



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 ที่พิจารณาแล้วว่ามีเหมาะสมสำหรับแต่ละเพศ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความเป็นชาย (Masculine/ Male) และความเป็นหญิง (Feminine / Female)

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

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

พจนานุกรมด้านการส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชาย (2552 : Online) ได้ให้ความหมาย บทบาทหญิงชาย (Gender roles) ไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายและตำแหน่งทางสังคมของผู้ชายและผู้หญิง บทบาทเหล่านี้จะช่วยให้ในการพิจารณาได้รับโอกาสและเข้าถึงทรัพยากรของผู้ชายและผู้หญิง โดยขึ้นอยู่กับลักษณะความเป็นหญิงเป็นชายของแต่ละสังคมและวัฒนธรรมกำหนด ในขณะที่บทบาทความเป็นหญิงเป็นชาย จะสร้างความคาดหวังและข้อจำกัดบางอย่างต่อทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แต่บทบาทเหล่านี้ก็มักจะคงไว้ซึ่งสถานะที่ต่ำกว่าของผู้หญิงในสังคม บทบาทหญิงชายมักจะเป็นภาพสะท้อนที่เป็นชั่วคราวข้าม จึงมีผลทำให้บางคนเข้าใจว่าการแบ่งบทบาทความเป็นสิ่งที่มามีมาแต่กำเนิดและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ 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

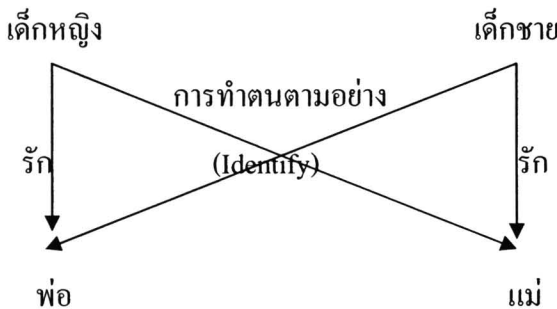
วรรณภา เพชรพันธ์ (2534 : 7-18) และ ผ่องพักร์ จิงวิมุตพันธ์ (2541 : 15) ได้เรียบเรียงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory)

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้เสนอทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เน้นถึงความสำคัญของประสบการณ์ในวัยเด็กว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างบุคลิกภาพของบุคคลในอนาคต ฟรอยด์ได้คิดทฤษฎีพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development) ซึ่งเน้นความสำคัญของการได้รับการตอบสนองบริเวณต่างๆ ของร่างกายในระยะต่างๆ ของชีวิตตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น

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

ออกนอกหน้ากับพ่อและมีการถดแบบแม่ ซึ่งระยะนี้เด็กจะมีการถดแบบหรือเรียนรู้บทบาททางเพศ ซึ่งจุดแรกคือการถดแบบบทบาททางเพศจากพ่อแม่เพศเดียวกันกับตนเอง ดังภาพประกอบ 3



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

ในระยะแสวงหาความสุขที่อวัยวะเพศนี้ เด็กหญิงและเด็กชายจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เด็กชายจะเกิดปมออดิปุส (Oedipus Complex) และเด็กหญิงจะเกิดปมอีเลคตรา (Electra Complex) ซึ่งปมจะเป็นความต้องการในจิตใต้สำนึกของเด็กที่อยากจะครอบครองพ่อแม่ที่มีเพศตรงข้ามกับตน และเป็นปฏิปักษ์พ่อแม่เพศเดียวกันกับตน เมื่อเด็กหญิงสังเกตเห็นว่าอวัยวะเพศของพี่ชาย น้องชายหรือเพื่อนผู้ชายมีลักษณะเด่นกว่า มีขนาดใหญ่กว่าของตน ก็จะมีรู้สึกอิจฉาอวัยวะเพศชาย และต้องการมีอวัยวะเพศเช่นเด็กชายบ้าง เด็กหญิงจะโทษว่าแม่เป็นสาเหตุที่ทำให้มีอวัยวะเพศเช่นผู้ชายของตนหายไป แล้วหันไปรักพ่อแทนเพราะพ่อไม่ได้มีส่วนในความผิดนี้ นอกจากนี้ เด็กหญิงยังมีความหวังในจิตใต้สำนึกว่า พ่ออาจจะสามารถให้อวัยวะที่ขาดหายไปนั้นได้ รวมทั้งอยากครอบครองพ่อ จึงเกิดเป็นปมอีเลคตรา เด็กหญิงจะพยายามแก้ปมนี้โดยพยายามถดแบบบุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของแม่เพราะหวังจะให้พ่อชอบตนบ้าง จุดนี้เองที่เด็กหญิงจะพัฒนาลักษณะความเป็นหญิงขึ้นอย่างเห็นเด่นชัด ส่วนเด็กชายในระยะนี้จะเกิดความหลงใหลในอวัยวะเพศชายของตนอย่างมาก และมีการพัฒนาปมออดิปุส โดยเด็กชายจะมีความรักและต้องการแม่มาก ในขณะที่เดียวกันเขาก็รู้ว่าพ่อก็รักและต้องการแม่มากด้วยเช่นกัน ทำให้เกิดความอิจฉาพ่อ และเกิดความวิตกกังวลว่าพ่อจะไม่พอใจ และจะทำโทษด้วยการตัดอวัยวะเพศของตน (Castration Anxiety) เด็กชายจึงเก็บกดความปรารถนาในตัวแม่ไว้ แล้วหันมาถดแบบให้เหมือนพ่อมากที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้ โดยมีการรับเอาบทบาททางเพศ ค่านิยม และบุคลิกลักษณะของพ่อมาเป็นของตนเพื่อให้พ่อรัก และในขณะเดียวกันก็จะทำให้เขามีคุณสมบัติของพ่อที่ทำให้แม่พอใจ (นิตยภัฏ วรรณพชร. 2530 : 7) ความสำคัญของลักษณะความแตกต่างทางร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะเพศที่มีผลต่อการพัฒนาการของพฤติกรรมความเป็นหญิงหรือชายในวัยเด็ก ความแตกต่างของอวัยวะเพศนี้จะทำให้เด็กรับรู้

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

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

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

แนวคิดตามทฤษฎีนี้เห็นว่าเด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ในสังคม เช่น พฤติกรรม ความเป็นเพศหญิงหรือความเป็นเพศชาย 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 จะต้องมีความจำเป็นเพื่อให้เด็กสังเกตพฤติกรรมและทำตาม นอกจากนั้น ผลของการกระทำก็มีความสำคัญเช่นกัน ที่จะทำให้เกิดแนวโน้มของการเกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรมอีก และการให้รางวัล คำชมเชยหรือการยอมรับเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมนั้นอีก ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กได้รับการลงโทษเด็กก็จะไม่แสดงพฤติกรรมนั้นอีก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่สังคมยอมรับว่าเหมาะสมกับเพศของตนและละเว้นพฤติกรรมที่สังคมเห็นว่าไม่เหมาะสมกับเพศของตน (ธีระพร อุวรรณโน. 2526; อ้างใน วรรณภา เพชรพานิช. 2534 : 9) การเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมใดๆ รวมทั้งพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศนั้น 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 เพชรพันธุ์. 2534 : 9-10) องค์ประกอบที่สำคัญในการเลียนแบบ คือ การมีความสนใจต่อตัวแบบ ซึ่งตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อตัวเด็ก คือ ตัวแบบที่เด็กรับรู้ว่ามีอำนาจ มีความอบอุ่น มีลักษณะเด่น รวมทั้งมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับตัวแบบ ตัวแบบที่สำคัญตัวแบบแรก คือ พ่อแม่ โดยพ่อแม่จะเป็นตัวแบบที่มีอิทธิพลในชีวิตเด็กมากที่สุด ซึ่งตัวแบบเพศชายคือพ่อและตัวแบบเพศหญิงคือแม่ องค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อการเลียนแบบพ่อแม่ คือ ความมีอำนาจของพ่อแม่นั่นเอง เพราะการเลียนแบบทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนมีอำนาจเหมือนพ่อแม่ (Spence & Helmreich. 1987 : 133; อ้างใน วรรณภา เพชรพันธุ์. 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 เพชรพันธุ์. 2534 : 11)

2.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดความเข้าใจ (Cognitive Development Theory)

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

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



บอกว่าผู้ชายสามารถเปลี่ยนเป็นผู้หญิงได้หากผู้ชายคนนั้นผมยาวและผูกผมด้วยริบบิ้น
แม้ว่าเด็กจะสามารถบอกเพศของตนได้ถูกต้องแต่ก็ยังไม่สามารถบอกเพศของผู้ใหญ่เด็กจะไม่ทราบ
ว่าเพศนั้นเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ถึงแม้ว่าลักษณะภายนอกจะเปลี่ยนไป เมื่อโตขึ้นอยู่ในระยะวัยเรียน
เด็กมีวุฒิภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้น มีความคงที่ในเอกลักษณ์เกี่ยวกับเพศ (Gender Identity) โดยเด็ก
อายุ 6-7 ขวบจะมีการรับรู้ตัวตนนั้นเป็นเพศหญิงเพศชายอย่างแท้จริง เด็กจะทราบว่าถึงแม้คนจะ
มีเสื้อผ้าหรือทรงผมเปลี่ยนไปแต่คนนั้นก็ยังคงเป็นเพศชายหรือเพศหญิงเหมือนเดิม เด็กเริ่มจำแนก
วัตถุและพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเพศหญิงเพศชายได้ นั่นคือ เด็กจะเข้าใจความคงที่ของเพศ
ถึงแม้ว่าลักษณะที่มองเห็นจากภายนอกจะเปลี่ยนไป ซึ่งเป็นพื้นฐานของบทบาททางเพศ ที่มี
ลักษณะเฉพาะ (Sex Role Stereotypes)

ขั้นที่ 2 เมื่อเด็กมีความคงที่ของมโนทัศน์เกี่ยวกับเพศของตนแล้ว เด็กก็จะสามารถ
สร้างความชอบและค่านิยมของเพศตนได้ เด็กเริ่มที่จะเลียนแบบบุคคลที่มีเพศเดียวกับตน เด็ก
เรียนรู้ในการให้คุณค่าแก่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศของตน มากกว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศ
ตรงข้าม ลักษณะเช่นนี้เราเรียกว่า เอกลักษณ์บทบาททางเพศ (Sex Role Identity)

ขั้นที่ 3 เด็กจะมีการพัฒนาการผูกพันทางอารมณ์ ที่มีต่อพ่อแม่เพศเดียวกันกับเด็ก
อย่างมาก ซึ่งจะช่วยให้ง่ายต่อการเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ เด็กจะมี
การพัฒนาความชอบสำหรับสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่ง ในขณะเดียวกัน เด็กก็จะมีการตระหนักถึง
บทบาททางเพศที่เหมาะสมกับเพศของตนด้วย

โคลเบิร์กมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบทบาททางเพศ (Sex Role Behaviors) นั้นเกิดจาก
ความคงที่ของความคิดความเข้าใจ เด็กจะบอกตัวเองว่าตนนั้นเป็นเด็กชาย เพราะฉะนั้นจะต้อง
ประพฤติสิ่งที่เด็กผู้ชายประพฤติกัน ดังนั้น การประพฤติได้ในสิ่งที่เด็กชายประพฤติ จึง
เปรียบเสมือนรางวัลนั่นเอง และเด็กชายจะมีพฤติกรรมต่อเนื่องกันไป เด็กเรียนรู้พฤติกรรมที่
เหมาะสมตรงตามเพศจากบุคคลอื่น แต่การกระทำพฤติกรรมเหล่านั้นไม่ใช่เพราะต้องการรางวัล
แต่เป็นเพราะต้องการรักษาเอกลักษณ์ของตนในลักษณะว่าเป็นเด็กผู้หญิงหรือชายเท่านั้น เมื่อเด็ก
เรียนรู้ว่าตนเป็นชายหรือหญิงแล้ว จะนำไปสู่การให้คุณค่าต่อวัตถุและพฤติกรรมแตกต่างกัน โดย
เด็กหญิงจะให้คุณค่าแก่สิ่งของ และพฤติกรรมที่มีลักษณะเป็นผู้หญิง เพราะว่าจะช่วยรักษา
ภาพลักษณ์ของตน (Self Image) เกี่ยวกับเพศหญิงของตนไว้ ในขณะเดียวกันเด็กชายก็จะให้คุณค่า

2.4 ทฤษฎีสถิติทางเพศ (Gender Schema Theory)

ลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงนั้น จะประกอบด้วยพฤติกรรม และคุณลักษณะทางบวกต่างๆรวมกัน ซึ่งจะเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวของเพศหญิงและเพศชายที่แตกต่างกัน และเป็นลักษณะที่พึงปรารถนาสำหรับเพศหนึ่งมากกว่าอีกเพศหนึ่ง การที่จะระบุว่าบุคคลใดมีลักษณะความเป็นชายหรือลักษณะความเป็นหญิงนั้นจะดูจากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆในสภาพแวดล้อม โดยสังคมแต่ละสังคมจะมีมาตรฐานที่เหมาะสม เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาสำหรับแต่ละเพศ ซึ่งบุคคลที่มีลักษณะตรงตามเพศ จะมีการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมในลักษณะพฤติกรรมที่เพศตนพึงกระทำเท่านั้น แต่บุคคลที่มีลักษณะแอนโดรจีเนีย (Androgyny) จะมีอิสระในการกระทำพฤติกรรม โดยไม่ต้องอาศัยมาตรฐานบทบาททางเพศของสังคมเพียงอย่างเดียว ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆในสังคมได้ดีกว่า เบนกล่าวว่า 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 แจกเกอร์ (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 ชอบแข่งขัน 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 หรือในผู้หญิงจะประกอบไปด้วยลักษณะของความเป็นหญิงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น 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 ในขณะที่ทารกเพศชายจะมีความไวต่อการกระตุ้นและหงุดหงิดเจ้าอารมณ์มากกว่าทารกเพศหญิง นอกจากนั้นขนาดของรูปร่าง

ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายยังแตกต่างกันอีกด้วย เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

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

นอกจากนี้ ฟรีดแมนและคณะ (Freedman and et al., 1981 : 503-504; อ้างใน นิตยกุล 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 นิตยกุล อรรถนุพรรณ. 2530 : 10) ได้ทำการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยทางชีวภาพ ต่อความแตกต่างในคุณลักษณะของชายและหญิง โดยทดลองฉีดฮอร์โมนเพศผู้ให้ลิงตัวเมียที่กำลังตั้งท้องอยู่ แล้วพบว่าลูกลิงตัวเมียที่เกิดมามีอวัยวะเพศของตัวผู้ด้วยและมีพฤติกรรมแบบลิงตัวผู้มากกว่าพฤติกรรมแบบลิงตัวเมีย ข้อมูลนี้สอดคล้องกับข้อมูลจากการศึกษาผลของความผิดปกติของฮอร์โมนเพศโดยธรรมชาติในมนุษย์ด้วย คือพบว่า เด็กหญิงที่มีฮอร์โมนแอนโดรเจน (ฮอร์โมนเพศชาย) มากกว่าปกติตั้งแต่อยู่ในครรภ์ก็มักจะมีพฤติกรรมแบบเด็กชาย เช่น ชอบกีฬากลางแจ้ง และชอบการต่อสู้

มากกว่าพี่น้องผู้หญิงของเขา แม้ว่าจะไม่มีลักษณะทางร่างกายแตกต่างกันเลยก็ตาม แต่ถึงกระนั้นเราก็คงไม่สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าว นั้นเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศชายตามสมมติฐาน เนื่องจากพบว่าเด็กหญิงที่มีพฤติกรรมแบบเด็กชายส่วนใหญ่ มิได้มีระดับฮอร์โมนเพศผิดปกติแต่อย่างใด

4.2 ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม เป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของบุคลิกภาพและบทบาททางเพศของบุคคล สิ่งที่เรียกว่าสภาพแวดล้อม ได้แก่ ทักษะคิดของพ่อแม่ การอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนความคาดหวังของสังคม ฯลฯ เด็กจะเรียนรู้บทบาททางเพศของตนตั้งแต่วัยเด็กจากการกระทำของบุคคลต่างๆ ในสังคมที่มีต่อตัวเด็กเอง ครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม จะเป็นหน่วยแรกที่เอื้อให้เด็กเรียนรู้บทบาททางเพศของตน จากการศึกษาพบว่าพ่อแม่ทุกคนมักให้ความสนใจอย่างมากเกี่ยวกับเพศของบุตรตั้งแต่แรกเกิด โดยมีความรู้สึกและทัศนคติต่อบุตรชายหญิงต่างกัน พ่อแม่มักเห็นว่าเด็กหญิงจะมีความอ่อนแอ และต้องการการดูแลเอาใจใส่มากกว่าเด็กชาย ส่วนเด็กชายนั้นจะมีความแข็งแรงและว่องไวมากกว่าเด็กหญิง (Rubin, Proenzano and Luria. 1974; อ้างใน ฉันทิกา ทิมกร. 2534 : 14) พ่อแม่มีแนวทางการปฏิบัติต่อบุตรชายและหญิงแตกต่างกัน เช่นพ่อแม่จะเลือกของเล่น เครื่องแต่งกายและกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กหญิงและเด็กชายแตกต่างกัน ในขณะที่เดียวกัน พ่อแม่จะให้การสนับสนุนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตรงตามเพศลูกของตน และมักจัดกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาการเกี่ยวกับบทบาททางเพศของเด็ก (Kaplan & Sedney. 1980; อ้างใน ฉันทิกา ทิมกร. 2534 : 15) พ่อแม่มักรับส่วนในการเสริมสร้างบุคลิกภาพทั่วไปที่มีความแตกต่างกันระหว่างหญิงและชายอีกด้วย เช่น ในเด็กชายมักจะได้รับการส่งเสริมให้มีอิสระจากพ่อแม่ ในขณะที่เด็กหญิงได้รับการส่งเสริมให้อยู่ใกล้ชิดติดกับพ่อแม่ ซึ่งทำให้เด็กหญิงได้รับความอบอุ่นทางอารมณ์มากกว่า (Goldberg and Lewis. 1969; อ้างใน ฉันทิกา ทิมกร. 2534 : 15) พ่อแม่ยังมีความคาดหวังในพฤติกรรมของเด็กชายและเด็กหญิงแตกต่างกัน โดยพ่อแม่มักเน้นเด็กชายในเรื่องความสำเร็จ การแข่งขัน การไม่แสดงความรู้สึก ตลอดจนการรักษาระเบียบวินัยและกฎเกณฑ์ ส่วนในเด็กหญิงพ่อแม่จะเน้นในเรื่องของการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและให้ความใกล้ชิดทางกายมากกว่า (Block. 1973; อ้างใน ฉันทิกา ทิมกร. 2534 : 15-16)

โดยทั่วไปในแต่ละสังคมและวัฒนธรรม จะมีความคาดหวังในเรื่องบทบาททางเพศของบุคคลที่คล้ายคลึงกันพอสมควร โดยเน้นสัมฤทธิ์ผลและการพึ่งพาตนเองในเด็กชาย ขณะเดียวกัน

ก็เน้นการพึ่งพาผู้อื่นและความรับผิดชอบในหน้าที่ในเด็กหญิง หากในวัฒนธรรมใดเน้นเรื่องการเชื่อฟังก็จะเน้นให้เด็กหญิงเชื่อฟังมากกว่าเด็กชาย แต่ก็มีบางสังคมและวัฒนธรรม ที่มีความคาดหวังในเรื่องบทบาททางเพศของบุคคลที่แตกต่างไปจากปกติ (Cameron. 1977; อ้างใน จันทิกา 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 เพชรพานิช. 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 เพชรพานิช. 2534 : 4)

