

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2539). การวิเคราะห์สถิติ: สถิติเพื่อการตัดสินใจ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรรยาจิรา ไกรปราบ. (2542). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ บริษัท ยูเนียน อุตสาหกรรมสิ่งทอ จำกัด (มหาชน) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์ชัย พิพิพัฒน์ปราบต์. (2533). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ที่มีต่อภาวะ สัจจะการแห่งตนของหัวหน้าพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร จึงพัฒนปรีชา. (2527). การทดลองกับนักศึกษามหาวิทยาลัยเกี่ยวกับผลของการช่วย ตนเองที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ที่มีต่อความมั่นใจในการทำงานและผลงานในภายหลัง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรุทธ์ วัฒนภาส. (2534). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ หน่วยการปรึกษาและ พัฒนานักศึกษา กองกิจการนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประคอง กรรณสูตร. (2538). สถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา สุวัจนบุตร. (2543). ภาวะความซึมเศร้าและการแสวงหาความช่วยเหลือของนักเรียนมัธยม ศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุขภาพจิต, กรม. (2542). แบบรายงานผลการปฏิบัติงานการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ทางโทรศัพท์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2542. กรุงเทพมหานคร. ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต (อัดสำเนา).
- สุขภาพจิต, กรม. (2542). แบบรายงานผลการปฏิบัติงานการให้บริการผู้ป่วยนอกจิตเวชของ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตประจำปีงบประมาณ 2542 (เดือนตุลาคม 2541 – เมษายน 2542). กรุงเทพมหานคร. ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต (อัดสำเนา).
- สุขภาพจิต, กรม. (2542). แบบรายงานผลการปฏิบัติงานการให้บริการผู้ป่วยนอกจิตเวชของ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตประจำปีงบประมาณ 2542 (เดือนตุลาคม 2541 – เมษายน 2542). กรุงเทพมหานคร. ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต (อัดสำเนา).

- สุภาพจิต, กรม. (2543). รายงานการให้บริการฮอตไลน์คลายเครียดผ่านระบบ "1667" เดือน กรกฎาคม 2541 – พฤศจิกายน 2543. กรุงเทพมหานคร. ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต (อัครา).
- สุภาพจิต, กรม. (2543). แบบรายงานผลการปฏิบัติงานการให้บริการผู้ป่วยนอกจิตเวชของ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตประจำปีงบประมาณ 2542 (เดือนตุลาคม 2542 – กันยายน 2543). กรุงเทพมหานคร. ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต (อัครา).
- สุภาพจิต, กรม. (2543). แบบรายงานผลการปฏิบัติงานการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ทางโทรศัพท์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2543. กรุงเทพมหานคร. ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต (อัครา).
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2529). ความหมายของการปรึกษา. เอกสารคำสอน. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิชาติ พานทอง. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซุทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Alexander, P. C. (1993). The differential effects of abuse characteristics and attachment in the prediction of long – term effects of abuse. Journal of Interpersonal Violence, 8, 346 – 362.
- Ainsworth, M. D. (1991). Attachment and other affectional bonds. In Parkes, C. D.; Minde, J. S. & Marris, P. (Eds), Attachment across the life cycle . New York: Routledge.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 226-244.
- Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationship: Attachment theory and research. In Duck, S. (Eds), Learning about relationship understanding relationship process series : Vol 2. Newbury Park, California: Sage.
- Bartholomew, K. & Griffin, D. (1994). Models of self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. Journal of Personality and Social Psychology, 67, 430–445.

- Bartholomew, K. (2000). Peer attachment prototypes. [Online]. Available from: <http://www.sfu.ca> [April, 4, 2001]
- Bee, H. (1997). The developing child (8th ed). New York: Longman.
- Bigner, J. J. (1989). Parent – child relations an introduction to parenting (3^d ed). New York: Macmillan.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Developmental Psychology, 28 , 759 – 775.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol.2: Separation. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol.3 Loss, sadness and depression. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent- child attachments and healthy human development. New York: Basic Books.
- Cash, T. F.; Kehr, J. & Salzbach, R. F. (1978). Help – seeking attitudes and perceptions of counselor behavior. Journal of Counseling Psychology , 25 , 264–269.
- Carver, C. S. (1997). Adult attachment and personality: Converging evidence and a new measure. Journal Personality and Social Psychology Bulletin, 23. 865–883.
- Cowie, H. & Pecherek, A. (1994). Counseling: Approaches and issue in education. London: David Fulton.
- Corcoran, K. O. & Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self efficacy, perspective taking and conflict resolution. Journal of Counseling & Development, 78, 473–484.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. Journal of Counseling Psychology, 46, 381–387.
- Dodge, J. P. (1993). Attachment, help seeking attitudes and suicidality in college students. Dissertation Abstracts International 54-04B. [Online]. Available from: <http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp> [February, 1, 2001]
- Feeney, J. & Noller, P. (1996). Adult attachment. California: Sage.
- Fischer, E. H. & Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35, 79-90.

- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations form and consideration for research. Journal of College Student Development, 36, 368–373.
- Fraley, C. R.; Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self – report measures of adult attachment. Journal of Personality and Social Psychology, 78, 350 – 365.
- Fraley, C. R. (2001). Attachment theory and close relationship. [Online]. Available from: <http://www.psychology.ucdavis.edu> [April, 26, 2001]
- Fredricksor, R. H. (1992). Help seeking attitudes and psychological symptoms of African college students in united states colleges and universities. Dissertation Abstracts International 59-11B. [Online]. Available from: <http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp> [January, 1, 2001]
- Flum, M. E. (1998). Attitudes toward mental health and help seeking preference of Chinese, Japanese and Korean international college students (international student). [Online]. Available from: <http://www.csi-net.org> [December. 3, 2001]
- Hanisch, A. L. (1998). Self presentations and attachment styles in couples. [Online]. Available from: <http://www.uccs.edu/ahanisch.htm> [September, 26, 2001]
- Horwitz, A. V. (1987). Help-seeking process and mental health services. In Mechanic, D., (Eds.), Improving mental health services: What the social sciences can tell us. Sanfrancisco: Jossey – Bass.
- Jang, M. (1999). Recollections of Parental warmth and control, current attachment style, and perceptions of the social support network (parenting style, network orientation). Dissertation Abstracts International 59 - 11B. [Online]. Available from: <http://www.thailis.uni.net.th /dao/detail.nsp> [January, 1, 2001]
- Kapland, P. S. (1993). The human odvssey life – span development (2nd ed). Minneapolis: West.
- Komiya, N.; Good, G. E. & Sherrod, N. B. (2000). Emotional Openness as a predictor of college students'attitudes toward seeking psychological help. Journal of Counseling Psychology, 47, 138 - 143.

- Krause, A. M. & Haverkamp, B. E. (1996). Attachment in adult child – older parent relationship: Research, theory, and practice. Journal of counseling & development, 75, 83 – 92.
- Leong, F. T. L. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help. British Journal of Guidance & Counseling, 27, 123 – 133.
- Lopez, F. G. (1995). Contemporary attachment theory: An introduction with implications for counseling psychology. The Counseling Psychologist, 23, 395-415.
- Lopez, F. G. (1997). An attachment - theoretical perspective on the use of splitting defences . The Counseling Psychologist, 10, 461 - 473.
- Lopez, F. G.; Melendez, M. C.; Sauer, E.M.; Berger, E. & Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems, and help – seeking attitudes among college students. Journal of Counseling Psychology, 45, 79 – 83.
- Lopez, F. G. (2000). Dynamic process underlying adult attachment organization: Toward on attachment theoretical perspective on healthy and effective self. Journal of Counseling Psychology, 47, 283 – 300.
- Lopez, F. G.; Mauricio, A. M.; Gromley, B.; Simko, T. & Berger, E. (2001). Adult attachment orientation and college student distress: The mediating role of problem coping style. Journal of Counseling & Development, 79, 459 – 464.
- Mcguire, J. W. (1968). The nature of attitude and attitude change. In Gardner, L., & Aronson, E., (Eds), The handbook of social psychology. Massachusett: Addison – Wesley.
- Pistole, M. C. & Watskins, E. (1995). Attachment theory, counseling process, and supervision. The Counseling Psychologist, 23, 457-478.
- Pistole, M. C. (1997). Attachment theory: Contribution to group work. Journal for Specialist in Group Work, 22, 256 – 260.
- Pistole, M. C. (1999). Caregiving in attachment relationship: A perspective for counselor. Journal of Counseling & Development, 77, 437 - 447.
- Popper, M.; Mayselless, O. & Castelnovo, O. (2000). Transformational leadership and attachment. Leadership Quarterly, 11, 267-291.

