

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ฉันทิกา ทิมากร. (2534). การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของเด็ก
วัยรุ่นตอนปลายที่มีบทบาททางเพศต่างกัน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2548). การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. ปรินูญานิพนธ์
การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดิช นัท อ้นห์. (2550). รวมปาฐกถาธรรม ท่านดิช นัท อ้นห์ ในประเทศไทย. (ออนไลน์).
จาก : <http://www.thaiplumvillage.org>. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2552.
- ทศพร มณีศรีจำ. (2545). การสร้างความเป็นอื่นให้กับเกย์. ปรินูญานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศไนย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล
อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต . (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธารินี มิ่งวงศ์. (2532). การเปรียบเทียบสุขภาพจิตของวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศ
กับวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพศในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร.
ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ ธรรมเกษร. (2543). บทบาททางเพศ สัมฤทธิ์ผลทางอาชีพ และการอนุমানสาเหตุ
ความสำเร็จในอาชีพของผู้หญิงทำงาน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยา
สังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยกุล อรรถนุพรรณ. (2530). ลักษณะของชายและหญิงในปัจจุบัน และลักษณะที่พึงปรารถนา
ของชายและหญิงตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับ
การประเมินผลการศึกษา(หน่วยที่ 3). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ประเวศ วะสี (2550). **สุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะ 4 X 4 = 16.** (ออนไลน์). จาก :

<http://www.doctor.or.th>. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2551.

ปาริชาติ เทพอารักษ์ และ อมรารวรรณ ทิวถนอม. (2550). “สุขภาวะของคนไทยจุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข.” วารสารเศรษฐกิจและสังคม. 44(1), หน้า 12-17.

ปรีชา อรุณสวัสดิ์. (2531). **การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพความเป็นชายและความเป็นหญิง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** (ออนไลน์). จาก :

<http://www.watpon.com/test/m&f.htm> สืบค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2551.

ผ่องพักร์ จิงวิดิพันธ์. (2541). **องค์ประกอบบางประการที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงในวัยรุ่นหญิง.** ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

พจนานุกรมด้านการส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชาย. (2552). **บทบาทหญิงชาย.** (ออนไลน์).

จาก : <http://www.gender.go.th/genderterm/dictionary/data/dic4.xml>. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2552.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 6.

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพทาย เข็นจิตโสมนัส. (2552). **การเจริญสติกับสุขภาวะ.** (ออนไลน์). จาก :

<http://researchers.inth/blog/mindfulness/1237>. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2552.

มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2552). **การส่งเสริมสุขภาพบุคลากร.** (ออนไลน์). จาก :

<http://www.ohrm.au.edu/AU%HEALTH/healthprom2.html>. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2552.

ยูดี เมืองไทย. (2551). **ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ.** (ออนไลน์). จาก :

<http://www.thailis.or.th/tdc/browse.php?> สืบค้นเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2551.

รัชนี นพเกตุ. (2545). **มนุษย์ : จิตวิทยาทางเพศ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ประกายพรึก.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.

วรรณภา เพชรพันธ์. (2534). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์บทบาททางเพศของวัยรุ่นกับเอกลักษณ์บทบาททางเพศของพ่อแม่ตามการรับรู้ของตนเอง.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

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

ภาคผนวก ข

ลำดับชั้นความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดบทบาททางเพศตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 18 ลำดับชั้นความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดบทบาททางเพศตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

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

ตาราง 19 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
ด้านที่ 1 สำเร็จ อำนาจ แข่งขัน (24 ข้อ)									
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการควบคุมคนที่อยู่รอบข้าง	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. ถ้าข้าพเจ้าไม่มีอำนาจในการควบคุมคนอื่น ๆ แสดงว่าข้าพเจ้าไม่มีความเป็นชาย	-1	0	1	1	1	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
3. การควบคุมคนอื่นมีความสำคัญต่อภาพลักษณ์ความเป็นชาย	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
4. การควบคุมคนอื่นเป็นลักษณะนิสัยชายชาตรีของข้าพเจ้า	1	1	0	1	0	1	1	0.714	ใช้ได้
5. การควบคุมคนอื่น ทำให้ข้าพเจ้ามีปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
6. ถ้าข้าพเจ้าสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ แสดงว่าข้าพเจ้ามีความเป็นชายที่แท้จริง	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
7.ถ้าข้าพเจ้าได้ทำงาน การได้เลื่อนตำแหน่งงานที่สูงขึ้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับข้าพเจ้า	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
8.ข้าพเจ้าชอบมีความรู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าคนอื่น ๆ	-1	1	0	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
9.อำนาจที่ข้าพเจ้าได้รับจากผู้อื่นคือเป้าหมายที่สำคัญมากกว่าอำนาจที่เกิดจากภายในตนเองของข้าพเจ้า	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
10.อำนาจคือบางสิ่งที่ข้าพเจ้าจะต้องแสวงหาจากภายนอกตน	-1	1	1	1	0	1	1	0.571	ใช้ได้
11.การมีอำนาจเป็นการแสดงถึงความเป็นชายชาตรีของข้าพเจ้า	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
12.ความมีอำนาจของข้าพเจ้า ทำให้เกิดอุปสรรคต่อการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อผู้อื่น	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
13. การแข่งขันเป็นวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อความสำเร็จในชีวิตข้าพเจ้า	1	-1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
14.การได้รับชัยชนะ เป็นตัววัดค่านิยมและคุณค่า	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
15.ข้าพเจ้าต่อสู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น ๆ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
16.ข้าพเจ้ากังวลใจเกี่ยวกับการถูกประเมินผลการเรียนของข้าพเจ้าจากคนอื่น ๆ	-1	0	0	0	0	1	1	0.143	ตัดทิ้ง
17.การมีชีวิตที่ฉลาดกว่าผู้ชายคนอื่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญ	-1	1	1	0	1	1	1	0.571	ใช้ได้
18.การเป็นคนที่แข็งแกร่งกว่าคนอื่น ๆ มีความสำคัญ	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
20. ข้าพเจ้าวัดคุณค่าของตนเอง โดยดูจากความสำเร็จในการทำงานหรือการเรียน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
21. ข้าพเจ้าประเมินคุณค่าของผู้ชายคนอื่น ๆ จากความสำเร็จในการทำงาน	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
22. ความก้าวหน้าในการเรียนหรือการทำงานเป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดสำหรับข้าพเจ้า	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
23. ความสำเร็จในงานและความสัมพันธ์ผลในการเรียน เป็นเครื่องพิสูจน์ความเป็นชาย	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
24. การบรรลุผลสำเร็จและมีชื่อเสียงเป็นการสร้างความเป็นชายให้กับตนเอง	1	1	1	0	0	1	1	0.714	ใช้ได้