นอกจากนี้ สุพัตรา พูลเกษ (อ้างใน ปรีชา อรุณสวัสดิ์. 2531 : ออนไลน์) กล่าวว่าไว้ว่า ความเป็นชายหรือหญิงนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย 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 คอมมิวนิเียน (Communian) ซึ่งเป็นลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และมักแสดงออกในลักษณะของการเป็นที่ยอมรับ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การเป็นมิตร และการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น

นอกจากนี้เบคเคน (Bakan; อ้างใน ปรีชา อรุณสวัสดิ์. 2531 : ออนไลน์) ได้อธิบายถึงความเป็นชายว่าเป็นแบบ Agency หมายถึง การแสดงคุณลักษณะของการป้องกันตนเอง อันได้แก่ การป้องกันตนเอง (Self-Protection) การรักษาผลประโยชน์ของตนเอง (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 เบม (Bem. 1974 : 155; อ้างใน จันทิกา ทิมกร. 2534 : 10-11) ยังกล่าวว่าในสมัยโบราณมีความเชื่อว่า ลักษณะของเพศชายและเพศหญิงจะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยเชื่อว่าลักษณะของเพศชายและหญิงมีความต่อเนื่องกันสองทิศทาง (Bipolar Continuum) โดยทิศทางทั้งสองจะตรงกันข้ามกัน มีลักษณะเป็น 2 ขั้ว กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีลักษณะใดลักษณะหนึ่งสูงจะมีอีกลักษณะหนึ่งต่ำ แต่จากงานวิจัยในระยะหลังยืนยันว่า ลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิงนั้นมีลักษณะที่เป็นอิสระแยกจากกัน ดังนั้นจึงสามารถพบได้ว่า คุณลักษณะของความเป็นชายหรือคุณลักษณะของความเป็นหญิง มิได้เป็นคุณลักษณะของเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นคุณลักษณะที่พบได้พร้อมๆกันทั้งในชายและหญิง เช่น เมื่อพบว่าบุคคลหนึ่งมีลักษณะความเป็นชายในระดับสูง ก็มิได้หมายความว่าเขาจะต้องมีลักษณะความเป็นหญิงในระดับต่ำ และในทำนองเดียวกันบุคคลที่มีลักษณะความเป็นหญิงในระดับสูง ก็ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะความเป็นชายในระดับต่ำไปด้วย เพียงแต่โดยทั่วไปมักพบว่า ผู้ชายมักจะมีลักษณะความเป็นชายสูงกว่าลักษณะความเป็นหญิง และในผู้หญิงจะมีลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าลักษณะความเป็นชาย นอกจากนี้ยังมีบุคคลประเภทที่มีลักษณะความเป็นชายสูง และในขณะเดียวกันก็มีลักษณะความเป็นหญิงสูงด้วย ซึ่งเรียกบทบาททางเพศที่มีลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ว่า แอนโดรจีเนีย (Androgyny)

จากผลการวิจัยของหลายคน เช่น เบม และ แคปแลนและซีดนี และ เฮลบริน (Bem. 1974; Kaplan & Sedney. 1980 and Heilbrun. 1981; อ้างใน จันทิกา ทิมกร. 2534 : 10-11) พบว่าบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจีเนีย จะสามารถปรับตัวในสังคมปัจจุบันได้ดีกว่า และประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในโลกมากกว่า นอกจากนี้ แคปแลนและซีดนี ยังพบอีกว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีส่วนใหญ่มีบทบาทแบบแอนโดรจีเนีย

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 มิกกี (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 ลักษณะความเป็นชาวยรวมถึงชีวิตที่ยืนยันสิทธิพื้นฐานของตน 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 อ่อนน้อม ทำให้มีพลังในการปล่อยวางต่อสิ่งเหล่านี้โดยปราศจากการทำร้ายตัวเอง

6.3 กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ เรียกว่า แอนโดรจีเนีย (Androgyny) บุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจีเนีย จะมีลักษณะทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิงในระดับสูง เช่น มีทั้งความเข้มแข็งสูงและความเมตตาสูง 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

ใดเพศหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นคุณลักษณะที่พบได้พร้อมๆ กันทั้งในชายและหญิง เช่น เมื่อพบว่าบุคคลหนึ่งมีลักษณะความเป็นชายในระดับสูง (เช่น เข้มแข็ง) ก็มิได้หมายความว่าเขาจะต้องมีลักษณะความเป็นหญิงในระดับต่ำ และในทำนองเดียวกันบุคคลที่มีลักษณะความเป็นหญิงในระดับสูง (เช่น มีความกรุณา) ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะความเป็นชายในระดับต่ำไปด้วย เพียงแต่โดยทั่วไปมักพบว่าผู้ชายมักจะมีลักษณะความเป็นชายสูงกว่าลักษณะความเป็นหญิง และในผู้หญิงจะมีลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าลักษณะความเป็นชาย และในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยม จึงทำให้บางสังคมแบ่งบทบาททางเพศออกไปได้หลายรูปแบบมากขึ้น

7. การพัฒนาความเป็นชายและความเป็นหญิงให้มีความสมดุล

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

คนที่มีความเข้มแข็งก็จะมีความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเอง แต่ถ้ามีความเป็นหญิงมากเกินไป ก็จะมีพยายามที่จะควบคุมชีวิตของคนอื่น ลักษณะความเป็นหญิงช่วยให้คนอื่นชื่นชอบที่เห็นว่าถูกต้องสำหรับพวกเขา ลักษณะความเป็นชายทำให้มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ในขณะที่ความเป็นหญิงมีพลังในการทำสิ่งต่างๆ ที่ดีงามหรือถูกต้อง

ความสมดุลของความเป็นชายกับความเป็นหญิงมีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้ปฏิบัติต่อคนอื่นในแนวทางเดียวกับที่ปฏิบัติต่อตนเอง ซึ่งจะช่วยให้โลกใบนี้เกิดความสมดุลในทุกๆ เรื่อง ถ้าลักษณะความเป็นชายสูงกว่าความเป็นหญิง จะทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่ให้ประโยชน์ที่ยุติธรรมต่อคนอื่น ในทางตรงข้าม ถ้าลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าความเป็นชาย โน้มเอียงที่จะยอมให้คนอื่นได้ประโยชน์จากตนเอง ทำให้ตนเองกลายเป็นพรมเช็ดเท้าสำหรับคนอื่น ถ้าลักษณะความเป็นชายสูงจะทำให้มีความโกรธมากกว่าความกลัว ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการกระทำที่ไม่ยุติธรรมโดยคนอื่นได้ง่าย ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีลักษณะความเป็นหญิงสูง มีความโน้มเอียงที่จะรู้สึกกลัวมากกว่าโกรธ ทำให้รู้สึกถูกรังแกจากคนอื่นอย่างไม่ยุติธรรมได้ง่าย มีความคิดเกี่ยวกับสิทธิส่วนตัวต่ำกว่าคนอื่น



การพัฒนาความเป็นชายเกิดจากความเชื่อในค่านิยมของตนเอง ส่วนความเป็นหญิงเกิดจากความเชื่อในค่านิยมของคนอื่น ความสมดุลระหว่างลักษณะความเป็นชายกับความเป็นหญิงจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้ามีความเข้มแข็งสูงกว่าความกรุณามากเกินไป อาจทำสิ่งที่อันตรายต่อคนอื่น แต่ถ้ามีความกรุณาสูงกว่าความเข้มแข็งมากเกินไป อาจทำสิ่งที่อันตรายต่อตนเอง ถ้ามีลักษณะความเป็นชาย คือ ความเข้มแข็งก็จะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง แต่ถ้ามีความเป็นหญิงมากเกินไปก็จะมีคามพยายามควบคุมชีวิตคนอื่น ลักษณะความเป็นหญิงสูงเกินไปจะช่วยป้องกันไม่ให้คนอื่นกล่าวหาว่าทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ความสมดุลระหว่างความเป็นชายกับความเป็นหญิง (หยินหยาง) เป็นเรื่องสำคัญในฐานะที่เกิดมาเป็นคนหนึ่ง ถ้ามีความสมดุลจะดูแลคนอื่นในแนวทางเดียวกับที่ดูแลตัวเอง นั่นคือทำให้ทุกอย่างเกิดความสมดุล ถ้ามีความเป็นชายสูงกว่าความเป็นหญิง มีความโน้มเอียงที่จะไม่ให้ผลประโยชน์ที่ยุติธรรมต่อคนอื่น แต่ถ้ามีความเป็นหญิงสูงกว่าความเป็นชาย ก็มีความโน้มเอียงให้คนอื่นได้ประโยชน์จากตัวเอง ทำให้กลายเป็นพรมเช็ดเท้าสำหรับคนอื่น ความเป็นชายจะรักษาสีทธิของตนเอง โกรธคนอื่นง่ายกว่า บิดเบือนสิทธิเหล่านั้นด้วยความชอบส่วนตัว ถ้าความเป็นหญิงจะคิดถึงสิทธิของคนอื่นมากกว่า นั่นคืออาจสละสิทธิของตนเองเพื่อให้คนอื่นมีสิทธิมากกว่าที่เขาควรมี

สรุปว่าลักษณะความเป็นชายมีพลังในการทำให้ประสบความสำเร็จเสมอ (เช่น ความเข้มแข็ง การรักษาสิทธิของตน ความโลภหรือเห็นแก่ตัว แรงขับทางเพศและความก้าวร้าว) ในขณะที่ลักษณะความเป็นหญิงมีพลังในการทำสิ่งที่ดีงามหรือถูกต้อง (เช่น ความอ่อนแอ คำนึงถึงสิทธิคนอื่น ใจดี) จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความสมดุลระหว่างความเป็นชายกับความเป็นหญิง เพราะจะช่วยให้กำหนดวิธีการที่ปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยอารมณ์ที่เข้มแข็งมากที่สุด

ความสมดุลของความเป็นชายและความเป็นหญิงในด้านต่างๆ สรุปได้ดังนี้

7.1 ความสมดุลด้านสิทธิต่าง ๆ ลักษณะความเป็นชายสูงจะเน้นสิทธิของตนเอง ขณะที่ลักษณะความเป็นหญิงสูงจะเน้นสิทธิของคนอื่น ลักษณะความเป็นชายจะบิดเบือนสิทธิด้วยความชอบส่วนตัว ในทางตรงกันข้ามถ้ามีความเป็นหญิงสูง มักจะคิดถึงเกี่ยวกับสิทธิของคนอื่นมากกว่าความคิดที่เที่ยงตรงกว่าของตน สิ่งนี้หมายความว่า สละสิทธิบางอย่างของตนเพื่อที่จะให้

บางคนมีสิทธิมากกว่ามีเขาควมมีได้อย่างแท้จริง บางครั้งอาจเกิดผลดีถ้ามีความสมดุลที่ดีของความ เป็นชายกับความเป็นหญิง

7.2 ความสมดุลด้านความโลภ ถ้ามีความเป็นชายสูงจะมีความเห็นแก่ตัว ทำให้มีความ ต้องการมากกว่าการแลกเปลี่ยนที่ยุติธรรมสำหรับสิ่งต่างๆ รวมทั้งต้องการสิ่งที่ขยายไปสู่คนอื่น ความโลภเป็นวิธีการหนึ่งที่แสดงถึงความไม่สมดุลของความ เป็นชายกับความเป็นหญิง

7.3 ความสมดุลด้านเพศ ลักษณะความเป็นชายสูงมีแรงขับและความก้าวร้าวทางเพศ มากกว่า ถ้ามีความเป็นหญิงสูงมีการให้ทางเพศมากกว่า ดังนั้นลักษณะความเป็นหญิงที่สูงทำให้มี ความสุขทางเพศที่แท้จริง นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมคนที่เห็นแก่ตัวจึงไม่มีความสุขทางเพศมากนัก ดังนั้นจึงอาจอนุมองได้ว่า “นักรักที่ดีที่สุดก็คือคนที่มีลักษณะทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิงสูง ทั้งคู่ (Androgyny)”

7.4 ความสมดุลด้านธุรกิจ ลักษณะความเป็นชายพัฒนาการยอมรับในตนเองและ ความเชื่อมั่นในตนเอง เน้นความสำเร็จและ “ฉันต้องทำมันได้” เน้นความมีประสิทธิภาพให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และมีลักษณะความเป็นหญิงคือ เป็นคนดี ประสพการณ์ช่วยให้เรียนรู้ว่า ความ กรุณา เป็นลักษณะที่สมดุลของคนที่ประสบความสำเร็จ

ผู้หญิงที่ทำงานบางเวลาต้องใช้ลักษณะความเป็นชาย และสละลักษณะความเป็นหญิง โดย การยืนอยู่บนความถูกต้อง และไม่ได้ถูกบังคับจากสิ่งใดๆทั้งสิ้น มีความรู้สึกละอายในการเลือก วิธีการจัดการกับชีวิตของตนเอง รวมทั้งอิสรภาพในการเลือกที่จะให้อย่างไม่เห็นแก่ตัวต่อคนอื่น เท่าๆกับการขยับยั้งการให้ของตนแก่คนอื่นที่ไม่เหมาะสม

7.5 ความสมดุลด้านเทคโนโลยีกับจิตวิญญาณ การพัฒนาลักษณะความเป็นชายกับ เทคโนโลยีมีความเหมือนกันมากกว่าการพัฒนาลักษณะความเป็นหญิงกับจิตวิญญาณ นี่เป็นเรื่องที่ เป็นอันตรายอย่างยิ่งเพราะในปัจจุบันเรามีการพัฒนาเทคโนโลยีในการทำลายอยู่ในระดับสูง แต่ ได้รับการพัฒนาทางจิตวิญญาณน้อยมาก เพราะไม่รู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างฉลาด ทำให้เกิดความไม่ สมดุลระหว่างเทคโนโลยีกับจิตวิญญาณ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องพัฒนาลักษณะความ เป็นชายให้สมดุลกับลักษณะความเป็นหญิงให้มากที่สุด ด้วยการดูแลโลกในแนวทางที่ดีและเกิดผล ดีต่อคนเรา

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

นอกจากนี้ เจออน (Jaeon, 2008 : Online) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างความสมดุลของความเป็นชายและความเป็นหญิงสำหรับผู้ชายแบบแอนโดรจีนีไว้อย่างน่าสนใจ สรุปได้ดังนี้

- 1) ถ้าคุณเป็นผู้ชายที่แท้จริงคุณควรมองคุณแล้วเป็นผู้ชาย เว้นเสียแต่ว่าคุณต้องการเป็นผู้หญิงและต้องการทำให้คนอื่นสงสัยในตัวคุณ
- 2) ถ้าคุณต้องการสวมเสื้อผ้าดีๆ มีลักษณะสวยงาม เพราะคิดว่าลักษณะความเป็นหญิงจะดึงดูดความสนใจผู้ชายได้ดีกว่าลักษณะความเป็นชาย และจะดึงดูดใจผู้หญิงด้วยเช่นกันนั้น เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะผู้หญิงอาจรักผู้ชายที่เป็นเกย์แบบเพื่อน
- 3) คุณไม่ควรแสดงความเป็นหญิงมากเกินไป แต่ควรเป็นกลาง ๆ ควรหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นมองคุณว่าเป็นเกย์ เพราะความเป็นชายจะดึงดูดใจผู้หญิงได้ง่ายกว่า
- 4) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นชายอยู่แล้ว อาจสร้างลักษณะความเป็นชายให้มากขึ้น ด้วยการแสดงการยอมรับในสิ่งที่คุณเป็นมาแต่กำเนิด ควรหลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่ดูว่าเป็นผู้หญิงให้มากที่สุด และไม่แสดงพฤติกรรมลักษณะกลางๆ
- 5) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นหญิงที่ชัดเจนมากกว่า เช่น มีขนยาวที่สวย ผิวสวย ไม่มีขน มีกลิ่นเนื้อที่อ่อนแอหรือมีน้ำหนักน้อยแต่มีสุขภาพดี อย่างกังวลใจ เพราะมีหนทางที่จะทำให้เกิดความสมดุลได้
- 6) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นชายสูงเด่นกว่า เช่น ออกผายไหล่ผึ่ง ร่างกายมีกล้ามเนื้อ และมีขนมาก มีวิธีการทำให้สมดุลหลายอย่าง เช่น ดัดผมให้สั้น หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าที่คับเกินไป อาจสวมชุดที่เท่ๆแบบเครื่องแบบทหารหรือใส่สูท หรือสวมนาฬิกาข้อมือหนาๆแบบนักกีฬา หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่พิมพ์ลายดอกไม้และสีชมพูที่เป็นลักษณะของความเป็นหญิง

7) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นชายมากกว่า คุณควรหลีกเลี่ยงเครื่องประดับที่แสดงความเป็นหญิง สำหรับผู้ที่เป็นเกย์สามารถสวมเสื้อเชิร์ตที่พิมพ์ลายดอกไม้ แต่งกายตามแฟชั่นและใช้เครื่องประดับที่ดูได้อย่างง่ายๆได้โดยปราศจากการสูญเสียความเป็นชาย

8) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นหญิงมากกว่า ควรทำให้มองคุณเป็นธรรมชาติ คุณสามารถไว้ผมยาว สวมเครื่องประดับต่างๆที่เกย์ส่วนมากไม่ได้ทำ

9) ถ้าคุณมีลักษณะความเป็นชายมากกว่า คุณมีทางเลือกที่จะทำให้ลักษณะความเป็นชายเด่นขึ้นมา หรือสร้างสไตล์ที่ปราศจากลักษณะความเป็นหญิง

8. การวัดและการประเมินบทบาททางเพศ

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

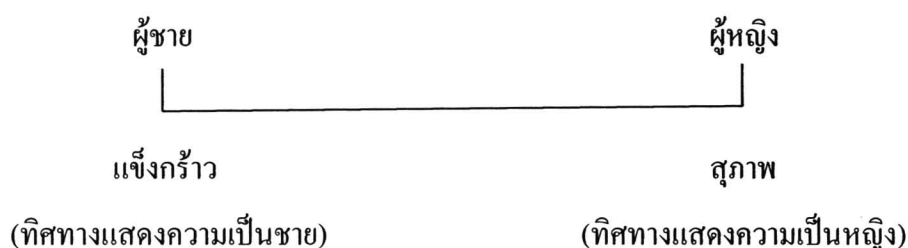
8.1 แบบมิติเดียว (Unidimensionality) มีแนวคิดว่ บทบาททางเพศ หมายถึง ลักษณะรวมของคุณลักษณะต่างๆของบุคลิกภาพที่แสดงถึงความเป็นชายและความเป็นหญิง โดยผู้ชายจะสนใจในพฤติกรรมที่กล้าหาญและการผจญภัย ชอบงานกลางแจ้ง และกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว งานช่างกลและเครื่องกลไกต่างๆ สนใจวิทยาศาสตร์ปรากฏการณ์ทางฟิสิกส์ การประดิษฐ์และเหตุการณ์ปัจจุบัน ชอบงานธุรกิจ งานพาณิชย์และการใช้เครื่องมือต่างๆ สำหรับผู้หญิงจะสนใจในงานบ้าน เครื่องประดับตกแต่งและความสวยงาม งานที่ทำอยู่กับโต๊ะทำงาน รวมถึงการรับใช้และปรนนิบัติ พิถีพิถัน นอกจากนี้ ผู้ชายจะมีลักษณะเด่นคือ ถือความคิดของตนเป็นใหญ่ มีความก้าวร้าว มีความอดทนสูงและกล้าหาญ ภิรยาแข็งแกร่งกว่าทั้งคำพูดและความรู้สึก ผู้หญิงแสดงออกในลักษณะที่แสดงความเมตตาสงสารมากกว่า เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซื่อาย จู้ใจและชอบความสวยงาม มีอารมณ์อ่อนไหวมากกว่า เกร่งครัดในเรื่องของจริยธรรม มีการควบคุมอารมณ์และกิรยาได้น้อยกว่า แบบวัดลักษณะนี้จะวัดลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงแยกจากกันอย่างเด็ดขาด