- Rivka, S. (1998). Associations among economics need, self esteem and Israel Arab women's attitude toward and use professional services. Social Work. 43. 445 – 455.
- Rogers, C. R. (1970). Carl Rogers on encounter group. New York: Harper and Row.
- Rule, W. R. & Gandy, G. L. (1994). A thirteen – year comparison in patterns of attitudes toward counseling. Adolscence. 29. 575 – 591.
- Salkind, N. J. (1990). Child development (6th ed). Texas: Holt, Rinehart and Winston.
- Santrock, J. W. (1995). Life – span development (5th ed). Madison, Wisconsin: WCB Brown & Benchmark Publishers.
- Savaya, R. (1998). Association among economic need, self esteem, and Israeli arab women's attitudes toward and use of professional services. Social Work. 43. 445 – 455.
- Schroeder, D. A.; Penner, L . A.; Dovidio, J. F. & Piliavin, J. A. (1995). The psychology of helping and altruism. San Francisco: McGraw-Hill.
- Schutz, W. C. & Duane,P. (1971). Growth psychology: Models of healthy personality. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Schutz, W. C. (1967). Joy: Expanding human awareness. New York: Grove Press.
- Schutz, W. C. (1972). Here comes everybody. New York: Harper & Row.
- Schutz, W. C. (1973). Encounter in current psychotherapies. Illinois: Peacock.
- Searle, B. & Meara, N. (1999). Affective dimension of attachment styles: Exploring self – reported attachment style, gender, and emotional experience among college students. Journal of Counseling Psychology. 46. 147 – 158.
- Seifert, K. L. & Hoffnung, R. J . (1987). Child and adolescent development. Boston: Houghton Mifflin.
- Shaver, P. R. & Norman, A. J. (1995). Attachment theory and counseling psychology: A commentary. The Counseling Psychologist. 23. 491-500.
- Shaver,P. R., Brennan, K. A. & Clark, C. L. (1998). Self – report measures of adult attachment : An Integrative & overview. [Online]. Available from: <http://www.psychology.ucdavis.edu> [March, 3, 2001]
- Shaver, P. R. & Fraley, C. R. (1999). Self – report measures of adult attachment. [Online]. Available from: <http://psychology.ucdavis.edu> [March. 3, 2001]

- Shaver, P. R. (2000). Phil's talk at Israel. [Online]. Available from:
<http://www.psychology.ucdavis.edu> [September, 28, 2001]
- Soon, Y. H. & Morrison, M. K. (2000). Young adult attachment styles and intimate relationships with close friends: a cross-cultural study of Koreans and Caucasian americas. Journal of Cross – Cultural Psychology. 31, 528 – 535.
- Stein, H., Jacobs, N. J. (1998). What do adult attachment scale measure ?. Bullentin of Menninger Clinic. 62. 33 – 81.
- Steinberg, L. D. (1996). Adolescence (4th ed). Boston: McGraw – Hill.
- Tata, S. P. & Leong, F. L. (1994). Individualism – collectivism, social – network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. Journal of Counseling Psychology .41, 280 – 287.
- Trotzer, J. P. (1975). The counselor and the group: Inteqretion theory, training and practice. California: Brooks/cole.
- Zander, J. W. (1989). Human development (4th ed). New York: Knopf.
- Taylor, R. E.; Mann, A. H.; White, N. J. & Goldberg, D. P. (2000). Attachment style in patients with unexplained physical complaints. Psychological-Medicine. 30. 931 – 941.
- Wills, T. A. & DePaulo, B. M. (1991). Interpersonal analysis of the help-seeking process. In Snyder, C. R. & Forsyth, D. R., (Eds). Handbook of social and clinical psychology. New York: Pergamon.
- Venino, W. K. (1974). A comparison of two encounter group approaches in promoting personal growth and self – actualization. Dissertation Abstracts International, 346989 A – 6990 A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	X	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

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

เมื่อ	S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum (X - \bar{X})^2$	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคนจาก คะแนนเฉลี่ยยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนคน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ

2.1 วัดค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ α (α - Coefficient) ของครอนบาค
(Cronbach's Alpha)

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_x} \right]$$

เมื่อ	n	แทน	จำนวนข้อสอบ
	S^2_i	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S^2_x	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด หรือกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนผู้ รับการทดสอบทั้งหมด

2.2 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความผูกพันและแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหา
 ความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพที่ใช้ทดสอบคือ t - test แบบกลุ่มอิสระต่อกัน (t -
 independent test)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}}$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	\bar{X}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
	S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

2.3 ค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของข้อทั้งหมดด้วยวิธีการคำนวณค่า
 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product - moment correlation
 coefficient)

สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
 (Pearson's product moment correlation coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

ที่มา: ประคอง กรรณสูตร (2538: 37)

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีปัจจัยเดียว (Single – factor Analysis of Variance: Single Factor ANOVA หรือ One – WAY ANOVA)

$$F = \frac{MSTrt}{MSE} \quad \text{ซึ่งมีการแจกแจงแบบ F ด้วยองศาอิสระ } k - 1, n - k$$

$$MSTrt = \frac{SSTrt}{(k-1)}$$

$$MSE = \frac{SSE}{(n-k)}$$

$$SST = SSTrt + SSE$$

โดยที่ SST แทน ผลบวกของความผันแปรทั้งหมดมีองศาอิสระ = $n - 1$
 SSTrt แทน ผลบวกของความผันแปรระหว่างทรีทเมนต์มีองศาอิสระ = $k - 1$
 SSE แทน ผลบวกของความผันแปรภายในทรีทเมนต์เดียวกันมีองศาอิสระ = $n - k$

ที่มา กัลยา วาณิชย์บัญชา (2539: 144)

3.2 การทดสอบค่าความแปรปรวนแบบจำแนกสองทาง (TWO - WAY ANOVA with INTERACTION)

$$F = \frac{MSA}{MSE}$$

$$F = \frac{MSB}{MSE}$$

$$F = \frac{MSAB}{MSE}$$

$$MSA = \frac{SSA}{a - 1}$$

$$MSB = \frac{SSB}{b - 1}$$

$$MSAB = \frac{SSAB}{(a - 1)(b - 1)}$$

$$MSE = \frac{SSE}{ab(m - 1)}$$



$$SST = SSA + SSB + SSAB + SSE$$

โดยที่	SST	แทน	ผลบวกของความผันแปรทั้งหมด ที่มีองศาอิสระ $abm - 1 = n - 1$
	SSA	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากปัจจัย A ที่มีองศาอิสระ $(a-1)$
	SSB	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากปัจจัย B ที่มีองศาอิสระ $(b-1)$
	SSAB	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากอิทธิพลร่วมของปัจจัย A และ B ที่มีองศาอิสระ $(a-1)(b-1)$
	SSE	แทน	ผลบวกของความคลาดเคลื่อนยกกำลังสองที่มีองศาอิสระ $ab(m-1)$

โดยที่	MSE	=	$\frac{SSA}{a - 1}$
--------	-----	---	---------------------

	MSB	=	$\frac{SSB}{b - 1}$
--	-----	---	---------------------

	MSAB	=	$\frac{MSAB}{(a-1)(b-1)}$
--	------	---	---------------------------

	MSE	=	$\frac{SSE}{Ab(m-1)}$
--	-----	---	-----------------------

ที่มา: กัลยา วาณิชย์บัญชา (2539: 165)

3.2 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธีของ Dunnett's T 3

$$t = \frac{(M_1 - M_2)}{\sqrt{MS_w \left[\frac{(1)}{n_1} + \frac{(1)}{n_2} \right]}}$$

$$df = N - K$$

เมื่อ	M	แทน	ค่ามัธยฐานเลขคณิตของแต่ละกลุ่ม
	n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม
	N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	MS _w	แทน	ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

ที่มา: ประคอง กรรณสูตร (2538: 196)

3.4 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนก่อนและหลังการทดสอบของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t - test) แบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน
(t - dependent test) จากสูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{[N\sum D^2 - (\sum D)^2]}{(N-1)}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	แทน	จำนวนคู่

3.5 การทดสอบคะแนนความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที(t – test) แบบกลุ่มอิสระต่อกัน (t – independent test)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}}$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	\bar{X}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
	S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

ภาคผนวก ข.