ตาราง 20 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดปัญหาสุขภาพ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
ด้านที่ 1 ด้านร่างกาย (14 ข้อ)									
1. ระบบต่างๆในร่างกายทำงานไม่เป็นปกติ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. พบบ่นถึงความเจ็บป่วยของตนเอง	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
3. มีอาการเจ็บป่วยทางกาย	1	1	0	1	0	1	1	0.714	ใช้ได้
4. ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
5. มักปฏิเสธเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของตนเอง	-1	1	0	1	1	0	1	0.428	ตัดทิ้ง
6. ไม่ใคร่มีเวลาดูแลสุขภาพของตัวเอง	1	1	1	1	0	1	1	0.857	ใช้ได้
7. นอนไม่หลับหรือนอนไม่เพียงพอ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
8. เวลาออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยง่าย	0	1	0	1	0	1	1	0.571	ใช้ได้
9. รูปร่างเป็นชายมากเกินไป	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
10. มีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง	-1	1	1	1	0	1	1	0.571	ใช้ได้
11. รูปร่างเป็นหญิงมากเกินไป	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
12. ต้องใช้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอ	-1	1	1	1	1	0	1	0.571	ใช้ได้
13. มีอาการย้ำคิด-ย้ำทำ (คิดหรือทำอะไรซ้ำๆ)	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
14. กินหรือดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดเพื่อคลายเครียด	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
ด้านที่ 2 ด้านจิตใจ (12 ข้อ)									
1. รู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบ	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2. รู้สึกซึมเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ	-1	1	1	0	1	1	1	0.571	ใช้ได้
3. รู้สึกโกรธเมื่อถูกเพื่อนๆ ล้อเลียนพฤติกรรมของตนเอง	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
4. รู้สึกชีวิตของตนเองไร้ค่า ไม่มีประโยชน์	1	0	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
5. รู้สึกเป็นปฏิกิริยาต่อผู้อื่น	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง
6. รู้สึกกลัวที่จะต้องแสดงความรู้สึกอ่อนแอให้คนอื่นเห็น	-1	1	1	1	1	1	1	0.714	ใช้ได้
7. รู้สึกท้อแท้เมื่อไม่ได้กำลังใจจากครอบครัว	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
8. รู้สึกผิดที่ไม่สามารถทำในสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังได้	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
9. รู้สึกอ่อนล้าเมื่อผลการเรียนไม่ถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้	1	1	1	0	0	1	1	0.714	ใช้ได้
10. รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
11. รู้สึกเครียดกับทุกๆ เรื่องอย่างไม่มีเหตุผล	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
12. รู้สึกมีปมด้อยที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน	-1	0	1	1	0	1	1	0.428	ตัดทิ้ง

ตาราง 20 (ต่อ)

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

ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นสร้างเครื่องมือและขั้นเก็บข้อมูล

ตาราง 21 ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นสร้างเครื่องมือและขั้นเก็บข้อมูล

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

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ
ของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ

คำชี้แจง :

1. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลส่วนตัว
 - ตอนที่ 2 แบบวัดบทบาททางเพศ
 - ตอนที่ 3 แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ
 - ตอนที่ 4 แบบวัดปัญหาสุขภาพของนักศึกษา
2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไปจะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ได้ คำตอบของนักศึกษาจะถูกรักษาไว้เป็นความลับ และไม่มีผลกระทบต่อกระทั่งจนถึงตัวนักศึกษา เพราะจะแสดงผลในลักษณะของส่วนรวมเพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการและการช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลส่วนตัว

- 1. นักศึกษากำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏ.....
 - 2. คณะ.....
 - 3. โปรแกรมวิชาเอก.....
 - 4. ถ้ามีการจัดฝึกอบรมในช่วงปิดเทอม จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยมีค่าตอบแทน ที่พักและอาหารระหว่างการอบรม นักศึกษามีความสมัครใจที่จะเข้ารับการอบรมหรือไม่?
ให้กาเครื่องหมายถูก (√) ในช่องที่ต้องการ
- ☐ สมัครใจ
- ☐ ไม่สมัครใจ

ในกรณีที่นักศึกษาสมัครใจ ขอให้เขียนหมายเลขโทรศัพท์หรือ E-mail ของนักศึกษาในช่องว่างข้างล่างนี้

หมายเลขโทรศัพท์บ้าน.....มือถือ.....