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

8.2 แบบสองทิศทางหรือสองขั้ว (Bipolarity Concept) มีแนวคิดว่ บทบาททาง

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

ลักษณะของแบบวัดบทบาททางเพศ เป็นคำคุณศัพท์ที่บ่งบอกถึงลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง ในลักษณะของคำตรงกันข้ามเป็นคู่ๆ ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 แสดงถึงรูปแบบในการสร้างแบบวัดบทบาททางเพศตามแนวคิดดั้งเดิม

ที่มา : สุทัศน์ 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

ชายและความเป็นหญิงซึ่งมีความเชื่อว่ามีแตกต่างกัน แบ่งเป็น 3 สเกลที่แยกจากกันคือ สเกลวัดความเป็นชาย (Masculinity = M) สเกลวัดความเป็นหญิง (Femininity = F) และสเกลวัดทั้งความเป็นชายและความเป็นหญิง (Masculinity-Femininity = MF) แบบวัดความเป็นชายเป็นลักษณะตามที่สังคมปรารถนาให้ผู้ชายมีคุณลักษณะเช่นนั้นมากกว่าผู้หญิง และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในตนเอง ส่วนแบบวัดความเป็นหญิง เป็นลักษณะตามที่สังคมปรารถนาให้ผู้หญิงมีคุณลักษณะเช่นนั้นมากกว่าผู้ชาย และนำไปสู่คุณภาพในการแสดงออกระหว่างบุคคล ส่วนแบบวัดความเป็นชายและความเป็นหญิง ประกอบด้วยคุณลักษณะตามที่สังคมปรารถนาในเรื่องเพศ โดยผู้หญิงในอุดมการณ์จะมีความเป็นหญิง และผู้ชายในอุดมการณ์จะมีความเป็นชาย โดยใช้คะแนนมัธยฐานของกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นความเป็นชาย (Masculinity) และความเป็นหญิง (Femininity) ความเป็นชาย คือ มีคะแนนความเป็นชายสูง ความเป็นหญิงต่ำ ความเป็นหญิง คือ มีคะแนนความเป็นหญิงสูง ความเป็นชายต่ำ แอนโดรจีนี (Androgyny) คือ มีคะแนนความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ หรือพวกไม่แตกต่างกัน (Undifferentiated) คือ มีคะแนนความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ แบบวัด PAQ ประเมินการคิดและการรู้สึกของตนเองต่อคุณลักษณะต่างๆ โดยผู้ชายจะมีคุณลักษณะความเป็นชาย คือ มีการแสดงความรู้สึกต่ำแต่การใช้เหตุและผลสูง ส่วนพวก แอนโดรจีนีจะมีการแสดงความรู้สึกและการใช้เหตุและผลสูง ส่วนพวกไม่แตกต่างกัน จะมีการแสดงความรู้สึกและการใช้เหตุผลต่ำ โดยสรุป แบบวัด PAQ ฉบับย่อใช้วัดความรู้สึกและควมมีเหตุผลที่รายงานตนเองของผู้ชาย ที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค สำหรับสเกลวัดความเป็นชาย (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
จืดชืดมาก	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 แต่โดยมากผู้หญิงและผู้ชายมักจะมีลักษณะเฉพาะตามเพศของตนสูงกว่าที่จะมีในเพศตรงข้าม 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 สุสันหา ยิ้มแย้ม. 2530 : 18)

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



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

มาตรวัดบทบาททางเพศตามแนวคิดแบบใหม่เพื่อการวัดลักษณะแอนโดรจีนี (ความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่) สามารถวัดได้ทั้งลักษณะความเป็นชาย ความเป็นหญิง และแอนโดรจีนี ที่นิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ Bem Sex Role Inventory (BSRI) ของเบ็ม (Bem, 1974 : 155-162) โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะแยกความแตกต่างของบทบาททางเพศของบุคคลออกเป็นลักษณะบุคลิกภาพแบบใดแบบหนึ่งระหว่างลักษณะความเป็นชาย (Masculine) ลักษณะความเป็นหญิง (Feminine) ลักษณะความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ (Androgyny) และลักษณะความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ (Undifferentiated) ลักษณะของข้อคำถามเป็นคำคุณศัพท์ ที่บรรยายถึงคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพของบุคคล ให้ผู้ตอบเลือกว่าแต่ละข้อตรงกับบุคลิกลักษณะของเขามากน้อยเพียงใด ในลักษณะการจัดอันดับ (Rating Scale) ทั้งหมด 200 ข้อ ซึ่งเบ็มและนักเรียนจำนวนหนึ่งประเมินว่าเป็นลักษณะทางบวกของข้อคำถาม แสดงถึงลักษณะความเป็นชาย และข้อคำถามที่แสดงถึงลักษณะความเป็นหญิง จากนั้นคัดเลือกข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างประเมินว่า เป็นลักษณะที่เหมาะสมกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง 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 ก็จะได้ค่าเฉลี่ยของลักษณะความเป็นชาย และค่าเฉลี่ยของลักษณะความเป็นหญิง (ส่วนลักษณะความเป็นกลางนั้นจะไม่นำมาคิดคะแนนด้วย แต่ที่มีลักษณะความเป็นกลางไว้เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับความนิยมมากขึ้นแล้วใช้เทคนิคการแบ่งกลุ่มโดยใช้ค่ามัธยฐานเพื่อจัดกลุ่มบุคคลเป็น 4 กลุ่ม ตามรูปแบบของบทบาททางเพศ ได้แก่ กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายสูง กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูง กลุ่มที่มีลักษณะความเป็นชายและหญิงสูงทั้งคู่ และกลุ่ม

ที่มีลักษณะความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ มีการแปลคะแนนของบทบาททางเพศโดยอาศัยเทคนิคการแบ่งกลุ่มจากค่ามัธยฐานของแต่ละลักษณะ (Median Split Technique) ดังตาราง 1 (สุสันหา ยิ้มแย้ม. 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) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบทางจิตวิทยารoles บทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิง 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 การประกอบอาชีพความบันเทิงและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอันตราย
- 3) มีความอ่อนไหวสูง (Hypersensitivity) คือมีลักษณะของความกังวลหรือมีอาการโรคจิตของความวิตกกังวล
- 4) ขี้อายและเก็บความรู้สึกในใจ (Timidity and Sintimentality) คือมีลักษณะของความคิดสูงในการพิจารณาผลกระทบต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับร่างกายภายนอก
- 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 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 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 ได้องค์ประกอบความเป็นชายและความเป็นหญิง ดังนี้

องค์ประกอบของลักษณะความเป็นชาย มี 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความมีอำนาจในสังคม (Social Ascendency) ประกอบด้วยความเป็นผู้นำ (Leader) แสดงความมีอำนาจเหนือ (Dominant) มีลักษณะเป็นหัวหน้า (Forceful) มีความก้าวร้าว (Agressive) ถืออภิสัทธิ์ (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) และการยืนยันทศมดั่งใจ (Willing to take a stand)
- 4) มีเลื้อคนักสู้ (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 การพูดจามุ่มนวล (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) มีความปกป้องทะนุถนอม (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)

ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ เป็นแนวคิดที่มีหลายมิติและซับซ้อน บทบาททางเพศถูกเรียนรู้ ถูกปลูกฝังศีลธรรม และได้รับประสบการณ์จากวัยเด็กถึงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย มันเป็นเรื่องซับซ้อนและมีลักษณะเฉพาะมาก ๆ

โดยสรุป ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ หมายถึง ปัญหาทางด้านการคิด อารมณ์ จิตใต้สำนึกหรือพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากบทบาททางเพศที่ถูกอบรมสั่งสอน เรียนรู้การถูกกีดกันทางเพศและการจัดระเบียบทางสังคม ความขัดแย้งในบทบาททางเพศแต่ละระดับ มีรายละเอียด ดังนี้

ในระดับการคิด เกิดจากวิธีการคิดที่เข้มงวดของแต่ละคน เกี่ยวกับบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิง เจตคติที่เป็นมาตรฐานของสังคมและการมองโลกเกี่ยวกับผู้ชายและผู้หญิงจากการถูกเข้มงวดทางการคิดนี้ เช่น มีความเชื่อว่าผู้ชายจะต้องยึดมั่นในความสำเร็จและสัมฤทธิ์ผลทั้งในด้านการงาน การเรียนหรือการทำกิจกรรม ยึดมั่นในความเป็นผู้นำ มีอำนาจในการควบคุมตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการแข่งขันต่อสู้เพื่อความสำเร็จและอำนาจของผู้ชาย

ในระดับความรู้สึก เกิดจากความยุ่งยากทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง เกี่ยวกับบทบาททางเพศความเป็นชายและความเป็นหญิง เช่น มีความกลัวเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย หรือการแสดงออกทางอารมณ์ที่แท้จริงของผู้ชาย เช่น อารมณ์อ่อนแอ อารมณ์อ่อนไหว

ในระดับพฤติกรรม เป็นความขัดแย้งระหว่างความเป็นชายและความเป็นหญิงตามที่เราได้กระทำ ได้ตอบ และปฏิสัมพันธ์ด้วยตัวเองของเราและคนอื่นในชีวิตจริง เช่น การไม่กล้าแสดงพฤติกรรมตามลักษณะความเป็นหญิงของผู้ชาย ได้แก่ การสื่อสารถึงความรู้สึกต่างๆ การแสดงพฤติกรรมพึงพอใจ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ และการร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

ในระดับจิตใต้สำนึก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากภายในจิตใจของตนเอง กับการถูกควบคุมความเป็นชายและความเป็นหญิง ที่นอกเหนือจากการตระหนักรู้ของจิตสำนึกของเรา เช่น การเก็บกดทางอารมณ์ ส่งผลให้เกิดความโกรธ วิตกกังวล เครียด ก้าวร้าว ละอาย รู้สึกผิด เกลียดกลัว พวกผิดเพศอย่างรุนแรง หลีกเลี่ยงการแลกเปลี่ยนทางอารมณ์และความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนอื่น

2. บริบทที่ทำให้ผู้ชายเกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

เพลค (Pleck, 1981; cited in O'Neil, Good, & Holmes. 1995 : 166) ได้กล่าวถึงบริบทที่ทำให้ผู้ชายเกิดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ สรุปได้ดังนี้

2.1 เมื่อเกิดการเบี่ยงเบนหรือฝ่าฝืนมาตรฐานทางสังคมเกี่ยวกับบทบาททางเพศ

2.2 เมื่อพยายามประพฤติให้สอดคล้องหรือล้มเหลว ที่จะประพฤติให้สอดคล้องกับมาตรฐานทางสังคมของบทบาททางเพศความเป็นชาย

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

2.4 เมื่อมีความเบี่ยงเบนทางบุคลิกภาพ การเข้มงวดหรือการฝ่าฝืนบทบาททางเพศ

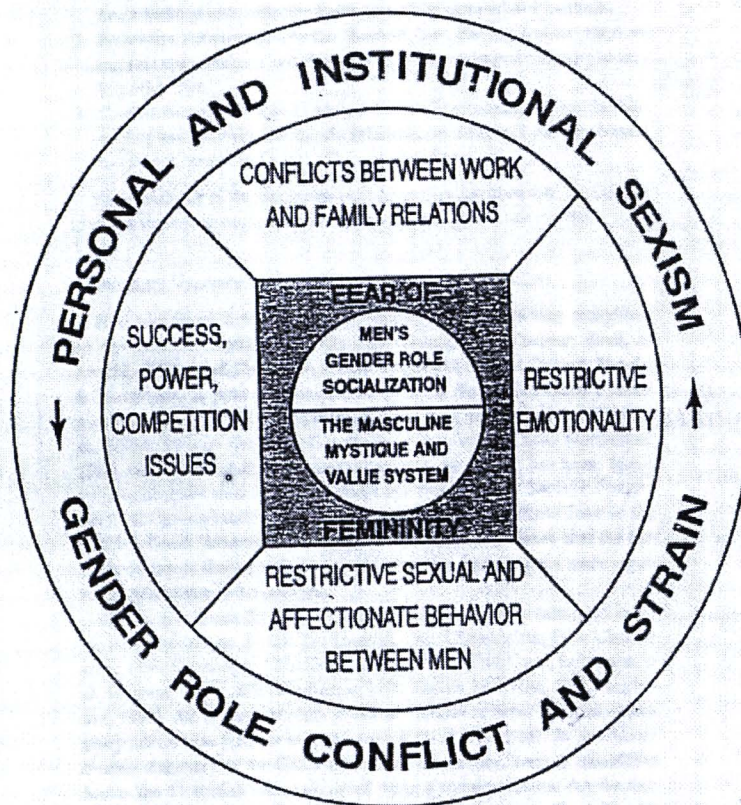
2.5 เมื่อมีความเบี่ยงเบนจากลักษณะส่วนตัว การเข้มงวดหรือการฝ่าฝืนจากคนอื่น

2.6 เมื่อถูกลดคุณค่า ถูกเข้มงวด ถูกฝ่าฝืนจากคนอื่นเกี่ยวกับรูปแบบบทบาททางเพศ

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

3. รูปแบบและองค์ประกอบของความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

โอนีล และคณะ (O'Neil et al., 1986; cited in O'Neil, Good, & Holmes. 1995 : 173-175) ได้ศึกษารูปแบบความขัดแย้งในบทบาททางเพศของชายมาเป็นเวลานาน 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

ความสำเร็จ หมายถึง ความกังวลใจที่ฝังแน่นเกี่ยวกับความสำเร็จ การแข่งขัน ความล้มเหลว สถานภาพ การเปลี่ยนแปลงและมีปริมาณที่มากเกินไป และความสำเร็จในอาชีพ

อำนาจ หมายถึง ความกังวลใจเกี่ยวกับความมีอำนาจที่ได้รับ การมีอำนาจเหนือ การมีอิทธิพลหรือการขึ้นมามีอำนาจเหนือคนอื่น

การแข่งขัน หมายถึง การดิ้นรนต่อสู้คนอื่นเพื่อได้รับผลประโยชน์บางอย่างหรือการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นในการสร้างความเหนือกว่าของบุคคลในสถานการณ์ที่คิดเป็นนิสัย

3.2 การเก็บกดความรู้สึก หมายถึง การมีความยากลำบากและความกลัวเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกของบุคคล และการค้นพบปัญหาในการพูดเพื่อแสดงอารมณ์พื้นฐาน

3.3 การเก็บกดพฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การจำกัดในการแสดงออกถึงความรู้สึกและการคิดของบุคคลกับผู้ชายคนอื่น และปัญหาในการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ชายคนอื่น

3.4 การขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง ปัญหาที่เกี่ยวกับความพหุติระหว่างการทำงานหรือการเรียนกับครอบครัว 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 ได้กลายเป็นคำที่ใช้กันทั่วไปในวงการศึกษาวารสารจิตวิทยาและสังคมศาสตร์สาขาอื่นๆ 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

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

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

ความกลัวในเรื่องบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิง ยังไม่ได้รับการสืบค้นอย่างเต็มที่ในงานวิจัย แต่มีนักวิจัยหลายคนได้เขียนเกี่ยวกับวิธีการ ที่บุคลิกลักษณะแบบผู้หญิงคุกคามผู้ชายในกระบวนการสังคมประกิดในเรื่องบทบาททางเพศและตลอดวงจรชีวิตของพวกเขา (David & Brannon, 1976; Farrell, 1974; Goldberg, 1979; Levinson, 1978; Nichols, 1975; Olson, 1978) นักวิจัยท่านอื่นได้ระบุถึงวิถีทางที่ความไม่พอใจของผู้ชายที่มีต่อบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิง ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตใจของผู้ชาย (Baker – Miller, 1976; David & Brannon, 1976; Goldberg, 1979; Jung, 1959; Levinson, 1978; Nichole, 1975) ซึ่งสามารถสรุปเป็นแบบแผนของความขัดแย้งในบทบาททางเพศและความเครียด ที่เกิดจากองค์ประกอบของค่านิยมแบบผู้หญิง ความกลัวในบุคลิกลักษณะแบบผู้หญิง และการกีดกันทางเพศ

5. แบบแผนของความเครียดและความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

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

5.1 การเก็บกดทางอารมณ์

สกาฟโฮลท์ (Skavholt. 1978) ได้ให้นิยาม การเก็บกดทางอารมณ์ ว่าเป็นสภาวะยุ่งยากในการแสดงความรู้สึกของตนเอง นอกจากนี้ การเก็บกดทางอารมณ์ ยังหมายถึง การปฏิเสธผู้อื่นว่าพวกเขามีสิทธิที่จะแสดงออกทางอารมณ์ (O'Neil. 1981a) การเก็บกดทางอารมณ์สื่อนัยยะว่าผู้ชายจะมีความยุ่งยากในการแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย ละทิ้งการควบคุมอารมณ์อ่อนไหวต่อตัวเองและผู้อื่น สิ่งเหล่านี้บ่งบอกว่าผู้ชายบางคนมีปัญหาในการเปิดเผยตัวเอง การยอมรับความรู้สึก และการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเก็บกดความคิดและความรู้สึกเช่นนี้ ได้สะสมกันจนกลายเป็นความโกรธ ความเป็นปฏิกิริยาและความเดือดดาล ในบางครั้งการระเบิดอารมณ์โกรธส่งผลให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและควบคุมไม่ได้ ความรุนแรงในครอบครัว การตบตีภรรยา การทารุณกรรมเด็ก และการข่มขืน คือตัวอย่างผลลัพธ์สูงสุดของการเก็บกดทางอารมณ์ เพื่อทดแทนการเก็บกดทางอารมณ์ ผู้ชายอาจสร้างรูปแบบการสื่อสารที่ใช้ภูมิปัญญาและเหตุผล โดยการใช้ถ้อยคำต่างๆ เพื่ออธิบายความเป็นจริง ควบคุมสถานการณ์ และแสดงตน ทั้งนี้ การเก็บกดทางอารมณ์อาจไปขัดขวางการแลกเปลี่ยนทางอารมณ์ การแสดงออก และความใกล้ชิดกับผู้ชาย ผู้หญิง และเด็ก

ความกลัวในเรื่องการแสดงอารมณ์อ่อนแอ ทำให้ผู้ชายต้องเก็บกดอารมณ์และประสบปัญหาในการยอมรับและการแสดงอารมณ์ ปัญหาเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับค่านิยมทางสังคมของการยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่ ผู้ชายเก็บกดอารมณ์ของตนเพราะพวกเขากลัวว่าความรู้สึกของตนจะเป็น

ผู้หญิง และมีได้แสดงความเป็นชายออกมา ความกลัวในเรื่องการแสดงความอ่อนแอ และการเก็บกดทางอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับสมมติฐานผิๆ 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 สัญลักษณ์ และการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลในกระบวนการสื่อสาร ในทางตรงข้าม ผู้ชายมักจะให้คุณค่าแก่นเนื้อหาของ การสื่อสารระหว่างบุคคล พวกเขาห่วงใยถึงคุณลักษณะด้านตรรกะ เหตุผล และความ เป็นจริงของการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลในกระบวนการสื่อสาร เมื่อรูปแบบการสื่อสารทั้ง 2