แบบวัดฉบับสมบูรณ์ ที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย

แบบวัดความผูกพัน

แบบประเมินตนเอง

คำอธิบาย

ข้อความด้านล่างต่อไปนี้เป็นข้อความแสดงถึงความรู้สึกที่ท่านมีต่อเพื่อนสนิท

เพื่อนสนิท ในที่นี้หมายถึง บุคคลที่ท่านมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากที่สุด
เพียงคนเดียวเท่านั้น
ซึ่งอาจเป็น เพื่อนเพศเดียวกัน หรือ เพื่อนต่างเพศ หรือ แฟน หรือ คนรัก
หากเมื่อท่านเลือกบุคคลดังกล่าวแล้วขอให้ท่านนึกถึงความสัมพันธ์
ที่มีต่อบุคคลดังกล่าวในการตอบข้อความทุกข้อความ

กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียดก่อนจะกาเครื่องหมาย
ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- 1 หมายความว่า ไม่ตรงเลย
- 2 หมายความว่า ส่วนใหญ่ไม่ตรง
- 3 หมายความว่า ไม่ค่อยตรง
- 4 หมายความว่า ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน
- 5 หมายความว่า ค่อนข้างตรง
- 6 หมายความว่า ตรงมาก
- 7 หมายความว่า ตรงมากที่สุด

ข้อความ	1 ไม่ตรง เลย	2 ส่วนใหญ่ ไม่ตรง	3 ไม่ค่อย ตรง	4 ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	5 ค่อนข้าง ตรง	6 ตรงมาก	7 ตรงมาก ที่สุด
1. ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน							
2. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจกับฉัน							
3. ฉันมักกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่จริงใจกับฉัน							
4. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ห่วงใยฉัน มากเท่าที่ฉันห่วงใยเขา							
5. ฉันต้องการให้ความรู้สึกของเพื่อนสนิทที่มีต่อฉันเทียบเท่ากับความรู้สึกของฉันที่มีต่อเขา							
6. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความผูกพันที่มีต่อเพื่อนสนิท							
7. เมื่อฉันไม่ได้พบกับเพื่อนสนิทเป็นเวลานาน ฉันเกรงว่าเขาจะไปสนิทกับคนอื่น							
8. เมื่อฉันแสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนสนิทออกไป ฉันกังวลว่าเขาจะไม่เข้าใจความรู้สึกที่ฉันแสดงออกไป							
9. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน							
10. เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง							
11. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะเลิกคบฉัน							
12. เพื่อนสนิทไม่ยอมใกล้ชิดฉัน เท่าที่ฉันอยากให้เป็น							

ข้อความ	1 ไม่ตรง เลย	2 ส่วนใหญ่ ไม่ตรง	3 ไม่ค่อย ตรง	4 ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	5 ค่อนข้าง ตรง	6 ตรงมาก	7 ตรงมาก ที่สุด
13. บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน							
14. บางครั้งฉันต้องการใกล้ชิดกับผู้อื่น แต่กลับทำให้เขาถอยหนี							
15. ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉันแล้ว เขาจะไม่ชอบฉัน							
16. ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนสนิท							
17. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่ทักทายผู้อื่น							
18. เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น							
19. ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้เพื่อนสนิทรู้							
20. ฉันสบายใจจะที่บอกความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวกับเพื่อนสนิท							
21. ฉันลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท							
22. ฉันรู้สึกสนิทใจกับเพื่อนสนิทของฉัน							
23. ฉันอึดอัดที่จะเปิดใจกับเพื่อนสนิท							
24. ฉันไม่ชอบใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทมากเกินไป							
25. ฉันอึดอัดเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาสนิทสนมกับฉันมากเกินไป							

ข้อความ	1 ไม่ตรง เลย	2 ส่วนใหญ่ ไม่ตรง	3 ไม่ค่อย ตรง	4 ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	5 ค่อนข้าง ตรง	6 ตรงมาก	7 ตรงมาก ที่สุด
26. ฉันสนิทสนมกับเพื่อนได้ง่าย							
27. การสนิทสนมกับเพื่อน ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับ ฉัน							
28. ฉันมักปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท							
29. ฉันพึ่งพาเพื่อนสนิทได้ในยามที่ฉันต้องการ							
30. ฉันพูดคุยกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง							
31. ฉันสามารถพูดถกเถียงโต้แย้งกับเพื่อนสนิท ได้ทุกเรื่อง							
32. ฉันว่าวุ่นใจเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาใกล้ชิดกับ ฉัน							
33. ฉันรู้สึกสบายใจ แม้จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท							
34. การพึ่งพาเพื่อนสนิทเป็นเรื่องที่ฉันทำได้ง่าย							
35. ฉันรัก ผูกพันและเอื้ออาทร กับเพื่อนสนิท อย่างลึกซึ้ง							
36. เพื่อนสนิทเข้าใจฉัน และความต้องการของ ฉัน							

การให้คะแนน

การให้คะแนนจะให้ป็นรายชื่อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 – 7 คะแนน ซึ่งในการตรวจให้คะแนนข้อความในแบบสอบถามชุดนี้มี 2 ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก และข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ โดยระดับของความรู้สึกและเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตรงมากที่สุด	ข้อความทางบวกได้ 1 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 7 คะแนน
ตรงมาก	ข้อความทางบวกได้ 2 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 6 คะแนน
ค่อนข้างตรง	ข้อความทางบวกได้ 3 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 5 คะแนน
ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ข้อความทางบวกได้ 4 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 4 คะแนน
ไม่ค่อยตรง	ข้อความทางบวกได้ 5 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 3 คะแนน
ส่วนใหญ่ไม่ตรง	ข้อความทางบวกได้ 6 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 2 คะแนน
ไม่ตรงเลย	ข้อความทางบวกได้ 7 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 1 คะแนน

โดยข้อความทางบวก คือ ข้อที่ 9 ข้อที่ 11 ข้อที่ 20 ข้อที่ 22 ข้อที่ 26 ข้อที่ 27 ข้อที่ 28 ข้อที่ 29 ข้อที่ 30 ข้อที่ 31 ข้อที่ 33 ข้อที่ 34 ข้อที่ 35 และข้อที่ 36

ข้อความทางลบ คือ ข้อที่ 1 ข้อที่ 2 ข้อที่ 3 ข้อที่ 4 ข้อที่ 5 ข้อที่ 6 ข้อที่ 7 ข้อที่ 8 ข้อที่ 10 ข้อที่ 12 ข้อที่ 13 ข้อที่ 14 ข้อที่ 15 ข้อที่ 16 ข้อที่ 17 ข้อที่ 18 ข้อที่ 19 ข้อที่ 21 ข้อที่ 23 ข้อที่ 24 ข้อที่ 25 และข้อที่ 32

หลังจากตรวจให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว นำคะแนนดังกล่าวมาหาผลรวมของคะแนนในแต่ละมาตรวัด โดยคะแนนผลรวมมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง คือ ผลรวมของคะแนนข้อที่ 1 ถึง ข้อที่ 18 คะแนนผลรวมของมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่น คือ ผลรวมของคะแนนข้อที่ 19 ถึงข้อที่ 36 โดยคะแนนรวมในแต่ละด้านจะอยู่ในช่วง 18 – 126 คะแนน มาคำนวณหาค่าเฉลี่ยโดยหารด้วย 18 ค่าที่ได้มีค่าระหว่าง 1 – 7 และพิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้

1. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบตั้งแต่ 3.99 ลงไป และได้ค่าเฉลี่ยคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบตั้งแต่ 3.99 ลงไป
2. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบตั้งแต่ 4.01 ขึ้นไป และได้ค่าเฉลี่ยคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบตั้งแต่ 3.99 ลงไป
3. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบตั้งแต่ 3.99 ลงไป และได้ค่าเฉลี่ยคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบตั้งแต่ 4.01 ขึ้นไป
4. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบตั้งแต่ 4.01 ขึ้นไป และได้คะแนนค่าเฉลี่ยรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบตั้งแต่ 4.01 ขึ้นไป

ภาคผนวก ค.

