยรวม ในระยะก่อนทดลองสูงกว่าหลังทดลองและติดตามผล และระยะหลังทดลองและติดตามผล มีค่าเฉลี่ยลดลงจากก่อนทดลอง เท่ากับ 0.36 และ 0.32 ตามลำดับ (ดัง ภาพประกอบ 14)

ผู้วิจัยจึงนำค่าเฉลี่ยของปัญหาสุขภาพะ โคยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล มาเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง 17

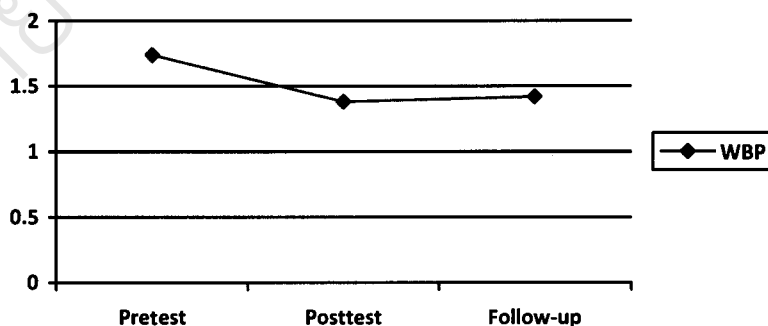
ตาราง 17 เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ระหว่างค่าเฉลี่ยของปัญหาสุขภาพะ โดยรวม ของ นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมในระยะก่อน ทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n = 8)

	ระยะเวลาที่วัดตัวแปร		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
ก่อนทดลอง	-	-	-
หลังทดลอง	.3583*	-	-
ติดตามผล	.3208*	-.0375	-

* $p \leq .05$

จากตาราง 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยปัญหาสุขภาพะ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ย ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยในระยะหลังทดลอง ไม่แตกต่างจากค่าเฉลี่ยในระยะติดตามผล แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพะลดลง และมีความคงทน

ผู้วิจัยได้แสดงภาพการลดลงของค่าเฉลี่ยปัญหาสุขภาพะ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ดังภาพประกอบ 14



ภาพประกอบ 14 การลดลงของค่าเฉลี่ยปัญหาสุขภาพะ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีบทบาททางเพศต่างกัน
2. เพื่อเปรียบเทียบความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกัน
2. นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีปัญหาสุขภาพ ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ขั้นตอนในการวิจัย มี 2 ขั้น ดังนี้

1. การศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน
2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ แบ่งเป็น

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 40 แห่ง จำนวน 45,050 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 แห่ง จำนวน 1,230 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ แบ่งเป็น

2.1 ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 1,263 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) ที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} > 3.66$) และ/หรือมีปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} > 1.90$) และสมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของ นักศึกษาชาย

1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ บทบาททางเพศ แบ่งเป็น

- 1) ความเป็นชายสูง (Masculine)
- 2) ความเป็นหญิงสูง (Feminine)
- 3) ความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny)
- 4) ความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated)

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

- 1) ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
- 2) ปัญหาสุขภาพ

2. ตัวแปรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

- 1) ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
- 2) ปัญหาสุขภาพ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. การสร้างแบบวัดบทบาททางเพศ

1.1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดบทบาททางเพศจากต่างประเทศ ที่นิยมใช้ในงานวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย ได้แก่ Bem's Sex Role Inventory : BSRI (Bem, 1974)

1.2 ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับบทบาททางเพศของไทย ได้แก่ นิตยกุล อรรถนุพรรณ (2530) ฉันทิกา ทิมากร (2534) และธิดารัตน์ ธรรมเกษร (2543)

1.3 สร้างแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเพื่อการวิจัย เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงตามความคาดหวังของคนไทย

1.4 นำแบบสอบถามที่สร้างไปสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน

1.5 วิเคราะห์ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงของ Bem (Bem, 1974) นิตยกุล อรรถนุภาพ (2530) ฉันทิกา ทิมากร (2534) ธิดารัตน์ ธรรมเกษร (2543) และจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น

1.6 คัดเลือกลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงที่สอดคล้องกันตามเกณฑ์ที่กำหนด

1.7 สังเคราะห์ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงที่สอดคล้องกันตามเกณฑ์ดังกล่าวมาสร้างแบบวัดบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิง โดยตัดลักษณะทางลบออกเพราะเป็นลักษณะที่คาดหวังของสังคม และตัดลักษณะที่มีความถี่น้อย หรือได้พิจารณาแล้วว่าไม่ถูกต้องตามเกณฑ์

1.8 นำลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง มาสร้างแบบวัดบทบาททางเพศ จำนวน 45 ข้อ เป็นแบบวัดความเป็นชาย 25 ข้อ แบบวัดความเป็นหญิง 20 ข้อ

1.9 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถาม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้

1.10 นำคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.50 ขึ้นไป คัดเลือกข้อที่เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 40 ข้อ

1.11 นำแบบวัดบทบาททางเพศมาสร้างเป็นแบบวัดบทบาททางเพศ แบบมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 อันดับ คือ จริงน้อยที่สุด จริงน้อย จริงปานกลาง จริงมาก และ จริงมากที่สุด จำนวน 40 ข้อ ข้อคือ วัดลักษณะความเป็นชาย 20 ข้อ ข้อคู่ วัดลักษณะความเป็นหญิง 20 ข้อ

1.12 นำแบบวัดบทบาททางเพศที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 40 ข้อ ไปใช้กับนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปีที่ 1 (ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 100 คน นำข้อมูลมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบทบาททางเพศ ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาคด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .8920 โดยมีค่าความเชื่อมั่นข้อคือ ลักษณะความเป็นชาย 20 ข้อ เท่ากับ .8530 ค่าความเชื่อมั่นข้อคู่ คือ ลักษณะความเป็นหญิง เท่ากับ .8365

2. การสร้างแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศในต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ (O'Neil, 1986) และดำเนินการติดต่อกับโอนีล เพื่อขอทราบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ

2.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (พวงรัตน์, 2538; ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2538)

2.3 นำข้อมูลที่ได้จาก 2.1 และ 2.2 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ตามกรอบความคิดของโอนีล (O'Neil, 1986) และได้เพิ่มข้อคำถามตามแนวคิดและนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 4 องค์ประกอบ รวม 61 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของออสกู๊ด (Osgood) ทุกข้อเป็นข้อความทางลบ มี 6 อันดับ จากอันดับ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง... จนถึงอันดับ 6 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.50 ขึ้นไป คัดเลือกข้อคำถามที่เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 50 ข้อ

2.5 นำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไข และสร้างเป็นแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ จำนวน 50 ข้อ ตามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 อันดับ จาก 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึง 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยผู้ตอบจะต้องเขียนตัวเลขอันดับที่เลือกไว้หน้าข้อความแต่ละข้อ

2.6 นำแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 50 ข้อ ไปใช้กับนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามชั้นปีที่ 1 (ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 100 คน นำข้อมูลมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของ ครอนบาคด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .9258 โดยมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ระหว่าง .7969 - .8617 (ด้านที่ 1-4 มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .8617, .7969, .8193 และ .8218 ตามลำดับ)

3. การสร้างแบบวัดปัญหาสุขภาพ

3.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของปัญหาสุขภาพ (ประเวศ วะสี. 2550)

3.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538; ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538)

3.3 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 3.1 และ 3.2 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ตามนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 3 องค์ประกอบ จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิ์ทมี 4 อันดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก และ มากที่สุด

3.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถามย่อยๆ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย 0.50 ขึ้นไป คัดเลือกข้อที่เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 30 ข้อ

3.5 นำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขและสร้างเป็นแบบวัดปัญหาสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ

3.6 นำแบบวัดปัญหาสุขภาพที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปใช้กับนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปีที่ 1 (ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่าง) จำนวน 100 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดปัญหาสุขภาพ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดปัญหาสุขภาพทั้งฉบับ .8755 ค่าความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ระหว่าง .7721 - .8063 (ด้านที่ 1 - 3 เท่ากับ .7721, .7948 และ .8063 ตามลำดับ)

4. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

4.1 ศึกษาเอกสารตำรา งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis)

4.2 เขียนตารางสรุปรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม โดยยึดหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาที่เน้นทฤษฎี A-B-C และใช้ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ 4 ด้าน และปัญหาสุขภาพ 3 ด้าน จำนวน 10 สัปดาห์ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง

4.3 นำตารางสรุปโปรแกรมทั้ง 10 ครั้งมาเขียนรายละเอียดตามหัวข้อต่างๆ ได้แก่ เรื่อง วัตถุประสงค์ เวลาที่ใช้ สื่อ/อุปกรณ์ วิธีดำเนินการ (ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ) และภาคผนวก ประกอบด้วยเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา เทคนิคอย่างละเอียดและแบบฝึกหัด

4.4 นำรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม และนำไปทดลองใช้นำร่องกับนักศึกษาชาย จำนวน 4 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา วัตถุประสงค์ เทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษา และปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมก่อนนำไปใช้ในการทดลองต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการศึกษาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศต่างกัน

1.1 ดำเนินการจัดส่งแบบวัดเพื่อการวิจัย 3 ชุด คือ 1) แบบวัดบทบาททางเพศ 2) แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และ 3) แบบวัดปัญหาสุขภาพ จำนวน 1,230 ชุด ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 แห่ง ตามสัดส่วนจำนวนนักศึกษาชาย โดยได้ประสานการเก็บข้อมูลกับบุคลากร ในแต่ละมหาวิทยาลัยด้วยตนเอง สำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏพินุลสงคราม ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

1.2 คัดเลือกแบบวัดเพื่อการวิจัยที่สมบูรณ์ใช้ได้จริง จำนวน 1,056 ชุด มาวิเคราะห์ข้อมูล หาค่า 1) ความถี่และร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละมหาวิทยาลัย จำแนกตามบทบาททางเพศ 2) ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

ของนักศึกษาชาย จำแนกตามบทบาททางเพศ และ 3) ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) ของความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ โดยรวมและรายด้าน

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ

2.1 นำผลการวิเคราะห์ข้อมูล ที่เป็นไปตามเกณฑ์ คือ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม (GRC) อยู่ในระดับสูง และ/หรือมีปัญหาสุขภาพะ โดยรวม (WBP) อยู่ในระดับสูง และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 19 คน

2.2 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ จำนวน 19 คน ด้วยการคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 8 คน แล้วดำเนินการติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งชี้แจงกำหนดการ สถานที่ และสิทธิประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มจนได้กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจจริงๆครบตามจำนวน

2.3 เน้นการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง (จำนวนชั่วโมงยึดหยุ่นตามลักษณะของปัญหา แต่ไม่เกินครั้งละ 3 ชั่วโมง)

2.4 หลังการทดลองสิ้นสุดแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและแบบวัดปัญหาสุขภาพะ เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.5 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพะอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

2.6 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพะในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพะ
2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพะ โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ได้กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545 : 179)

3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดทั้ง 3 ชุด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 125-126)
4. วิเคราะห์ความถี่และร้อยละของจำนวนของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ ($n = 1,056$)
5. วิเคราะห์ความถี่และร้อยละของระดับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ ($n = 1,056$)
6. วิเคราะห์ความถี่และร้อยละของระดับปัญหาสุขภาพโดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามบทบาททางเพศ ($n = 1,056$)
7. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยรวมและรายด้าน ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ($n = 8$)
8. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ($n = 8$)
9. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ของปัญหาสุขภาพ โดยรวม ของนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ($n = 8$)

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีมากที่สุด (ร้อยละ 36.4) รองลงมา คือ บทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) (ร้อยละ 31.0) บทบาททางเพศความเป็นชายสูง (Masculine) (ร้อยละ 18.1) และบทบาททางเพศความเป็นหญิงสูง (Feminine) (ร้อยละ 14.5) ตามลำดับ
 2. นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 48.8) รองลงมา อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.7) และอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 25.5) ตามลำดับ
- เมื่อพิจารณาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ในระดับสูง พบว่า นักศึกษาชายที่ไม่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 12.4) รองลงมา คือ นักศึกษาชายที่มีความเป็น

ชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 5.3) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 4.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 3.1) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ รายด้าน ในระดับสูง พบว่า 1) ด้านสำเร็จอำนาจ แข่งขัน นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 13.4) รองลงมา เป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 5.4) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 5.1) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 2.5) ตามลำดับ 2) ด้านการเก็บกอดความรู้สึก นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 11.1) รองลงมา เป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 6.0) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 4.4) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 4.2) ตามลำดับ 3) ด้านการเก็บกอดพฤติกรรมทางเพศ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 11.7) รองลงมา เป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 7.2) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 4.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 3.7) ตามลำดับ และ 4) ด้านความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 12.4) รองลงมา เป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 5.9) นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 3.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 3.3) ตามลำดับ

3. นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีปัญหาสุขภาพ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 50.1) รองลงมา อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 25.2) และอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 24.7) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพ โดยรวม ในระดับสูง พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 10.2) รองลงมา คือ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 7.2) นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 4.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 3.3) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพ รายด้าน ในระดับสูง พบว่า 1) ด้านร่างกาย นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 11.6) รองลงมา เป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 8.5) นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 5.2) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 4.5) ตามลำดับ 2) ด้านจิตใจ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 12.8) รองลงมา เป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (ร้อยละ 9.0) นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 5.1) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 3.2) ตามลำดับ และ 3) ด้านสังคม นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิง

สูงทั้งคู่ และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ มีมากที่สุด (ร้อยละ 10.4 และ ร้อยละ 10.4 เท่ากัน) รองลงมาเป็น นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (ร้อยละ 4.5) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (ร้อยละ 4.3) ตามลำดับ

3. นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($F = 10.040^{**}$, $p = .001$) ผลการเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ในระยะก่อนทดลองกับระยะหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และในระยะก่อนทดลองกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

4. นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีปัญหาสุขภาพ โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($F = 6.955^{**}$, $p = .005$) ผลการเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ในระยะก่อนทดลองกับระยะหลังทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และในระยะก่อนทดลองกับระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. จากผลการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,056 คน พบว่า เป็นนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีมากที่สุด จำนวน 385 คน (ร้อยละ 36.4) รองลงมาเป็นนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ จำนวน 327 คน (ร้อยละ 31.0) เป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง จำนวน 191 คน และเป็นนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง จำนวน 153 คน (ร้อยละ 14.5) ตามลำดับ ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏส่วนใหญ่ มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ หรือเรียกว่าแอนโดรจีเนีย (Androgyny) สอดคล้องกับเบม (Bem, 1981 อ้างใน ธีรรัตน์ ธรรมเกษร, 2543 : 6) ที่กล่าวไว้ว่าในบุคคลหนึ่งคนไม่ได้ประกอบไปด้วยลักษณะของบทบาททางเพศแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏส่วนใหญ่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของคอร์โนเยอร์และมาฮาสิก (Cormoyer & Mahalik, 1995 :11-19) ที่พบว่า กลุ่มชายวัยกลางคนและ

วัยนักศึกษา มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศระดับปานกลาง ไม่เคยมีอาการซึมเศร้า มีความทุกข์ใจระดับปานกลาง และพบว่า ความขัดแย้งในบทบาททางเพศของวัยนักศึกษาชายมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต และมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศสูงกว่ากลุ่มชายวัยกลางคน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กู๊ด และคณะ (Good et al., 1996 : 44-49) ที่พบว่า ความทุกข์ใจของผู้รับบริการในศูนย์ให้คำปรึกษานักศึกษาชายของมหาวิทยาลัย อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง ความทุกข์ทางใจมีความสัมพันธ์กับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และความขัดแย้งในบทบาททางเพศ สามารถทำนายถึงความทุกข์ใจในด้านการบิดเบือน อารมณ์ทางจิต และอาการย้ำคิดอีกด้วย

3. จากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาชายที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมในระดับสูง มีมากที่สุด คือ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ หรือเรียกว่าแอนโดรจีนี (Androgyny) รองลงมาคือนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง (Masculine) และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง (Feminine) ตามลำดับ

นอกจากนี้ ยังพบว่านักศึกษาชายที่มีปัญหาสุขภาพ โดยรวมในระดับสูง มีมากที่สุด คือ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ รองลงมาคือนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ นักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง ตามลำดับ

นั่นก็คือ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยรวมในระดับสูง มีมากที่สุด รองลงมา คือนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ และพบว่า นักศึกษาชายที่มีเป็นหญิงสูง มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ น้อยที่สุด ส่วนนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง มีปัญหาสุขภาพ น้อยที่สุด

เมื่อพิจารณาความขัดแย้งในบทบาททางเพศ รายด้าน ในระดับสูง พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสำเร็จ อำนาจ และแข่งขัน ด้านการเก็บกดความรู้สึก ด้านการเก็บกดพฤติกรรมทางเพศ และด้านความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว มากที่สุด รองลงมาคือนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ ยกเว้นในด้านสำเร็จ อำนาจและแข่งขันเท่านั้น ที่รองลงมาคือนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง

เมื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพ รายด้าน ในระดับสูง พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีปัญหาทางสุขภาพทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ มากที่สุด รองลงมาคือนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ ส่วนด้านสังคม พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ และนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ มีมากที่สุดเท่ากัน

นั่นก็คือ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ โดยรวม มากกว่านักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแบบอื่นๆ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศทุกด้าน และปัญหาสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ มีมากกว่านักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศอื่น ๆ ส่วนปัญหาสุขภาพด้านสังคม ทั้งนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ และนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ มีมากที่สุดเท่าๆกัน

เนื่องจากการวิจัยเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศของประเทศไทย ยังไม่มีผู้ใดได้ทำการศึกษาไว้ แต่อาจจะเทียบเคียงได้กับการปรับตัวของวัยรุ่นไทยที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน ของฉันทิกา ทิมากร (2534 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนต่างกัน และพบว่า เด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีลักษณะความเป็นชายสูงอย่างเดียว (Masculine) มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน สูงกว่าเด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) เด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูง (Feminine) และเด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) ตามลำดับ และยังพบว่าเด็กวัยรุ่นเพศชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนต่ำสุด ซึ่งแตกต่างจากผลการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ในระดับสูงมากกว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูงและนักศึกษานักเรียนที่มีความเป็นหญิงสูง ตามลำดับ

ผลการวิจัยครั้งนี้ อาจไม่สอดคล้องกับผลงานวิจัยในต่างประเทศ ที่พบว่า คนที่มีความเป็นชายและหญิงสูง หรือแอนโดรจีนี จะมีอิสระในการกระทำพฤติกรรม ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่า (Cook, 1985 : 25) และไม่สอดคล้องกับเบม; แคปแลน., ซิดนีย์ และเฮลบริน (Bem, 1974; Kaplan & Sedney, 1980; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร, 2534 : 10-11) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจีนี จะสามารถปรับตัวในสังคมปัจจุบันได้ดีกว่าและประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในโลกมากกว่า นอกจากนี้ แคปแลน และ ซิดนีย์ (Kaplan & Sedney, 1980; อ้างใน ฉันทิกา ทิมากร, 2534 : 11) ยังพบอีกว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีส่วนใหญ่ มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจีนี

การที่ผลงานวิจัยในประเทศไทยไม่สอดคล้องกับผลงานวิจัยในต่างประเทศนั้น อาจเป็นเพราะวัฒนธรรมไทยแตกต่างจากวัฒนธรรมตะวันตก การยอมรับในเรื่องบทบาททางเพศ จึงแตกต่างกัน สอดคล้องกับคิม โอนีล และ โอเวน (Kim, O'Neil & Owen, 1996 : 95-104) ที่กล่าวว่าวัฒนธรรมมีความสัมพันธ์กับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ 2 ด้าน คือ ด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน

และด้านการเก็บกคความรู้สึก และสอดคล้องกับ โอนีล (O'Neil. 1990 : 25) ที่กล่าวว่า กระบวนการถ่ายทอดบทบาททางเพศของสังคมแบบดั้งเดิม ทำให้เกิดความขัดแย้งและนำไปสู่ความกลัวที่จะแสดงลักษณะความเป็นหญิงออกมา นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ สติลสัน, โอนีล และโอเวน (Stillson., O'Neil & Owen. 1991 : 458-464) ที่พบว่า ความขัดแย้งในบทบาททางเพศยังคงมีอยู่เมื่อบทบาททางเพศในสังคมยังถูกจำกัด ถูกลดคุณค่า มีความรุนแรงต่อตนเองและคนอื่น

วัฒนธรรมไทยยังยึดมั่นในบทบาททางเพศที่ตรงตามเพศมากกว่า นั่นคือ ผู้ชายจะต้องมีบทบาททางเพศความเป็นชายสูง และผู้หญิงจะต้องมีบทบาททางเพศความเป็นหญิงสูง ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของผู้วิจัย เกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพของผู้ชายไทยและผู้หญิงไทย ที่พบว่า สังคมไทยยังคาดหวังให้เพศชายต้องแสดงบทบาททางเพศความเป็นชาย เช่น มีอำนาจ เข้มแข็ง กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ ฯลฯ และเพศหญิงต้องแสดงบทบาททางเพศความเป็นหญิง เช่น สุภาพ อ่อนโยน พึ่งพาผู้อื่น ฯลฯ ซึ่งสอดคล้อง รัชนี นพเกตุ (2545 : 75) ที่กล่าวว่า บทบาททางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป แต่ความคาดหวังลักษณะตายตัวทางเพศก็ยังคงมีอยู่ และสอดคล้องกับ ทศพร มณีศรีขำ (2545 : 75) ที่ว่า พ่อแม่หลายคนจะคอยเฝ้าติดตามและระวังระไวในการเป็นอยู่ในการแสดงออกของลูก หากมีพฤติกรรมใดที่เห็นว่า จะส่อแววไปในทางที่ไม่เป็นไปตามบรรทัดฐานทางสังคมก็มีความวิตกกังวล ไม่สบายใจ และหาทางที่จะจัดการเพื่อให้เป็นไปตามแนวทางที่สังคมกำหนดและสร้างขึ้นมากำกับ ควบคุม บังคับ

ด้วยเหตุนี้ จึงอาจทำให้นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีความเป็นชายและหญิงสูง ทั้งคู่หรือแบบแอนโดรจีนี มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับสูงมากกว่านักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแบบอื่นๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาชายเหล่านี้จะมีทั้งลักษณะของความเป็นชาย (Masculine) และลักษณะความเป็นหญิง (Feminine) ตามที่สังคมคาดหวังอยู่ในตนเองในระดับสูงทั้งคู่ จึงทำให้เกิดความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมออกมาว่าเมื่อใดหรือสถานการณ์ใดจะแสดงความเป็นชายออกมา และเมื่อใดหรือสถานการณ์ใดจึงจะแสดงความเป็นหญิงออกมา ทำให้เกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ สอดคล้องกับ ชารินี มิ่งวงศ์ (2532 : 128) ที่พบว่า วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะ เศรษฐกิจระดับใดก็ตาม ต่างก็เกิดความเครียด ความขัดแย้งในจิตใจ สับสนในบทบาทที่แสดงออกไป ทั้งนี้เพราะบิดามารดาไม่เข้าใจในพฤติกรรม อาจว่ากล่าวตักเตือนให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้วัยรุ่นชายเกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ สอดคล้องกับ โอนีล (O'Neil. 1981 : 206) ที่ว่า ผู้ชายที่มีความเป็นชายสูงก็กลัวการแสดงนิสัยแบบผู้หญิง เช่น ความอ่อนแอ การพึ่งพาผู้อื่น ความอ่อนน้อมถ่อมตน เพราะจะทำให้ตนเองด้อยคุณค่าลง และอาจทำให้ได้รับการดูถูกจากสังคม ทำให้เกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ สอดคล้องกับที่ กู๊ด และคณะ (Good, et al., 1996

: 45 citing O'Neil. 1981) ที่ว่า ผู้ชายที่แสดงพฤติกรรมแตกต่างไปจากบรรทัดฐานของความเป็นชาย เช่น ผู้ชายที่ไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ อาจเสี่ยงต่อกรมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ส่วนผู้ชายที่แสดงออกทางอารมณ์ อาจถูกหว่ามีลักษณะความเป็นหญิง ด้วยเหตุนี้ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศความเป็นชาย จึงอาจเป็นสาเหตุให้ผู้ชายเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง หรือมีสัมพันธภาพทางลบกับผู้อื่นได้

ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่หรือแอนโดรจีนี จึงมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ โดยรวมและรายด้าน ในระดับสูง มากกว่านักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแบบอื่นๆได้ เพราะเมื่อแสดงความเป็นชาย ตามมาตรฐานสังคมแล้วได้รับการยอมรับ แต่เมื่อต้องการที่จะแสดงความเป็นหญิงบ้าง กลับไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ทำให้เกิดความขัดแย้งในใจ และเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาได้อีกมากมาย ปัญหาจึงมีว่า ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้นักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่เหล่านี้ มีความเข้าใจในตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต และมีสุขภาพจิตที่ดี เช่นเดียวกับผลการวิจัยของนักศึกษาชายในต่างประเทศ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเทคนิคและวิธีการต่างๆแล้วคิดว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม น่าจะช่วยให้นักศึกษาเหล่านี้สามารถปรับความเป็นชายสูงและหญิงสูงทั้งคู่ให้เกิดความสมดุลได้ โดยรู้ว่าเมื่อใดหรือสถานการณ์ใด ควรจะแสดงบทบาทความเป็นชายหรือความเป็นหญิง นักศึกษาเหล่านี้ก็น่าจะประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการครองชีวิตคู่ต่อไปในอนาคต

4. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($F = 10.040^{**}$, $p = .001$ และ $F = 6.955^{**}$, $p = .005$) และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่แล้ว พบว่า ทั้ง 2 ตัวแปร ในระยะก่อนทดลองกับระยะหลังทดลอง และในระยะก่อนทดลองกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05 ส่วนในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น สามารถช่วยให้ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายลดลง และมีผลระยะยาวต่อการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ

ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ คือ นักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสมใจ เจียรพะพงษ์ (2542 : ง) ที่พบว่า นักศึกษาชายที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานลดลง มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษากลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน ลดลง มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542 : ง) ที่พบว่า ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความโกรธโดยทั่วไป ต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผลมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอเดส (Eades. 1981 : 3422-A) ได้ทำการ ทดลองกับกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ กับกลุ่ม ที่ได้รับการฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า มีเพียงกลุ่มที่ ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์เท่านั้น ที่มีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของเทอร์แมน (Thurman. 1983 : 417- 423) ที่พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ มี พฤติกรรมแบบเอลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และจากการติดตามผลอีก 2 เดือนต่อมา พบว่า คะแนนจาก แบบสอบถามในช่วงติดตามผล กับช่วงหลังการให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน แสดงว่าการให้ คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมแบบเอ

ทั้งนี้เพราะนักศึกษาชายที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม ได้รับประสบการณ์ตรงในการใช้ทักษะและเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม ทั้งในด้านการคิด การรู้สึก และพฤติกรรมที่หลากหลายรูปแบบ จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง (ยกเว้นบางครั้งที่จำเป็นต้องใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 3 ชั่วโมง) โดยได้ทำการปรับโปรแกรมการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งให้เหมาะสมกับการลดความ ขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย ที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ที่ เฉพาะเจาะจงมากที่สุด เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน 2) ด้านการเก็บกคความรู้สึก 3) การเก็บกคพฤติกรรม ทางเพศ และ 4) ความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว และปัญหาสุขภาพ 3 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ และ 3) ด้านสังคม

ในแต่ละครั้งเน้นการใช้เทคนิคที่เหมาะสมเพื่อลดความขัดแย้งในแต่ละด้านๆละ 2 ครั้ง และในแต่ละครั้งจะเน้นเพื่อลดปัญหาสุขภาพะทั้ง 3 ด้าน โดยดำเนินการให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอน ใหญ่ๆ คือ 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นยุติ โดยในขั้นเริ่มต้น จะเน้นการสร้างสัมพันธภาพ ทบทวนการทำแบบฝึกหัด และบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ส่วนในขั้นดำเนินการ จะเน้นการใช้ขั้นตอน A-B-C-D-E-F ตามทฤษฎีเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมของเอลลิส โดยเน้นให้สำรวจเหตุการณ์ (A) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อเหตุการณ์ (IrB) ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) เน้นความขัดแย้งในบทบาททางเพศในแต่ละด้านและปัญหาสุขภาพะ แล้วใช้เทคนิคในการฝึกโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล (D) จนสามารถสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง (E) จนทำให้ความขัดแย้งในบทบาททางเพศลดลง และเกิดความรู้สึกใหม่ที่ดีขึ้น (F) ในการลดปัญหาสุขภาพะทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมนั้น ได้ใช้เทคนิคการสร้างพลังชีวิตใหม่ด้วยการเคลื่อนไหวแบบซิงตามเสียงเพลง และในส่วนท้ายของขั้นตอนการดำเนินการนั้น จะมีการมอบหมายแบบฝึกหัดให้ไปทำเป็นการบ้านด้วย สำหรับในขั้นยุตินั้น จะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนความคิด ความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่งroup และสิ่งที่จะนำไปใช้ และนัดหมายการให้คำปรึกษาหรือการพบกันในครั้งต่อไป

นอกจากนี้ นักศึกษาที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในทั้ง 8 คน ในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และ/หรือปัญหาสุขภาพะอยู่ในระดับสูง และเต็มใจเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม นักศึกษาจึงได้ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษามาก เพราะนอกจากจะได้รับสิทธิประโยชน์ต่างๆ แล้วนักศึกษายังยินดีที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและฝึกประสบการณ์ร่วมกัน ด้วยความกระตือรือร้นที่จะเปิดเผยเหตุการณ์ทางลบ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพะ โดยเฉพาะในเรื่องของพฤติกรรมทางเพศ ที่เป็นเรื่องส่วนตัวที่ปกปิดไว้เป็นความลับ จนทำให้สามารถดำเนินการตามขั้นตอนสำเร็จไปได้ด้วยดีทุกครั้ง และในช่วงหลัง ๆ ของการให้คำปรึกษา นักศึกษาได้พยายามช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม ด้วยการซักถามและเทคนิคที่ได้เรียนมาเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้อย่างคล่องแคล่ว จนทำให้สามารถลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพะได้มากกว่าก่อนการให้คำปรึกษาได้อย่างชัดเจน การที่นักศึกษามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนได้เป็นอย่างดีเช่นนี้ ทำให้มั่นใจได้ว่านักศึกษาจะสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ไปใช้เพื่อช่วยเหลือตนเองหรือคนใกล้ชิดได้ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับมาคัสกิล (Macaskill, 1995 : 44-46) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความคาดหวังให้สมาชิกกลุ่มมีบทบาทมากกว่าผู้ให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคที่ผสมผสานกันของทฤษฎี การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมของเอลลิส (Ellis) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ ยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ (Rogers) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ของ เพิร์ลส์ โดยคำนึงถึงสภาพความเป็นจริงในการใช้ชีวิตของนักศึกษาชายในปัจจุบันให้มากที่สุด มีการยอมรับนักศึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะไม่ ถูกต้องหรือไร้สาระ แต่มันเป็นความคิดหรือความรู้สึกของนักศึกษาจริง ๆ เพราะการยอมรับอย่าง ไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น ทำให้นักศึกษากล้า ที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้มีการใช้เทคนิคของเกสตัลท์ เช่น เก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty Chair) เมื่อวิธีการใช้คำถามแบบโสเครติส ไม่สามารถช่วยให้นักศึกษาเปิดเผยเหตุการณ์ หรืออารมณ์ที่แท้จริงของตนเองได้

สิ่งหนึ่งที่ทำให้การให้คำปรึกษาคครั้งนี้ประสบความสำเร็จ นอกเหนือจากการเตรียมสร้าง โปรแกรมที่ครอบคลุมและเหมาะสมกับสภาพปัญหาของนักศึกษาแต่ละคนแล้ว ก็คือ ผู้วิจัยจะต้อง อยู่กับปัจจุบัน เน้นที่ตัวนักศึกษาในขณะนั้นมากกว่าทฤษฎีหรือโปรแกรมที่เตรียมมา จึงจะทำให้นักศึกษารับรู้ได้ว่าผู้วิจัยมีความเข้าใจในตัวตนของเขาอย่างแท้จริง และให้ความร่วมมือเพื่อแก้ไข ปัญหาของตนและสมาชิกในกลุ่มตลอดเวลา รวมทั้งเห็นประโยชน์ของการทำแบบฝึกหัดเป็น การบ้าน เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของตนด้วย

จากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น รู้จักและเข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง และผู้อื่น สามารถนำตนเองได้ กล้าแสดงออก มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีความสามารถในการ ได้แย้งความเชื่อที่ทำให้ไม่สบายใจด้วยคำพูดของตนเอง มีความยืดหยุ่นในการคิด สามารถ คิดทางบวกได้มากขึ้น มีทักษะทางสังคมและทักษะการสื่อสารเพิ่มมากขึ้น รับผิดชอบต่อปัญหา ของตนเอง มีความคิดที่จะนำแบบอย่างที่ดีของเพื่อนไปใช้ในการปรับปรุงตนเอง นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความคิดเห็นอื่นๆ เช่น ตอนแรกไม่อยากจะเข้ากลุ่มเพราะถูกเพื่อนๆ ล้อเลียนว่าเป็นเกย์ หรือตุ๊ด แต่เมื่อเข้ากลุ่มแล้วกลับพบว่ามันได้กับได้ อาจารย์หรือผู้วิจัยมีแต่ให้กับให้ รู้สึกดีใจที่มี โอกาสได้เข้ากลุ่มกับเพื่อน ทำให้ได้ประสบการณ์ดีๆ จากเพื่อน อยากให้เพื่อนๆ คนอื่นๆ ได้มีโอกาส เข้ากลุ่มแบบนี้บ้าง ทุกคนขอบคุณผู้วิจัยที่ให้โอกาสได้เข้ากลุ่มแบบนี้ ทำให้เข้าใจในพฤติกรรมของ ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เลิกกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว ช่วยผ่อนคลายความเครียด และสามารถแก้ไข ปัญหาของตนได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ทุก ๆ ฝ่ายมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหของเยาวชน รวมทั้งการพัฒนาเยาวชนให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา ควรได้นำผลการวิจัยครั้งนี้ที่ พบว่า นักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ โดยรวมและรายด้าน ในระดับสูง มากกว่ากลุ่มอื่นๆ นอกจากนี้ ยังพบว่านักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ น้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ และนักศึกษาที่มีความเป็นชายสูง มีปัญหาสุขภาพะ น้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ ดังนั้นจึงควรที่จะหาแนวทางช่วยเหลือนักศึกษาชายกลุ่มที่มีความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ มากกว่าที่จะพุ่งความสนใจไปยังนักศึกษาชายที่มีความเป็นหญิงสูง หรือนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายสูง

2. สถาบันการศึกษาทุกแห่ง ควรรวบรวมข้อมูลนักศึกษาชายใหม่ทุกคน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพะ เพื่อคัดกรองนักศึกษาชายว่ามีบทบาททางเพศแบบใด มีความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพะอยู่ในระดับใด เป็นกลุ่มเสี่ยง กลุ่มที่มีปัญหา หรือกลุ่มปกติ เพื่อจะได้วางแผนช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ได้อย่างถูกต้องก่อนที่จะสายเกินไป

3. ผู้บริหารสถานศึกษาควรสนับสนุนให้ครูอาจารย์ที่รับผิดชอบในการพัฒนาผู้เรียน การจัดกิจกรรมแนะแนว การจัดระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน การแนะแนว การให้คำปรึกษา ฯลฯ ได้ให้ความสนใจและช่วยเหลือนักเรียนชายที่ความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ ให้สามารถปรับตัวได้อย่างสมดุล มากกว่าที่จะมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนชายที่ความเป็นหญิงสูง เพราะนักเรียนชายที่ความเป็นหญิงสูงมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศน้อยกว่า

4. หน่วยงานของรัฐและเอกชนที่รับผิดชอบ เกี่ยวกับการพัฒนานุเคราะห์หรือทรัพยากรมนุษย์ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ เพื่อยืนยันผลการวิจัยนี้เป็นจริงหรือไม่ในสังคมไทย และควรหาทางสนับสนุนให้มีการสร้างแบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศของผู้ชายและผู้หญิง ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย

5. ผู้ที่จะนำเครื่องมือวิจัยทั้ง 3 ฉบับ คือ แบบวัดบทบาททางเพศ แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และแบบวัดปัญหาสุขภาพะที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปใช้ ควรดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือซ้ำอีกครั้ง เครื่องมือวิจัยนี้เหมาะสำหรับนักศึกษาชายทุกระดับชั้นและทุกวัย (ยกเว้นแบบวัดบทบาททางเพศ สามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย) ก่อนใช้ควรได้ศึกษาในรายละเอียดของแต่ละ

เครื่องมือทั้งในด้านองค์ประกอบ วิธีการใช้ และการแปลความหมายให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ หากมีข้อสงสัยควรติดต่อสอบถามจากผู้วิจัยโดยตรง

6. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมฉบับนี้ สร้างขึ้นเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายที่มีความเป็นชายและหญิงสูงเท่า่นั้น ถ้าจะนำไปใช้กับนักศึกษาชายที่มีบทบาททางเพศแบบอื่นๆ ควรปรับวิธีการและเทคนิคให้เหมาะสมกับบทบาททางเพศนั้นด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ
2. ควรศึกษาตัวแปรอิสระอื่นๆ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ เช่น ระดับชั้น อายุหรือวัย อาชีพ ฯลฯ
3. ควรศึกษาตัวแปรตามอื่นๆ เช่น การปรับตัว ความสำเร็จในการใช้ชีวิต และสุขภาพจิตของนักศึกษาชาย และหญิงที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน
4. ควรศึกษาองค์ประกอบของบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพ ควรศึกษาองค์ประกอบสุขภาพทางด้านปัญญา หรือจิตวิญญาณ และสุขภาพทางเพศ ทั้งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเพิ่มเติมด้วย
5. ควรเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
6. ควรเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ ของผู้ที่อยู่ในวัยเรียนกับวัยทำงาน หรือระหว่างผู้ที่สมรสกับผู้ที่โสด ฯลฯ
7. ควรเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ของนักศึกษาที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน
8. ควรศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอื่นๆ เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชาย เช่น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส ที่เน้นการปรับตนในอุดมการณ์ (Ideal Self) กับตนตัวจริง (Real Self) ให้สอดคล้องกัน การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวพระพุทธศาสนาที่เน้นเจริญสติปัญญาสี่ เป็นต้น

บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

บรรณานุกรม

- ฉันทิกา ทิมากร. (2534). การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของเด็กวัยรุ่นตอนปลายที่มีบทบาททางเพศต่างกัน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2548). การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. ปริญญาานิพนธ์การศึกษาคุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดิช นัท ฮันท์. (2550). รวมปาฐกถาธรรม ท่านดิช นัท ฮันท์ ในประเทศไทย. (ออนไลน์). จาก : <http://www.thaiplumvillage.org>. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2552.
- ทศพร มณีศรีจำ. (2545). การสร้างความเป็นอื่นให้กับเกย์. ปริญญาานิพนธ์การศึกษาคุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศไนย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธารินี มิ่งวงศ์. (2532). การเปรียบเทียบสุขภาพจิตของวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศกับวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ ธรรมเกษร. (2543). บทบาททางเพศ สัมฤทธิ์ผลทางอาชีพ และการอนุমানสาเหตุความสำเร็จในอาชีพของผู้หญิงทำงาน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตย์กุล อรรถนุพรรณ. (2530). ลักษณะของชายและหญิงในปัจจุบัน และลักษณะที่พึงปรารถนาของชายและหญิงตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา(หน่วยที่ 3). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ประเวศ วะสี (2550). **สุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะ 4 X 4 = 16.** (ออนไลน์). จาก :
<http://www.doctor.or.th>. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2551.
- ปาริชาติ เทพอารักษ์ และ อมรารวรรณ ทิวถนอม. (2550). “สุขภาวะของคนไทยจุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข.” วารสารเศรษฐกิจและสังคม. 44(1), หน้า 12-17.
- ปรีชา อรุณสวัสดิ์. (2531). การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพความเป็นชายและความเป็นหญิงสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (ออนไลน์). จาก :
<http://www.watpon.com/test/m&f.htm> สืบค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2551.
- ผ่องพัทธ์ จิงวิมุติพันธ์. (2541). **องค์ประกอบบางประการที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงในวัยรุ่นหญิง.** ปรินญาณีพันธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พจนานุกรมด้านการส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชาย. (2552). **บทบาทหญิงชาย.** (ออนไลน์). จาก : <http://www.gender.go.th/genderterm/dictionary/data/dic4.xml>. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2552.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพทาย เย็นจิต โสมนัส. (2552). **การเจริญสติกับสุขภาวะ.** (ออนไลน์). จาก :
<http://researchers.inth/blog/mindfulness/1237>. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2552.
- มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2552). **การส่งเสริมสุขภาพบุคลากร.** (ออนไลน์). จาก :
<http://www.ohrm.au.edu/AU%HEALTH/healthprom2.html>. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2552.
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). **ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ.** (ออนไลน์). จาก :
<http://www.thailis.or.th/tdc/browse.php?> สืบค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2551.
- รัชนี นพเกตุ. (2545). **มนุษย์ : จิตวิทยาทางเพศ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ประกายพริก.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.
- วรรณภา เพชรพันธ์. (2534). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์บทบาททางเพศของวัยรุ่นกับเอกลักษณ์บทบาททางเพศของพ่อแม่ตามการรับรู้ของตนเอง.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- วิทยาลัยเทคนิคปราจีนบุรี. (2551). ความหมายของสุขภาพ. (ออนไลน์). จาก:
<http://ptcactivity.igetweb.com/> สืบค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2552.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2531). “ความเบี่ยงเบนทางเพศ” ใน การประชุมสัมมนาในระดับชาติ ครั้งที่ 1 เรื่องการพัฒนาสังคมและชีวิตด้วยจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- สมใจ เจียรพงษ์. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมกลุ่มการบำบัดเชิงเหตุผลและอารมณ์ต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สาสินี เทพสุวรรณ. (2553). ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทย. (ออนไลน์). จาก :
<http://tar.thailis.or.th/handle/123456789/151>. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน 2553.
- สุทัศน์ ยิ้มแย้ม. (2530). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์ บทบาททางเพศกับการปรับตัวต่อการเป็นมารดาของหญิงครรภ์แรก. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- Answers.com. (2010, March). **Gender role : Definition from Answers.com.** (Online).
 Available: <http://www.answers.com>. Retrieved March 22, 2010.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema Theory : A Cognitive Account of Sex Typing. **Psychological Review**. 88, 354 – 364.
- _____. (1974). The measurement of psychological androgyny. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 42, 155-162.
- Cook, E.P. (1985). **Psychological androgyny**. Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Corey, G. (1996). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 5th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- _____. (1995). **Student Manual for Theory and Practice of Group Counseling**. 4th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Cournoyer, R.J., & Mahalik, J.R., (1995). Cross –Sectional Study of Gender Role Conflict Examining College-Aged and Middle -Aged Men. **Journal of Counseling Psychology**. 42, 11-19.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. (1988). **The Relaxation & Stress Reduction Workbook**. 3rd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

- Davis, F. & Walsh, W.B. (1988, August). **Antecedents and consequents of gender role conflict: An empirical test of sex role strain analysis**. American Psychological Association, Atlanta. GA.
- Dictionary.com. (2010, April). **Well-being**. (Online). Available : <http://dictionary.reference.com>. Retrieved April 24, 2010.
- Dictionary ETDict.com. (2010. March). **The meaning of gender role**. (Online). Available : <http://.com/index.php?text=gender%20role>. Retrieved March 22, 2010.
- DiGiuseppe, R. (1995). Thinking What to Feel. in *Rational Emotive Behavior Therapy*. in **Rational Emotive Behavior Therapy**. Dryden, W. pp. 88-107. London: SAGE Publications.
- Dryden, W. (1999). **Rational Emotive Behavioral Counseling in Action**. 2nd ed. London: SAGE Publications.
- _____. (1995). The Use of Chaining in Rational Emotive Therapy. in **Rational Emotive Behavior Therapy**. pp. 94-119. London: SAGE Publications.
- Dryden, W.; & DiGiuseppe. (1990). **A Primer on Rational-Emotive Therapy**. Champaign, Illinois: BookCrafters.
- Dryden, W.; & Mytton, J. (1999). **Four Approaches to Counselling and Psychotherapy**. New York: Routledge.
- Dryden, W.; & Yankura, J. (1995). The Rational-Emotive Counseling Process. in **Rational Emotive Behavior Therapy**. Dryden, W. pp. 173-280. London: SAGE Publications.
- _____. (1993). **Counseling Individuals: A Rational-Emotive Handbook**. 2nd ed. London: Whurr Publishers Ltd.
- Eades, J. M. (1981, February). The Effects of Cognitive Components of Rational Emotive Therapy and Behavioral Assertion Training on Assertiveness and Irrational Beliefs. **Dissertation Abstracts International**. 41 (8A),: 3422.
- Efthim, P.W., Kenney, M.E., & Mahalik, J.R., (2001). Gender Role Stress in Relation to Shame, Guilt, and Externalization. **Journal of Counseling & Development**, 79, 430 - 437.

- Eisler, R.M., Skidmore, J.R., & Ward, C.H. (1988). Masculine Gender-Role Stress : Predictor of Anger, Anxiety, and Health-Risk Behaviors. **Journal of Personality Assessment**, 52, 133-141.
- Ellis, A. (2004, January). *Ask Dr. Ellis*. [Homepage of Albert Ellis Institute]. (Online). Available: <http://www.rebt.org/dr/askdrellis.htm>. Retrieved February 5, 2004.
- _____. (1995). Overview : Fundamentals of Rational Emotive Behavior Therapy for the 1990s. in **Rational Emotive Behavior Therapy**. Dryden, W. pp. 1-30, 175-182. London: SAGE Publications.
- _____. (1990). Special Features of Rational-Emotive Therapy. in **A Primer on Rational-Emotive Therapy**. Dryden, W.; & DiGiuseppe. pp. 79-93. Champaign, Illinois: BookCrafters.
- Francisco, J. S. (July 2009). Gender Role Conflict, Interest in Casual Sex, and Relationship Satisfaction Among Gay Men. **Psychological Men Masc**. 10, 237-243.
- Gillilan, B.E.; James, R. K.; & Bowman, J. T. (1994). **Theories and Strategies. in Counseling and Psychotherapy**. 3rd ed. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (1996). **Family Therapy : An Overview**. 4th ed. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole Publishing Company.
- Good, E.G. et al. (1996). The Relation Between Masculine Role Conflict and Psychological Distress in Male University Counseling Center Clients. **Journal of Counseling & Development**. 75, 44-49.
- Good, G.E., & Mintz, L. B. (1990). Depression and Gender Role Conflict. **Journal of Counseling & Development**. 69, 17-21.
- _____.(1990). Gender Role Conflict and Depression in College Men: Evidence for Compounded Risk. **Journal of Counseling & Development**. 69. 17-21.
- Good,G.E. & Wood, P.K. (1995). Male gender role, depression, and help3seeking: Do college men face double jeopardy? Manuscript submitted for publication. **Journal of Counseling & Development**. 74, 70-75.
- Hall, J. A., & Halberstadt, A.G. (1980). Masculinity and Femininity in Children: Development of the Children's Personal Attributes Questionnaire. **Development Psychology**, 16, 270-280.

- Heppner, P. (1995). On Gender Role Conflict in Men : Future Directions and Implications for Counseling : Comment on Good et al. (1995) and Cournoyer and Mahalik (1995). **Journal of Counseling Psychology**. 42, 20-23.
- Jacobbs, E.E.; Masson, R.L.; & Harvill, R.L. (2002). **Group Counseling : Strategies and Skills**. Pacific Grove,CA : Brooks/Cole.
- Jaen. (2008, April). **The Balance of Masculinity and Femininity**. (Online). Available: <http://www.kinowere.com/blog/the-balance-of-masculinity-and-femininity/>
Retrieved March 15, 2008.
- Jesse, A. S. & M. C. Steinfeldt. (2010). Gender Role Conflict, Athletic Identity, and Help – Seeking Among High School Football Players. **Journal of Applied Sport Psychology**, 22, 262-273.
- John & Micki. (2009, February). **Understanding the masculine and Feminine Side**. (Online). Available : <http://www.lovesedona.com/index.htm#Growthinfo>. Retrieved February 5, 2009.
- Kaplan, R. O'Neil, J.M., & Owan, S. (1993, August). Sexist, normative, and progressive masculinity and sexual assault: Empirical research. In J.M. O'Neil (Chair), **Research on men's sexual assault and constructive gender role interventions**. Symposium conducted at the meeting of the American Psychological Association, Toronto.
- Kim, O'Neil, & Owen. (1996). Asian-American Men's Acculturation and Gender – Role Conflict. **Psychological Reports**. 79, 95-104.
- Livneh, H.; & Wright, P.G. (1995). Rational-Emotive Therapy. in **Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions**. Capuzzi, D.; & Gross, D.R. pp. 325-351 Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Longdo Dictionary. (2009, Februry). **Well-being**. (Online). Available : <http://dict.longdo.com/>
Retrieved, March 22, 2010.
- Macaskill, N.D. (1995). Educating Clients about Rational-Emotive Therapy. in **Rational Emotive Behavior Therapy**. Dryden, W. pp. 42-52. London: SAGE Publications.
- Milner, P., & Palmer, S. (1999). **Integrative Stress Counseling**. New York : Cassel.
- Nelson-Jones, R. (1998). **The Theory and Practice of Counseling**. 2nd ed. London Redwood Books.

- O'Neil, M.J. (1990). Assessing men's gender role conflict. In D. Moore & F. Leafgren (Eds), **Problem solving strategies and interventions for men in conflict** (pp.23-38). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- _____. (1986). **Gender Role Conflict Scale – I (GRCS-I)**. Connecticut: School of Family Studies, University of Connecticut.
- _____. (1981). Patterns of gender role conflict and strain: Sexism and fear of femininity in men's lives. **Personnel and Guidance Journal**. 60, 203-210.
- O'Neil, J.M., Good, & Holmes. (1995). Fifteen Years Theory and Research on Men's Gender Role Conflict : New Paradigms for Empirical Research. In R. Levant, & W. Pollack (Eds). **The New Psychology of Men**. New York : Basic Books"
- O'Neil., Helms., Gable., David., & Wrightsman. (1986). "Gender-Role Conflict Scale : College men's fear of femininity. **Sex Roles**. 14, 341-342.
- Peterson, V.J.; & Nisenholz, B. (1995). **Orientation to Counseling**. 3rd ed. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Levant, R. & Pollack, W. (1995). **The New Psychology of Men**. New York: Basic Books.
- Sharf, R.S. (1996). **Theories of Psychotherapy and Counseling : Concepts and Cases**. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Sharpe, J.M., & Heppner, P. P. (1991). Gender Role, Gender-Role Conflict, and Psychological Well-Being in Men. **Journal of Counseling Psychology**. 38, 323-330.
- Stillson, R. W., O'Neil, J.M.,& Owan,S.V. (1991). Predictors of adult men's gender-role conflict: Race, class, unemployment, age, instrumentality-expressiveness, and personal strain. **Journal of Counseling Psychology**, 38, 458-464.
- Szymanski & Carr. (2008). The Roles of Gender Role Conflict and Internalized Heterosexism in Gay and Bisexual Men's Psychological Distress: Testing Two Mediation Models. **Psychology of Men & Masculinity**. 9, 40-54.
- The Australia Institute. (2005, September). **What is welling?**. (Online). Available : <http://www.wellbeingmanifesto.net/wellbeing.htm>. Retrieved April 22, 2010.
- Thurman, C.W. (1983, September). Effects of a Rational-Emotive Treatment Program on Type A Behavior Among College Students. **Journal of College Student Personnel**. 24, 417-423.