E-mail :

ตอนที่ 2 แบบวัดบทบาททางเพศ

คำชี้แจง :

ให้นักศึกษาตรวจสอบคำคุณลักษณะข้างล่าง ว่าคุณลักษณะแต่ละข้อมีลักษณะตรงกับ
นักศึกษาอยู่ในระดับใด จาก 1-5 แล้วให้กาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่แสดงระดับคุณลักษณะที่
ตรงกับตัวนักศึกษามากที่สุด ตามเกณฑ์ดังนี้

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

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

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

ตอนที่ 3 แบบวัดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ

คำชี้แจง:

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

เห็นด้วยอย่างยิ่ง			ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
6	5	4	3	2	1
.....1. ถ้าข้าพเจ้าได้ทำงาน การได้เลื่อนตำแหน่งงานที่สูงขึ้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับข้าพเจ้า					
.....2. ข้าพเจ้าง่ายใจที่จะบอกคนอื่นว่าข้าพเจ้ารู้สึกสนใจเพื่อนเพศเดียวกัน					
.....3. การแสดงออกทางอารมณ์ที่แท้จริงกับเพื่อนชายเป็นเรื่องที่ยากสำหรับข้าพเจ้า					
.....4. เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าในการที่จะบอกรักกับเพื่อนเพศเดียวกัน					
.....5. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นและทุ่มเทกับการเรียนจนไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตน					
.....6. การเรียนทำให้ข้าพเจ้าไม่มีเวลว่างในการใช้ชีวิตกับครอบครัว					
.....7. ข้าพเจ้าคิดว่าการทำงานเพื่อหารายได้ เป็นความสำเร็จในชีวิตของลูกผู้ชาย					
.....8. การควบคุมคนอื่นมีความสำคัญต่อลักษณะความเป็นชายของข้าพเจ้า					
.....9. อำนาจ เป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าจะต้องแสวงหาจากภายนอกตน					
.....10. การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาจะเป็นการเปิดโอกาสให้คนอื่นโจมตีข้าพเจ้าได้ง่าย					
.....11. การมีความรู้สึกรักเพื่อนเพศเดียวกันทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเครียด					
.....12. การหาเวลว่างเพื่อพักผ่อนเป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้า					
.....13. ข้าพเจ้าใช้เวลาทั้งหมดเพื่อการเรียน จึงไม่มีเวลาให้กับสมาชิกครอบครัว					
.....14. การได้รับชัยชนะ เป็นตัววัดความมีคุณค่าของข้าพเจ้า					
.....15. ข้าพเจ้าวัดคุณค่าของตนเองจากความสำเร็จในการทำงานหรือการเรียน					
.....16. ข้าพเจ้าง่ายใจในการแสดงอารมณ์ที่นุ่มนวลต่อเพื่อนเพศเดียวกัน					
.....17. การแสดงความรู้สึกต่อเพื่อนเพศเดียวกันเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน					
.....18. การทุ่มเทให้กับการเรียนมากเกินไปของข้าพเจ้า ทำให้เกิดปัญหากับครอบครัว					
.....19. การควบคุมคนอื่นได้ เป็นลักษณะนิสัยชายชาตรีของข้าพเจ้า					
.....20. การมีอำนาจ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นชายชาตรีของข้าพเจ้า					
.....21. ข้าพเจ้าง่ายใจที่จะอธิบายว่าตนเองกำลังรู้สึกต่อเพื่อนชายอย่างไร					
.....22. ข้าพเจ้าไม่ชอบแสดงความรู้สึกกับคนอื่น ๆ					
.....23. ข้าพเจ้ารู้สึกหวั่นไหวเมื่อเพื่อนชายถูกเนื้อต้องตัว					