แบบวัดฉบับสมบูรณ์ที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย

แบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

แบบประเมินความรู้สึก

คำอธิบาย

ข้อความด้านล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความแสดงถึงความรู้สึกที่ท่านมีต่อการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา

นักจิตวิทยา หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง โดยเฉพาะเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการให้การปรึกษาปัญหาด้านจิตใจแก่บุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ ทั้งบุคคลที่มีความผิดปกติทางจิต และบุคคลทั่วไปที่มีปัญหา ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียดก่อนจะกาเครื่องหมาย ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- | | | |
|---|-------------|-------------|
| 1 | หมายความว่า | ไม่ตรงเลย |
| 2 | หมายความว่า | ไม่ค่อยตรง |
| 3 | หมายความว่า | ค่อนข้างตรง |
| 4 | หมายความว่า | ตรงมาก |

ข้อความ	1 ไม่ตรง เลย	2 ค่อนข้าง ไม่ตรง	3 ค่อนข้าง ตรง	4 ตรงมาก
1. แม้ว่าจะมีศูนย์การปรึกษาทางจิตวิทยาแต่ฉันก็ไม่เคย เชื่อถือ				
2. ถ้าเพื่อนมีปัญหาฉันมักแนะนำให้เขาไปปรึกษานักจิตวิทยา				
3. ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อไปพบนักจิตวิทยา เพราะฉันกังวลถึง ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อฉันเมื่อทราบว่าฉันไปพบนักจิตวิทยา				
4. คนที่มีความเข้มแข็งจะแก้ไขปัญหาจิตใจได้ด้วยตนเองโดย ไม่ต้องไปปรึกษานักจิตวิทยา				
5. เมื่อฉันทุกข์ใจมาก ฉันต้องการปรึกษานักจิตวิทยา				
6. ฉันรู้สึกว่าการศึกษาแก่นักจิตวิทยาไม่คุ้มค่ากับเวลา และค่าใช้จ่าย				
7. ฉันยินดีเล่าความลับส่วนตัวให้นักจิตวิทยาฟัง หากฉันเห็น ว่าเขาสามารถช่วยเหลือฉัน หรือครอบครัวฉันได้				
8. ฉันยินดีที่จะอยู่โดยมีปัญหาทางจิตใจ มากกว่าจะต้องเจอ กับความยุ่งยากในการปรึกษาปัญหาทางจิตใจ				
9. ปัญหาทางอารมณ์ก็เหมือนปัญหาทั่วไปที่จะแก้ไขได้ด้วย ตนเอง				
10. เวลามีปัญหาไม่ควรจะไปปรึกษากับบุคคลอื่นที่อยู่ นอกครอบครัว				
11. บุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจที่รุนแรง จะปลอดภัยเมื่อได้รับ การบำบัดรักษาที่ถูกต้อง				
12. เมื่อฉันมีปัญหาทางจิตใจ สิ่งแรกที่ฉันจะทำคือไปปรึกษา นักจิตวิทยา				
13. การเก็บความในใจไว้เป็นทางออกที่ดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยง ความกังวล				

ข้อความ	1 ไม่ตรง เลย	2 ค่อนข้าง ไม่ตรง	3 ค่อนข้าง ตรง	4 ตรงมาก
14. การเคยเป็นผู้ป่วยทางจิตเป็นจุดต่างพร้อมในชีวิต				
15. เมื่อมีปัญหาทางจิตใจฉันชอบที่จะปรึกษากับเพื่อนสนิทมากกว่านักจิตวิทยา				
16. คนที่มีปัญหาทางอารมณ์แล้วไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ควรแก้ปัญหาโดยไปปรึกษานักจิตวิทยา				
17. ฉันไม่พอใจเมื่อบุคคลอื่นจะเข้ามาล่วงรู้ปัญหาส่วนตัวของฉัน แม้ว่าบุคคลนั้นจะเป็นนักจิตวิทยาก็ตาม				
18. เมื่อฉันวิตกกังวลหรือเสียใจเป็นระยะเวลาานาน ฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา				
19. ฉันคิดว่าความคิดที่จะพูดปัญหาต่าง ๆ กับนักจิตวิทยา เป็นความคิดที่น่าสมเพช				
20. ฉันอับอายหากเคยเจ็บป่วยทางจิตใจ				
21. ฉันไม่ต้องการจะปรึกษากับใครถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของฉัน				
22. อาจเป็นการดีที่สุดที่ไม่ต้องรู้จักตนเองทุกแง่มุม				
23. หากฉันประสบกับวิกฤตทางอารมณ์ ฉันมั่นใจว่าฉันจะปรึกษากับนักจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหา				
24. ฉันชอบคนที่แก้ปัญหาได้ด้วยตนเองมากกว่าคนที่ไปพึ่งนักจิตวิทยา				
25. ในอนาคตฉันอาจต้องการปรึกษากับนักจิตวิทยา				
26. คนเราควรจะใช้ปัญหาด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งนักจิตวิทยา				

ข้อความ	1 ไม่ตรง เลย	2 ค่อนข้าง ไม่ตรง	3 ค่อนข้าง ตรง	4 ตรงมาก
27. การไปรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาไม่เป็นเรื่อง ที่น่าปิดบัง				
28. หากฉันคิดว่าฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา ฉันก็ไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร				
29. การที่ต้องพูดเรื่องส่วนตัวกับบุคคลที่มีความรู้ เช่น แพทย์ ครู หรือพระ เป็นสิ่งที่ฉันลำบากใจ				



ภาคผนวก ง.

แบบฝึกหัดที่ใช้ในกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวซูทส์

1. แบบฝึกหัด “ฉันและเธอ คุณค่าของเรา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน
2. เพื่อลดความกังวลในการอยู่ร่วมกัน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

การดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกเพื่อเป็นการนำเข้าสู่แบบฝึกหัดที่สมาชิกจะเรียนรู้ร่วมกันต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนเล่าประวัติของตนเองอย่างคร่าว ๆ และบอกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกว่ามีคามภูมิใจมา 1 สิ่ง
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายเพิ่มเติมและสรุปแบบฝึกหัด

2. แบบฝึกหัด “ถนนแห่งชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจถึงสิ่งค้างใจ เหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น
2. ให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้น มีการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกเพื่อเป็นการนำเข้าสู่แบบฝึกหัดที่สมาชิกจะเรียนรู้ร่วมกันต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทุกคนฝึกทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่สำคัญที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิต
3. สมาชิกจำลองการเดินทางของประสบการณ์ในชีวิตของตน โดยวาดเป็นภาพถนนโดยเริ่มจากมุมกระดาษทางซ้ายมือ และบนถนนนี้ให้เขียนสิ่งที่แสดงถึง เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่สำคัญ ๆ ในชีวิตของตนด้วยสัญลักษณ์ บนถนนสายนี้

4. เมื่อสมาชิกวาดภาพถนนของตนเสร็จแล้ว ให้สมาชิกรวมกลุ่ม เพื่อบอกเล่าเรื่องราวบนถนนชีวิตของตน ให้เพื่อนสมาชิกฟัง และสมาชิกคนอื่นเมื่อฟัง แล้วสามารถจะพูดคุยแลกเปลี่ยนซักถามเรื่องราวต่าง ๆ ได้
5. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำแบบฝึกหัดนี้

3. แบบฝึกหัด “ภาพงามความเป็นคุณ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลป้อนกลับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดการเชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสเปรียบเทียบการรับรู้ตนเองด้วยตนเองกับการเรียนรู้จากผู้อื่นตามประสบการณ์ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจะให้เกิดการเรียนรู้ เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกเพื่อเป็นการนำสู่แบบฝึกหัดนี้
2. เชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้ มุ่งความใส่ใจไปที่เพื่อนสมาชิกแต่ละคนและทบทวนถึงภาพของเพื่อนแต่ละคนซึ่งอยู่ในใจของตนในขณะนี้ ซึ่งเป็นภาพที่แสดงถึงลักษณะเด่นของเขา พฤติกรรมการแสดงออก การกระทำต่าง ๆ ที่เราได้รับรู้มาตลอดช่วงเวลาที่อยู่จักและอยู่ร่วมกันและให้สมาชิกวาดภาพสัญลักษณ์แทนเพื่อแต่ละคน
3. เมื่อสมาชิกแต่ละคนวาดภาพเสร็จแล้ว จะเริ่มต้นการมอบภาพโดยเมื่อสมาชิกคนใดพร้อมจะรับสัญลักษณ์แทนลักษณะของตนจากเพื่อน ขอให้บอกกับกลุ่ม และผู้ที่จะเป็นคนแรกในการอธิบายความหมายของสิ่งที่เลือกมาแทนลักษณะของเพื่อนคนนั้นนั้น จึงมอบสิ่งนี้แก่เขาคือ คนที่อยู่ทางขวามือของผู้รับและ ผู้มอบคนต่อไปจะเป็นคนที่อยู่ถัดไปทำดังนี้จนครบทุกคน ทั้งผู้รับและผู้ให้
4. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกถึงความรู้สึกของแต่ละคน เมื่อได้ให้และรับสัญลักษณ์แทนลักษณะของตนพร้อมคำอธิบายจากเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ
5. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันสนทนาถึงความรู้สึกที่ได้รับจากแบบฝึกหัดนี้

4. แบบฝึกหัด "Lifting and rocking"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ข้อควรระวัง

1. สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องไม่มีโรคหรืออาการปวดหลัง หรืออาการทางร่างกายอื่น ๆ ซึ่งอาจจะได้รับผลกระทบจากการกระทำกิจกรรม
2. ห้ามสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม หากไม่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น ในการกระทำกิจกรรมจะต้องไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งได้รับอันตรายหรือบาดเจ็บทางร่างกาย
3. ห้ามการบังคับให้ผู้ใดผู้หนึ่งเข้าร่วมกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจเท่านั้น