ประเภทนี้แตกออกตามเพศ ผู้หญิงมักจะใช้อารมณ์และนิสัยแบบผู้หญิงในการทำความเข้าใจและควบคุมความสัมพันธ์ของพวกเขา ในขณะที่ผู้ชายมักใช้ตรรกะ เหตุผล และถ้อยคำในการรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ ภายใต้เงื่อนไขเหล่านี้มีความเป็นไปได้สูงมากที่จะเกิดความขัดแย้ง และการสื่อสารแบบผิดๆ และอาจไปจำกัดความใกล้ชิด ความเชื่อใจ และความมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 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 ผู้ชายที่ไม่มีอำนาจควบคุมหรือไร้ความสามารถจะถูมองว่าเหมือนผู้หญิง และมีความเป็นชายน้อยกว่าคนที่มีอำนาจและการแข่งขัน ทั้งนี้ ค่านิยมที่ยกย่องผู้ชายเป็นใหญ่เป็นการเสนอแนะว่าการควบคุม อำนาจ และการแข่งขัน มีความสำคัญต่อความเป็นชายชาติ การควบคุมและอำนาจมีความสำคัญต่อภาพลักษณ์ของตัวเองของผู้ชาย และการแข่งขันก็เป็นวิถีทางที่จะทำให้ได้มาซึ่ง 2 สิ่งนั้น

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

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



เหนือกว่า ผู้ชายบางคนไม่อาจจะทิ้งอำนาจและการควบคุมในระหว่างการแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ หรือความขัดแย้งระหว่างบุคคล เพราะเชื่อว่าการละทิ้งอำนาจและการควบคุมย่อมหมายถึงนิสัยของสตรี และคุกคามต่อความรู้สึกที่ว่าผู้ชายต้องเข้มแข็ง ซาฟิเลียส-รอตส์ไชด์ (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 เขาจะต้องเรียนรู้ที่จะเชื่อใจตนเองในความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นทางการกับคนอื่น และเรียนรู้ที่จะยอมรับความอ่อนแอและนิสัยแบบผู้หญิงในอีกด้านหนึ่งของพวกเขา สิ่งที่ผู้ชายจะได้รับจากการควบคุมผู้อื่น คือ เขาจะสูญเสียความยืดหยุ่นทางอารมณ์และความสัมพันธ์กับคนอื่น ลักษณะนิสัยเหล่านี้มีความสำคัญสำหรับการสื่อสารอย่างเปิดเผย การจัดการกับความขัดแย้ง และความใกล้ชิดสนิทสนม ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นฟูและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกครั้ง

5.3 ความเกลียดกลัวพวกรักร่วมเพศ

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

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

ความเกลียดกลัวพวกรักร่วมเพศมิได้เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ แต่เป็นลักษณะนิสัยของคนที่ชอบกีดกันทางเพศและเคร่งครัดในประเพณีดั้งเดิม ความกลัวในเรื่องบุคลิกแบบผู้หญิงเป็นปัจจัย

สำคัญในการทำความเข้าใจนิสัยเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศในหมู่ผู้ชาย เพราะความกลัวในเรื่องบุคลิกแบบผู้หญิงมีกำเนิดมาจากความเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศ (David & Brannon. 1976) จากกรณีศึกษาของเลวินสัน เปิดเผยให้เห็นว่าความไม่พอใจของผู้ชายที่มีต่อนิสัยของผู้หญิงส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศ ถ้าผู้ชายเป็นเกย์หรือเป็นเพื่อนกับเกย์แล้ว พวกเขาจะถูกดูหมิ่นว่าเป็นผู้หญิงและออร์ชอนแอ้นเหมือนผู้หญิง การดาวน์สตรูปเช่นนี้เป็นการให้ความสำคัญแก่พวกกรักร่วมเพศเท่ากับหญิง ดังนั้นพฤติกรรมของผู้หญิง (ซึ่งถูกเรียกว่าเกย์) จึงบ่มเพาะความเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศ เป็นภัยคุกคามต่อผู้ชายและบทบาทของความเป็นชาย ในแง่ของความเกลียดกลัวพวกกรักร่วมเพศอาจถูกมองว่าเป็น 1) การแสดงออกถึงความกลัวของผู้ชายเกี่ยวกับนิสัยแบบผู้หญิงของพวกเขา 2) ความกลัวของเขาเกี่ยวกับแรงดึงดูดทางเพศของตัวเองหรือผู้ชายคนอื่น

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

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

ผู้ชายคู่อัยคัมน์อย่างเหนียวแน่นกับอำนาจพิเศษของผู้ชายและบทบาททางเพศของผู้ชาย จะถูกเหยียดหยามหรือถูกลงโทษจากผู้ชายคนอื่นผู้ซึ่งไม่ยึดถือค่านิยมแบบเก่า ในแง่ของการเกลียดกลัว



พวกเกย์ เป็นเพียงเครื่องมือในการรักษาบรรทัดฐาน ค่านิยม และอำนาจของผู้ชายตามประเพณีดั้งเดิม เถนซีชี้ให้เห็นว่า 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) การตะคองตัว และแสดงความรู้สึกเป็นนิสัยของผู้หญิงและไม่เหมาะสม 3) การแสดงความต้องการทางเพศและพฤติกรรมนุ่งเชยทางเพศเป็นนิสัยของผู้หญิง

สมมติฐานการขัดเกลากายทางสังคมเช่นนี้อาจจำกัดการแสดงความรู้สึกของผู้ชาย และจำกัดพฤติกรรมทางเพศของผู้ชาย ผู้ชายบางคนไม่ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมความใกล้ชิดและพฤติกรรมทางเพศ พวกเขาจึงถูกการแสดงความใกล้ชิดและการสัมผัสร่างกายของคนอื่นงานวิจัยเกี่ยวกับผู้ชายชี้ให้เห็นว่า การมีเพศสัมพันธ์ของผู้ชายนั้นเป็นผลพวงของกระบวนการขัดเกลากายทางสังคมแบบผู้ชาย (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) การมองเรื่องเพศในฐานะที่เป็นสถานการณ์หนึ่งที่ซึ่งผู้ชายควบคุม ครอบงำ และมีอำนาจเหนือ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด

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

สิ่งที่ฝังติดมากับพฤติกรรมความเชื่อที่ยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่อาจเข้ากันไม่ได้กับความต้องการทางอารมณ์ ทางเพศ และความสัมพันธ์ของผู้หญิง (Fastens. 1974; Goldberg. 1977; Safilios-Rothschild. 1977) ผู้ชายนั้นได้รับการสอนมาให้ควบคุมความรู้สึกอ่อนแอ เปิดเผยตัวเอง ใกล้ชิดสนิทสนม และการแสดงออกในแง่ดีสำหรับผู้ชายบางคนแล้ว เรื่องเพศถูกแยกออกมาจากความใกล้ชิดสนิทสนม และความสัมพันธ์ความรู้สึก และความรักในระหว่างวัยรุ่น ขณะที่ผู้หญิงได้รับการสอนต่างออกไป พวกเธอจะคาดหวังถึงความสมบูรณ์แบบในเรื่องของความใกล้ชิด การสัมผัสความรู้สึก เพศ และความรัก การขัดเกลาทางสังคมที่แตกต่างกันเช่นนี้สร้างความขัดแย้งและเข้าใจผิดระหว่างชายและหญิง อันเนื่องมาจากรูปแบบความคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ผู้ชายที่ไม่สามารถสื่อสารถึงความรู้สึกต่างๆ จะละทิ้งการควบคุมอารมณ์ ความใกล้ชิด และการสัมผัสความรู้สึก การแสดงอารมณ์อ่อนแอออกมาอาจสร้างความเสียหายอย่างมากและมีความหมายต่อประสบการณ์ทางเพศของพวกเขา ผู้ชายส่วนใหญ่มองว่าลักษณะเช่นนี้ เป็นนิสัยของผู้หญิง และขัดแย้งกับความเป็นชายชาตรี พวกเขาจะพบว่ามันเป็นการยากในการที่จะรวมเอาสิ่งเหล่านี้เข้าไว้ในบริบทของความสัมพันธ์อันใกล้ชิด “การต่อสู้ในการกระตุ้นความต้องการทางเพศ” (Bengis. 1972) จะยังคงดำเนินต่อไประหว่างเพศทั้งสอง จนกว่าผู้ชายจะยอมรับว่าการขัดเกลาทางสังคมได้ไปจำกัดพฤติกรรมทางเพศและความเสน่หาของพวกเขา

5.5 การยึดมั่นกับความสำเร็จและสัมฤทธิ์ผล

ความหมายของรูปแบบนี้ คือ การครอบครองอย่างขยันหัดและไม่หยุดนิ่งกับงาน 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 หาความสุข และรักษาสุขภาพ

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

ผู้ชายบางคนอาจไม่ได้รับผลกระทบมากนักจากการขัดเกลาในวิชาชีพของพวกเขา แต่บางคนอาจมีปัญหาในหน้าที่รับผิดชอบต่องานและครอบครัว เช่น ผู้ชายบางคนพบว่าเกิดความขัดแย้งในความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ กับความรับผิดชอบต่อครอบครัว และการทำหน้าที่ของพ่อที่ดี พวกเขาพบว่าความซับซ้อนของบทบาทในครอบครัวและการงานมีมากเกินไป พวกเขาเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความขัดแย้งในบทบาทและการมีภาระมากเกินไป ผู้ชายบางคนอาจรู้สึกขัดแย้งในบทบาททางเพศขณะที่กำลังทำงานบ้าน เพราะพวกเขารู้สึกว่ามันเป็นงานของผู้หญิงและเป็นปฏิปักษ์กับค่านิยมที่ยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่ บางคนอาจรู้สึกถูกคุกคามเมื่อภรรยาของพวกเขาออกไปทำงานนอกบ้านและได้เงินเดือนมากกว่าพวกเขา

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

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

5.6 ปัญหาการดูแลสุขภาพ

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

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

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

นักวิจัยหลายท่านได้ค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมแบบชายชาตรีและสุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรม (Fasteau. 1974; Harrison. 1978; Mayer. 1978; Fein. 1977) เมื่อผู้ชายถูกสั่งสอนให้เลิกสนใจความรู้สึกและสัญญาณภายในร่างกาย ปัญหาสุขภาพก็จะเกิดขึ้นในทันที ผู้ชายมักจะเก็บความรู้สึกและความเครียดไว้กับตัวเอง เนื่องจากพวกเขาไม่ได้ถูกสอนมาให้แสดงอารมณ์ต่อหน้าผู้อื่น โดยปกตินี้แล้วความกลัว ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง หรืออารมณ์อื่นๆ จะต้องถูกปลดปล่อยออกมาเพื่อความเจริญเติบโตและการปฏิบัติอย่างถูกต้อง อารมณ์ที่ไม่ได้แสดงผ่านทางคำพูดหรือการกระทำอาจถูกปลดปล่อยออกมาทางความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วยของร่างกาย (Mayer. 1978) ผลงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าความเครียดนั้นไม่เพียงแต่จะทำให้เจ็บป่วยเท่านั้น ยังทำให้อายุสั้นลงด้วย (Harrison. 1978; Friedman & Rosenman. 1974; Thoresen. 1980) โกลเบิร์กเชื่อว่าความเจ็บป่วยและความเครียดทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

- 1) การใช้เหตุผลมากเกินไป แทนที่จะใช้วิธีแสดงความรู้สึก
 - 2) การยึดติดกับนิสัยแบบผู้ชาย ในแง่ของการใช้ชีวิตตามระบบค่านิยมและประเพณีของการยกให้ผู้ชายเป็นใหญ่
 - 3) ความละอายใจเกี่ยวกับการไม่บรรลุหน้าที่ตามบทบาทของผู้ชาย
- 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 เมื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบแล้วได้ข้อที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า .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” “ฉันต่อสู้ต่อเพื่อความสำเร็จมากกว่าคนอื่น” 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) การรู้สึกอายที่จะแสดงความเป็นทางเพศในที่สาธารณะ (3 ข้อ)

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

คำถาม 1 : เพื่อนชายที่ดีที่สุดของคุณถูกออกจากการงาน เขาทุกข์ใจมากแล้วและโกรธแต่เขาซ่อนอารมณ์ของเขาไว้ วิธีการที่ทำให้คุณสบายใจต่อความทุกข์มากมายของเพื่อนคนนี้คืออะไร?

คำถาม 2 : มีเกย์ที่คุณชอบอย่างคลั่งไคล้ตั้งแต่เรียนในโรงเรียน เขาอายุมากกว่าคุณ 3 ปี ในระดับมัธยมเขาเป็นดาวในตำแหน่งกองหลัง เป็นผู้กล่าวคำอาลาในวันสำเร็จการศึกษา

และได้รับทุนเรียนดีมาตลอด ปีที่แล้วเขาจบจากวิทยาลัย คุณรู้ว่าเขามีพฤติกรรมเป็นเกย์ คุณรู้สึกขัดแย้งมากแค่ไหน ในการแสดงความรู้สึกสับสนระหว่างความชื่นชมในความเก่งของเขากับความจริงที่ว่าเขาเป็นเกย์

แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ

1. ความหมายของสุขภาพ

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

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

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

ดิคชันนารี คอทคอม (Dictionary.com. 2010 : Online) ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง เงื่อนไขหรือความเป็นอยู่ที่ดีหรือน่าพึงพอใจ เป็นสภาวะที่เกี่ยวกับสุขภาพ ความสุข และความสำเร็จ

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 สุข ความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง สวัสดิการ

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

เพทาย 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 ไม่มีอุบัติเหตุ 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 ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

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

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

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

สุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย สังคมสุขสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ สังคมสุขสัมพันธ์ 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 ล้วนเป็นตัวอย่างของสุขภาพทางกาย ที่มีผลกระทบถึงกันโดยทั่วไปอยู่แล้ว 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 ที่มีต่อสุขภาวะทางกาย และทางอารมณ์ รวมทั้งยังช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย และอัตราการตายด้วย สำหรับพื้นฐานทางสังคมนั้น จะส่งผลกระทบอย่างมาก 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 ซึ่งรวมความถึง การตั้งวัตถุประสงค์ในชีวิต ความสามารถในการให้ และรับความรัก และความรู้สึกในการเสียสละ และปรารถนาดีต่อผู้อื่น สำหรับในคนบางกลุ่ม ศาสนาอาจจะเป็นองค์ประกอบกลาง ที่สำคัญของโปรแกรมด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ โปรแกรมนี้อาจรวมถึงการจัดสัมมนา เรื่อง การวางแผนชีวิต การให้บริการอย่างสมัครใจ หรือการให้บริการแก่องค์กรอื่นๆ และโปรแกรมความร่วมมือต่างๆ ในกลุ่มศาสนา

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

นอกจากนี้ ปาริชาต เทพอารักษ์ และอมรารวรรณ ทิวถนอม (2550 : 12-17) ได้เขียนบทความเรื่อง สุขภาวะของคนไทยจุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข โดยมีองค์ประกอบแรก คือ การมีสุขภาวะ และองค์ประกอบอื่นๆ คือ ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม สภาพแวดล้อม และระบบนิเวศสมดุล และสังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล ซึ่งองค์ประกอบการมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเองไปสู่ครอบครัว 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. แนวทางการพัฒนาสุขภาวะ

การพัฒนาสุขภาวะ ครอบคลุม 3 เรื่องหลัก คือ

3.1 การพัฒนาคนไทยให้มีคุณธรรมนำความรู้โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต ให้มีพื้นฐานเข้มแข็ง มีทักษะชีวิต ทักษะแรงงานให้พร้อมก้าวสู่โลกของการทำงานและการแข่งขันที่มีคุณภาพ สร้างและพัฒนากำลังคนที่เป็นเลิศ เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมและองค์ความรู้ ส่งเสริมให้คนไทยเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต จัดการองค์ความรู้ทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่นและองค์ความรู้สมัยใหม่ ตั้งแต่ระดับชุมชนถึงประเทศ

3.2 การเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ เน้นพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหารและการบริโภคที่ปลอดภัยลดละเลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

4.3 การเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข บนฐานของความมีเหตุผล ดำรงชีวิตอย่างมั่นคงปลอดภัย น่ายุ่ บนพื้นฐานของความยุติธรรมในสังคมพัฒนาระบบการคุ้มครองทางเศรษฐกิจและสังคม สร้างโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทุน เสริมสร้างกระบวนการยุติธรรมแบบบูรณาการ มีการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังควบคู่กับการสร้างจิตสำนึกด้านสิทธิและหน้าที่ของพลเมือง ตระหนักถึงคุณค่าและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เพื่อลดความขัดแย้ง

นอกจากนี้ เพทาย เยนจิตโสมนัส (2552 : ออนไลน์) ได้เสนอแนวทางพัฒนา สุขภาวะด้วยการเจริญสติ สรุปได้ว่า การเจริญสติเป็นการพัฒนาทั้งจิตและปัญญา เมื่อเจริญสติจะทำให้จิตบริสุทธิ์และเกิดการพัฒนาของปัญญาตามลำดับขั้น ความบริสุทธิ์ของจิตและการเกิดของปัญญามีความสัมพันธ์กัน จิตบริสุทธิ์น้อย ปัญญาเกิดน้อย จิตบริสุทธิ์มาก ปัญญาเกิดมาก เมื่อจิตบริสุทธิ์หมดจด ปัญญาถึงขั้นสูงสุด จนสามารถทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้

การเจริญสติ (Mindfulness meditation) คือ การฝึกให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง หรือการฝึกระลึกถึงการเคลื่อนไหวของกายและจิตในปัจจุบันแต่ละขณะ ใดๆ ด้วยความต่อเนื่อง ในระยะเริ่มแรกควรใช้วิธีระลึกถึงการเคลื่อนไหวของอริยาบถใหญ่ทางกาย ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง และนอน และต่อมาจึงระลึกถึงอริยาบถย่อย ได้แก่ การรับประทานอาหาร เคี้ยว-ดืม-เหยียด-กู้ เหลียว ก้ม-เงย 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 คั้น 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 ว่องไวเท่าทันปรากฏการณ์ของกายและจิต (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

เวลาที่เรাজัดงานภาวนาสำหรับคนหนุ่มสาว เราจะต้องหลีกเลี่ยงความคิดที่จะบ้าบดเหยียวยา ดูแลตัวเอง การที่จะบ้าบดเหยียวยาดูแลตัวเองก็คือการดูแลครอบครัว สังคม สรรพชีวิต พืชพันธุ์ และสัตว์นานาชนิด อย่างเช่น ปัญหาโลกร้อนก็คือความเจ็บป่วยของพื้นโลก ปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้นเช่น แผ่นดินไหว สึนามิ พายุเฮอริเคน พายุไซโคลน ที่เกิดขึ้นมากมายในหลายปี ที่ผ่านมา คือความเจ็บป่วยของพื้นโลก มนุษย์มีความเจ็บป่วยอยู่แล้ว และปัจจุบันพื้นโลก ของเรากำลังเจ็บป่วย สังคมของเรากำลังเจ็บป่วย เพราะฉะนั้นเราจะต้องส่งทอดความคิด และอุดมคติให้แก่คนหนุ่มสาว ถึงวิธีที่จะช่วยให้โลกของเราเป็นสุขมีความสมบูรณ์และกลับมาปกติงดงามอีกครั้ง

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

หนทางพุทธศาสนาก็คือหนทางแห่งการตื่นรู้ คำว่า "พุทธะ" ก็คือการตื่นรู้ เราตื่นรู้ เพื่อที่จะตระหนักถึงความเป็นจริง ความเป็นจริง ที่รู้เรากำลังเจ็บป่วย มนุษย์เรากำลังเจ็บป่วย โลกของเรากำลังเจ็บป่วย ตื่นรู้เพื่อให้เห็นความเป็นจริงในปัจจุบันนี้ มนุษย์ของเรา เจ็บป่วยและผอมลีบ เพราะว่าเรามีวิถีชีวิตที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยเหล่านั้น เราต้องเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต เพื่อ นำความสุข ความ ปกติมาสู่พื้นโลก นี่เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายมาก พุทธศาสนาคือหนทางของการ