เห็นด้วยอย่างยิ่ง 6	5	4	3	2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
.....24. การต้องการความสำเร็จในการเรียนมากเกินไป ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเครียด					
.....25. ข้าพเจ้าต่อสู้ชีวิต เพื่อให้ประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่นๆ					
.....26. ข้าพเจ้าประเมินคุณค่าความเป็นชายจากความสำเร็จในการทำงาน					
.....27. ข้าพเจ้าต้องอดทนต่อความรู้สึกเจ็บปวด เพื่อไม่ให้ถูกล้อเลียนว่ามีนิสัยเหมือนผู้หญิง					
.....28. การแสดงความอ่อนแอออกมา จะเป็นเรื่องเสียหายอย่างยิ่งสำหรับข้าพเจ้า					
.....29. การสัมผัสด้วยการกอดเพื่อนเพศเดียวกันเป็นเรื่องลำบากใจสำหรับข้าพเจ้า					
.....30. การมุ่งมั่นในการเรียนมากเกินไปส่งผลกระทบต่อชีวิตของข้าพเจ้า					
.....31. การพยายามควบคุมคนอื่นทำให้เป็นปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ					
.....32. การพึ่งพาผู้อื่นไม่ใช่ลักษณะนิสัยของชายชาตรีเช่นข้าพเจ้า					
.....33. ข้าพเจ้าจะไม่ใช้คำพูดที่แสดงถึงอารมณ์หรือความรู้สึกที่แท้จริงออกมา					
.....34. ข้าพเจ้ารู้สึกลังเลใจที่จะแสดงอารมณ์รักกับเพื่อนเพศเดียวกัน					
.....35. การเอาใจใส่ให้กับการเรียนมากเกินไป ทำให้ข้าพเจ้าไม่มีเวลาพักผ่อน					
.....36. การใช้ชีวิตที่ฉลาดกว่าเพื่อนๆเป็นสิ่งสำคัญสำหรับข้าพเจ้า					
.....37. ความก้าวหน้าในการเรียนหรือการทำงานเป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดสำหรับข้าพเจ้า					
.....38. การไม่สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเปิดเผยทำให้มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนชาย					
.....39. ข้าพเจ้ามีความยุ่งยากใจในการแสดงความรักใคร่กับเพื่อนชาย					
.....40. การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงกับเพื่อนเพศเดียวกันทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ					
.....41. แม้จะเหน็ดเหนื่อยต่อการเรียนเพียงใด ข้าพเจ้าก็ไม่บ่นให้ใครได้ยิน					
.....42. ถ้าข้าพเจ้าสามารถควบคุมให้เพื่อนๆทำงานได้ แสดงว่าข้าพเจ้ามีความเป็นชายที่แท้จริง					
.....43. การเป็นคนที่เข้มแข็งกว่าคนอื่นๆ มีความสำคัญสำหรับข้าพเจ้า					
.....44. ไม่ว่ากรณีใดๆ ข้าพเจ้าจะไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ					
.....45. ข้าพเจ้ารู้สึกเกลียดพวกกรักร่วมเพศ					
.....46. ข้าพเจ้าไม่สามารถแบ่งเวลาในการเรียนให้กับสมาชิกในครอบครัวได้					
.....47. ความสำเร็จในการเรียนเป็นเครื่องพิสูจน์ความเป็นชายของข้าพเจ้า					
.....48. ลูกผู้ชายเช่นข้าพเจ้าไม่ควรร้องไห้ให้ใครเห็น					
.....49. ข้าพเจ้าไม่ชอบเพื่อนชายที่แสดงพฤติกรรมเหมือนผู้หญิง					
.....50. ข้าพเจ้าไม่มีเวลาวางพ้อที่จะกลับบ้านเพื่อพบหน้ากับสมาชิกในครอบครัว					



ตอนที่ 4 แบบวัดปัญหาสุขภาพของนักศึกษา

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาสำรวจตัวเองและประเมินอาการ ความคิด และความรู้สึกของนักศึกษาทางด้าน

ร่างกาย จิตใจ และสังคม แล้วเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงและตรงกับตัวนักศึกษามากที่สุด ตามเกณฑ์ดังนี้

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีอาการ ความคิด หรือความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีอาการ ความคิด หรือความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีอาการ ความคิด หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีอาการ ความคิด หรือความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ระบบต่างๆในร่างกายทำงานไม่เป็นปกติ				
2. พร่ำบ่นถึงความเจ็บป่วยของตนเอง				
3. มีอาการเจ็บป่วยทางกาย				
4. ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง				
5. ไม่ใคร่มีเวลาดูแลสุขภาพของตัวเอง				
6. นอนไม่หลับหรือนอนไม่เพียงพอ				
7. เวลาออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยง่าย				
8. มีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง				
9. ต้องใช้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอ				
10. มีอาการย้ำคิด-ย้ำทำ (คิดหรือทำอะไรซ้ำๆ)				
11. รู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบ				
12. รู้สึกซึมเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
13. รู้สึกโกรธเมื่อถูกเพื่อนๆ ล้อเลียนพฤติกรรมของตนเอง				
14. รู้สึกชีวิตของตนเองไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
15. รู้สึกกลัวที่จะต้องแสดงความรู้สึกอ่อนแอให้คนอื่นเห็น				
16. รู้สึกท้อแท้เมื่อไม่ได้กำลังใจจากครอบครัว				
17. รู้สึกผิดที่ไม่สามารถทำในสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังได้				
18. รู้สึกอ่อนล้าเมื่อผลการเรียนไม่ถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้				
19. รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
20. รู้สึกเครียดกับทุกๆ เรื่องอย่างไม่มีเหตุผล				

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

ขอให้ตรวจสอบอีกครั้งว่าได้ทำครบทุกข้อ ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ภาคผนวก จ

ตารางโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม
เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
1	การปฐมนิเทศ -การสร้างสัมพันธ์ภาพ -การชี้แจงการเข้ากลุ่ม -แนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ภาวะ -แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม 3. เพื่อให้เข้าใจในแนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ ภาวะ 4. เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT	เทคนิค 1. Didactic Explanation 2. Rational Song 3. Teaching the A-B-C's 4. Psycho educational Methods ได้แก่ สื่อทัศนูปกรณ์ คิวิดี ภาพโปสเตอร์ พาวเวอร์พอยท์ 5. Creative Writing (ก่อนคลายอารมณ์ทางความคิด : การเขียนอย่างสร้างสรรค์) 6. (Homework Assignment) สื่อ 1. คิวิดีเพลง I like You 2. คิวิดีการ์ตูน Gender Role : Male and Female 3. คิวิดี Positive Body Language 4. คิวิดีเพลงเกย์ก็โอ พร้อมเนื้อเพลง 5. ภาพผู้ชายที่สื่อถึงการแสดงบทบาทความเป็นหญิง เช่น แต่งหน้า แต่งตัว เลี้ยงลูก และทำอาหาร และทำงานบ้าน 6. พาวเวอร์พอยท์ -ปรัชญาอิพิคทิตุส -บทบาททางเพศ -ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ปัญหาสุขภาพ -ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C -ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ REBT (A-B-C-D-E-F) 7. ใบงานที่ 1	1. ขั้นเริ่มต้น 1) สร้างสัมพันธ์ภาพ โดยกล่าวต้อนรับด้วยเพลง I like you และแนะนำตนเองเกี่ยวกับชื่อเล่น และเอกลักษณ์ ด้วยกิจกรรม “ฉันจำเธอได้” 2) ชักถามความคาดหวังในการเข้ากลุ่ม และบอกเป้าหมายวัตถุประสงค์ ข้อปฏิบัติ กำหนดการ และบทบาทของผู้วิจัย สมาชิกกลุ่ม เน้นการฟังด้วยภาษากายทางบวก (คูคิวิดี Positive Body Language) 3) ให้เล่นเกมกรรม “ฉันไว้ใจเธอ” และบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) อธิบายและ อภิปรายแนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ด้วยการใช้พาวเวอร์พอยท์และให้ดูภาพผู้ชายที่แสดงบทบาทความเป็นหญิง ด้านการแต่งกาย การทำงานบ้าน การเลี้ยงลูก และ คูคิวิดี Gender Role : Male & Female 2) อธิบายและอภิปรายเกี่ยวกับความขัดแย้งในบทบาททางเพศ และปัญหาสุขภาพ โดยใช้พาวเวอร์พอยท์ 3) อธิบายแนวคิดทฤษฎี REBT เน้นทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C และขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม A-B-C-D-E-F โดยใช้คิวิดีเพลงเกย์ก็โอ 4) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัดให้ทำเป็นการบ้านตามใบงานครั้งที่ 1 อ่านเอกสาร: A Way of Being : Balancing Our Masculine and Feminine 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ ด้วยเทคนิคการเขียนอย่างสร้างสรรค์ ภายในเวลา 5 นาที 2) ให้ซักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
2-3	1. การลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ : ด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน (GRC1) 2. การลดปัญหาสุขภาพ (WBP): ร่างกาย จิตใจ สังคม	1. เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน 2. เพื่อลดปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions : (Deep Breathing และ Balance Breathing 2. Offer and Example พร้อมคำกลอน 3. Assessment : Basic Sequence 4. Inference Chaining Techniques : :Then what...? Question และ Why Question 5. Didactic Disputing : Debating และ Discriminating 6. Rational Role Reversal 7. Empty Chair 8. Qui-gong ท่าที่ 1-2 9. Homework Assignment : อ่านบทความ 1) แพ้หรือชนะ ไม่สำคัญ เมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว 2) ชนะหรือแพ้นั่นก็แค่สิ่งสมมติ สื่อ 1. power point : ข้อแตกต่างระหว่างผู้ชนะกับผู้แพ้ 2. บทความเกี่ยวกับผู้ชนะและผู้แพ้ 3. คิวชีชีกง 4. ใบงานที่ 2-3	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 1 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการหายใจระดับลึก (ครั้งที่ 2) การฝึกหายใจที่สมดุลพร้อมๆกัน (ครั้งที่ 3) 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ด้วยการเสนอกรณีตัวอย่างผู้ที่มุ่งความสำเร็จ ความมีอำนาจ และการแข่งขันตลอดชีวิต จนทำให้เกิด GRC และ WBP ขกกรณีตัวอย่างของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่พี่น้องมีปัญหา ทำให้ปู่ที่เลี้ยงดูคาดหวังและเข้มงวดมากจนเกินไปเพราะเกรงว่าจะเหมือนพี่น้องคนอื่นๆ จนทำให้มีปัญหาสุขภาพ และสัมพันธ์ทางครอบครัว ฯลฯ แล้วให้สมาชิกเล่าเกี่ยวกับชีวิตของตนเองเน้นการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวตั้งแต่จำความได้จนถึงปัจจุบัน เน้นคำนิยามในด้านความสำเร็จ อำนาจ แข่งขัน ให้สมาชิกคิดถึงเหตุการณ์ทางลบ (A) ที่เกิดขึ้นจริงที่สอดคล้องกับกรณีตัวอย่าง โดยกระตุ้นให้สมาชิกบอกความคิดที่ไม่สมเหตุผลต่อเหตุการณ์ (IrB=B) ที่ส่งผลให้เกิด GRC และ WBP (C) เน้นให้ตระหนักถึง IrB เกี่ยวกับความสำเร็จ อำนาจ หรือแข่งขัน (ไม่ใช่เหตุการณ์) ที่ส่งผลให้เกิด WBP (กาย จิต และสังคม) ด้วยคำถามแบบลูกโซ่ชนิดปลายเปิด เช่น แล้วอะไร? และทำไม? แล้วให้อภิปรายเกี่ยวกับบทความ 2) ให้สมาชิกโต้แย้ง IrB ของคน (D) ด้วยการโต้แย้งเชิงอธิบาย โดยการสนทนาและตอบคำถามเพื่อโต้แย้ง IrB และจำแนกความแตกต่างระหว่าง IrB และ rB ที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพที่แต่ละคนเอง อธิบายและอภิปรายตาม power point ผู้ชนะกับผู้แพ้ 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการจับคู่แสดงบทบาทสลับกันตามคำกลอนหรือใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า แล้วให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบซึ่กง และสอนท่าที่ 1-2 แล้วออกกำลังกายตามคิวชี 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบงานที่ 2-3 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่อุปกรณ์ และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