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกทุกคนยืนล้อมกันเป็นวงกลม ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งยืนอยู่ตรงกลางวงกลม และหลับตาทำใจให้สงบ
2. สมาชิกที่ยืนอยู่ด้านหลังคนที่ยืนอยู่ตรงกลาง ใช้สองมือผลักสมาชิกที่อยู่ตรงกลางให้เอนไปข้างหน้า แล้วสมาชิกที่อยู่ตรงกันข้ามเอาสองมือรับไว้ พร้อมทั้งผลักสมาชิกคนนั้นให้เอน กลับมาข้างหลัง ให้สมาชิกที่ยืนถัดจากสมาชิกที่ผลักคนแรกเป็นผู้รับไว้ ฉะนั้นสมาชิกที่อยู่กลาง วงกลมจึงเปรียบเสมือน "ตุ๊กตา" ล้มลุก จนครบทุกคน
3. สมาชิกที่ยืนล้อมวงกันอยู่ ช่วยกันยกสมาชิกที่อยู่กลางวงกลมขึ้นมาในลักษณะของการนอนอยู่บนอากาศเหนือพื้นดินระดับเอว จากนั้นช่วยกันยกตัวสมาชิกคนนั้นให้อยู่สูงเหนือศีรษะของแต่ละคน นานประมาณ 10 วินาที
4. สมาชิกที่ยืนล้อมวงกันลดแขนลงมา ให้สมาชิกที่อยู่กลางวงนอนอยู่ในท่าเดิมครั้งแรก จากนั้นสมาชิกที่ช่วยกันแบกอยู่ โยกสมาชิกที่นอนอยู่ไปข้างหน้าและหลังอย่างเบา ๆ พร้อมทั้งแห่ล้อมด้วยเพลง
5. หลังจากแห่ล้อมสักครู่หนึ่ง ก็วางสมาชิกที่นอนอยู่ลงบนพื้นอย่างแผ่วเบา สมาชิกที่ช่วยกันแบกค่อย ๆ ถอนมือออกจากตัวคนที่นอนอยู่
6. สมาชิกที่นอนอยู่ใช้เวลาสักครู่หนึ่ง ในการซึมซาบความรู้สึกของตอนที่เกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์นี้
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายกลุ่ม แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด

5. แบบฝึกหัด “จดหมายน้อย”

วัตถุประสงค์

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาระหว่างกัน
2. ให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์ ด้านความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ระหว่างตนเองกับผู้อื่น
3. ให้สมาชิกได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปจากกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่ได้อยู่ร่วมกัน และแบ่งปัน ความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ต่อกัน
2. เชิญชวนให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ ตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันในกลุ่มกับสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ยากบอก และสิ่งที่ยากขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม
3. สมาชิกผู้พี่พร้อมจะรับสิ่งที่เพื่อนต้องการจะบอก ออกมานั่งตรงกลางวงล้อมของเพื่อนสมาชิก แล้วนั่งหลับตา รับฟังเพื่อนอย่างเดียว แล้วให้เพื่อน ๆ สมาชิก เข้าไปบอกสิ่งที่ต้องการจะบอก กับเพื่อนสมาชิกคนหนึ่งที่ละคนจนครบทุกคน
4. ให้คนต่อไปออกมานั่งตรงกลางกลุ่ม ทำเช่นเดียวกันกับคนแรกและทำเช่นนี้จนครบทุกคน

6. กิจกรรม “โยคะ” (Yoga)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากขึ้น
2. เพื่อให้กายและใจของสมาชิกมีการทำงานที่สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสงบและผ่อนคลายทางจิตใจ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการฝึกโยคะอย่างคร่าว ๆ
2. ผู้นำกลุ่มสาธิตโยคะที่จะทำ ตามความเหมาะสมของสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ฝึกโยคะท่าต่าง ๆ ตามที่สาธิต
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะการทำโยคะ

7. กิจกรรม “การนวด” (Massage)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น และได้รับรู้ถึงความใส่ใจที่เพื่อนสมาชิกมีต่อตน และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความผ่อนคลาย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการนวดอย่างคร่าว ๆ
3. ผู้นำกลุ่มสาธิตการนวดทีละขั้นตอน
4. ให้สมาชิกนวดเป็นขั้นตอนตามที่สาธิต เมื่อเสร็จสิ้นให้สลับบทบาทกัน
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะการนวด

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบฝึกหัดที่ใช้ในการวิจัยมาจาก

Schutz, W. C. (1967). Joy: Expanding human awareness. New York: Grove Press

Trotzer, J. P. (1975). The counselor and the group: Integreting theory, training and practice. California : Brooks/cole Publishing

ภาคผนวก จ.

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

แบบวัดความผูกพัน

ตารางที่ 21 แสดงผลการวิเคราะห์รายข้อ ของแบบวัดรูปแบบความผูกพัน ในมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) และค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) ในขั้นสร้างมาตร (n = 50)

ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC (n=50)
1. ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน	-	0.7438*
2. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจกับฉัน	-	0.6266*
3. ฉันมักกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่จริงใจกับฉัน	-	0.6554*
4. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ห่วงใยฉัน มากเท่าที่ฉันห่วงใยเขา	-	0.6389*
5. บ่อยครั้งที่ฉันอยากให้เพื่อนสนิทมีความรู้สึกมั่นคงต่อฉันอย่างที่ฉันรู้สึกมั่นคงต่อเขา	-	-0.0397*
6. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความผูกพันที่มีต่อเพื่อนสนิท	-	0.6918*
7. เมื่อฉันไม่ได้พบกับเพื่อนสนิทเป็นเวลานาน ฉันเกรงว่าเขาจะไปสนิทกับคนอื่น	-	0.7622*
8. เมื่อฉันแสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนสนิทออกไป ฉันกังวลว่าเขาจะไม่เข้าใจความรู้สึกที่ฉันแสดงออกไป	-	0.6697*
9. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน	+	0.2075*
10. เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง	-	0.6914*
11. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ใส่ใจฉัน	+	0.1000*
12. เพื่อนสนิทไม่ยอมใกล้ชิดฉัน เท่าที่ฉันอยากให้เป็น	-	0.7357*
13. บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน	-	0.5949*
14. บางครั้งฉันต้องการใกล้ชิดกับผู้อื่นแต่กลับทำให้เขาถอยหนี	-	0.6111*
15. ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉันแล้วเขาจะไม่ชอบฉัน	-	0.6770*
16. ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนสนิท	-	0.5383*
17. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่ตัดเทียมผู้อื่น	-	0.5332*
18. เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น	-	0.4410*
สัมประสิทธิ์แอลฟา		0.8964*

*p<.05

ตารางที่ 22 แสดงผลการวิเคราะห์รายข้อ ของแบบวัดรูปแบบความผูกพัน ในมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) และค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) ในขั้นสร้างมาตร (n = 50)

ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC (n=50)
19. ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้เพื่อนสนิทรู้	-	0.4350*
20. ฉันสบายใจที่จะบอกความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวกับเพื่อนสนิท	+	0.3264*
21. ฉันลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท	-	0.3191*
22. ฉันรู้สึกสนิทใจกับเพื่อนสนิทของฉัน	+	0.4595*
23. ฉันอึดอัดที่จะเปิดใจกับเพื่อนสนิท	-	0.5500*
24. ฉันไม่ชอบใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทมากเกินไป	-	0.5423*
25. ฉันอึดอัดเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาสนิทสนมกับฉันมากเกินไป	-	0.5305*
26. ฉันสนิทสนมกับเพื่อนค่อนข้างง่าย	+	-0.0004*
27. การใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทเป็นปัญหาสำหรับฉัน	+	0.0877*
28. ฉันมักปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท	+	0.3741*
29. ฉันพึ่งพาเพื่อนสนิทได้ในยามที่ฉันต้องการ	+	0.5254*
30. ฉันพูดคุยกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	+	0.6371*
31. ฉันสามารถพูดเปิดเผยได้แย้งกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	+	0.6211*
32. ฉันว่าวุ่นใจเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาใกล้ชิดกับฉัน	-	0.3584*
33. ฉันรู้สึกสบายใจ แม้จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท	+	0.3535*
34. การพึ่งพาเพื่อนสนิทเป็นเรื่องที่ฉันทำได้ง่าย	+	0.4140*
35. ฉันรัก ผูกพันและเอื้ออาทร กับเพื่อนสนิทอย่างลึกซึ้ง	+	0.5608*
36. เพื่อนสนิทเข้าใจฉัน และความต้องการของฉัน	+	0.6337*
สัมประสิทธิ์แอลฟา		0.8251
สัมประสิทธิ์แอลฟารวมทั้งฉบับ		0.8909*