ตื่นรู้ ตื่นรู้กับความเป็นจริง ไม่ใช่หนทางที่ทำให้เราฝันถึงสวรรค์ แต่เราจะต้องเห็นหนทางที่จะตื่นรู้ ว่าเรากำลังเป็นทุกข์ มนุษย์และพื้นโลกกำลังเจ็บป่วยเป็นโรค เราจะต้องช่วยเดี๋ยวนี้ ในปัจจุบันนี้เราไม่ควรจะวิ่งหาสิ่งต่างๆ ในอนาคตที่เป็นสรวงสวรรค์ หรือว่าหนีเข้าไปอยู่ในดินแดนแห่งสวรรค์ เราจะต้องตื่นรู้ใน ปัจจุบันนี้ว่าโลกกำลังเจ็บป่วยและเรากำลังเจ็บป่วย 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 เพื่อชี้นำให้มนุษย์ทั้งโลก ดำเนินไปสู่หนทางที่เป็นปกติสุข ถ้าเราช่วยบรรจงให้เกิดการเคลื่อนไหวของคนหนุ่มสาว ตั้งกลุ่มคนหนุ่มสาวเพื่อช่วยสร้างสรรค์สังคมที่ประกอบไปด้วยความรักความเมตตา 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 เขาป่วยเป็นไข้อักเสบ 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 ได้ไต่เต้าจากเสมียนจนเป็นผู้บริหาร แต่เมื่อมีเวลาว่างเขาจะเขียนหนังสือเสมอ เขาใช้เวลาส่วนมากในการเขียนเรื่องสั้น บทละคร นวนิยาย โคลงกวี เรื่องความและนิยายที่อิงเรื่องจริง เมื่ออายุ 28 ปี เขาเขียนต้นฉบับที่มีความยาวเกือบ 24 เรื่อง แต่ไม่ได้ตีพิมพ์ จึงหันมาเขียนนิยายที่อิงเรื่องจริง การปฏิบัติเรื่องเพศและครอบครัว เพื่อน ๆ ของเขายอมรับในความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ และได้มาขอร้องให้เขาแนะนำ เขาชอบการให้คำปรึกษาเท่า ๆ กับการเขียน เขาได้รับคำแนะนำว่าถ้าเขาจะเอาดีทางการช่วยเหลือคนควรจะมีคุณสมบัติทางวิชาชีพ ดังนั้นในปี 1942 จึงเลือกเรียนระดับปริญญาโท โปรแกรมจิตวิทยาคลินิกที่วิทยาลัยครู 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 เขาพบว่าเมื่อเขา
ทำการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัวหรือเรื่องเพศ ด้วยการให้คำปรึกษาที่จับใจและให้คำแนะนำ
ด้วยการตีความหมายโดยตรงตามที่เขาทำ ผู้รับบริการดูเหมือนพัฒนามากขึ้นอย่างรวดเร็วมากกว่า
วิธีการวิเคราะห์จิต ในปี 1955 เขาจึงเลิกใช้การวิเคราะห์จิตโดยสิ้นเชิง และพัฒนาเป็นการให้
คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy) เรียกย่อ ๆ ว่า RET

ในปี 1957 เขาได้เขียนเกี่ยวกับ REBT ขึ้นแรก คือ How to Live with a Neurotic หลังจาก
นั้นอีก 2 ปี เขาได้ตั้งสถาบัน The Institute for Rational Living ซึ่งเป็นสถานที่ที่เขาใช้ทำการให้
คำปรึกษาเพื่อสอนหลักการกับนักบำบัดอื่น ๆ งานเขียนแรกที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก คือ The
Art and Science of Love และในปี 1968 ได้ก่อตั้งสถาบันเพื่อการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและ
อารมณ์ (The Institute for Rational-Emotive Therapy) ปัจจุบันเรียกว่า สถาบันอัลเบิร์ต เอลลิส
(Albert Ellis Institute) และต่อมาในปี 1993 เขาได้ประกาศในจดหมายข่าวของสถาบันเปลี่ยนชื่อ
การให้คำปรึกษาของเขาเป็น “การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม” (Rational-
Emotive and Behavior Therapy) เรียกย่อ ๆ ว่า REBT เพื่อให้ตรงกับลักษณะการให้คำปรึกษาที่เป็น
จริง คือเน้นทั้งทางการคิด อารมณ์และพฤติกรรม

ในช่วงปี 1980 REBT มีอิทธิพลอย่างมากในการให้คำปรึกษาทางจิตของชาวอเมริกัน และ
จากการสำรวจราวปี 1982 เอลลิสได้รับการประเมินเป็นอันดับสอง รองจากโรเจอร์และมิฟฟอยด์
เป็นอันดับสาม ปัจจุบัน REBT มีอิทธิพลในหลายประเทศและหลายทวีปทั่วโลกด้วย เอลลิสได้รับ
รางวัลและเกียรติยศจำนวนมากจากองค์กรต่าง ๆ รวมทั้งรางวัลสำคัญจากสมาคมจิตวิทยาแห่ง
อเมริกัน และรางวัลการพัฒนาวิชาชีพที่สำคัญของสมาคมการให้คำปรึกษาอเมริกัน ในความเป็น
ผู้นำและเสียสละในวิชาชีพ เขาได้รับการยกย่องว่าเป็นปูของการให้คำปรึกษาเชิงการคิดและ
พฤติกรรม (Cognitive-behavior Therapy) และเป็นบิดาของการให้คำปรึกษาแบบ REBT

2. มุมมองธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.1 มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิด 2 ด้าน คือ การคิดที่สมเหตุสมผล
(Rational Thinking) หรือการคิดแบบตรงไปตรงมา กับ การคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational
Thinking) หรือการคิดอ้อมค้อม (Corey. 1996 : 320)

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

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

2.4 คนเรามีแนวโน้มในการพัฒนาเติบโตและเป็นตัวของตัวเองโดยกำเนิด แต่การมุ่งไปข้างหน้านั้น ถูกรบกวนด้วยการคิดที่อ้อมค้อมไม่สมเหตุสมผลและถูกรบกวนด้วยแบบแผนของการยอมจำนนต่อตนเองตามที่ได้เรียนรู้มา (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 การดำรงชีวิตที่มีเหตุผลของมนุษย์ประกอบด้วยการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เป็นการพยายามต่อสู้ที่พอเหมาะระหว่างสุขระยะสั้นกับความสุขระยะยาว หรือระหว่างความพึงพอใจในระยะยาวที่เกิดจากความมีวินัยในปัจจุบัน ส่วนการดำรงชีวิตที่ไม่มีเหตุผล ประกอบด้วยการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม ในแนวทางที่ขัดขวางหรือรบกวนเป้าหมาย (Nelson-Jones. 1998 : 265)

2.7 การคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การคิดและอารมณ์มักเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในลักษณะเชิงวงกลมที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันและกันอย่างแน่นนอน 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)

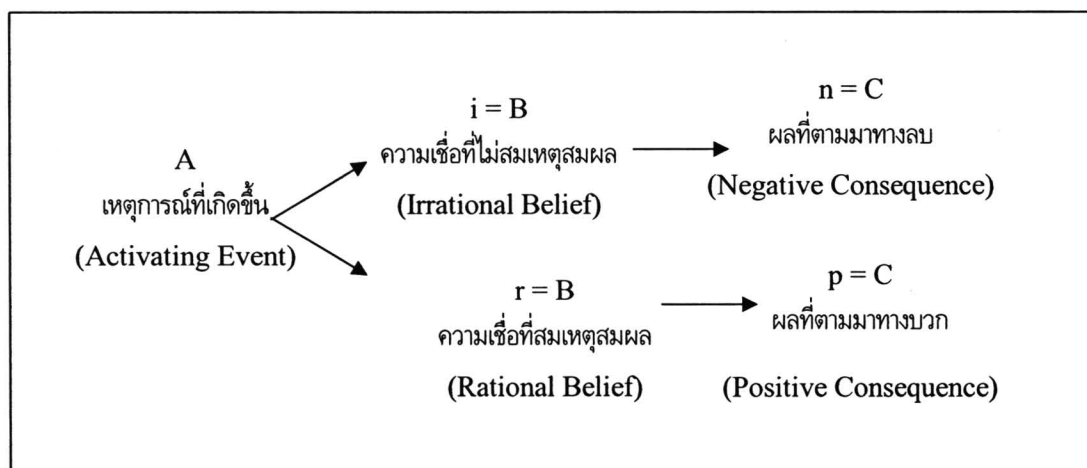
A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล

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

ทฤษฎี A-B-C ได้อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังภาพประกอบ 6



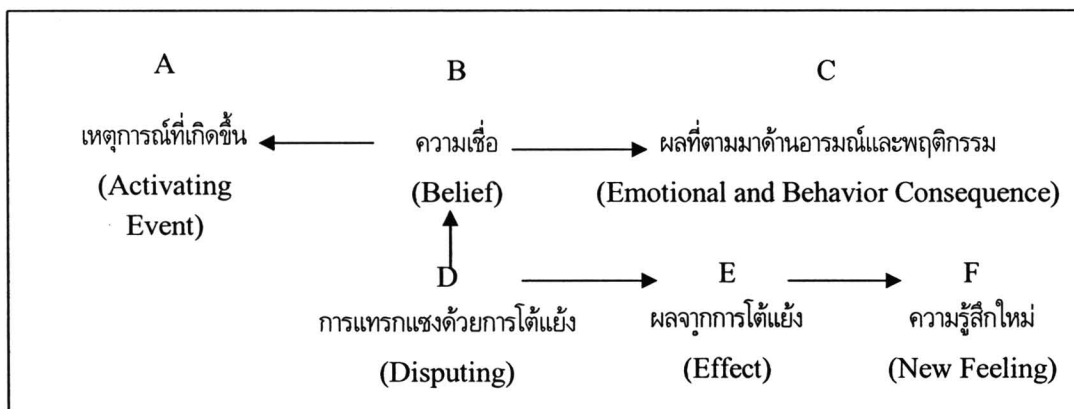
ภาพประกอบ 6 คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

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) และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (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 หาเพื่อนหรืองานใหม่ (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 โดยสามารถบรรลุถึงเป้าหมายด้วยการหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกครอบงำจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) และการหยั่งเห็นตามความเป็นจริง รวมทั้งการต่อต้านสิ่งล่อใจที่ทำให้ตกเป็นเหยื่ออย่างไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยผลที่ตามมาทางอารมณ์ (C) และสามารถเลือกตรวจสอบ ทำนาย ปรับแก้และจัด

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) ได้อธิบายในรายละเอียดและตัวอย่างเกี่ยวกับแนวทางการให้คำปรึกษาตามโมเดล A-B-C-D-E-F ดังนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Event) แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับเหตุการณ์ที่ผู้รับบริการรับรู้ว่าจะเกิดขึ้น เช่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ “ผลการสอบวิชาภูมิศาสตร์ของฉันแย่มาก” เพื่อเป็นการยืนยันเหตุการณ์ ผู้ให้คำปรึกษาควรถามว่า “ขณะนี้คุณได้เกรงอะไรในวิชาภูมิศาสตร์” เพื่อให้ภาพของเหตุการณ์ชัดเจนขึ้น และหลีกเลี่ยงในรายละเอียดที่ไม่จำเป็นซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง บางครั้งผู้รับบริการอาจเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลายเหตุการณ์มากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องเน้นให้เหลือเพียงเล็กน้อย ผู้ให้คำปรึกษาต้องตื่นตัวต่อผลที่เกิดก่อนที่จะกลายมาเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บางครั้งเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ เช่น การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า แต่การกระทำดังกล่าวอาจไม่ช่วยให้สามารถจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหรืออาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้เพียงชั่วคราว



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

B คือ ความเชื่อ ดังได้กล่าวแล้วว่า ความเชื่อมี 2 ประเภท คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นความเชื่อที่ขยายเกินความเป็นจริง (Exaggerated) และความเชื่อที่สมบูรณ์แบบ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และไม่ได้ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย การทำความเข้าใจกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 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 โดยการตระหนักรู้และมองเห็นถึงความแตกต่างของความเชื่อ “จะต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” และการเรียกร้องที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นความจริงอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ว่าความเชื่อใดมีเหตุผลและความเชื่อใดไม่มีเหตุผล

องค์ประกอบที่ 3 คือ การโต้แย้ง (Debating) การโต้แย้ง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นขั้นตอนที่สำคัญของ REBT เช่น ผู้ให้คำปรึกษามักรับบริการว่า “ทำไมคุณต้องทำทุกอย่างอย่างให้ดีกว่าคนอื่นในการทำงาน?” “ทำไมคุณต้องรู้ความเคลื่อนไหวทุกอย่างในที่ทำงาน?” 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 ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่พึงพอใจและเกิดความรู้สึกลึกซึ้ง

REBT เน้นการถกอภิปรายทั้งในระหว่างการให้คำปรึกษาและในชีวิตจริง จนในที่สุดผู้รับบริการจะเกิด E คือ ปรัชญาการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิผลที่นำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เหตุผลใหม่เชิงปรัชญาชีวิตนี้จะเข้าไปแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิด F (Feeling) ซึ่งเป็นอารมณ์ความรู้สึกชุดใหม่ (New Feeling) ที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง แทนความรู้สึกวิตกกังวลและความซึมเศร้า แนวทางที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นทำให้ความรู้สึกดีขึ้น ก็คือ การพัฒนาเหตุผลเชิงปรัชญาที่มีประสิทธิผลขึ้นมาใหม่ ดังนั้น แทนที่จะคำตัวเองหรือลงโทษตัวเองจนเกิดความซึมเศร้าต่อการหย่าร้าง ก็สามารถเปลี่ยนความเชื่อใหม่ได้อย่างสมเหตุสมผล ซึ่งผลลัพธ์สุดท้ายของ REBT คือ การลดความรู้สึกซึมเศร้าและการประณามตัวเองออกไปได้

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

ขั้นตอนที่ 1 ยอมรับด้วยความเต็มใจอย่างแท้จริงว่า เราคือผู้รับผิดชอบต่อการสร้างปัญหาทางอารมณ์ของเราเอง

ขั้นตอนที่ 2 รับรู้ว่าเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงปัญหาเหล่านี้ได้

ขั้นตอนที่ 3 ยอมรับว่าปัญหาทางอารมณ์นั้นเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นตอนที่ 4 สามารถที่จะมองเห็นถึงความเชื่อเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนที่ 5 มองเห็นถึงความสำคัญของการถกอภิปรายความเชื่อที่โง่เขลาต่าง ๆ ให้หมดไป และเราจะแก้ไขมันด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 6 ยอมรับความจริงว่า การปรับเปลี่ยนตัวเองนั้น เราต้องทุ่มเทอย่างมากในการปรับ พฤติกรรมและอารมณ์ของเราในการขัดขวางความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ทำให้เกิดอารมณ์ และการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นมา

ขั้นตอนที่ 7 ฝึกฝนวิธีการของ REBT เพื่อจัดและเปลี่ยนแปลงผลที่ตามมา ที่อาจทำให้เกิดโรคประสาทหรือโรคจิตได้ในช่วงชีวิตของเราที่เหลือ

ปัจจุบันทฤษฎีบุคคลิกภาพ 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

เพื่อช่วยให้บุคคลมีความสำเร็จในตนเอง (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 คนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ย่อมยอมรับความสำคัญของการมีชีวิตด้วยการใส่ใจเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งเป็นขั้นที่จำเป็นในการดูแลเอาใจใส่ในคนอื่น

4.2 มีความสนใจในสังคม (Social-interest) มีรากเหง้ามาจากความสนใจในตนเอง เป็นการยอมรับว่า ชีวิตคือสังคมที่กว้างใหญ่ มีการดำรงชีวิตตามความต้องการของคนอื่นและเพื่อความอยู่รอดทางสังคม

4.3 มีการนำตนเองได้ (Self-direction) คนที่มีวุฒิภาวะมีความรับผิดชอบในการกระทำ และการมีชีวิตอยู่ของตนเอง และมีการส่งเสริมความมั่นใจในคนอื่น

4.4 มีความอดทน (Tolerance) คนที่ทำหน้าที่ได้ดีจะมีความสามารถในการยอมรับข้อจำกัดของ ตนเองและคนอื่น การมองตนเองหรือคนอื่นตามความเป็นจริงเกี่ยวกับความผิดพลาด มีการอดกลั้นต่อการประณามเขาในฐานะที่เป็นคน ๆ หนึ่ง แม้ไม่ชอบพฤติกรรมของเขาก็ตาม

4.5 มีความยืดหยุ่น (Flexibility) มีการคิดที่ยืดหยุ่นและใจกว้างในการเปลี่ยนแปลง ไม่สร้างกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดสำหรับตนเองและคนอื่น และมองโลกว่าเป็นชีวิตที่ประกอบไปด้วยความหลากหลายเกี่ยวกับบุคคล สิ่งของ และความคิดอย่างกว้างขวาง

4.6 มีการยอมรับความไม่แน่นอน (Acceptance of Uncertainty) มีชีวิตอยู่ในโลกของความเป็นไปได้ และความไม่แน่นอนที่แท้จริง รับรู้เราอยู่ในโลกที่เป็นไปได้และมีการเปลี่ยนแปลง มีความสนุกในระดับที่เหมาะสมของความมีระเบียบวินัย โดยปราศจากการเรียกร้อง

4.7 มีการผูกมัด (Commitment) สนใจในการแสดงออกของตนเองอย่างสร้างสรรค์ในการเกี่ยวข้องกับคนอื่น มีชีวิตผูกมัดกับบางสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเอง มีความสำเร็จและมีความสุขสุดขีด โดยสนใจในสิ่งที่ คึงดูคใจในระยะยาวและมีความสำคัญสำหรับชีวิตตน

4.8 มีความคิดสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง (Creativity and Originality) ด้วยการมีชีวิตใหม่ไม่ซ้ำเดิม มีความสนใจเชิงสร้างสรรค์ที่สำคัญอย่างน้อยหนึ่งอย่าง

4.9 มีการคิดเชิงประจักษ์หรือเชิงวิทยาศาสตร์ (Empirical or Scientific Thinking) มีชีวิตอยู่อย่างมีเหตุผลและตามสภาพที่เป็นจริง โดยใช้กฎของเหตุผลและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ใน

การคิด ใช้กฎของเหตุผลทั้งสภาพแวดล้อมภายนอกและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และปฏิกริยาทางอารมณ์

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) ตามแนวของ 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 ตามแนวของเอลลิสไว้อย่างน่าสนใจ สรุปได้ดังนี้

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

5.2 ผู้ให้คำปรึกษามีวัตถุประสงค์นำกลุ่มให้มีทิศทางในการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมมากกว่าไม่เหมาะสม 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 ระหว่างสมาชิกแต่ละคนมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ เพราะให้ความสนใจกับแนวทางที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนในขณะที่สมาชิกคนหนึ่งกำลังปฏิบัติอยู่นั้น สมาชิกคนอื่น ๆ สามารถเรียนรู้แนวทางที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ในขณะเดียวกัน นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มจะได้ศึกษาถึงการแยกความเชื่อที่สมเหตุสมผล ออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และช่วยให้เข้าใจถึงบ่อเกิดของปัญหาทางอารมณ์พร้อม ๆ กับสมาชิกคนอื่น ๆ สมาชิกจะได้รับการสอนถึงวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ 1) ทำตัวเองให้เป็นอิสระจากปรัชญาชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในขณะที่อยู่ตามลำพังและเมื่อมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และ 2) เรียนรู้แนวทางในการตอบสนองได้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ไม่รู้สึกเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น เมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันและสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เรียนรู้ถึงความพยายามต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

6. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

บทบาทที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือ เป็นครูที่มีอำนาจ (Authoritative) แต่ไม่ใช่ครูที่เผด็จการ (Authoritarian) เป็นผู้ที่พยายามสอนให้สมาชิกกลุ่มเป็นนักบำบัดที่ดีด้วยตัวเองก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษา โดยในการให้คำปรึกษาครั้งแรกจะพยายามอธิบายทฤษฎี A-B-C เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิธีการสร้างปัญหาด้วยตนเองและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบ REBT การให้ทำแบบฝึกหัดเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการขบขันปรัชญา 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 เสนอแนะกับสมาชิกกลุ่มด้วยการโน้มน้าวให้คล้อยตาม ให้อยอมรับตั้งแต่ต้นโดยปราศจากข้อสงสัยว่าสมาชิกกลุ่มปลุกฝังหรือรับเอาความเชื่อเหล่านั้น มาไว้ในตัวเองอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีการตรวจสอบข้อเท็จจริง

6.3 ชักจูงให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน โดยพยายามปรับแก้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการท้าทายและหุ้ดวงจรกระบวนการประเมินตนเองและการกล่าวโทษตนเอง

6.4 สอนสมาชิกกลุ่มให้หลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อ ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในอนาคต และประยุกต์ใช้ความคิดที่มีเหตุผลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคตด้วย

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 สิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน 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 เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดการเรียนรู้ว่าตนเองได้ทำร้ายตัวเองอย่างไร และเรียนรู้วิธีที่จะ ขจัดความคิดเหล่านั้นได้อย่างไร

7.2 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงวิธีการวิเคราะห์ การโต้แย้ง และการอภิปรายด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับระบบความเชื่อของตน เรียนรู้ความเชื่อใหม่และมีเหตุผล รู้วิธีการโต้แย้งกับการกำหนดตนเอง การพูดกับตนเอง และการทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย

7.3 สมาชิกกลุ่มบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้และวางแผนฝึกปฏิบัติ เพื่อเอาชนะความคิดที่ กำหนดตนเองและปัญหาทางอารมณ์เมื่ออยู่นอกชั่วโมงการให้คำปรึกษา โดยการฝึกปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมายทั้งทางด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตน เพื่อช่วยให้มีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ มาคัสสกีล (Macaskill, 1995 : 44-46) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมถึงบทบาทของสมาชิก ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT ว่ามีความคาดหวังให้สมาชิกกลุ่มมีบทบาทมากกว่าผู้ให้ คำปรึกษา โดยเป็นผู้กระทำและระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองอย่างกว้างขวาง เพราะสมาชิกกลุ่มมักจะคาดหวังให้ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำและรักษาโดยตรง เพราะความเชื่อที่พึ่งพา สิ่งที่อยู่รอบๆตัว ซึ่งจะทำให้มีปัญหาในการให้คำปรึกษา อาจทำให้รู้สึกขุ่นเคืองใจในบทบาทความ เป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องเป็นตัวของตัวเองในการให้คำปรึกษา อาจทำให้รู้สึกสิ้นหวังและซึมเศร้า อาจ ไม่ให้ความร่วมมือเพราะรู้สึกล้มเหลวในสิ่งที่คาดหวังหรือเกิดความรู้สึกอับอายได้ บางคนอาจจะ รู้สึกไม่พอใจในบทบาทที่เหมือนเป็นนักเรียนกับครู เช่น มีการใช้กระดานดำ การให้การบ้าน การ ใช้รูปแบบการสั่งสอนหรือใช้คำถามแบบโสเครติค อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่ยินดียินร้าย ซึ่งจะ ส่งผลทางลบต่อการสนใจในการให้คำปรึกษาได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องให้ความรู้เกี่ยวกับความ ชัดเจนในบทบาททั้งของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม จะช่วยให้สามารถปรับตัวในลักษณะ ผู้ใหญ่ได้รวดเร็ว ช่วยให้เกิดการเตรียมตัวได้ดีและเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษามากขึ้น

8. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีการพิจารณาใน ประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

8.1 ผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT เห็นด้วยกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความ สอดคล้องและการเข้าอกเข้าใจ (Congruence and Empathy) เช่นเดียวกับโรเจอร์ แต่ไม่เห็นด้วยกับ เงื่อนไขเหล่านี้ในกรณีที่ทำสิ่งที่ไม่ดี คือ การทำลายตัวเอง การต่อต้านสังคม ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ ยอมรับว่าตัวเองเป็นมนุษย์ที่ผิดพลาดได้ ไม่มีการประเมินตนเองว่าเลวหรือไร้ค่า แต่ประเมินใน ฐานะที่ช่วยเหลือได้หรือไม่ได้ การแสดงความอบอุ่นที่มากเกินไป อาจเป็นการเสริมแรงความ

ต้องการความรักและการยอมรับของสมาชิกกลุ่ม อาจรู้สึกดีที่ได้รับความรักหรือการยอมรับแต่จะไม่ช่วยให้อาการดีขึ้น เพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลที่อยู่เบื้องลึก 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 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่ใช่คนที่สมบูรณ์แบบเพื่อไม่ให้เกิดการถ่ายโยง ถ้าเกิดการถ่ายโยงขึ้นมาก็จะจัด และชี้ให้เห็นว่าสัมพันธภาพแบบถ่ายโยงนั้นเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลที่ต้องการความรัก การยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา (Ellis.1995; cited in Corey. 1996 : 327)

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

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

8.5 ผู้ให้คำปรึกษาใช้รูปแบบสัมพันธภาพแบบนำทางและจับใจ (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) ขั้นระยะเริ่มต้น 2) ขั้นระยะกลาง และ 3) ขั้นระยะสุดท้าย ซึ่งจะได้อธิบายในรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (Dryden; & Yankura. 1995 : 250-280)

9.1 ขั้นระยะเริ่มต้น (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 ถ้ามีวัตถุประสงค์ที่ไม่ตรงกันจะทำให้แก้ไขปัญหาล้มเหลว จึงต้องจัดการโดย 1) ประเมินเจตคติของสมาชิกกลุ่ม 2) ทำบัญชีรายการปัญหา และ 3) ประชุมปรึกษาหารือกัน

3) การกำหนดงานที่ต้องทำ (Tasks) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรหลีกเลี่ยงการคุกคามต่อสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา โดยการสร้างความมั่นใจว่าสมาชิกกลุ่มเข้าใจในงานทั้งของสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา โดยทั่ว ๆ ไปผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทในการเป็นผู้แก้ไขปัญหาด้วยการชี้นำโดยตรง และจะร่วมมือกับสมาชิกกลุ่มเพื่อได้ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสร้างแบบฝึกหัดเพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้เป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตนเอง และยอมรับในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

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

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

9.1.3 การจัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่ม (Dealing with Client Doubts)

ในช่วงเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มอาจสงสัยว่า แนวคิด REBT จะช่วยแก้ไขปัญหของตนได้อย่างไร ผู้ให้
 คำปรึกษาจะแนะนำเพื่อเป็นการประเมินเบื้องต้น และเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดให้ถูกต้อง โดย
 ร่วมกันทบทวนและอภิปรายความสงสัยที่ยังคงมีอยู่ เพราะบางคนอาจสับสนในแนวคิดของ REBT
 จากการมีปฏิสัมพันธ์กันกับผู้ให้คำปรึกษา 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
 กับปัญหาได้คืออย่างมีเหตุผล แต่มักจะเกิดปัญหาใหม่เพิ่มขึ้นและสมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลง

จุดเน้นไปยังปัญหาอื่นที่ได้รับการบิบบั้นหรือมีความสำคัญมากกว่า ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้แนวทางในการตัดสินใจเพื่อเปิดหรือปิดการอภิปรายในขอบข่ายปัญหาใหม่ ดังนี้

1) สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญในการพิจารณาขึ้นกรานในปัญหาแรก ถ้าสมาชิกกลุ่มต้องการอย่างแรงกล้าในการเปิดปิดปัญหาใหม่ ภายหลังที่ผู้ให้คำปรึกษาเสนอเหตุผลกับปัญหาแรกจนสามารถแก้ไขได้ อาจยอมรับและเริ่มในการให้คำปรึกษากับปัญหาใหม่ เพราะถ้าขึ้นกรานในปัญหาแรกอยู่อาจเป็นการสื่อความหมายข่าวสารที่ไม่ดีว่า ผู้ให้คำปรึกษาสนใจในการให้คำปรึกษาของตนมากกว่าสนใจในการตอบสนองต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

2) สมาชิกกลุ่มเกิดภาวะวิกฤติระหว่างการให้คำปรึกษา ทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มขึ้น ความพยายามในการแก้ไขปัญหามาตามเป้าหมายแรกอาจเป็นเรื่องที่ไม่ตรงประเด็น จนกว่าความทุกข์ใหม่ได้รับการแก้ไข เช่น สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหารู้สึกโกรธและเจ็บปวดกับเหตุการณ์ที่ภรรยาเสียชีวิต ขณะที่สนใจกับปัญหานี้ปรากฏว่าสมาชิกกลุ่มตงงาน ทำให้เกิดความซึมเศร้า ประเมินตนเองในทางลบและเกิดความรู้สึกสงสารตัวเอง ทำให้เกิดภาวะรบกวนอย่างมากในการทำหน้าที่ และความสามารถในการหางานทำ จึงเป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเอาใจใส่กับปัญหาใหม่ เมื่อปัญหาใหม่ได้รับการแก้ไขแล้วอาจตัดสินใจกับไปบำบัดกับปัญหาเดิมอีก

3) ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปใส่ใจในปัญหาทางอารมณ์ใหม่ที่สมาชิกกลุ่มกำลังได้รับ เมื่อเห็นชัดเจนว่าความทุกข์กำลังขัดขวางความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการจดจ่อกับปัญหาเดิม ทำให้เกิดการรับรู้ได้น้อยในปัญหาเดิม ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มอาจตัดสินใจอีกครั้งเพื่อวางปัญหาเดิมไว้ก่อน จนกระทั่งสมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

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

9.2.2 การระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหา (Identifying Core Irrational Beliefs) ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้สมาชิกกลุ่มเฝ้าดูความเชื่อที่ไม่

สมเหตุสมผล ที่เป็นรากเงาของปัญหาที่หลากหลายของสมาชิกกลุ่ม เป็นการวัดเกี่ยวกับการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ ซึ่งอาจได้รับการใส่ใจและการยอมรับได้มากกว่าวิธีการอื่นๆ โดยการอธิบายถึงประโยชน์ของการระบุและการจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ เช่น สมาชิกกลุ่มที่พร่ำบ่นเกี่ยวกับการมี พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพื่อนและครอบครัว การวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคม ในกระบวนการให้คำปรึกษา จะระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหาว่า “ฉันต้องได้รับการยอมรับจากคนอื่น” เพื่อที่จะทำให้ตัวฉันมีคุณค่าด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาโดยกล่าวว่าคนสำคัญในชีวิตจะปฏิเสธตน 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 และต้องทำแบบฝึกหัดโดยใช้เวลาวางในตอนบ่ายเพื่อเดินซื้อของตามลำพัง สมาชิกกลุ่มอาจเลี่ยงการกระทำเพราะรู้สึกกังวลใจ เป็นอุปสรรคทางอารมณ์ที่เขาสร้างขึ้นเองเพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องรู้สึกสบายใจทุกเวลา” ผู้ให้คำปรึกษาอาจออกแบบกิจกรรมที่เป็นการท้าทายที่ไม่ทำให้เกิด

ปัญหาทางอารมณ์มากเกินไป ด้วยการส่งเสริมให้กำลังใจในลักษณะที่ผ่อนคลายอย่างเต็มที่และบ่อยครั้ง แต่ต้องไม่มากหรือน้อยเกินไป

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

3) เพิ่มความเป็นไปได้ในการทำแบบฝึกหัดโดยการระบุเวลา สถานที่และวิธีการที่เฉพาะเจาะจง ผู้ให้คำปรึกษาอาจกระตุ้นโดยการสร้างข้อผูกมัดในการทำกิจกรรมเป็นบ้าน เช่น มีการวางแผนในการปฏิบัติกิจกรรมตามกำหนดการในแต่ละวันของแต่ละสัปดาห์ กำหนดสถานที่หรือเนื้อหาสาระเกี่ยวกับแบบฝึกหัด และทำให้เกิดความมั่นใจว่าสมาชิกกลุ่มมีความก้าวหน้าในทุก ๆ องค์ประกอบ และทุก ๆ ขั้นตอนที่ช่วยให้การทำแบบฝึกหัดมีความสมบูรณ์ ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงว่า สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องทำแบบฝึกหัดเพื่อการแก้ไขภาวะ ครอบงำทางอารมณ์ของเขาก็จริงอยู่ แต่เขาก็ต้องใส่ใจในการดำรงชีวิตประจำวันด้วย ทำให้มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและความเต็มใจที่จะอุทิศเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อการให้คำปรึกษาด้วย

9.2.4 การจัดการกับอุปสรรคที่ขัดต่อการเปลี่ยนแปลง (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” เป็นเรื่องสำคัญที่จงใจให้เขาประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย 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 เอลลิสจึงได้เขียนสูตรเพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เตรียมสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหามิฉะนั้นต่าง ๆ ได้แก่

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

9.2.6 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตัวเองได้ (Encouraging Clients to become their Own Counselors) โดยผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้กำลังใจในความพยายามของสมาชิกกลุ่ม ในการระบุนิยามและพฤติกรรมที่ทำให้เดือดร้อนซึ่งเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะ และระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเลือกความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาแทนที่ได้ ด้วยการให้คำถามแบบโสเครตีสเพิ่มมากขึ้น เพื่อส่งเสริมการคิดฟุ้งตนเองและเพื่อลดการพึ่งพาของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาถามลำดับเหตุการณ์ด้วยคำถามต่างๆ ได้แก่ คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น? อะไรคือสิ่งที่คุณเล่าบอกตัวเอง จนทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น? คุณได้โต้แย้งสิ่งที่คุณเล่าบอกตัวเองอย่างไรบ้าง? คุณขัดขวางการโต้แย้งนั้นอย่างไรบ้าง? ความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่คุณใช้แทนที่คำว่า “จะต้อง” คืออะไร? ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เป็นเหตุเป็นผล เป็นจริง เป็นประโยชน์มากกว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร? ถ้าคุณมีความเชื่ออย่างจริงจัง คุณมีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างไร? คุณได้พยายามกระทำในระหว่างสัปดาห์ที่แล้วมาอย่างไรบ้าง? สมาชิกกลุ่มบาง

คนอาจโน้มน้าวในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อพึ่งพากับผู้ให้คำปรึกษา เนื่องจากซ่อนเร้นความสามารถในการทำหน้าที่เพื่อแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของตนไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงพยายามจัดการกับความสงสัยเหล่านี้ โดยการถามข้อเท็จจริงก่อนเพื่อดูวิธีการรับมือกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และอาจเสนอเหตุผลในการพยายามเพิ่มการพึ่งพาตนเอง เพื่อลดการขึ้นของผู้ให้คำปรึกษา และการทำงานไปสู่ขั้นสุดท้ายต่อไป ระยะเวลาที่ใช้ในขั้นระยะกลางหรือขั้นดำเนินการ สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันของสมาชิกกลุ่ม และความพร้อมในการทำแบบฝึกหัดและการทำกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มเติม (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 71-73)

9.3 ขั้นระยะยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

ขั้นยุติอาจเริ่มด้วยการลดความถี่ในการให้คำปรึกษา เกณฑ์ที่ใช้เพื่อตัดสินใจยุติได้แก่

9.3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างลักษณะนิสัยในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ได้ มีการปรับพฤติกรรมส่วนตัวที่ดีและสร้างปรัชญาที่สำคัญได้

9.3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหาของตนได้ดี และรับมือกับปัญหาอื่น ๆ ได้ดี

9.3.3 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญถูกระงับและโต้แย้งแล้ว

9.3.4 สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในศักยภาพ การแสดงเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตนเอง

9.3.5 ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเห็นพ้องกันว่าสมควรยุติการให้คำปรึกษาได้

เกณฑ์เหล่านี้เป็นผลลัพธ์ในอุดมคติของการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มอาจต้องการยุติก่อนเกณฑ์เหล่านี้มาถึง บางคนอาจต้องการยุติก่อนถึงเวลา โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องระงับและโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจทำให้ยุ่งยาก ทำให้ได้รับความทุกข์ที่ยาวนาน ถ้าสมาชิกกลุ่มวางมือก่อนภายใต้สภาพแวดล้อมดังกล่าว จะทำให้ประมาทต่อโครงสร้างที่เป็นรากเหง้าเชิงปรัชญาของปัญหาทางอารมณ์เหล่านี้ จึงส่งเสริมให้กำลังใจรับการให้คำปรึกษาต่อไปโดยไม่เกิดความรู้สึกต่อต้าน ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะรบกวนขึ้นมาได้อีก

จำนวนของสมาชิกกลุ่มที่เหลืออยู่จะบอกถึงการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เพราะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ บางครั้งอาจมองว่าสมาชิกกลุ่มยังปิดบังความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญอยู่ และยังไม่ได้รับการใส่ใจในการให้คำปรึกษา อาจให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเมื่อสมาชิกกลุ่มยังมีปัญหา โดยพิจารณาถึงความยุ่งยากในการกำหนดตารางเวลาการให้คำปรึกษา และแนะนำให้สมาชิกกลุ่มสามารถบำบัดได้ด้วยตนเอง โดยใช้หนังสือและฟังเทป การกระทำซ้ำด้วย

บุทศาสตร์เชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หรือเมื่อเห็นว่ามีความเหมาะสมในการให้คำปรึกษาต่อไป

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

นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาบางคนอาจไม่เต็มใจยุติสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เพราะต้องการพิสูจน์ว่าเขาเป็นผู้ฝึกหัดที่มีความสามารถ เป็นคนที่มีความค่า ผู้ให้คำปรึกษาบางคนอาจต้องการให้เกิดช่องว่างที่ดีในการติดตามผลภายหลังการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลง

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

ไลเฟเนทและไรท์ (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 ไม่เที่ยงตรงเชิงประจักษ์ ที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ทำลายตัวเองและพฤติกรรมที่บิดเบือน ไม่มีความสุขและมีปัญหาทางอารมณ์ สมาชิกกลุ่มถูกท้าทายเกี่ยวกับความคิด และแสดงให้เห็นว่าความคิดเหล่านี้ไม่ได้อยู่บนความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ 6 แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่ายังคงสร้างปัญหาโดยความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นตอนที่ 7 การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ โดยการส่งเสริมให้กำลังใจต่อการจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทน

ขั้นตอนที่ 8 การสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการคิดที่มีเหตุผลและเป็นเชิงประจักษ์ โดยการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน ผู้ให้คำปรึกษาควบคุมในการวางแผนการเรียนรู้ใหม่ เกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผลในการฝึกหัดทุกวัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

ขั้นตอนที่ 9 การอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่างๆ ไป ที่ยึดถือกันในสังคมเพิ่มเติม สมาชิกกลุ่มได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนา และการฝึกหัดสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้น มีปรัชญาในการดำรงชีวิตที่ไม่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเองในอนาคต

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

ขั้นที่ 1	ถามปัญหา	
ขั้นที่ 2	กำหนดนิยามและตกลงร่วมกันเกี่ยวกับปัญหา (กำหนดเป้าหมายของปัญหาที่นิยามไว้)	
ขั้นที่ 3	ประเมิน C	ประเมินปัญหาเป้าหมาย (กำหนดเป้าหมายตามที่ประเมินไว้)
ขั้นที่ 4	ประเมิน A	
ขั้นที่ 5	ระบุและประเมินปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2	
ขั้นที่ 6	สอนการเชื่อมโยง B-C	
ขั้นที่ 7	ประเมิน iB	
ขั้นที่ 8	เชื่อมโยง iB และ C	
ขั้นที่ 9	โต้แย้ง iB	
ขั้นที่ 10	เตรียมสมาชิกกลุ่มเพื่อให้อีกซึ่งในความมั่นใจเกี่ยวกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลของตน	
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) ด้วยการแสดงให้เห็น