University of Cambridge. (2008, September). **The Well-being Institute**. (Online). Available :

<http://www.cambridgewellbeing.org/>. Retrieved January 25, 2009.

Wikipedia. (2008, March). **Gender Role Definition**. (Online). Available :

<http://th.wikipedia.org/w/index>. Retrieved March 25, 2010.

Yoko Sugihara. (1999, April). **Masculinity and Femininity in Japanese Culture : A Pilot**

Study. (Online). Available : [http://www.findarticles.com/cf_0/m2294/7-](http://www.findarticles.com/cf_0/m2294/7-8_/55083950/print.jhtml)

[8_/55083950/print.jhtml](http://www.findarticles.com/cf_0/m2294/7-8_/55083950/print.jhtml). Retrieved June 28, 2009.

Ziegler, D.J.; & Leslie. Y.M. (2003, February). Test of the Model Underlying Rational Emotive

Behavior therapy. **Psychological Reports**. 92, 235.

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|--|-------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร | | คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 2. พลตำรวจตรี นายแพทย์สันชัย วสุนธรา | | กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลตำรวจ |
| 3. นายแพทย์นิธิพัฒน์ | บุษบารดี | กลุ่มงานกุมารเวชกรรม
โรงพยาบาลพุทธชินราช |
| 4. ดร.ชูวิทย์ | รัตนพลแสนย์ | คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม |
| 5. ดร.ธีรพัฒน์ | วงศ์คุ้มสิน | คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. ดร.พัชรภรณ์ | ศรีสวัสดิ์ | คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 7. ดร.เอี่ยมพร | หัตถินเจริญ | คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร |

ภาคผนวก ข

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดบทบาททางเพศตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 18 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดบทบาททางเพศตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
1. เป็นอิสระไม่พึ่งใคร	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
3. มีความสามารถในการเป็นผู้นำ	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
4. มีอิทธิพลเหนือคนอื่น	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
5. มั่นใจในตนเอง	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
6. ชอบคิดวิเคราะห์	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
7. พึ่งพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
8. รอบรู้ทันต่อเหตุการณ์	1	0	1	0	0	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
9. ชอบการแข่งขัน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
10. มีเหตุผล	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
11. ควบคุมสติได้ในยามคับขัน	1	1	1	1	1	0	1	0.857	ใช้ได้
12. ชอบแสวงหาความรู้	1	0	1	0	0	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
13. กล่าวแสดงออก(กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ)	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
14. มีพลังอำนาจ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
15. กล้าเสี่ยง (กล้าได้ กล้าเสีย)	1	1	1	1	1	0	1	0.857	ใช้ได้
16. กล้ายืนหยัด ในความคิด ของตน	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
17. มีลักษณะเป็นนักกีฬา (ชอบการกีฬา)	1	1	0	1	1	0	1	0.714	ใช้ได้
18. มีสติปัญญา เฉลียวฉลาด	1	0	0	0	1	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
19. ตัดสินใจได้ง่าย	1	1	0	1	1	0	1	0.714	ใช้ได้
20. มีความเป็นชาย (เป็นสุภาพบุรุษ)	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
21. มีความทะเยอทะยาน	1	1	1	1	1	0	1	0.857	ใช้ได้
22. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้	1	1	0	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
23. ขยันหมั่นเพียร	1	0	0	1	0	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
24. มีอารมณ์มั่นคง หนักแน่น	1	1	1	1	1	0	1	0.857	ใช้ได้
25. มีความรับผิดชอบ	1	0	0	1	0	0	1	0.428	ตัดทิ้ง

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
26. มีกิริยาน่ารัก	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
27. ไวต่อความต้องการของผู้อื่น	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
28. มีความเมตตากรุณา	1	1	1	1	1	0	1	0.857	ใช้ได้
29. อ่อนไหวง่าย	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
30. สุภาพอ่อนโยน	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
31. ร่าเริงมีชีวิตชีวา	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
32. ช่างประจบประแจง	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
33. พุดจาสุภาพนุ่มนวล	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
34. มีลักษณะเป็นเด็ก	1	0	1	0	1	0	1	0.571	ใช้ได้
35. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
36. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	1	0	1	0	1	1	1	0.714	ใช้ได้
37. มีความเข้าใจผู้อื่น	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
38. ชอบปลอบใจผู้อื่น	1	0	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
39. รักเด็ก	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
40. ยอมจำนน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
41. ใจอายน	1	0	1	0	1	0	1	0.571	ใช้ได้
42. ซื่อสัตย์	1	0	1	1	1	0	1	0.714	ใช้ได้
43. เชื่ออะไรง่าย หัวอ่อน	1	1	1	1	1	0	1	0.857	ใช้ได้
44. มีความเป็นหญิง	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
45. ละเอียคอ่อน (ประณีต รอบคอบ)	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้

ตาราง 19 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ตามความคิดเห็น
ของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
ด้านที่ 1 สำเร็จ อำนาจ แข่งขัน (24 ข้อ)									
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการควบคุมคนที่อยู่รอบข้าง	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. ถ้าข้าพเจ้าไม่มีอำนาจในการควบคุมคนอื่น ๆ แสดงว่าข้าพเจ้า ไม่มีความเป็นชาย	-1	0	1	1	1	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
3. การควบคุมคนอื่นมีความสำคัญต่อภาพลักษณ์ความเป็นชาย	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
4. การควบคุมคนอื่นเป็นลักษณะนิสัยชายชาติริของข้าพเจ้า	1	1	0	1	0	1	1	0.714	ใช้ได้
5. การควบคุมคนอื่น ทำให้ข้าพเจ้ามีปัญหาในการสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
6. ถ้าข้าพเจ้าสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ แสดงว่า ข้าพเจ้ามีความเป็นชายที่แท้จริง	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
7. ถ้าข้าพเจ้าได้ทำงาน การได้เลื่อนตำแหน่งงานที่สูงขึ้นเป็นสิ่ง สำคัญสำหรับข้าพเจ้า	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
8. ข้าพเจ้าชอบมีความรู้สึกว่าคุณค่าคนอื่น ๆ	-1	1	0	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
9. อำนาจที่ข้าพเจ้าได้รับจากผู้อื่นคือเป้าหมายที่สำคัญมากกว่า อำนาจที่เกิดจากภายในตนเองของข้าพเจ้า	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
10. อำนาจคือบางสิ่งที่คุณจะต้องแสวงหาจากภายนอกคน	-1	1	1	1	0	1	1	0.571	ใช้ได้
11. การมีอำนาจเป็นการแสดงถึงความเป็นชายชาติริของข้าพเจ้า	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
12. ความมีอำนาจของข้าพเจ้า ทำให้เกิดอุปสรรคต่อการแสดง ความรู้สึกที่แท้จริงต่อผู้อื่น	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
13. การแข่งขันเป็นวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อความสำเร็จในชีวิตข้าพเจ้า	1	-1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
14. การได้รับชัยชนะ เป็นตัววัดค่านิยมและควมมีคุณค่า	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
15. ข้าพเจ้าต่อสู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น ๆ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
16. ข้าพเจ้ากังวลใจเกี่ยวกับการถูกประเมินผลการเรียนของข้าพเจ้า จากคนอื่น ๆ	-1	0	0	0	0	1	1	0.143	ตัดทิ้ง
17. การมีชีวิตที่ฉลาดกว่าผู้ชายคนอื่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญ	-1	1	1	0	1	1	1	0.571	ใช้ได้
18. การเป็นคนที่ยิ่งใหญ่กว่าคนอื่น ๆ มีความสำคัญ	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
20. ข้าพเจ้าวัดคุณค่าของตนเอง โดยดูจากความสำเร็จในการ ทำงานหรือการเรียน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
21. ข้าพเจ้าประเมินคุณค่าของผู้ชายคนอื่น ๆ จากความสำเร็จใน การทำงาน	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
22. ความก้าวหน้าในการเรียนหรือการทำงานเป็นเรื่องสำคัญมาก ที่สุดสำหรับข้าพเจ้า	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
23. ความสำเร็จในงานและความสัมพันธ์ในการเรียน เป็น เครื่องพิสูจน์ความเป็นชาย	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
24. การบรรลุผลสำเร็จและมีชื่อเสียงเป็นการสร้างความเป็นชาย ให้กับตนเอง	1	1	1	0	0	1	1	0.714	ใช้ได้

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
ด้านที่ 2 การเก็บกคความรู้สึก (15 ข้อ)									
1. ข้าพเจ้าลำบากใจที่จะบอกคนอื่นว่าข้าพเจ้ารู้สึกเอาใจใส่ (care) ในเพื่อนเพศเดียวกัน	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
2. การแสดงออกทางอารมณ์ที่แท้จริงกับผู้อื่นเป็นเรื่องที่ยากสำหรับข้าพเจ้า	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
3. การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงจะเป็นการเปิดโอกาสให้คนอื่นโหมคข้าพเจ้าได้ง่าย	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
4. การบอกความรู้สึกขณะมีความสัมพันธ์ฉันท์คู่สาวเป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้า	-1	1	-1	0	0	1	1	0.143	ตัดทิ้ง
5. ข้าพเจ้าลำบากใจในการแสดงความต้องการทางเพศต่อเพื่อนเพศเดียวกัน	-1	1	1	0	1	1	1	0.571	ใช้ได้
6. ข้าพเจ้าลำบากใจในการแสดงอารมณ์ที่นุ่มนวลต่อเพื่อนเพศเดียวกัน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
7. การบอกถึงความรู้สึกที่แท้จริง ไม่ได้หมายความว่ามีความรู้สึกทางเพศของข้าพเจ้า	0	1	1	0	1	0	1	0.571	ใช้ได้
8. ข้าพเจ้าลำบากใจที่จะหาคำอธิบายว่าข้าพเจ้ากำลังรู้สึกอย่างไร	1	1	0	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
9. ข้าพเจ้าไม่ชอบแสดงความรู้สึกกับคนอื่น ๆ	0	1	1	0	1	0	1	0.571	ใช้ได้
10. การแสดงบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงจะทำให้คนอื่นดูถูกข้าพเจ้า	-1	1	1	0	1	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
11. การชอบทำงานบ้านทำให้คนอื่นดูหมิ่นข้าพเจ้า	-1	1	1	-1	1	0	1	0.285	ตัดทิ้ง
12. ข้าพเจ้าต้องอดทนต่อความเจ็บปวด เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกรวดร่าหน้าว่ามีนิสัยเหมือนผู้หญิง	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
13. การแสดงความอ่อนแอออกมาจะเป็นเรื่องเสียหายอย่างยิ่งสำหรับข้าพเจ้า	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
14. การพึ่งพาผู้อื่น ไม่ใช่ลักษณะนิสัยของราชาชาติเช่นข้าพเจ้า	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
15. การสื่อสารด้วยอารมณ์ตามความรู้สึกที่แท้จริงไม่ใช่ลักษณะนิสัยของข้าพเจ้า	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
ด้านที่ 3									
การเก็บกคพฤติกรรมทางเพศ (10 ข้อ)									
1. เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าในการที่จะบอกกรกับเพื่อนเพศเดียวกัน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. การมีความรู้สึกรักเพื่อนเพศเดียวกันทำให้เกิดความเครียด	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
3. การแสดงความรู้สึกต่อเพื่อนเพศเดียวกันเป็นเรื่องที่เสี่ยงเกินไปสำหรับข้าพเจ้า	-1	1	1	0	1	1	1	0.571	ใช้ได้
4. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจเมื่อเห็นผู้ชายสัมผัสถูกเนื้อต้องตัวผู้ชาย	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
5. การสัมผัสด้วยการกอดเพื่อนเพศเดียวกันเป็นเรื่องที่ยากยิ่งสำหรับข้าพเจ้า	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
6. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจที่จะแสดงอารมณ์รักกับเพื่อนเพศเดียวกัน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
7. การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงกับเพื่อนเพศเดียวกันทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
8. ข้าพเจ้ารู้สึกกังขาในพฤติกรรมทางเพศของเพื่อนชายที่แสดงความเป็นมิตรมากเกินไปกับข้าพเจ้า	-1	1	1	0	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
9. ข้าพเจ้าเกลียดและกลัวพวกรักร่วมเพศ	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
10. ข้าพเจ้าไม่ชอบเพื่อนเพศเดียวกันที่แสดงพฤติกรรมเหมือนผู้หญิง	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
ด้านที่ 4 ความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์									
ในครอบครัว (12 ข้อ)									
1. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นในการเรียนจนไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่สุขภาพ	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
2. การเรียนของข้าพเจ้าทำให้ข้าพเจ้าไม่มีเวลาว่างในการใช้ชีวิตกับครอบครัว	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
3. การหาเวลาว่างเพื่อพักผ่อนเป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้า	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
4. ข้าพเจ้าใช้เวลาทั้งหมดเพื่อการเรียน จึงไม่มีเวลาให้กับสมาชิกครอบครัว	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
5. การใช้เวลาในการเรียนของข้าพเจ้าทำให้เกิดปัญหาให้กับครอบครัว	0	1	1	0	0	1	1	0.571	ใช้ได้
6. การต้องการความสำเร็จในการเรียนมากเกินไปทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเครียด	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
7. การมุ่งมั่นในการเรียนมากเกินไปส่งผลกระทบต่อชีวิต	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
8. การทุ่มเทให้กับการเรียนทำให้ข้าพเจ้าไม่มีเวลาพักผ่อน	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
9. ข้าพเจ้าไม่ควรสนใจต่ออาการป่วยทางร่างกายที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่เรื้อรัง	0	0	0	-1	1	0	1	0.143	ตัดทิ้ง
10. แม้จะเห็นคุณค่าของการเรียนเพียงใด ข้าพเจ้าก็จะต้องไม่บ่นให้ใครได้ยิน	0	1	1	0	1	1	1	0.714	ใช้ได้
11. ข้าพเจ้ารู้สึกละอายใจที่ไม่สามารถแบ่งเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัวได้	0	1	1	0	1	1	1	0.714	ใช้ได้
12. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดกับการเรียน จนไม่อยากพบหน้าคนในครอบครัว	0	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้