*p<.05

ตารางที่ 23 แสดงผลการวิเคราะห์รายข้อของแบบวัดรูปแบบความผูกพัน ในมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ โดยใช้กลุ่มสูง กลุ่มต่ำ ร้อยละ 33 (n = 86)

ข้อความ	ทิศทาง	ค่าที (t-test) n = 86
1. ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน	-	7.187*
2. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจกับฉัน	-	5.398*
3. ฉันมักกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่จริงจังกับฉัน	-	8.240*
4. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ห่วงใยฉัน มากเท่าที่ฉันห่วงใยเขา	-	6.170*
5. ฉันอยากให้เพื่อนสนิทมีความรู้สึกที่แน่นแฟ้นกับฉันอย่างที่ผมรู้สึกแน่นแฟ้นกับเขา	-	1.225*
6. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความผูกพันที่มีต่อเพื่อนสนิท	-	7.672*
7. เมื่อฉันไม่ได้พบกับเพื่อนสนิทเป็นเวลานาน ฉันเกรงว่าเขาจะไปสนิทกับคนอื่น	-	10.702*
8. เมื่อฉันแสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนสนิทออกไป ฉันกังวลว่าเขาจะไม่เข้าใจความรู้สึกที่ผมแสดงออกไป	-	6.540*
9. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน	+	1.825*
10. เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง	-	7.686*
11. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะเลิกคบฉัน	+	1.945*
12. เพื่อนสนิทไม่ยอมไกล่ชืดฉัน เท่าที่ผมอยากให้	-	7.016*
13. บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน	-	5.472*
14. บางครั้งฉันต้องการไกล่ชืดกับผู้อื่นแต่กลับทำให้เขาถอยหนี	-	5.346*
15. ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉันแล้วเขาจะไม่ชอบฉัน	-	6.148*
16. ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนสนิท	-	5.719*
17. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่ตัดเทียมผู้อื่น	-	5.139*
18. เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น	-	4.022*

*p<.05(df=54) t=1.67

ภาคผนวก ฉ.

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

แบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือของนักศึกษาจากนักวิชาชีพ

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ตารางที่ 25 แสดงผลการวิเคราะห์รายข้อ ของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) และค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) ในขั้นสร้างมาตร (ในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 n = 69)

ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC (n=69)
1. แม้ว่าจะมีศูนย์การปรึกษาทางจิตวิทยาแต่ฉันก็ไม่เคยเชื่อถือ	-	0.4556*
2. ถ้าเพื่อนมีปัญหาฉันมักแนะนำให้เขาไปปรึกษานักจิตวิทยา	+	0.5368*
3. ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อไปพบนักจิตวิทยา เพราะฉันกังวลถึงความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อฉันเมื่อทราบว่าฉันไปพบนักจิตวิทยา	-	0.3970*
4. คนที่มีความเข้มแข็งจะแก้ไขปัญหาจิตใจได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องไปปรึกษานักจิตวิทยา	-	0.5068*
5. เมื่อฉันทุกข์ใจมาก ฉันต้องการปรึกษานักจิตวิทยา	+	0.5235*
6. ฉันรู้สึกว่า การปรึกษากับนักจิตวิทยาไม่คุ้มค่ากับเวลาและค่าใช้จ่าย	-	0.5042*
7. ฉันยินดีที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวให้บุคคลที่เหมาะสมฟังหากฉันเห็นว่าบุคคลนั้นช่วยเหลือฉันและครอบครัวของฉันได้	+	0.1682
8. ฉันยินดีที่จะอยู่โดยมีปัญหาทางจิตใจ มากกว่าจะต้องเจอกับความยุ่งยากในการปรึกษาปัญหาทางจิตใจ	-	0.5718*
9. ปัญหาทางอารมณ์ก็เหมือนปัญหาทั่วไปที่จะแก้ไขได้ด้วยตนเอง	-	0.6931*
10. เวลามีปัญหาไม่ควรจะไปปรึกษากับบุคคลอื่นที่อยู่นอกครอบครัว	-	0.3153*
11. บุคคลที่ปัญหาทางจิตใจที่รุนแรง น่าจะรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงพยาบาล	+	-0.3685
12. เมื่อฉันมีปัญหาทางจิตใจ สิ่งแรกที่จะทำคือไปปรึกษานักจิตวิทยา	+	0.4219*
13. การเก็บความในใจไว้เป็นทางออกที่ดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงความกังวล	-	0.3103
14. บุคคลที่เคยเป็นผู้ป่วยทางจิตมีประวัติเสีย	-	0.1861
15. เมื่อมีปัญหาทางจิตใจฉันชอบที่จะปรึกษากับเพื่อนสนิทมากกว่านักจิตวิทยา	-	0.2545*
16. คนที่มีปัญหาทางอารมณ์ไม่น่าจะแก้ปัญหาเองแต่ ควรไปพบนักจิตวิทยา	+	0.1312
17. ฉันไม่พอใจเมื่อบุคคลอื่นจะเข้ามาล้วงรู้ปัญหาส่วนตัวของฉัน แม้ว่าบุคคลนั้นจะเป็นนักจิตวิทยาก็ตาม	-	0.6378*
18. เมื่อฉันวิตกกังวลหรือเสียใจเป็นระยะเวลาสั้น ฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา	+	0.2860*

*p < 0.05

ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC (n=69)
19. ฉันคิดว่าความคิดที่จะพูดปัญหาต่าง ๆ กับนักจิตวิทยา เป็นความคิดที่น่าสมเพช	-	0.5727*
20. การเคยเจ็บป่วยทางจิตเป็นเรื่องที่น่าละอาย	-	0.1859
21. ฉันไม่ต้องการจะปรึกษากับใครถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของฉัน	-	0.4705*
22. สำหรับฉันการรู้จักตนเองไม่ใช่สิ่งสำคัญ	-	0.0024
23. หากฉันประสบกับวิกฤตทางอารมณ์ ฉันมั่นใจว่าฉันจะปรึกษากับนักจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหา	+	0.5718*
24. ฉันยกย่องบุคคลที่มีความตั้งใจในการจัดการกับความขัดแย้งและความกลัวของตน โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา	-	0.5654*
25. ในอนาคตฉันอาจต้องการปรึกษากับนักจิตวิทยา	+	.02967*
26. คนเราควรจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง การที่จะไปปรึกษานักจิตวิทยาควรเป็นทางเลือกสุดท้าย	-	0.1605
27. ฉันไม่รู้สึกว่าการที่เคยได้รับการบำบัดในโรงพยาบาลโรคจิตเป็นสิ่งที่ต้องปิดบัง	+	0.2691*
28. หากฉันคิดว่าฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา ฉันก็ไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร	+	0.2154*
29. การที่ต้องพูดเรื่องส่วนตัวกับบุคคลที่มีความรู้ เช่น แพทย์ ครู หรือพระ เป็นสิ่งที่ฉันลำบากใจ	-	0.3636*
สัมประสิทธิ์แอลฟา		0.7837*

*p<.05

ตารางที่ 26 แสดงผลการวิเคราะห์รายข้อ ของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) และค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายใน (Cronbach's Coefficient of Internal Consistency) ในขั้นสร้างมาตร (ในการทดลองใช้ครั้งที่ 2 n = 55)

ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC (n=55)
1. แม้ว่าจะมีศูนย์การปรึกษาทางจิตวิทยาแต่ฉันก็ไม่เคยเชื่อถือ	-	0.3556*
2. ถ้าเพื่อนมีปัญหาฉันมักแนะนำให้เขาไปปรึกษานักจิตวิทยา	+	0.4829*
3. ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อไปพบนักจิตวิทยา เพราะฉันกังวลถึงความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อฉันเมื่อทราบว่าฉันไปพบนักจิตวิทยา	-	0.4701*
4. คนที่มีความเข้มแข็งจะแก้ไขปัญหาจิตใจได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องไปปรึกษานักจิตวิทยา	-	0.1895
5. เมื่อฉันทุกข์ใจมาก ฉันต้องการปรึกษานักจิตวิทยา	+	0.4640*
6. ฉันรู้สึกว่า การปรึกษากับนักจิตวิทยาไม่คุ้มค่ากับเวลาและค่าใช้จ่าย	-	0.7811*
7. ฉันยินดีเล่าความลับส่วนตัวให้นักจิตวิทยาฟัง หากฉันเห็นว่าเขาสามารถช่วยเหลือฉัน หรือครอบครัวฉันได้	+	0.5412*
8. ฉันยินดีที่จะอยู่โดยมีปัญหาทางจิตใจ มากกว่าจะต้องเจอกับความยุ่งยากในการปรึกษาปัญหาทางจิตใจ	-	0.5923*
9. ปัญหาทางอารมณ์ก็เหมือนปัญหาทั่วไปที่จะแก้ไขได้ด้วยตนเอง	-	0.4451*
10. เวลามีปัญหาไม่ควรจะไปปรึกษากับบุคคลอื่นที่อยู่นอกครอบครัว	-	0.6283*
11. บุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจที่รุนแรง จะปลอดภัยเมื่อได้รับการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง	+	0.2338*
12. เมื่อฉันมีปัญหาทางจิตใจ สิ่งแรกที่ฉันจะทำคือไปปรึกษานักจิตวิทยา	+	0.3878*
13. การเก็บความในใจไว้เป็นทางออกที่ดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงความกังวล	-	0.3771*
14. การเคยเป็นผู้ป่วยทางจิตเป็นจุดต่างพริ้วในชีวิต	-	0.3391*
15. เมื่อมีปัญหาทางจิตใจฉันชอบที่จะปรึกษากับเพื่อนสนิทมากกว่านักจิตวิทยา	-	0.4752*
16. คนที่มีปัญหาทางอารมณ์แล้วไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ควรแก้ปัญหาโดยไปปรึกษานักจิตวิทยา	+	0.5385*
17. ฉันไม่พอใจเมื่อบุคคลอื่นจะเข้ามาล่วงรู้ปัญหาส่วนตัวของฉัน แม้ว่าบุคคลนั้นจะเป็นนักจิตวิทยาก็ตาม	-	0.4660*
18. เมื่อฉันวิตกกังวลหรือเสียใจเป็นระยะเวลานาน ฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา	+	0.4951*

*p < 0.05

ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC
		วิเคราะห์ครั้งที่ 2(29ข้อ)
19. ฉันคิดว่าความคิดที่จะพูดปัญหาต่าง ๆ กับนักจิตวิทยา เป็นความคิดที่น่าสมเพช	-	0.4572*
20. ฉันอับอายหากเคยเจ็บป่วยทางจิตใจ	-	0.5556*
21. ฉันไม่ต้องการจะปรึกษากับใครถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของฉัน	-	0.5615*
22. อาจเป็นการดีที่สุดที่ไม่ต้องรู้จักตนเองทุกแง่มุม	-	0.2870*
23. หากฉันประสบกับวิกฤตทางอารมณ์ ฉันมั่นใจว่าฉันจะปรึกษากับนักจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหา	+	0.4310*
24. ฉันชอบคนที่แก้ปัญหาได้ด้วยตนเองมากกว่าคนที่ไปพึ่งนักจิตวิทยา	-	.06550*
25. ในอนาคตฉันอาจต้องการปรึกษากับนักจิตวิทยา	+	0.7220*
26. คนเราควรจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งนักจิตวิทยา	-	0.4502*
27. การไปรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาไม่เป็นเรื่องที่น่าปิดบัง	+	0.2996*
28. หากฉันคิดว่าฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา ฉันก็ไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร	+	0.3586*
29. การที่ต้องพูดเรื่องส่วนตัวกับบุคคลที่มีความรู้ เช่น แพทย์ ครู หรือพระ เป็นสิ่งที่ฉันลำบากใจ	-	0.3554*
สัมประสิทธิ์แอลฟา		0.8964

*p<.05

หมายเหตุ ข้อคำถามที่เป็นตัวหนา คือ ข้อคำถามที่ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อความ

ตารางที่ 27 แสดงผลการวิเคราะห์รายข้อ ของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ โดยการวิเคราะห์ค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ โดยวิธี Known-groups (n = 55)

ข้อความ	ทิศทาง	ค่าที (t-test) n = 55
1. แม้ว่าจะมีศูนย์การปรึกษาทางจิตวิทยาแต่ฉันก็ไม่เคยเชื่อถือ	-	2.420*
2. ถ้าเพื่อนมีปัญหาฉันมักแนะนำให้เขาไปปรึกษานักจิตวิทยา	+	3.627*
3. ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อไปพบนักจิตวิทยา เพราะฉันกังวลถึงความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อฉันเมื่อทราบว่าฉันไปพบนักจิตวิทยา	-	2.784*
4. คนที่มีความเข้มแข็งจะแก้ไขปัญหาจิตใจได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องไปปรึกษานักจิตวิทยา	-	3.185*
5. เมื่อฉันทุกข์ใจมาก ฉันต้องการปรึกษานักจิตวิทยา	+	2.799*
6. ฉันรู้สึกว่าการศึกษาแก่นักจิตวิทยาไม่คุ้มค่ากับเวลาและค่าใช้จ่าย	-	5.605*
7. ฉันยินดีเล่าความลับส่วนตัวให้นักจิตวิทยาฟัง หากฉันเห็นว่าเขาสามารถช่วยเหลือฉันหรือครอบครัวฉันได้	+	2.814*
8. ฉันยินดีที่จะอยู่โดยมีปัญหาด้านจิตใจ มากกว่าจะต้องเจอกับความยุ่งยากในการปรึกษาปัญหาทางจิตใจ	-	3.514*
9. ปัญหาทางอารมณ์ก็เหมือนปัญหาทั่วไปที่จะแก้ไขได้ด้วยตน	-	3.189*
10. เวลามีปัญหาไม่ควรจะไปปรึกษากับบุคคลอื่นที่อยู่นอกครอบครัว	-	4.381*
11. บุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจที่รุนแรง จะปลอดภัยเมื่อได้รับการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง	+	2.128*
12. เมื่อฉันมีปัญหาทางจิตใจ สิ่งแรกที่ฉันจะทำคือไปปรึกษานักจิตวิทยา	+	1.967*
13. การเก็บความในใจไว้เป็นทางออกที่ดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงความกังวล	-	2.823*
14. การเคยเป็นผู้ป่วยทางจิตเป็นจุดต่างพร้อยในชีวิต	-	2.290*
15. เมื่อมีปัญหาทางจิตใจฉันชอบที่จะปรึกษากับเพื่อนสนิทมากกว่านักจิตวิทยา	-	5.340*
16. คนที่มีปัญหาทางอารมณ์แล้วไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ควรแก้ปัญหาโดยไปปรึกษานักจิตวิทยา	+	2.099*
17. ฉันไม่พอใจเมื่อบุคคลอื่นจะเข้ามาล่วงรู้ปัญหาส่วนตัวของฉัน แม้ว่าบุคคลนั้นจะเป็นนักจิตวิทยาก็ตาม	-	3.806*
18. เมื่อฉันวิตกกังวลหรือเสียใจเป็นระยะเวลาานาน ฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา	+	2.839*

*p<.05(df=54) t=1.65

ข้อความ	ทิศทาง	ค่าที่ (t-test) n = 55
19. ฉันคิดว่าความคิดที่จะพูดปัญหาต่าง ๆ กับนักจิตวิทยา เป็นความคิดที่น่าสมเพช.	-	1.977*
20. ฉันอับอายหากเคยเจ็บป่วยทางจิตใจ	-	3.436*
21. ฉันไม่ต้องการจะปรึกษากับใครถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของฉัน	-	4.322*
22. อาจเป็นการดีที่สุดที่ไม่ต้องรู้จักตนเองทุกแง่มุม	-	2.968*
23. หากฉันประสบกับวิกฤตทางอารมณ์ ฉันมั่นใจว่าฉันจะปรึกษากับนักจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหา	+	2.964*
24. ฉันชอบคนที่แก้ปัญหาได้ด้วยตนเองมากกว่าคนที่ไปพึ่งนักจิตวิทยา	-	5.248*
25. ในอนาคตฉันอาจต้องการปรึกษากับนักจิตวิทยา	+	5.856*
26. คนเราควรจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งนักจิตวิทยา	-	4.324*
27. การไปรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาไม่เป็นเรื่องที่น่าปิดบัง	+	1.714*
28. หากฉันคิดว่าฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา ฉันก็ไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร	+	2.148*
29. การที่ต้องพูดเรื่องส่วนตัวกับบุคคลที่มีความรู้ เช่น แพทย์ ครู หรือพระ เป็นสิ่งที่ฉันลำบากใจ	-	2.229*
ค่าที่ (t-test) ทั้งหมดรวม		9.551

*p<.05(df=54) t=1.65

ภาคผนวก ข.