สมาชิกกลุ่มเข้าใจอย่างรวดเร็วว่า อะไรคือสิ่งที่ยังคงกล่าวกับตัวเอง และสอนให้รู้วิธีการกับคำกล่าวของตนเองจนเลิกเชื่อมั่นได้ โดยคอยกระตุ้นให้มีปรัชญาชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ด้วยการให้ความสำคัญกับการคิด การโต้แย้ง การอภิปราย การท้าทาย การตีความหมาย การอธิบายและการสอน (Corey. 1996 : 328) เทคนิคทางด้านการคิดที่สำคัญ 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 “ชาวไร่ต้องการเขียนเรียงความได้ดี” มันไม่ได้หมายความว่าเธอจะต้องเขียนได้ดีแน่นอน แต่เพราะเขาชอบให้มันเกิดขึ้น ไม่ใช่เป็นการเรียกร้องว่ามันต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

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

A : ฉันอาจสอบตก

B : ฉันต้องสอบได้อย่างแน่นอน ถ้าฉันสอบตก ฉันเป็นคนที่ไม่ล้มเหลว

ฉันไม่สามารถทนได้ ถ้าฉันล้มเหลว มันเป็นเรื่องที่เลวร้าย

C : ผลทางอารมณ์ : วิตกกังวล

ผลทางพฤติกรรม : ไม่สามารถรวบรวมความคิดและเขียนเรียงความได้สำเร็จ

ผลทางความคิด : คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงวิชาเรียน

D : มันหมายความว่า เพราะฉันชอบสอบได้มากกว่าเพราะฉันต้องสอบได้อย่าง
แน่นอน

มีกฎเกณฑ์อะไรในโลกที่กล่าวว่าฉันต้องสอบได้

มีหลักฐานที่โน้มน้าวว่าฉันต้องสอบได้ ฉันอาจประสบความสำเร็จ หรืออาจสอบตก

มีที่โน้มน้าวบ้างเชื่อว่าฉันต้องสอบได้

ทำไมการสอบตกแล้วจะหมายความว่าฉันเป็นคนล้มเหลว

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

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

1) การโต้แย้ง (Debating) เป็นการถามที่ออกแบบเพื่อช่วยให้ตรวจสอบความ
เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนได้อย่างถูกต้อง ด้วยคำถามที่ใช้กันบ่อย ๆ ได้แก่ “มีหลักฐานที่โน้
กล่าวว่า...?” “มีกฎที่โน้เขียนไว้ว่า...?” “มีการพิสูจน์ที่โน้ว่า...?” “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 การให้บ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) เทคนิคการให้บ้านที่สำคัญ ได้แก่ การใช้แบบฟอร์มช่วยเหลือตนเอง (Self-help Forms) โดยสมาชิกกลุ่มได้รับการส่งเสริมให้กรอกแบบฟอร์ม แล้วนำมาให้ผู้ให้คำปรึกษาตรวจสอบเพื่อดูวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกอย่างถูกต้อง แม่นยำ ดังตัวอย่างแบบฟอร์มช่วยเหลือตนเองของเอลลิสและไซเคิล (Ellis; & Sichel.) รายละเอียดของแบบฟอร์ม ประกอบด้วย 1) ส่วนบนของแบบฟอร์มเป็นส่วนของสมาชิกกลุ่มระบุเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) และผลที่ตามมาหรือเงื่อนไข (C) ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง 2) ส่วนกลางของแบบฟอร์มประกอบด้วย 3 ช่อง ช่องแรกให้สมาชิกกลุ่มเลือวงกลมรอบข้อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีจาก 13 ข้อ และมีช่องว่างให้เขียนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอื่น ๆ เพิ่มเติมด้วย ช่องที่ 2 มีช่องว่างให้เขียนโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามที่ได้เลือกไว้แต่ละข้อ 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) ในระหว่างสัปดาห์สมาชิกกลุ่มจะต้องบันทึกและคิดเกี่ยวกับความเชื่อเก่าทำให้เกิดปัญหาของเขายังไง และต้องพยายามอย่างมากที่จะจัดความคิดที่ดำเนินตนเองเหล่านี้ เมื่อกลับมาที่กลุ่มอีกครั้งสมาชิกกลุ่มสามารถนำสถานการณ์เฉพาะที่พวกเขาปฏิบัติได้ด้วยดี หรือเป็นสถานการณ์ที่ต้องประสบกับความยากลำบากมาอภิปรายในกลุ่ม สมาชิกก็จะสอนซึ่งกันและกันตามแนวทางต่าง ๆ เพื่อโต้แย้งหรือต่อสู้กับความเชื่อเหล่านั้นตามพื้นฐานของข้อมูลจากแบบฟอร์ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT จะได้ผลเป็นพิเศษในสมาชิกที่มีการต่อต้านมากๆ เพราะสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มจะทำลายความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นของเขา 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 การฟังเทปและคู่มือโดยรวมทั้งการเข้าฟังการบรรยายและเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการอยู่เป็นประจำจะเรียนรู้และใช้วิธีการของ 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) โดยการใส่ใจเป็นต้น

เกี่ยวกับการใช้หลักการของวิชาที่ว่าด้วยความหมายของคำเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษาของเขา ได้แก่ 1) แทนที่ความเชื่อว่า “จะต้อง” “น่าจะ” “ควรจะ” ด้วยความเชื่อว่า “มันเป็นความชอบมากกว่า” หรือ “มันเป็นความปรารถนาอย่างสูง” 2) แทนที่ความเชื่อว่า “ฉันไม่สามารถ” หรือ “มันเป็นไปไม่ได้” ด้วยความเชื่อว่า “ฉันสามารถทำได้ แต่ฉันพบว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะทำเช่นนั้น” 3) แทนที่ความเชื่อว่า “ฉันทำไม่ได้ตลอดเวลา” ด้วยความเชื่อว่า “ฉันทำไม่ได้อยู่เป็นประจำ แต่ไม่ได้หมายความว่ามันเป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะทำได้ดีกว่านี้” 4) แทนที่ความเชื่อว่า “มันเป็นเรื่องเลวร้ายหรือเดือดร้อน 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) อาจใช้การเขียนบนกระดานการ์ดเพื่อพกพาติดตัว 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

กระดือหรือร่น (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 การใช้อุปมาอุปมัยต้องใช้ให้เหมาะสมและตรงกับวัตถุประสงค์และความสนใจของผู้รับการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจได้ข้อมูลจากประวัติส่วนตัวที่ให้ออกมาล่วงหน้า เช่น ถ้าผู้รับการให้คำปรึกษาชอบเล่นกีฬา ก็ใช้วิธีอุปมาอุปมัยเกี่ยวกับการเล่นกีฬา (Dryden; & Yankura. 1993 : 74-75) ซึ่งมิลเลอร์และพาร์มเมอร์ได้ยกตัวอย่างอุปมาอุปมัย เปรียบเทียบการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ยึดถือมานาน เหมือนกับการแก้ไขวิธีเล่นกอล์ฟให้ถูกต้อง ผู้เล่นกอล์ฟจะต้องลงมือฝึกหัดด้วยตนเอง โดยมีผู้สอนที่ชำนาญเป็นเพียงคนคอยแนะแนวทางให้เท่านั้น (Milner; & Palmer. 1999 : 217-218)

10.1.9 การใช้รูปแบบโสเครติส (Socratic Style) เป็นรูปแบบของนักปรัชญาชาวกรีกที่เชื่อว่าคนเราฉลาดเกินกว่าที่เราคิด ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดในการสอนคน ก็คือ การพยายามดึงข้อมูลออกมาจากผู้รับบริการด้วยการถามที่ชี้นำตามลำดับ 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 โดยปรับให้เหมาะสมกับการชักจูงให้สมาชิกกลุ่มเต็มใจเข้าสู่การให้คำปรึกษาดด้วยตนเอง (Young. 1949 : 41; cited in Dryen; & Yankura. 1993 : 74-75)

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

คำปริภาษายงานความคิดแบบต่าง ๆ ที่เรียกว่า การพรรณนา (Description) ซึ่งเป็นการบรรยายการคิดที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง ด้วยการถามว่า “และถ้าสิ่งนั้นเป็นความจริง สิ่งนั้นมีความหมายต่อคุณอย่างไร?” เพื่อให้คำถามนี้ใช้เพื่อให้ลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกับการคิดอัตโนมัติครั้งแรกเข้าสู่จิตสำนึกของผู้รับการให้คำปรึกษา ซึ่งมอร์ (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) เอลลิสเชื่อว่า องค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์อย่างหนึ่ง คือ วิธีการมองอย่างเข้มงวดเกี่ยวกับตัวเอง คนอื่นและโลก ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรใช้อารมณ์ขันในขณะบำบัด วิธีนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาจะหัวเราะกับสมาชิก แต่จะเป็นการหัวเราะกับการคิดและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองของสมาชิกกลุ่ม บางครั้งเอลลิสจะแจกเอกสารเนื้อเพลงที่มีอารมณ์ขัน ที่เขาได้เขียนขึ้นมาและส่งเสริมให้นำไปใช้ร้อง ดังตัวอย่างทำนองเพลง “พระเจ้าทรงคุ้มครองราชินี” (God save the Queen) ที่มีเนื้อร้องว่า “พระเจ้าทรงคุ้มครองความทุกข์ที่มีค่ามากมายของฉัน ทำให้ฉันมีชีวิตที่แจ่มใส พระเจ้าคุ้มครองความทุกข์ของฉันไว้ ปกป้องฉันจากสิ่งที่น่ารังเกียจ ทำให้ฉันมีชีวิตที่สดสวยงดงาม และถ้าสิ่งต่าง ๆ ได้รับการบีบคั้นมากเกินไป ฉันจะคร่ำครวญ ตะโกนและกรี๊ดร้อง” (Dryden; & Mytton. 1999 : 128) เอลลิสใช้เพลงและกระตุ้นให้สมาชิกช่วยกันร้องเพลงให้ตัวเองหรือกลุ่มฟัง เมื่อรู้สึกซึมเศร้าหรือวิตกกังวลในช่วงเวลาให้คำปรึกษาหรือการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เพราะเขาเชื่อว่าอารมณ์ขันทำให้ความคิดที่ยึดติดบางอย่างกลายเป็นเรื่องที่ไร้สาระ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกจริงจังกับชีวิตน้อยลง (Corey. 1996 : 320-329)

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

เรียนรู้ว่าไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะคอยให้ปฏิกริยาหรือการไม่ยอมรับของคนอื่นมาทำให้ตนเองต้องหยุดทำอะไรตามที่อยากทำ (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 หรือการสวดสาธยายตัวเอง (C1) ให้เกิดความรู้สึกจริง ๆ ไม่ใช่คาดเดาว่ารู้สึก เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข้อใจอย่างไม่เหมาะสมที่ C1 ให้อยู่กับความรู้สึกนั้น 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) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ย้อนเวลาไปสู่ออดีตหรืออนาคต เพื่อลดการคิดถึงเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือมองเห็นว่าเหตุการณ์ทางลบในปัจจุบันสามารถเอาชนะได้ในอนาคต สมาชิกกลุ่มที่กลัวเหตุการณ์ในอนาคตจะถูกขอให้จินตนาการเหตุการณ์ในอีก 6 เดือนข้างหน้าและอธิบายสิ่งที่เขา กำลังทำอยู่ และอีก 1 ปี 2 ปี และ 5 ปีข้างหน้าว่าเขากำลังทำอะไร วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงปัจจุบันน้อยลงและเห็นความสำคัญของอนาคต สามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ปัจจุบันได้ ถ้าไม่สามารถมองเห็นเหตุการณ์ทางบวกในอนาคตได้ เช่น พบเพื่อนใหม่ ทำงานที่ชอบบางเวลา ฯลฯ เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีระดับอารมณ์ทางบวกที่สูงขึ้นและช่วยให้มีความหวังมากขึ้น การย้อนอดีต

ทำให้สามารถเผชิญกับความรุนแรงในวัยเด็กได้ด้วยการจินตนาการ สามารถลดเหตุการณ์ในอดีตและปล่อยวางมันได้ (Milner; & Palmer. 1999 : 158)

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

10.2.7 การโต้แย้งอย่างมีพลัง (Vigorous Disputing) การรู้จักใช้พลังในตัวเองเป็นหนทางที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เกิดการตระหนักรู้จากความคิดนำไปสู่การตระหนักรู้ทางอารมณ์ โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่าทำอะไรจึงสามารถใช้บทพูดที่มีพลังกับตัวเอง เพื่อโต้แย้งอย่างมีอำนาจเต็มที่กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (Corey. 1996 : 331) การโต้แย้งอย่างมีพลังอาจกระทำได้ทั้งผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม หรือสมาชิกกระทำต่อตัวเอง (Ellis. 1993e; cited in Nelson-Jones. 1998 : 283) การโต้แย้งที่เบา หรือแข็งแรงปานกลางอาจไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง เอลลิสใช้การโต้แย้งที่มีพลังกับสมาชิกที่วิตกกังวลเกี่ยวกับการพูดในที่สาธารณะ ด้วยคำกล่าวที่ต่อต้านความวิตกกังวลอย่างแข็งขัน โดยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวกับตัวเองอย่างแข็งขัน เช่น “ฉันไม่เคย ไม่เคย ไม่เคยต้องพูดได้ดีหรือข้อย่อยต่อการพูดในที่สาธารณะ ฉันคิดว่ามันเป็นสิ่งสวยงามถ้าฉันทำได้” (Nelson-Jones. 1998 : 283; citing Ellis. 1991e : 454) สมาชิกกลุ่มอาจกระทำซ้ำ ๆ อย่างมีพลังมากขึ้นด้วยการบันทึกบทเสียงตัวเองเป็นการบ้าน หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มอาจเปิดฟังเทปที่บันทึกด้วยตัวเอง หรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ฟังเทปของเขา หรือสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ร่วมฟังเทปของเขา การเล่นบทบาทสมมุติที่สลับกัน (Reverse Role Playing) เป็นอีกเทคนิคของการโต้แย้งอย่างมีพลัง เช่น เอลลิสเล่นบทบาทสมมุติเป็นสมาชิกกลุ่มยึดถือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างอื่นกราน 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 จนสามารถระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน (Dryden. 1995 : 220; Dryden; & Yankura. 1993 : 96)

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

10.3.1 การมอบหมายงานเป็นการบ้าน (Homework Assignments) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มประพฤติดูปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้นด้วยตัวเอง โดยผ่านกระบวนการจินตนาการและการสนับสนุนให้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง การให้คำปรึกษาแบบ REBT นิยมใช้การลดความรู้สึกหว่นไหวอย่างมีชีวิตชีวา (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 และท้าทายความหวาดกลัวของเขาอย่างเป็นระบบ 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 ทำทีละเล็กละน้อย เขาจะมองว่าความกลัวเป็นเพียงความไม่สบายใจ ไม่ใช่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว (Ellis. 1971, 1973a, 1983b, 1985c, 1988a, 1991b; cited in Ellis. 1995 : 23) โดยทั่ว ๆ ไปแล้วเอลลิสจะเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยการขอให้สมาชิกกลุ่มอ่านงานที่เขาได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติที่บ้านเพื่อดูว่ามีสิ่งใดที่ได้ทำแล้วบ้าง และถ้าไม่ได้ทำก็จะถามว่าทำไมจึงไม่ทำ หลังจากที่ได้ตรวจสอบและอภิปรายร่วมกันถึงงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติแล้ว สมาชิกกลุ่มก็จะนำปัญหาที่ต้องการของตน มาอภิปรายถึงเป้าหมายและแผนการปฏิบัติของตน หรือเล่าถึงความก้าวหน้าจากการปฏิบัติ โดยทุกคนจะต้องตั้งใจฟังเพื่อจะได้แนะนำได้ถูกต้องว่าควรเป็นเช่นไร เมื่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ถูกค้นพบแล้ว สมาชิกกลุ่มก็จะได้รับการท้าทายให้อภิปรายโต้แย้งอย่างจริงจัง จนเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับมันอย่างสมเหตุสมผล นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มจะได้รับการแนะนำวิธีการขจัดต้นตอของความคิดที่ผิดๆและแทนที่ด้วยความคิดและพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ (Ellis. 1992b; cited in Corey. 1995 : 396)

10.3.2 การฝึกทักษะ (Skill Training) การให้คำปรึกษาแบบ REBT ให้การสนับสนุนการฝึกทักษะเฉพาะผู้ที่มีความบกพร่องนานเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อท้าทายในการจัดการคิดที่ผิด เพื่อจะได้เรียนรู้ในทักษะที่เขาขาดไป เพื่อช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งในด้านการคิด การรู้สึกหรือการปฏิบัติ (Ellis. 1980; cited in Corey. 1995 : 398) เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลทำหน้าที่ได้ดีในปัจจุบัน ทั้งในด้านครอบครัว การทำงานและระบบสังคม ช่วยให้มีมีความสุขมากขึ้น ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยการช่วยให้รู้ถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่มากระตุ้นที่เขาเผชิญอยู่ เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาคด้วยการฝึกหัดและเป็นการเรียนรู้ทักษะการส่งเสริมความพึงพอใจ 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 เพื่อปลุกดันตัวเองให้ลงมือกระทำมากกว่าที่จะวางแผนหรือเก็บเวลาเฉพาะในการทำงานแต่ละวัน ในขณะที่เดียวกันก็จะได้รับการส่งเสริมเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้ และฝึกหัดความเชื่อที่มีประโยชน์แทน เช่น “ความรู้สึกนี้ไม่สะดวกสบายแต่ฉันสามารถทนมันได้” โดยการกระทำเช่นนี้สมาชิกกลุ่มจะสามารถอดทนต่อความไม่สบายใจได้ และในที่สุดจะได้รับรางวัลด้วยการทำงานที่เสร็จสมบูรณ์ตามที่ต้องการ (Dryden; & Mytton. 1999 : 130)