4-5	1. การลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ : ด้านการเก็บกอดความรู้สึก (GRC2) 2. การลดปัญหาสุขภาวะ (WBP) : ร่างกาย จิตใจ สังคม	1. เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านการเก็บกอดความรู้สึก 2. เพื่อลดปัญหาสุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ สังคม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions : Meditation 2. Assessment : Basic Sequence 3. Psychoeducational Methods 4. Imagery Technique 5. Inference Chaining Techniques :what if questions , and if questions 6. Structure Disputing :logical, reality, useful 7. Rational Song 8. Changing one's language 9. Reminder Cards 10. Qui-gong ท่าที่ 3-4 11. Homework Assignment) สื่อ 1. เพลงผู้ชายร้องไห้ และเพลงผู้ชายที่ร้องไห้เป็น 2. ภาพผู้ชายกำลังร้องไห้ 3. คีวีตี่ซิง 4. ใบงานที่ 4-5 -การอ่านบทความ “ความลับของผู้ชาย” และเขียนการรื้อฟื้นความจำ -แบบฟอร์มการโต้แย้งเชิงโครงสร้าง ตามขั้นตอน ABCDEF	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 3 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการทำสมาธิแบบหลับตาฟังเสียง หรือแบบพองยุบ หรือพุทธรูป 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษารั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ด้วยการให้ดูภาพผู้ชายกำลังร้องไห้ และเพลงผู้ชายร้องไห้ แล้วอภิปรายความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มต่อภาพและเพลงเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในชีวิตจริงที่เคยร้องไห้ ให้หลับตาแล้วจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับการแสดงออกถึงความรู้สึก (A) แล้วให้รับรู้ถึง WBP ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้น (C) เน้นให้รับรู้ถึง IrB ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เก็บกอดความรู้สึก (B) ที่เป็นต้นเหตุให้เกิด WBP กระตุ้นให้สมาชิกเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ตามที่จินตนาการ และระบุถึง IrB ที่ส่งผลให้เกิด WBP ด้วยการให้คำถามแบบลูกโซ่ชนิดปลายเปิด “จะเป็นอะไรถ้าใครว่าไม่เป็นลูกผู้ชายหรือลูกแหง?” หรือ “และถ้าคนอื่นเห็นว่าร้องไห้แล้วจะเป็นอะไร?” จนสามารถมองเห็น IrB กับ rB 2) ให้สมาชิกโต้แย้ง IrB (D) ด้วยการโต้แย้งเชิงเหตุผล (เช่น ฉันไม่ชอบให้ใครมาว่าฉันไม่เป็นลูกผู้ชาย แต่ไม่จำเป็นว่าเขาจะต้องเป็นเช่นนั้น) เเชิงความจริง (ไม่มีหลักฐานที่โน้มน้าวใจว่าเขาจะต้องไม่ว่าฉัน) และเชิงประโยชน์ (การคิดเช่นนั้นไม่มีประโยชน์เลยแม้แต่ทำให้ไม่สบายใจเปล่าๆ) 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการปรับการใช้ถ้อยคำให้สมเหตุสมผล และร้องเพลงผู้ชายที่ร้องไห้เป็น แล้วให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) ให้สร้างพลังชีวิตใหม่ด้วยการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงแบบซึ้ง ท่าที่ 3-4 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบงานที่ 4-5 อ่านบทความ ความลับของผู้ชายและเขียนการรื้อฟื้นความจำ และฝึกหัดการโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษารั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
6-7	1. การลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ : ด้านการเก็บกคพฤติกรรมทางเพศ (GRC3) 2. การลดปัญหาสุขภาพ (WBP) : ร่างกาย จิตใจ สังคม	1. เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านการเก็บกคพฤติกรรมทางเพศ 2. เพื่อลดปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions : การเจริญสติ และ Progressive 2. Assessment : Basic Sequence 3. Psychoeducational Methods : คีวีตี WhySexbefore ภาพและบทความงาน Sydney Gay and Lesbian Mardi Gras กระทั่งและภาพ 4. Associated Imagery 5. Structure Disputing : logical, reality & useful 6. In Vivo Desensitization : Implosive Desensitization 7. Shame-attacking Exercise 8. Positive Self-statement 9. PYA = Push Your Ass 10. ชีกง ทำที่ 5-6 9. Homework Assignment): Skill Training สื่อ 1. ภาพงาน Sydney Gay and Lesbian Mardi Gras 2. ภาพและกระทั่งเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชาย 4. คีวีตีชีกง 5. ใบงานที่ 6-7 -อ่านบทความ ผลเสียของการเก็บกคพฤติกรรมทางเพศมีมากกว่าที่คิด -คำถามเพื่อลดการเก็บกคพฤติกรรมทางเพศ	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 5 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการเจริญสติและการผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ เน้นที่แขน ขา ลำตัว ใบหน้า 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษารั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ด้วยการให้ดูภาพและพูดคุยเกี่ยวกับงาน Sydney Gay and Lesbian Mardi Gras แล้วให้ดูภาพและกระทั่งความสัมพันธ์ระหว่างชาย ให้ตอบกระทั่งตามความคิดของสมาชิกเองเพื่อตรวจสอบ GRC3 และ WBP แล้วอภิปรายเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิกที่เคยมีประสบการณ์ตรงหรือเคยเห็นคนอื่นแสดงออกนอกแบบกรณีตัวอย่างแล้วทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความรู้สึกที่เคยประทับใจในผู้ชาย หรือชอบผู้ชายมากกว่าผู้หญิงแต่ไม่กล้าแสดงออก ทำให้เกิด GRC3 และ WBP ให้จินตนาการเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ทางลบที่เก็บกคพฤติกรรมทางเพศ (A) ทำให้กลัวการแสดงความใกล้ชิดกับผู้ชาย หรือกลัวการแสดงพฤติกรรมทางเพศอื่นๆ(C) เน้นให้รับรู้และทำความเข้าใจถึง GRC3 โดยเฉพาะ IrB ว่าผู้ชายต้องไม่แสดงพฤติกรรมสนิทมสนกับเพศเดียวกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ชักถามและตอบคำถามด้วยความจริงใจ 2) ให้สมาชิกโต้แย้ง IrB ของตน (D) ด้วยการใช้คำถามแบบลูกโซ่ และการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง เชิงเหตุผล ความจริงและประโยชน์ แล้วให้ลดความรู้สึกหว่นไหวอย่างมีชีวิตชีวา แบบระเบิดจากภายใน หรือ ใช้การฝึกหัดต่อสู้กับความรู้สึกละอายใจ เช่น การบอกเพื่อนชายว่าชื่นชอบโดยไม่เคยเงิน หรือฝึกทักษะการกล้าแสดงออก หรือใช้เทคนิค PYA ตามความเหมาะสม 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการกล่าวกับตัวเองทางบวก แล้วให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) ให้สร้างพลังชีวิตใหม่ด้วยการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงแบบชีกงปาด่วนจั้น ทำที่ 5-6 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบงานที่ 6-7 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษารั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