ค่าการวิเคราะห์รายข้อโดยเทคนิคการตอบสนองรายข้อ
ของแบบสอบถามประสพการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด
ของ Fraley Brennan และ Waller (2000)

ตารางที่ 28 แสดงค่าการวิเคราะห์รายข้อ โดยเทคนิคการตอบสนองรายข้อในด้านความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

ข้อ	ข้อความ	Item parameter estimates						
		α	β_1	β_2	β_3	β_4	β_5	β_6
168	ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน	2.75	-1.12	-0.39	0.00	0.45	1.08	1.70
57	ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจฉัน	2.33	-1.138	-0.52	-0.12	0.41	1.15	1.85
1	ฉันมักกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่จริงใจกับฉัน	2.21	-1.07	-0.21	0.25	0.82	1.53	2.11
83	ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ห่วงใยฉัน มากเท่าที่ฉันห่วงใยเขา	2.10	-1.64	-0.76	-0.39	0.19	0.93	1.80
110	ฉันต้องการให้ความรู้สึกของเพื่อนสนิทที่มีต่อฉัน เทียบเท่ากับความรู้สึกของฉันที่มีต่อเขา	1.98	-1.32	-0.57	-0.29	0.28	0.86	1.58
245	ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความผูกพันที่มีต่อเพื่อนสนิท	1.93	-1.71	-0.73	-0.20	0.36	1.00	1.75
226	เมื่อฉันไม่ได้พบกับเพื่อนสนิทเป็นเวลานาน ฉันเกรงว่าเขาจะไปสนิทกับคนอื่น	1.87	-1.36	-0.45	0.004	0.50	1.32	2.05
142	เมื่อฉันแสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนสนิทออกไป ฉันกังวลว่าเขาจะไม่เข้าใจความรู้สึกที่ฉันแสดงออกไป							
	ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน	1.74	-1.85	-0.89	-0.40	0.16	0.90	1.80
191	เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง	1.50	-1.86	-0.67	-0.06	0.60	1.29	2.26
208	ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะเลิกคบฉัน	1.49	-0.72	-0.35	0.87	1.68	2.43	3.62
82	เพื่อนสนิทไม่อยากใกล้ชิดฉัน เท่าที่ฉันอยากให้เป็น	1.36	-1.69	-0.45	0.11	0.73	1.42	2.22
74	บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน	1.36	-1.38	-0.29	0.16	1.07	1.96	2.99
112	บางครั้งฉันต้องการใกล้ชิดกับผู้อื่น แต่กลับทำให้เขาถอยหนี	1.35	-1.31	-0.18	0.30	1.02	1.73	2.59
89		1.35	-0.90	0.11	0.50	1.09	1.91	2.81

ตารางที่ 28 (ต่อ) แสดงค่าการวิเคราะห์รายข้อโดยเทคนิคการตอบสนองรายข้อในด้านความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

ข้อ	ข้อความ	Item parameter estimates						
		α	β_1	β_2	β_3	β_4	β_5	β_6
78	ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวคนที่แท้จริงของฉันแล้ว เขาจะไม่ชอบ	1.34	-0.97	0.10	0.52	1.00	1.65	2.61
99	ฉัน	1.32	-1.52	-0.45	0.03	0.79	1.74	2.69
280	ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนสนิท	1.24	-1.91	0.71	-0.29	0.33	1.18	2.25
87	ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่หัดเทียมผู้อื่น เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น	1.24	-0.45	0.83	1.40	2.17	2.86	3.53

ตารางที่ 29 แสดงค่าการวิเคราะห์รายข้อ โดยเทคนิคการตอบสนองรายข้อ ในด้านการหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมสภาพที่ใกล้ชิด

ข้อ	ข้อความ	Item parameter estimates						
		α	β_1	β_2	β_3	β_4	β_5	β_6
199	ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้เพื่อนสนิทรู้	2.28	-1.22	-0.35	0.06	0.57	1.09	1.84
131	ฉันสบายใจที่ได้บอกความรู้สึก นึกคิดส่วนตัวกับเพื่อนสนิท	2.17	-0.84	0.7	0.63	1.15	1.66	2.28
59	ฉันลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท	2.08	-1.76	-0.73	-0.19	0.32	0.97	1.92
265	ฉันรู้สึกสนิทใจกับเพื่อนสนิทของฉัน	2.03	-1.30	-0.26	0.43	+1.06	1.64	2.58
171	ฉันอึดอัดที่จะเปิดใจกับเพื่อนสนิท	2.00	-1.32	-0.32	0.26	0.79	1.41	2.32
267	ฉันไม่ชอบใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทมากเกินไป	1.95	-1.33	-0.21	0.44	1.12	1.64	2.48
201	ฉันอึดอัดเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาสนิทสนมกับฉันมากเกินไป	1.94	-1.19	-0.31	0.20	0.74	1.25	2.01
36	ฉันสนิทสนมกับเพื่อนได้ง่าย	1.93	-1.23	-0.26	0.42	0.97	1.56	2.44
279	การสนิทสนมกับเพื่อน ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับฉัน	1.89	-1.42	-0.37	0.22	0.76	1.34	2.20
119	ฉันมักปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท	1.88	-1.07	-0.04	0.81	1.44	2.15	3.16
238	ฉันพึ่งพาเพื่อนสนิทได้ในยามที่ฉันต้องการ	1.86	-1.19	-0.08	0.84	1.60	2.22	3.04
14	ฉันพูดคุยกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	1.85	-1.05	-0.12	0.45	1.01	1.62	2.48
294	ฉันสามารถพูดถกเถียง ได้แย้งกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	1.84	-0.89	-0.09	0.84	1.51	2.11	2.83
105	ฉันว่าอุ่นใจเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาใกล้ชิดกับฉัน	1.84	-1.34	-0.36	0.14	0.68	1.34	2.28
242	ฉันรู้สึกสบายใจ แม้ฉันจะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท	1.74	-2.06	-1.01	-0.11	0.57	1.21	2.12
220	การพึ่งพาเพื่อนสนิทเป็นเรื่องที่ฉันทำได้ง่าย	1.65	-2.18	-1.05	-0.20	0.55	1.17	2.05
300	ฉันรัก ผูกพันและเอื้ออาทร กับเพื่อนสนิทอย่างลึกซึ้ง	1.63	-0.95	0.05	0.61	1.20	1.91	2.89
228	เพื่อนสนิทเข้าใจฉัน และความต้องการของฉัน	1.60	-1.77	-0.71	0.26	1.16	1.90	2.86

ภาคผนวก ข.

คะแนนจากแบบวัดความผูกพันและแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ
จากนักวิชาชีพของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 30 แสดงคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นด้านลบ และคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบ จากแบบวัดความผูกพัน ของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	รูปแบบความผูกพัน	คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นด้านลบ	คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบ	รูปแบบความผูกพัน	คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นด้านลบ	คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบ
1	มั่นคง	1.61	1.89	มั่นคง	1.06	1.06
2	มั่นคง	1.94	1.88	มั่นคง	1.33	1.06
3	กังวล	4.72	3.22	มั่นคง	2.67	1.67
4	มั่นคง	1.78	2.61	มั่นคง	1.61	1.72
5	มั่นคง	1.56	1.67	มั่นคง	1.28	1.28
6	มั่นคง	3.06	2.78	มั่นคง	1.72	2.06
7	มั่นคง	2.61	2.28	มั่นคง	2.17	1.61
8	กังวล	4.06	2.06	มั่นคง	1.78	1.78
9	มั่นคง	2.44	2.39	มั่นคง	1.28	1.11
10	มั่นคง	3.61	2.11	มั่นคง	2.61	1.28
11	มั่นคง	2.17	1.72	มั่นคง	1.17	1.44
12	มั่นคง	2.39	3.28	มั่นคง	1.50	1.50

ตารางที่ 31 ตารางแสดงคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา จากแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษาในช่วงก่อน และหลังการทดลอง

คนที่	คะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจาก นักวิชาชีพของนักศึกษา	
	ก่อนการทดลอง	หลังจากทดลอง
1	54	61
2	60	68
3	51	72
4	44	68
5	57	75
6	51	76
7	42	68
8	48	64
9	35	73
10	38	64
11	20	36
12	40	58

ภาคผนวก ฉ.

การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับมองตนเอง
คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับมองผู้อื่นและคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ
เหลือโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ตารางที่ 32 ตารางแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของคะแนนรูปแบบการทำงาน ภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นและคะแนน เจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ

ตัวแปร	รูปแบบการมองตนเอง	รูปแบบการมองผู้อื่น	เจตคติในการแสวงหา ความช่วยเหลือ
รูปแบบการมองตนเอง	1.00		
รูปแบบการมองผู้อื่น	0.39**	1.00	
เจตคติในการแสวงหา ความช่วยเหลือ	-0.13*	-0.25**	1.00

* p < .05

** p < .01



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

เกิดวันที่ 21 ตุลาคม 2520 ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี
วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม จากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในปีการศึกษา 2538 และเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยา
การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2542

ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นผู้นำกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ (growth group) 15 ครั้ง
2. เป็นผู้นำกลุ่มสัมผัสใจ (encounter group) 1 ครั้ง