10.3.4 การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เพื่อเป็นการ

ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการบ้านและดำเนินการตามโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เช่น ทุกครั้งที่ประสบความสำเร็จในการพูดในที่สาธารณะก็จะให้รางวัลตัวเองโดยการฟังเพลงที่ชอบ ถ้าไม่ประสบความสำเร็จก็จะพูดคุยกับลุงที่น่าเบื่อ 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 การให้แผ่นบัตรหรือส่งไปให้องค์กรที่ต่อต้านความรุนแรง 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 คือเป็นบทบาทที่ทำให้ไม่รู้สึกละอายเป็นเหตุของการไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อของเขาอีกต่อไป หลังจากนั้นเขาก็จะได้คิดวิเคราะห์ถึงความรู้สึกที่ได้รับประสบการณ์แสดงบทบาทเหล่านั้น ซึ่งอาจให้ตอบคำถามที่ว่า “ฉันจำเป็นที่จะต้องได้รับการยอมรับจากพ่อของฉันเพื่อการอยู่รอดต่อไปของชีวิตหรือไม่?” “ฉันจะสามารถบรรลุความสำเร็จในระดับที่ดีเลิศ ซึ่งเป็นความต้องการของพ่อได้ตลอดไปหรือไม่?” “ฉันจะสามารถยอมรับตัวเองได้หรือไม่ ถึงแม้ว่าจะไม่ดีพร้อมเลยก็ตาม ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการประเมินแบบทำร้ายตัวเองและการประณามตัวเองเพราะความไม่ดีพร้อมของฉันได้หรือไม่?” “หากฉันไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อ มันเป็นเรื่องร้ายแรงและน่ากลัวหรือไม่?” “จริงหรือที่ฉันจะต้องเป็นคนที่ดีพร้อมเสียก่อน ฉันจึงจะสามารถยอมรับตัวเองได้?” (Corey. 1995 : 395-396) เอลลิสใช้การแสดงบทบาทสมมุติเพื่อแสดงการคิดที่ผิด ๆ ของสมาชิกกลุ่ม และวิธีการที่ส่งผลกระทบต่อคนอื่น เช่น เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวลในระหว่างการแสดงบทบาทสมมุติ เอลลิสจะหยุดการปฏิบัติและปล่อยให้สมาชิกกลุ่มถามตัวเองว่า “อะไรคือสิ่งที่ฉันกำลังบอกตัวเองในขณะนี้และทำให้ฉันเกิดความวิตกกังวล?” และ “สิ่งที่ฉันคิดและรู้สึกวิตกกังวลขณะนี้คืออะไร?” (Ellis. 1991c : 454; cited in Nelson-Jones. 1998 : 284) นอกจากนี้ การแสดงบทบาทสลับกันเชิงเหตุผล (Rational Role Reversal) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา มีปรัชญาเชิงเหตุผลที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ในการแสดงบทบาทสลับกันนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยระบุจุดที่เปราะบางในการคิดของสมาชิกกลุ่มด้วย (Dryden. 1999 : 97)

10.3.6 เทคนิคการแสดงบทบาทสมมุติในศาล (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 มีการใช้วิธีการคิดแบบทวิวิธีและแบบผสมผสานทั้งเทคนิคด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงกับสมาชิกแต่ละคน เทคนิคเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอาการทั่วไปที่พบในคลินิกอย่างมากมาย เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาขาดทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความล้มเหลวในการเป็นพ่อแม่ บุคลิกภาพแปรปรวน อาการย้ำคิดย้ำทำ ปัญหาพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทาน อาการป่วยทางกายที่เกิดจากจิตใจ การติดสารเสพติด และโรคจิต (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 เป็นการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมายทะเยอทะยานในการค้นหาที่ลึกลง 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 “เป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงปรัชญาที่ลึกลับ” (Profound Philosophical Change) สามารถช่วยเหลือสมาชิกได้ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ เพราะช่วยให้สมาชิกมีปัญหาด้านอารมณ์น้อยลง หรือไม่มีปัญหาเลย สามารถลดปัญหาทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับปัญหาทางอารมณ์อื่นๆ เช่น การให้คำปรึกษาความวิตกกังวลในเรื่องเพศ จะช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงานและการพักผ่อนพักผ่อนได้ด้วย สามารถลดปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 เช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้าเกี่ยวกับความซึมเศร้าหรือการดูถูกตนเองเกี่ยวกับความเดือดดาลของเขา สามารถคงการพัฒนาได้อย่างยาวนานและถาวร ไม่ใคร่เกิดปัญหาลับๆ ในอนาคต และเมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์สมาชิกก็สามารถใช้ REBT ได้อย่างรวดเร็วในการแก้ไขปัญหาลบปัญหาได้อย่างทันทั่วทั้ง ทำให้ไม่เกิดความวุ่นวายโดยไม่จำเป็น หรือเมื่อเกิดเรื่องเลวร้ายที่สุดต่อตนเองหรือต่อบุคคลที่รัก ก็จะเกิดความรู้สึกเพียงเศร้าใจ เสียใจ คับข้องใจและรำคาญใจอย่างเหมาะสมเท่านั้น นอกจากนี้ ขณะรับการให้คำปรึกษา สมาชิกมีวิธีการพยายามเพื่อแก้ไขปัญหาลบปัญหาด้วยมุมมองโลกในแง่ดีและอย่างมีพลัง เพื่อความสุขหรือความสำเร็จในตัวเองมากกว่า (Ellis, 1980b, 1985c, 1988a, 1994, Ellis; & Whiteley, 1979; cited in Ellis, 1995 : 14)

12. ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพของ REBT

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

ในการให้คำปรึกษา การพัฒนาในการให้คำปรึกษาอยู่เสมอ ความยืดหยุ่นและความสามารถในการเปลี่ยนแปลงที่สมเหตุสมผลด้วย ลักษณะเหล่านี้ทั้งหมดของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ อาจเป็นรูปธรรมและวัดได้ ถ้าไม่สามารถทำได้ทั้งหมดก็จะเรียกว่าเป็นประสิทธิผล ดังนั้น ประสิทธิภาพจึงเป็นการวัดผลการศึกษาชั่วคราวในการให้คำปรึกษา เป็นความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญกับประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญภายหลังของการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้รับการพิจารณามาก่อน งานวิจัยตามแนวนี้น่าประจักษ์อย่างสูง (Ellis. 1995 : 181-182)

โดยทั่ว ๆ ไป เราทดสอบรูปแบบของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิผล จากการทดลองที่มีการควบคุมและการฝึกบำบัดรักษา ที่ส่งผลให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้รับบริการเพิ่มขึ้น โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ใช้เพลซิปโบ (Placebo) หรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา แต่ก็ยากที่จะทดสอบประสิทธิภาพ ภายหลังการคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างจริงจังมากกว่าเสียหนึ่งของศตวรรษ และภายหลังการทดลองในการฝึกด้วยตนเองของเอลลิส 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 จึงมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่กระทำซึ่งรบกวนตัวเองมากขึ้นด้วย

12.2.2 สมาชิกกลุ่มอาจเพิ่มการจัดอาการทางลบ 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 การที่สมาชิกกลุ่มไม่เพียงแต่ได้รับการช่วยเหลือเพื่อลดความรู้สึกลบของเข เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเคียดแค้นและความสงสัยในตัวเอง ยังเป็นการเพิ่มศักยภาพในการมีชีวิตที่เป็นสุขด้วย เช่น มีผลผลิตจากความคิดสร้างสรรค์และมีความสุขสนุกสนานมากขึ้น การให้คำปรึกษาที่เข้มข้นในการจัดการกับความทรมาน การยับยั้งขัดขวาง การหวาดกลัวและความเกลียดชัง การให้คำปรึกษาที่กว้างขวางจะช่วยให้การสำรวจ 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 และสิ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ดีสำหรับสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน ช่วยให้ผู้ใช้ให้คำปรึกษามีเทคนิคที่หลากหลายมากขึ้น ช่วยให้มีการพบกันตอนที่เหมาะสมสำหรับลักษณะที่เฉพาะของปัญหามากขึ้น เปรียบเสมือนกองทัพทุกเหล่าทัพที่มีอาวุธพร้อมรบทุกรูปแบบ

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

12.7 การให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา (Preventive Psychotherapy) ระบบการให้คำปรึกษาแบบใหม่ เพื่อช่วยให้สมาชิกรู้สึกมีอิสระในการเสนอปัญหา ที่สัมพันธ์กับการให้คำปรึกษา และยังคงมีอิสระจากปัญหาเดียวกันนี้ นานเป็นเดือนหรือปีภายหลังการให้คำปรึกษา สิ้นสุดลง เป้าหมายที่มีประสิทธิภาพที่เห็นได้อย่างชัดเจนและยุติธรรมอื่น ๆ ก็คือ การสอนสมาชิกกลุ่มให้เข้าใจในตัวเองดีขึ้น เพื่อมองอย่างชัดเจนถึงวิธีการที่เขาสร้าง และเก็บสะสมคุณภาพทางอารมณ์ด้วยตนเอง ช่วยให้สามารถเข้าใจถึงอนาคตกับปรัชญาที่ไม่ทำให้เกิดความทุกข์ใจเป็นเบื้องต้นและเพื่อป้องกันอาการเหล่านี้ไม่ให้ย้อนกลับมาอีก

12.8 การนำเสนอกรณีตัวอย่างประกอบการอธิบายของผู้ให้คำปรึกษา (Illustrative Case Presentation) ประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาสามารถพิจารณาได้จากการนำเสนอกรณีที่รักษา ซึ่งอธิบายวิธีการตามหลักการเพื่อพิสูจน์สมมุติฐานที่ตั้งไว้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษาครั้งแรกจนกระทั่งถึงขั้นระยะติดตามผล และเขียนรายงานกรณีตัวอย่างด้วยการนำเสนอที่มีประสิทธิภาพ เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลที่สำคัญ ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อคนอื่นและต่อโลกหรือเงื่อนไขชีวิต การดำเนินการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผล 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 เพื่อช่วยให้มีความสมบูรณ์แบบที่สุขขั้ว 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) ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการแทรกแซงอย่างเหมาะสม 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 และลักษณะของหญิงในปัจจุบัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .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 และลักษณะที่มีการรับรู้

เป็นลักษณะของหญิงไทยในปัจจุบันน้อยที่สุด ได้แก่ เครื่องขริม ควบคุมสติได้ในยามคับขัน ขอมผู้อื่น ชอบบิบบ้างกับผู้อื่น 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 ละเอียดย่อน หัวคดกล้งง่าย และรักเด็ก ตามลำดับ

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

ลักษณะที่เป็นที่พึงปรารถนาในอันดับต่ำสุด 5 อันดับแรกสำหรับชาย ได้แก่ ร้องไห้ง่าย ชอบนิทานผู้อื่น อิจฉาเก่ง หัวคดกล้งง่าย และขี้อาย สำหรับหญิง ได้แก่ ก้าวร้าว ใช้คำหยาบหรือคำสบถสาบาน ชอบบิบบ้างกับผู้อื่น เชื่อเรื่องเครื่องรางของขลัง และเครื่องขริม 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 ชอบการเียนขอ ใช้คำหยาบหรือสบถสาบาน ก้าวร้าว รู้จักฉวยโอกาส และชอบบิบบ้างกับผู้อื่น 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 จิรวินิตพันธ์. 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 เด็กหญิงมีบทบาททางเพศลักษณะความเป็นหญิงไม่แตกต่างจากเด็กหญิงที่มีบทบาททางเพศแบบแอนโดรจีนี ลักษณะความเป็นชาย และลักษณะที่ไม่ชัดเจน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) เด็กที่พ่อแม่มีบทบาททางเพศ

ลักษณะแอนโดรจีนีทั้งคู่ จะมีบทบาททางเพศลักษณะแอนโดรจีนีมากกว่าบทบาททางเพศลักษณะอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ผ่องพักตร์ จิงวิมุติพันธ์ (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่ององค์ประกอบบางประการที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงในวัยรุ่นหญิง พบว่า 1) ทักษะคิดของบิดามารดาต่อบทบาททางเพศ ไม่เกี่ยวข้องกับสัดส่วนลักษณะความเป็นชายความเป็นหญิง 2) ทักษะคิดของบิดาต่อเรื่องรักร่วมเพศ 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 วัสดุที่ใช้ทำตัวบ้านและสถานภาพการครองครองที่อยู่อาศัย (2) ด้านสภาพแวดล้อมในสังคม ประกอบด้วยทุนทางสังคมในชุมชน (3) ด้านครอบครัว ประกอบด้วย ครอบครัวอบอุ่น และสถานภาพสมรส (4) ด้านสุขภาพอนามัย ประกอบด้วย การเจ็บป่วย และการมีหลักประกันสุขภาพ (5) ด้านวัฒนธรรม / ความเชื่อ ประกอบด้วย ความพอใจในฐานะของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้าน และการทำบุญ และ (6) ด้านการศึกษา ได้แก่ ระดับการศึกษาสูงสุด จากการศึกษา พบว่า ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของผู้ชายสูงกว่าผู้หญิง กลุ่มอายุ 20 - 39 ปี สูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ และกลุ่มที่มีอาชีพเกษตรกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่เกษตรกร ทางด้านความ สัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขแต่ละประเภท

พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ และการสร้างดัชนีความอยู่ดีมีสุขโดยการให้ค่าตัวถ่วงน้ำหนักต่างกัน จะมีผลทำให้ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมสูงขึ้น กว่าการถ่วงน้ำหนักเท่ากัน ทั้งนี้ เป็นเพราะการถ่วงน้ำหนักดังกล่าวเป็นการถ่วงน้ำหนัก จากการให้ประชาชนลำดับความสำคัญของ เหตุผลที่ก่อให้เกิดความสุขด้วยตนเอง ดังนั้นการกำหนดนโยบายเพิ่มความสุข ของประชาชนควร คำนึงถึงความเห็นของประชาชนเป็นหลัก

ยุวดี เมืองไทย (2551 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา แนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติด ที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ผลการวิจัยพบว่า

• 1) หลังการทดลอง ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลอง คะแนนสุขภาวะทางจิตในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ แสดงว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกรายงานความรู้สึก ประสบการณ์ จำแนกได้ 2 ส่วน คือ ส่วนประสบการณ์การมีสุขภาวะทางจิต ตามกรอบนิยามของสุขภาวะทางจิตของริฟฟ์ที่ใช้ในงานวิจัย และส่วนประสบการณ์ เหนือกรอบนิยามของริฟฟ์ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่ม ซึ่งมีฐานของพุทธธรรมที่ให้ผลกระทบกว้างขวางกว่าประเด็นสุขภาวะในกรอบของริฟฟ์ ส่วนที่พบเกินกว่ากรอบของริฟฟ์ได้แก่ ประเด็นด้านจิตใจ ด้านความเข้าใจ และด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

สมใจ เจียรพะงษ์ (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 (ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปลิสรเล) พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ ได้แก่ การเรียกร้องความรักและการยอมรับ การคาดหวังในตนเองสูง ความโน้มเอียงในการประณาม การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ 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. งานวิจัยในประเทศ

โยโกะ ซูจิฮารา (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 ความทะนง และ ความสุข โดยนักศึกษาชายมีความทะนงมากกว่านักศึกษาหญิง และมีความสุขน้อยกว่านักศึกษาหญิง

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

ทางเพศลักษณะความเป็นชายและแม่ มีบทบาททางเพศลักษณะความเป็นหญิง ในขณะที่จำนวน ร้อยละของเด็กชายที่มีลักษณะความเป็นชายจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

คอร์โนเยอร์ และ มาฮาสิก (Courmoyer & Mahalik. 1995 : 11-19) ศึกษาเรื่องการศึกษ ภาควัดขวางเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศในชายวัยกลางคนและวัยรุ่นนักศึกษา ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มชายวัยกลางคนและวัยรุ่นนักศึกษามีความขัดแย้งในบทบาททางเพศระดับปานกลาง ไม่ เคยมีอาการซึมเศร้า มีความทุกข์ใจระดับปานกลาง มีความนับถือในตนเองระดับปานกลางถึงดี และมีความสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง และความขัดแย้งในบทบาททางเพศโดยรวมของ กลุ่มชายวัยกลางคนกับวัยรุ่นนักศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มชายวัยกลางคนมีความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้าน ความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขันน้อยกว่าวัยรุ่นนักศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และด้านความขัดแย้งระหว่างหน้าที่การงาน/การเรียนและครอบครัวสูงกว่าวัยรุ่นนักศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ด้านความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 8 ข้อ ได้แก่ 1) ความก้าวหน้าในสายงานอาชีพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ ข้าพเจ้า 2) ฉันกังวลใจเกี่ยวกับความล้มเหลวและผลกระทบต่อการทำความดีของฉันในฐานะที่ เป็นมนุษย์คนหนึ่ง 3) การทำดีตลอดเวลาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน 4) การแข่งขันกับคนอื่นเป็น หนทางที่ดีที่สุดในการไปสู่ความสำเร็จ 5) ชัยชนะวัดได้จากค่านิยมและควมมีคุณค่าของฉัน 6) ฉันต่อสู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น 7) การเป็นคนรูปหล่อหรือแข็งแรงกว่าคนอื่นมี ความสำคัญต่อฉัน 8) ฉันชอบที่จะรู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น ส่วนด้านความขัดแย้งระหว่าง หน้าที่การงาน/การเรียน และครอบครัว มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ 2 ข้อ ได้แก่ 1) ฉันรู้สึก เหมือนถูกฉีกเป็นชิ้นๆ ระหว่างการทำงานกับการดูแลสุขภาพ 2) การหาเวลาพักผ่อนเป็นเรื่องยาก สำหรับฉัน

ชาร์ป และ เฮปเปอร์ (Sharpe & Heppner. 1991 : 323-330) ศึกษาเรื่องบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศและสุขภาวะทางจิตของผู้ชาย ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ ระหว่างบทบาททางเพศกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน มีความ สัมพันธ์ทางบวกกับความเป็นชาย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเป็นหญิง ด้านเก็บกค ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเป็นหญิง



ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับสุขภาวะทางจิต พบว่า บทบาททางเพศความเป็นชายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการนับถือในตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลและความซึมเศร้า และบทบาททางเพศความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความใกล้ชิดทางสังคม

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งในบทบาททางเพศ กับสุขภาวะทางจิต พบว่า ด้านความสำเร็จ อำนาจ และการแข่งขัน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความใกล้ชิดทางสังคม ด้านการเก็บกอดความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการนับถือในตนเอง ความใกล้ชิดทางสังคม และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ด้านการเก็บกอดทางเพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับการนับถือในตนเอง การใกล้ชิดทางสังคม และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล และด้านความขัดแย้งระหว่างการทำงาน/การเรียนรู้กับครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับการนับถือในตนเอง 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 และโอเวน (Stillson., O'Neil & Owen. 1991 : 458-464) ศึกษาเรื่องตัวทำนายความขัดแย้งในบทบาททางเพศ สัญชาติ สถานภาพ การว่างงาน อายุ การใช้เหตุผล-ความรู้สึก และความเครียด โดยเน้นว่าความขัดแย้งในบทบาททางเพศยังคงมีอยู่ในเมื่อบทบาททางเพศในสังคมส่งผลต่อการจำกัด การลดคุณค่า หรือความรุนแรงต่อคนอื่นหรือตนเอง งานวิจัยนี้ประเมินตัวแปรด้านประชากร จิตใจ และความเครียด 13 ตัวแปรที่ทำนายความขัดแย้งในบทบาท

ทางเพศของผู้ชายวัยผู้ใหญ่ โดยตั้งสมมติฐานตามผลการวิจัยก่อนหน้านี้ว่าตัวแปรเหล่านี้สามารถทำนายความขัดแย้งในบทบาททางเพศได้ทั้ง 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%

กูด 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 มีปัญหากับลักษณะที่เฉพาะเกี่ยวกับการเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์ในผู้ชาย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อใช้ทฤษฎีความเป็นหญิงเพื่อทดสอบรูปแบบ ซึ่งตรวจสอบบทบาททั้งความขัดแย้งในบทบาททางเพศ กับพฤติกรรมรักร่วมเพศ ในเรื่องความทุกข์ทางใจของ

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

ซีเกลและ เลสลีย์ (Ziegler; & Leslie. 2003 : 235) ศึกษาเรื่องการทดสอบรูปแบบเอบีซีตามพื้นฐานของการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาซึ่งมีคะแนนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลสูงมีการทะเลาะวิวาทมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำ และนักศึกษาที่มีคะแนนการคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำในระดับสูง มีการทะเลาะวิวาทที่รุนแรงมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย และความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำในระดับต่ำ ผลการวิจัยบ่งชี้ว่า รูปแบบเอบีซีตามโครงสร้างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบเอบีซี

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 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยเฉพาะสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีเพียงสองด้าน คือ การคาดหวังในตนเองสูงและการพึ่งพาผู้อื่น มีคะแนนก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .01 ผลที่เพิ่มขึ้นนี้พบในกลุ่ม RET