ตาราง 20 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดปัญหาสุขภาพ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
ด้านที่ 1 ด้านร่างกาย (14 ข้อ)									
1. ระบบต่างๆในร่างกายทำงานไม่เป็นปกติ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. พยายามถึงความเจ็บป่วยของตนเอง	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
3. มีอาการเจ็บป่วยทางกาย	1	1	0	1	0	1	1	0.714	ใช้ได้
4. ร่างกายอ่อนเพลีย <u>ไม่มี</u> เรื้อรัง	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
5. มักปฏิเสธเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของตนเอง	-1	1	0	1	1	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
6. <u>ไม่</u> ใครมีเวลาดูแลสุขภาพของตัวเอง	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
7. นอน <u>ไม่</u> หลับหรือนอนไม่เพียงพอ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
8. เวลาออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยง่าย	0	1	0	1	0	1	1	0.571	ใช้ได้
9. รูปร่างเป็นชายมากเกินไป	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
10. มีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง	-1	1	1	1	0	1	1	0.571	ใช้ได้
11. รูปร่างเป็นหญิงมากเกินไป	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
12. ต้องใช้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอ	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
13. มีอาการย้ำคิด-ย้ำทำ (คิดหรือทำอะไรซ้ำๆ)	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
14. กินหรือดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดเพื่อคลายเครียด	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
ด้านที่ 2 ด้านจิตใจ (12 ข้อ)									
1. รู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องทุกอย่างที่มากกระทบ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. รู้สึกซึมเศร้าโดย <u>ไม่</u> ทราบสาเหตุ	-1	1	1	0	1	1	1	0.571	ใช้ได้
3. รู้สึกโกรธเมื่อถูกเพื่อนๆ ล้อเลียนพฤติกรรมของตนเอง	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
4. รู้สึกชีวิตของตนเองไร้ค่า <u>ไม่มี</u> ประโยชน์	1	0	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
5. รู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อผู้อื่น	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
6. รู้สึกกลัวที่จะต้องแสดงความรู้สึกอ่อนแอให้คนอื่นเห็น	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
7. รู้สึกท้อแท้เมื่อ <u>ไม่</u> ได้กำลังใจจากครอบครัว	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
8. รู้สึกผิดที่ <u>ไม่</u> สามารถทำในสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังได้	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
9. รู้สึกอ่อนล้าเมื่อผลการเรียน <u>ไม่</u> ถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้	1	1	1	0	0	1	1	0.714	ใช้ได้
10. รู้สึกเบื่อหน่ายต่อ <u>แต่</u> กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
11. รู้สึกเครียดกับทุกๆ เรื่องอย่าง <u>ไม่มี</u> เหตุผล	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
12. รู้สึกมีปมด้อยที่ <u>ไม่</u> ประสบความสำเร็จในการเรียน	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง

ตาราง 20 (ต่อ)

ชื่อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
ด้านที่ 3 ด้านสังคม (14 ข้อ)									
1. ข้าพเจ้าไม่สามารถสร้างความใกล้ชิดกับเพื่อนได้	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. ข้าพเจ้าขาดเพื่อนหรือญาติๆคอยช่วยเหลือในยามที่ต้องการ	1	1	0	1	0	1	1	0.714	ใช้ได้
3. ข้าพเจ้ามีความยุ่งยากในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนๆ	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
4. เพื่อนๆ ไม่ยอมรับในความเป็นตัวตนของข้าพเจ้า	1	1	0	1	0	1	1	0.714	ใช้ได้
5. ข้าพเจ้ามีปัญหาในการบังคับให้คนอื่นทำตามที่ต้องการ	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
6. สมาชิกในครอบครัวไม่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
7. สมาชิกในครอบครัวไม่มีใครเกรงกลัวข้าพเจ้า	-1	0	1	1	1	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
8. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่กับครอบครัว	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
9. ข้าพเจ้ามักมีเรื่องขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
10. สมาชิกในครอบครัวขาดความรักและความผูกพันต่อกัน	-1	1	1	1	0	1	1	0.571	ใช้ได้
11. ข้าพเจ้ามักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับคนในครอบครัว	-1	1	0	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
12. ไม่มีใครในครอบครัวคอยให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหา	-1	1	0	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
13. ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสได้ไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
14. ในครอบครัวขาดการสนทนาและทำกิจกรรมร่วมกัน	-1	1	0	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง

ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นสร้างเครื่องมือและขั้นเก็บข้อมูล

ตาราง 21 ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นสร้างเครื่องมือและขั้นเก็บข้อมูล

เครื่องมือวิจัย	ตัวแปร	ขั้นสร้างเครื่องมือ (N=100)	ขั้นเก็บข้อมูล (N=1,056)	สรุปผล
1. แบบวัดบทบาททางเพศ				
ทั้งหมด	GR	.8920	.8903	ใช้ได้
ความเป็นชาย (ข้อค)	GR1	.8530	.8470	ใช้ได้
ความเป็นหญิง (ข้อค)	GR2	.8365	.8188	ใช้ได้
2. แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ				
ทั้งหมด	GRC	.9258	.9178	ใช้ได้
สำเร็จ อำนาจ แข่งขัน	GRC1	.8617	.8692	ใช้ได้
การเก็บกคความรู้สึก	GRC2	.7969	.7781	ใช้ได้
การเก็บกคพฤติกรรมทางเพศ	GRC3	.8193	.7729	ใช้ได้
ความขัดแย้งระหว่างการเรียน กับความสัมพันธ์ในครอบครัว	GRC4	.8218	.8053	ใช้ได้
3. แบบวัดปัญหาสุขภาพ				
ทั้งหมด	WBP	.8755	.8979	ใช้ได้
ด้านร่างกาย	WBP1	.7721	.7260	ใช้ได้
ด้านจิตใจ	WBP2	.7948	.8473	ใช้ได้
ด้านสังคม	WBP3	.8063	.8529	ใช้ได้

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ
ของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ

คำชี้แจง :

1. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดบทบาททางเพศ

ตอนที่ 3 แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

ตอนที่ 4 แบบวัดปัญหาสุขภาพของนักศึกษา

2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไปจะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถนำผลไปวิเคราะห์ได้ คำตอบของนักศึกษาจะถูกรักษาไว้เป็น **ความลับ** และไม่มีผลกระทบต่อกระเทือนถึงตัวนักศึกษา เพราะจะแสดงผลในลักษณะของส่วนรวมเพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการและการช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลส่วนตัว

1. นักศึกษากำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏ.....
2. คณะ.....
3. โปรแกรมวิชาเอก.....
4. ถ้ามีการจัดฝึกอบรมในช่วงปิดเทอม จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยมีคำตอบแทน ที่พักและอาหารระหว่างการอบรม นักศึกษามีความสมัครใจที่จะเข้ารับการอบรมหรือไม่?

ให้กาเครื่องหมายถูก (√) ในช่องที่ต้องการ

สมัครใจ

ไม่สมัครใจ

ในกรณีที่นักศึกษาสมัครใจ ขอให้เขียนหมายเลขโทรศัพท์หรือ E-mail ของนักศึกษาในช่องว่างข้างล่างนี้

หมายเลขโทรศัพท์บ้าน.....มือถือ.....

E-mail :

ตอนที่ 2 แบบวัดบทบาททางเพศ

คำชี้แจง :

ให้นักศึกษาตรวจสอบคำคุณลักษณะข้างล่าง ว่าคุณลักษณะแต่ละข้อมีลักษณะตรงกับนักศึกษาอยู่ในระดับใด จาก 1-5 แล้วให้กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่แสดงระดับคุณลักษณะที่ตรงกับตัวนักศึกษามากที่สุด ตามเกณฑ์ดังนี้

- 1 = จริงน้อยที่สุดหรือไม่จริงเลย
- 2 = จริงน้อย
- 3 = จริงปานกลาง
- 4 = จริงมาก
- 5 = จริงมากที่สุดหรือจริงเสมอๆ

ข้อที่	ลักษณะ	1	2	3	4	5
1	เป็นอิสระไม่พึ่งใคร					
2	มีภริยาน่ารัก					
3	มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง					
4	ไวต่อความต้องการของผู้อื่น					
5	มีความสามารถในการเป็นผู้นำ					
6	เมตตากรุณา					
7	มีอิทธิพลเหนือคนอื่น					
8	อ่อนไหวง่าย					
9	มั่นใจในตนเอง					
10	สุภาพอ่อนโยน					
11	ชอบคิดวิเคราะห์					
12	ร่าเริง มีชีวิตชีวา					
13	พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่					
14	ช่างประจบประแจง					
15	ชอบการแข่งขัน					
16	พุดจาสุภาพนุ่มนวล					
17	มีการกระทำเป็นผู้นำ					
18	มีลักษณะเป็นเด็ก					
19	ควบคุมสติได้ในยามคับขัน					
20	ชอบช่วยเหลือผู้อื่น					

ข้อที่	ลักษณะ	1	2	3	4	5
21	กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม					
22	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น					
23	มีพลังอำนาจ					
24	มีความเข้าใจผู้อื่น					
25	กล้าเสี่ยง					
26	ชอบปลอบใจผู้อื่น					
27	กล้ายืนหยัดในความคิดของตน					
28	รักเด็ก					
29	มีลักษณะเป็นนักกีฬา					
30	ขอมงาน					
31	ตัดสินใจได้ง่าย					
32	ขี้อาย					
33	มีความเป็นชาย					
34	ซื่อสัตย์					
35	มีความทะเยอทะยาน					
36	เชื่ออะไรง่าย					
37	แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้					
38	มีความเป็นหญิง					
39	มีอารมณ์มั่นคง หนักแน่น					
40	มีน้ำใจ					

ตอนที่ 3 แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

คำชี้แจง:

1. ให้นักศึกษาเขียนตัวเลข 1-6 หน้าข้อความข้างล่างแต่ละข้อที่ตรงกับระดับการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของนักศึกษามากที่สุด
2. ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด แต่ละข้อขอให้อ่านอย่างรอบคอบและตอบตามความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด ข้อมูลของนักศึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ จะมีการเปิดเผยในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
	6	5	4	3	2	1
.....1. ถ้าข้าพเจ้าได้ทำงาน การได้เลื่อนตำแหน่งงานที่สูงขึ้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับข้าพเจ้า						
.....2. ข้าพเจ้าลำบากใจที่จะบอกคนอื่นว่าข้าพเจ้ารู้สึกสนใจเพื่อนเพศเดียวกัน						
.....3. การแสดงออกทางอารมณ์ที่แท้จริงกับเพื่อนชายเป็นเรื่องที่ยากสำหรับข้าพเจ้า						
.....4. เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าในการที่จะบอกรักกับเพื่อนเพศเดียวกัน						
.....5. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นและทุ่มเทกับการเรียนจน <u>ไม่มีเวลา</u> ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตน						
.....6. การเรียนทำให้ข้าพเจ้า <u>ไม่มีเวลาว่าง</u> ในการใช้ชีวิตกับครอบครัว						
.....7. ข้าพเจ้าคิดว่าการทำงานเพื่อหารายได้ เป็นความสำเร็จในชีวิตของลูกผู้ชาย						
.....8. การควบคุมคนอื่นมีความสำคัญต่อลักษณะความเป็นชายของข้าพเจ้า						
.....9. อำนาจ เป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าจะต้องแสวงหาจากภายนอกตน						
.....10. การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาจะเป็นการเปิดโอกาสให้คนอื่น โจมตีข้าพเจ้าได้ง่าย						
.....11. การมีความรู้สึกรักเพื่อนเพศเดียวกันทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเครียด						
.....12. การหาเวลาว่างเพื่อพักผ่อนเป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้า						
.....13. ข้าพเจ้าใช้เวลาทั้งหมดเพื่อการเรียน จึง <u>ไม่มีเวลา</u> ให้กับสมาชิกครอบครัว						
.....14. การได้รับชัยชนะ เป็นตัววัดความมีคุณค่าของข้าพเจ้า						
.....15. ข้าพเจ้าวัดคุณค่าของตนเองจากความสำเร็จในการทำงานหรือการเรียน						
.....16. ข้าพเจ้าลำบากใจในการแสดงอารมณ์ที่นุ่มนวลต่อเพื่อนเพศเดียวกัน						
.....17. การแสดงความรู้สึกต่อเพื่อนเพศเดียวกันเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน						
.....18. การทุ่มเทให้กับการเรียนมากเกินไปของข้าพเจ้า ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว						
.....19. การควบคุมคนอื่นได้ เป็นลักษณะนิสัยชายชาตรีของข้าพเจ้า						
.....20. การมีอำนาจ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นชายชาตรีของข้าพเจ้า						
.....21. ข้าพเจ้าลำบากใจที่จะอธิบายว่าตนเองกำลังรู้สึกต่อเพื่อนชายอย่างไร						
.....22. ข้าพเจ้าไม่ชอบแสดงความรู้สึกกับคนอื่น ๆ						
.....23. ข้าพเจ้ารู้สึกหวั่นไหวเมื่อเพื่อนชายถูกเนื้อต้องตัว						

	เห็นด้วยอย่างยิ่ง			ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
	6	5	4	3	2	1
.....24.						
.....25.						
.....26.						
.....27.						
.....28.						
.....29.						
.....30.						
.....31.						
.....32.						
.....33.						
.....34.						
.....35.						
.....36.						
.....37.						
.....38.						
.....39.						
.....40.						
.....41.						
.....42.						
.....43.						
.....44.						
.....45.						
.....46.						
.....47.						
.....48.						
.....49.						
.....50.						

ตอนที่ 4 แบบวัดปัญหาสุขภาพของนักศึกษา

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาสำรวจตัวเองและประเมินอาการ ความคิด และความรู้สึกของนักศึกษาทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แล้วเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงและตรงกับตัวนักศึกษามากที่สุด ตามเกณฑ์ดังนี้

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยมีอาการ ความคิด หรือความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีอาการ ความคิด หรือความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีอาการ ความคิด หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีอาการ ความคิด หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ระบบต่างๆในร่างกายทำงานไม่เป็นปกติ				
2. พร่ำบ่นถึงความเจ็บป่วยของตนเอง				
3. มีอาการเจ็บป่วยทางกาย				
4. ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง				
5. <u>ไม่</u> ใครมีเวลาดูแลสุขภาพของตัวเอง				
6. นอนไม่หลับหรือนอนไม่เพียงพอ				
7. เวลาออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยง่าย				
8. มีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง				
9. ต้องใช้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอ				
10. มีอาการย้ำคิด-ย้ำทำ (คิดหรือทำอะไรซ้ำๆ)				
11. รู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องทุกอย่างที่มากกระทบ				
12. รู้สึกซึมเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
13. รู้สึกโกรธเมื่อถูกเพื่อนๆ ล้อเลียนพฤติกรรมของตนเอง				
14. รู้สึกชีวิตของตนเองไร้ค่า <u>ไม่มี</u> ประโยชน์				
15. รู้สึกกลัวที่จะต้องแสดงความรู้สึกอ่อนแอให้คนอื่นเห็น				
16. รู้สึกท้อแท้เมื่อ <u>ไม่ได้</u> กำลังใจจากครอบครัว				
17. รู้สึกผิดที่ <u>ไม่สามารถ</u> ทำในสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังได้				
18. รู้สึกอ่อนล้าเมื่อผลการเรียนไม่ถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้				
19. รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
20. รู้สึกเครียดกับทุกๆ เรื่องอย่าง <u>ไม่มี</u> เหตุผล				

ข้อความ	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
21. ข้าพเจ้าไม่สามารถสร้างความใกล้ชิดกับเพื่อนได้				
22. ข้าพเจ้าขาดเพื่อนหรือญาติๆคอยช่วยเหลือในยามที่ต้องการ				
23. ข้าพเจ้ามีความยุ่งยากในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนๆ				
24. เพื่อนๆ ไม่ยอมรับในความเป็นตัวตนของข้าพเจ้า				
25. ข้าพเจ้ามีปัญหาในการบังคับให้คนอื่นทำตามที่ต้องการ				
26. สมาชิกในครอบครัวไม่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน				
27. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่กับครอบครัว				
28. ข้าพเจ้ามักมีเรื่องขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว				
29. สมาชิกในครอบครัวขาดความรักและความผูกพันต่อกัน				
30. ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสได้ไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว				

ขอให้ตรวจสอบอีกครั้งว่าได้ทำครบทุกข้อ ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ภาคผนวก จ

ตารางโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม
เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
1	<p>การปฐมนิเทศ</p> <p>-การสร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>-การชี้แจงการเข้ากลุ่ม</p> <p>-แนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ</p> <p>-แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT</p>	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้เข้าใจในแนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ</p> <p>4. เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT</p>	<p>เทคนิค</p> <p>1. Didactic Explanation</p> <p>2. Rational Song</p> <p>3. Teaching the A-B-C's</p> <p>4. Psycho educational Methods ได้แก่ สื่อทัศนูปกรณ์ คีวีดี ภาพโปสเตอร์ พาวเวอร์พอยท์</p> <p>5. Creative Writing (ผ่อนคลายอารมณ์ทางความคิด : การเขียนอย่างสร้างสรรค์)</p> <p>6. (Homework Assignment) สื่อ</p> <p>1. คีวีดีเพลง I like You</p> <p>2. คีวีดีการ์ตูน Gender Role : Male and Female</p> <p>3. คีวีดี Positive Body Language</p> <p>4. คีวีดีเพลงเกย์ก็โอ พร้อมเนื้อเพลง</p> <p>5. ภาพผู้ชายที่สื่อถึงการแสดงบทบาทความเป็นหญิง เช่น แต่งหน้า แต่งตัว เลี้ยงลูก และทำอาหาร และทำงานบ้าน</p> <p>6. พาวเวอร์พอยท์</p> <p>-ปรัชญาอิพิคติกูต</p> <p>-บทบาททางเพศ</p> <p>-ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ปัญหาสุขภาพ</p> <p>-ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C</p> <p>-ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ REBT (A-B-C-D-E-F)</p> <p>7. ใบงานที่ 1</p>	<p>1. ขั้นเริ่มต้น</p> <p>1) สร้างสัมพันธ์ภาพ โดยกล่าวต้อนรับด้วยเพลง I like you และแนะนำตนเองเกี่ยวกับชื่อเล่น และเอกลักษณ์ ด้วยกิจกรรม “ฉันเข้าเธอได้”</p> <p>2) ซักถามความคาดหวังในการเข้ากลุ่ม และบอกเป้าหมายวัตถุประสงค์ ข้อปฏิบัติ กำหนดการ และบทบาทของผู้วิจัยสมาชิกกลุ่ม เน้นการฟังด้วยภาษากายทางบวก (คูคีวีดี Positive Body Language)</p> <p>3) ให้เล่นเกมกิจกรรม “ฉันไว้ใจเธอ” และบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษารั้งนี้</p> <p>2. ขั้นดำเนินการ</p> <p>1) อธิบายและ อภิปรายแนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ด้วยการ ใช้พาวเวอร์พอยท์และให้ภาพผู้ชายที่แสดงบทบาทความเป็นหญิง ด้านการแต่งกาย การทำงานบ้าน การเลี้ยงลูก และ คูคีวีดี Gender Role : Male & Female</p> <p>2) อธิบายและอภิปรายเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ โดยใช้พาวเวอร์พอยท์</p> <p>3) อธิบายแนวคิดทฤษฎี REBT เน้นทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C และขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม A-B-C-D-E-F โดยใช้ คีวีดีเพลงเกย์ก็โอ</p> <p>4) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัดให้ทำเป็นการบ้านตามใบงานครั้งที่ 1 อ่านเอกสาร: A Way of Being : Balancing Our Masculine and Feminine</p> <p>3. ขั้นยุติ</p> <p>1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ ด้วยเทคนิคการเขียนอย่างสร้างสรรค์ ภายในเวลา 5 นาที</p> <p>2) ให้ซักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษารั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
2-3	1. การลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ : ด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน (GRC1) 2. การลดปัญหาสุขภาพ (WBP): ร่างกาย จิตใจ สังคม	1. เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน 2. เพื่อลดปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions : (Deep Breathing และ Balance Breathing) 2. Offer and Example พร้อมคำกลอน 3. Assessment : Basic Sequence 4. Inference Chaining Techniques : :Then what...? Question และ Why Question 5. Didactic Disputing : Debating และ Discriminating 6. Rational Role Reversal 7. Empty Chair 8. Qui-gong ทำที่ 1-2 9. Homework Assignment : อ่านบทความ 1) แพ้หรือชนะไม่สำคัญเมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว 2) ชนะหรือแพ้นั้นก็แค่สิ่งสมมติ สื่อ 1. power point : ข้อแตกต่างระหว่างผู้ชนะกับผู้แพ้ 2. บทความเกี่ยวกับผู้ชนะและผู้แพ้ 3. คีวีตี่ซังก 4. ใบงานที่ 2-3	1. เริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 1 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการหายใจระดับลึก (ครั้งที่ 2) การฝึกหายใจที่สมดุลพร้อมๆกัน (ครั้งที่ 3) 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นตอนการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ด้วยการสนอกรณีตัวอย่างผู้มุ่งความสำเร็จ ความมีอำนาจ และการแข่งขันตลอดชีวิต จนทำให้เกิด GRC และ WBP ขกรณีตัวอย่างของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่พี่น้องมีปัญหา ทำให้พี่ที่เลี้ยงดูคาดหวังและเข้มงวดมากจนเกินไป เพราะเกรงว่าจะเหมือนพี่น้องคนอื่น ๆ จนทำให้มีปัญหาสุขภาพ และสัมพันธภาพในครอบครัว ฯลฯ แล้วให้สมาชิกเล่าเกี่ยวกับชีวิตของตนเองเน้นการยอมรับเลี้ยงดูของครอบครัวตั้งแต่จำความได้ถึงปัจจุบัน เน้นคำนิยามในด้านความสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน ให้สมาชิกคิดถึงเหตุการณ์ทาลบ (A) ที่เกิดขึ้นจริงที่สอดคล้องกับกรณีตัวอย่าง โดยกระตุ้นให้สมาชิกบอกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์ (IrB=B) ที่ส่งผลให้เกิด GRC และ WBP (C) เน้นให้ตระหนักถึงIrB เกี่ยวกับความสำเร็จ อำนาจ หรือแข่งขัน (ไม่ใช่เหตุการณ์) ที่ส่งผลให้เกิด WBP (กาย จิต และสังคม) ด้วยคำถามแบบถูกไขว่ชนิดปลายเปิด เช่น แล้วอะไร? และทำไม? แล้วให้อภิปรายเกี่ยวกับบทความ 2) ให้สมาชิกโต้แย้ง IrB ของตน (D) ด้วยการโต้แย้งเชิงอธิบาย โดยการสนทนาและตอบคำถามเพื่อโต้แย้ง IrB และจำแนกความแตกต่างระหว่าง IrB และ rB ที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพที่ทำลายตนเอง อธิบายและอภิปรายตาม power point ผู้ชนะกับผู้แพ้ 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการจับคู่แสดงบทบาทสลับกันตามคำกลอนหรือใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า แล้วให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบซิงก และสอนท่าที่ 1-2 แล้วออกกำลังกายตามคีวีตี่ 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบงานที่ 2-3 3. ขั้นชุดิ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
4-5	1. การลดความขัดแย้ง ในบทบาท ทางเพศ : ด้าน การเก็บกอด ความรู้สึก (GRC2) 2. การลด ปัญหา สุขภาพ รูปร่าง จิตใจ สังคัม	1. เพื่อลดความขัดแย้ง ในบทบาททางเพศด้าน การเก็บกอดความรู้สึก 2. เพื่อลดปัญหา สุขภาพด้านรูปร่าง จิตใจ สังคัม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions : Meditation 2. Assessment : Basic Sequence 3. Psychoeducational Methods 4. Imagery Technique 5. Inference Chaining Techniques :what if questions , and if questions 6. Structure Disputing :logical, reality, useful 7. Rational Song 8. Changing one's language 9. Reminder Cards 10. Qui-gong ทำที่ 3-4 11. Homework Assignment) สื่อ 1. เพลงผู้ชายร้องไห้ และเพลง ผู้ชายก็ร้องไห้เป็น 2. ภาพผู้ชายกำลังร้องไห้ 3. คิวชีชิ่ง 4. ใบงานที่ 4-5 -การอ่านบทความ “ความลับ ของผู้ชาย” และเขียนการ์ดเตือน ความจำ -แบบฟอร์มการโต้แย้งเชิง โครงสร้าง ตามขั้นตอน ABCDEF	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 3 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการทำสมาธิ แบบ หลับตาฟังเสียง หรือแบบพองยุบ หรือพุทธโร 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ด้วยการให้ดูภาพ ผู้ชายกำลังร้องไห้ และเพลงผู้ชายร้องไห้ แล้วอภิปราย ความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มต่อภาพและเพลงเชื่อมโยง กับเหตุการณ์ในชีวิตจริงที่เคยร้องไห้ ให้หลับตาแล้วจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นจริง เกี่ยวกับการแสดงออกถึงความรู้สึก (A) แล้วให้รับรู้ถึง WBP ทั้งด้านรูปร่าง จิตใจ และสังคัมที่เกิดขึ้น (C) เน้นให้รับรู้ถึง IrB ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เก็บกอดความรู้สึก (B) ที่เป็นต้นเหตุให้ เกิด WBP กระตุ้นให้สมาชิกเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ตามที่ จินตนาการ และระบุถึง IrB ที่ส่งผลให้เกิด WBP ด้วยการใช้ คำถามแบบลูกโซ่ชนิดปลายเปิด “จะเป็นอะไรถ้าใครว่าไม่ เป็นลูกผู้ชายหรือลูกแหง?” หรือ “และถ้าคนอื่นเห็นว่า ร้องไห้แล้วจะเป็นอะไร?” จนสามารถมองเห็น IrB กับ rB 2) ให้สมาชิกโต้แย้ง IrB (D) ด้วยการโต้แย้งเชิงเหตุผล (เช่น ฉันไม่ชอบให้ใครมาว่าฉันไม่เป็นลูกผู้ชาย แต่ไม่จำเป็นว่าเรา จะต้องเป็นเช่นนั้น) เจริญความจริง (ไม่มีหลักฐานที่ไหนเขียน ไว้ว่าเขาจะต้องไม่ว่าฉัน) และเจริญประโยชน์ (การคิดเช่นนั้น ไม่มีประโยชน์เลยมีแต่ทำให้ไม่สบายใจเปล่าๆ) 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการปรับการใช้ ถ้อยคำให้สมเหตุสมผล และร้องเพลงผู้ชายก็ร้องไห้เป็น แล้ว ให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) ให้สร้างพลังชีวิตใหม่ด้วยการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลง แบบซิงก ทำที่ 3-4 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบงานที่ 4-5 อ่าน บทความ ความลับของผู้ชายและเขียนการ์ดเตือนความจำ และฝึกหัดการโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัด หมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
6-7	1. การลดความขัดแย้ง ในบทบาททางเพศ ทางเพศ : ด้านการเก็บกอดพฤติกรรมทางเพศ (GRC3) 2. การลดปัญหาสุขภาวะ (WBP) : ร่างกาย จิตใจ สังคม	1. เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านการเก็บกอดพฤติกรรมทางเพศ 2. เพื่อลดปัญหาสุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ สังคม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions : การเจริญสติ และ Progressive 2. Assessment : Basic Sequence 3. Psychoeducational Methods : คีวีดี WhySexbefore ภาพและบทความงาน Sydney Gay and Lesbian Mardi Gras กระชู้และภาพ 4. Associated Imagery 5. Structure Disputing : logical, reality & usful 6. In Vivo Desensitization : Implosive Desensitization 7. Shame-attacking Exercise 8. Positive Self-statement 9. PYA = Push Your Ass 10. ซึ๊ง ทำที่ 5-6 9. Homework Assignment): Skill Training สื่อ 1. ภาพงาน Sydney Gay and Lesbian Mardi Gras 2. ภาพและกระชู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชาย 4. คีวีดีซึ๊ง 5. ใบบงานที่ 6-7 -อ่านบทความ ผลเสียของการเก็บกอดพฤติกรรมทางเพศมีมากกว่าที่คิด -คำถามเพื่อลดการเก็บกอดพฤติกรรมทางเพศ	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบบงานที่ 5 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการเจริญสติและการผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ เน้นที่แขน ขา ลำตัว ใบหน้า 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ด้วยการให้ดูภาพและพูดคุยเกี่ยวกับงาน Sydney Gay and Lesbian Mardi Gras แล้วให้ดูภาพและกระชู้ความสัมพันธ์ระหว่างชาย ให้ตอบกระชู้ตามความคิดของสมาชิกเอง เพื่อตรวจสอบ GRC3 และ WBP แล้วอภิปรายเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิกที่เคยมีประสบการณ์ตรงหรือเคยเห็นคนอื่นแสดงออกนอกแบบกรณีตัวอย่าง แล้วทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรู้สึกที่เคียดแค้นใจในผู้ชาย หรือชอบผู้ชายมากกว่าผู้หญิงแต่ไม่กล้าแสดงออก ทำให้เกิด GRC3 และ WBP ให้จินตนาการเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ทางลบที่เก็บกอดพฤติกรรมทางเพศ (A) ทำให้กลัวการแสดงความรู้สึกใกล้ชิดกับผู้ชาย หรือกลัวการแสดงพฤติกรรมทางเพศอื่นๆ(C) เน้นให้รับรู้และทำความเข้าใจถึง GRC3 โดยเฉพาะ IrB ว่าผู้ชายต้องไม่แสดงพฤติกรรมสนิทสนมกับเพศเดียวกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ชักถามและตอบคำถามด้วยความจริงใจ 2) ให้สมาชิกได้แจ้ง IrB ของตน (D) ด้วยการใช้คำถามแบบถูกใจ และการโต้แย้งแบบมีโครงสร้างเชิงเหตุผล ความจริงและประโยชน์ แล้วให้ลดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างมีชีวิตชีวาแบบระเบิดจากภายใน หรือ ใช้การฝึกหัดต่อสู้กับความรู้สึกละเอียดใจ เช่น การบอกเพื่อนชายว่าชื่นชอบโดยไม่เคอะเขินหรือฝึกทักษะการกล้าแสดงออก หรือใช้เทคนิค PYA ตามความเหมาะสม 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการกล่าวกับตัวเองทางบวก แล้วให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) ให้สร้างพลังชีวิตใหม่ด้วยการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงแบบซึ๊งงาปาด่วนจีน ทำที่ 5-6 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบบงานที่ 6-7 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่อุปกรณ์ และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
8-9	1. การลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ : ด้านความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว (GRC4) 2. การลดปัญหาสุขภาพภาวะ (WBP): ร่างกาย จิตใจ สังคม	1. เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว 2. เพื่อลดปัญหาสุขภาพภาวะด้านร่างกาย จิตใจ สังคม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions: Yoga 2. Assessment : Basic Sequence 3. Offer and Example 4. Photograph 5. Mementoes 6. Psychoeducational Methods : 7. Time-projection Imagery 8. Rational-emotive Imagery 9. Vigorous Disputing 10. Reframing 11. Reverse Role Playing 12. Passionate Rational Self-statement 13. ชีท ทำที่ 7-8 14. Homework Assignment: สื่อ 1. คิวชีตชีท 2. power point : WorkHard & WorkSmart 3. ใบงานที่ 8-9 -อ่านบทความ : "ความไม่สมดุลระหว่างการเรียนกับครอบครัวส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้ชายได้อย่างไร" -การฝึกหัดการโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 6-7 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการ โยคะทำนั่งจากขยับกายสบายชีวีวิถีพุทธ 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ให้ดู power point เรื่องการทำงานหนักกับการทำงานอย่างฉลาด อภิปรายและสนทนา ขกรณีตัวอย่างที่มีความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว จนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ การขาดการพักผ่อน การไม่มีเวลาว่าง อภิปราย ให้เสนอภาพถ่ายหรือสิ่งเตือนใจให้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเน้นเชื่อมโยงกับ GRC4 และ WBP ใช้คำถามแบบปลายเปิดที่เน้นให้เห็นถึง IrB (B) ต่อเหตุการณ์นั้น (A) จนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพภาวะ (C) 2) ให้สมาชิกโต้แย้ง IrB ของตน (D) ด้วยการให้จินตนาการฉายภาพแห่งเวลาคิดถึงอนาคต โดยให้จินตนาการถึงเหตุการณ์กับครอบครัวในอีก 6 เดือนข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไรร คิดว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอีก 1 ปี 2 ปี และ 5 ปีข้างหน้า อะไรจะเกิดขึ้น จะเป็นอย่างไร อาจใช้การจินตนาการเชิงเหตุผล-อารมณ์โดยให้พยายามเปลี่ยนมุมมองใหม่ที่สมเหตุสมผล ด้วยการบอกตัวเองอย่างแข็งขันและซ้ำๆ หรือให้แสดงบทบาทสมมุติสลับกันเชิงเหตุผล ตามความเหมาะสม 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการกล่าวกับตัวเองอย่างมีเหตุผลด้วยความกระตือรือร้น แล้วให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) ให้สร้างพลังชีวิตใหม่ด้วยการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงแบบซิงกุปาตัวจีน ทำที่ 7-8 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบงานที่ 8-9 -อ่านบทความ ความไม่สมดุลระหว่างการเรียนกับครอบครัวส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้ชายได้อย่างไร -การฝึกหัดการโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่อุปกรณ์ และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
10	ปัจเจกนิเทศ	1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษา	เทคนิค 1. Cognitive Distractions : Biofeedback Deep Breathing ด้วยการแปลงเสียง 2. Unconditional Acceptance 3. Relaxation Imagery 4. Encouragement 5. Self-help Form สื่อ 1. Stress Control : Biofeedback Card 2. Stress Thermometer 3. ซีดีผ่อนคลายความเครียด 3. คำกลอน “เป็นอะไรเป็นให้ดีที่สุด” และ “จะเป็นตุ๊กเป็นแต่นั้นไม่แปลก” 4. ดิวิดี : ชั่งกงปาด่วนจั้น 5. เพลงเกย์ก็โอ 6. แบบการช่วยเหลือตนเอง (Self-help Form) 7. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 9 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิด โดยการหายใจระดับลึก ด้วยการแปลงเสียงจากช่องทางแล้วใช้ไบโอฟีดแบค ทั้ง 2 แบบวัดระดับความเครียดที่ละคน 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ให้จินตนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดตามซีดี 2) สรุปรบทวนเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ปัญหาสุขภาพ และการใช้ขั้นตอน ABCDEF เพื่อลด GRC และ WBP 3) ให้ทำแบบฝึกหัดการช่วยเหลือตนเองในการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ แล้วนำผลมาอภิปรายกัน 3) ประเมินผลการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพด้วยการตอบคำถามเชิงเหตุผล 4) ให้ทำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ 5) ให้อ่านคำกลอน “เป็นอะไรเป็นให้ดีที่สุด” “จะเป็นตุ๊กเป็นแต่นั้นไม่แปลก” เน้นให้ยอมรับคนได้ทุกเพศ ไม่ว่าจะเป็นคนเองหรือผู้อื่น อภิปรายและส่งเสริมให้กำลังใจในการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่นๆ ของคนต่อไป 6. สรุปรด้วยเพลงเกย์ก็โอ 3. ขั้นยุติ 1) ให้ทุกคน รวมทั้งผู้วิจัยกล่าวสะท้อน ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง เพื่อน ผู้วิจัยและการเข้ากลุ่ม 2) นัดหมายเพื่อทำแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 3) ผู้วิจัยกล่าวขอจบใจ มอบของที่ระลึกและยุติการเข้ากลุ่ม

หมายเหตุ :

ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 10 ดำเนินการเหมือนกันทั้ง 8 คน

ครั้งที่ 2-3, 4-5, 6-7, และ 8-9 ให้คำปรึกษาครั้งละ 4 คน โดยใช้เทคนิคที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมกับปัญหาและบุคลิกภาพของแต่ละคน และการให้การบ้านแต่ละครั้งจะแตกต่างกัน

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางช่อลัดดา ขวัญเมือง Mrs.Shauladda Kwanmuang
วันเดือนปีเกิด	15 ตุลาคม 2490
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	80/29 ถนนประชาอุทิศ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	รองศาสตราจารย์ ระดับ 9
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
โทรศัพท์	086-9937978
อีเมล:	shaladda2554@hotmail.com
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2524	ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2513	กศ.บ. (ฟิสิกส์-คณิตศาสตร์) จากวิทยาลัยวิชาการศึกษา พิษณุโลก