8-9	1. การลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศ : ด้านความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว (GRC4) 2. การลดปัญหาสุขภาพ (WBP): ร่างกาย จิตใจ สังคม	1. เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศด้านความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว 2. เพื่อลดปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม	เทคนิค 1. Cognitive Distractions: Yoga 2. Assessment : Basic Sequence 3. Offer and Example 4. Photograph 5. Mementoes 6. Psychoeducational Methods : 7. Time-projection Imagery 8. Rational-emotive Imagery 9. Vigorous Disputing 10. Reframing 11. Reverse Role Playing 12. Passionate Rational Self-statement 13. ชี้ง ทำที่ 7-8 14. Homework Assignment: สื่อ 1. สิวี่ชี้ง 2. power point : WorkHard & WorkSmart 3. ใบงานที่ 8-9 -อ่านบทความ : “ความไม่สมดุลระหว่างการเรียนกับครอบครัวส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้ชายได้อย่างไร” -การฝึกหัดการโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 6-7 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิดด้วยการ โยคะทำนั้งจากขยับกายสบายชีวีวิถีพุทธ 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C ให้ดู power point เรื่องการทำงานหนักกับการทำงานอย่างฉลาด อภิปรายและสนทนา ขกกรณีตัวอย่างที่มีความขัดแย้งระหว่างการเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว จนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพการขาดการพักผ่อน การไม่มีเวลาว่าง อภิปราย ให้เสนอภาพถ่ายหรือสิ่งเตือนใจให้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเน้นเชื่อมโยงกับ GRC4 และ WBP ใช้คำถามแบบปลายเปิดที่เน้นให้เห็นถึง IrB (B) ต่อเหตุการณ์นั้น (A) จนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ (C) 2) ให้สมาชิกโต้แย้ง IrB ของตน (D) ด้วยการ ให้จินตนาการฉายภาพแห่งเวลาคิดถึงอนาคต โดยให้จินตนาการถึงเหตุการณ์กับครอบครัวในอีก 6 เดือนข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไร คิดว่าจะอะไรเกิดขึ้นในอีก 1 ปี 2 ปี และ 5 ปี ข้างหน้า อะไรจะเกิดขึ้น จะเป็นอย่างไร อาจใช้การจินตนาการเชิงเหตุผล-อารมณ์โดยให้พยายามเปลี่ยนมุมมองใหม่ที่สมเหตุผล ด้วยการบอกตัวเองอย่างแข็งขันและซ้ำๆ หรือให้แสดงบทบาทสมมุติสลับกันเชิงเหตุผล ตามความเหมาะสม 3) ให้สมาชิกสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการกล่าวกับตัวเองอย่างมีเหตุผลด้วยความกระตือรือร้น แล้วให้บอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) 4) ให้สร้างพลังชีวิตใหม่ด้วยการเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงแบบซึ้งกปปาด่วนจั้น ทำที่ 7-8 5) อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ตามใบงานที่ 8-9 -อ่านบทความ ความไม่สมดุลระหว่างการเรียนกับครอบครัวส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้ชายได้อย่างไร -การฝึกหัดการโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF 3. ขั้นยุติ 1) สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่อุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ 2) ให้ชักถามข้อสงสัย และให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
10	ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษา	เทคนิค 1. Cognitive Distractions : Biofeedback Deep Breathing ด้วยการเปลี่ยนเสียง 2. Unconditional Acceptance 3. Relaxation Emagery 4. Encouragement 5. Self-help Form สื่อ 1. Stress Control : Biofeedback Card 2. Stress Thermometer 3. ซีดีผ่อนคลายความเครียด 3. คำกลอน “เป็นอะไรเป็นให้ดีที่สุด” และ “จะเป็นตุ๊ดเป็นแต่นั้นไม่แปลก” 4. คีวีตี : ชักงาตัวนจีน 5. เพลงเกย์ก็โอ 6. แบบการช่วยเหลือตนเอง (Self-help Form) 7. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ	1. ขั้นเริ่มต้น 1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 9 2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิด โดยการหายใจระดับลึกด้วยการเปลี่ยนเสียงจากช่องท้อง แล้วใช้ไบโอฟีดแบค ทั้ง 2 แบบวัดระดับความเครียดทีละคน 3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. ขั้นดำเนินการ 1) ให้จินตนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดตามซีดี 2) สรุปบทวนเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ปัญหาสุขภาพะ และการใช้ขั้นตอน ABCDEF เพื่อลด GRC และ WBP 3) ให้ทำแบบฝึกหัดการช่วยเหลือตนเองในการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ แล้วนำมาอภิปรายกัน 3) ประเมินผลการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะด้วยการตอบคำถามเชิงทฤษฎี 4) ให้ทำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพะ 5) ให้อ่านคำกลอน “เป็นอะไรเป็นให้ดีที่สุด” “จะเป็นตุ๊ดเป็นแต่นั้นไม่แปลก” เน้นให้ยอมรับคนได้ทุกเพศไม่ว่าจะเป็นตนเองหรือผู้อื่น อภิปรายและส่งเสริมให้กำลังใจในการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่นๆ ของคนต่อไป 6. สรุปด้วยเพลงเกย์ก็โอ 3. ขั้นยุติ 1) ให้ทุกคน รวมทั้งผู้วิจัยกล่าวสะท้อน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง เพื่อน ผู้วิจัยและการเข้ากลุ่ม 2) นัดหมายเพื่อทำแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 3) ผู้วิจัยกล่าวขอจบ มอบของที่ระลึกและยุติการเข้ากลุ่ม

1. **ขั้นเริ่มต้น**

1) ชักถามและอภิปรายเกี่ยวกับใบงานที่ 9

2) ให้สมาชิกผ่อนคลายทางความคิด โดยการหายใจระดับลึกด้วยการเปลี่ยนเสียงจากช่องท้อง แล้วใช้ไบโอฟีดแบค ทั้ง 2 แบบวัดระดับความเครียดทีละคน

3) บอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

2. **ขั้นดำเนินการ**

1) ให้จินตนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดตามซีดี

2) สรุบทบทวนเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ความขัดแย้งในบทบาททางเพศ ปัญหาสุขภาพ และการใช้ขั้นตอน ABCDEF เพื่อลด GRC และ WBP

3) ให้ทำแบบฝึกหัดการช่วยเหลือตนเองในการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ แล้วนำผลมาอภิปรายกัน

3) ประเมินผลการลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพด้วยการตอบคำถามเชิงทฤษฎี

4) ให้ทำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งในบทบาททางเพศและปัญหาสุขภาพ

5) ให้อ่านคำกลอน “เป็นอะไรเป็นให้ดีที่สุด” “จะเป็นตุ๊ดเป็นแต่นั้นไม่แปลก” เน้นให้ยอมรับคนได้ทุกเพศไม่ว่าจะเป็นตนเองหรือผู้อื่น อภิปรายและส่งเสริมให้กำลังใจในการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ในการแก้ไขปัญหาคออื่น ๆ ของคนต่อไป

6. สรุปด้วยเพลงเกย์ก็โอ

3. **ขั้นยุติ**

1) ให้ทุกคน รวมทั้งผู้วิจัยกล่าวสะท้อน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง เพื่อน ผู้วิจัยและการเข้ากลุ่ม

2) นัดหมายเพื่อทำแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ในระยะหลังการทดลองและระบะคิดตามผล

3) ผู้วิจัยกล่าวขอใจ มอบของที่ระลึกและยุติการเข้ากลุ่ม

หมายเหตุ :

ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 10 ดำเนินการเหมือนกันทั้ง 8 คน

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



ประวัตินักวิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นางช่อลัดดา ขวัญเมือง

Mrs.Shauladda Kwanmuang

วันเดือนปีเกิด

15 ตุลาคม 2490

สถานที่เกิด

อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

80/29 ถนนประชาอุทิศ อำเภอเมือง

จังหวัดพิษณุโลก 65000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

รองศาสตราจารย์ ระดับ 9

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อำเภอเมือง

จังหวัดพิษณุโลก 65000

โทรศัพท์

086-9937978

อีเมล:

shaladda2554@hotmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548

กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2524

ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2513

กศ.บ. (ฟิสิกส์-คณิตศาสตร์)

จากวิทยาลัยวิชาการศึกษา พิษณุโลก

