

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- จิ๋ว เซาว์ถาวร. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวร้อเจอร์สต์ต่อการเผชิญความเครียดของมารดาที่มีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมีย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปราบต์. (2533). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซุทส์ที่มีต่อภาวะเสี่ยงจะการแห่งตนของหัวหน้าพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารารวรรณ ต๊ะปันดา. (2535). การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับความคิดร่วมกับการฝึกสติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เถียรชัย งามทิพย์วัฒนา; สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ และมาลัย เฉลิมชัยนุกูล. (2543). ความเครียดและรูปแบบการแก้ไขปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ฉบับที่ 1 ปี45 หน้า59-67
- निया สุนธยากร. (2531). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญปัญหากับความมั่นใจในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองปัจจุบันของญาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิมิตศุรา แว. (2532). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวไฮลิสติกต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรธิดา ศรีสะอาด. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ นินทจันท์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก กับความวิตกกังวลประจำตัว ของนักศึกษา โรงพยาบาลรามาริบัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ภัทรสุดา ฮามคำไพ. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลาดี รุ่งเรืองศิริพันธ์. (2542). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาโนช หล่อตระกูล. (2540). คู่มือการวินิจฉัยและการดูแลรักษาโรคความวิตกกังวล. พิมพ์ครั้งที่ 2: กรุงเทพฯ. เอสซีพรินท์.
- รังรอง งามศิริ. (2540). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชณี วีระสุขสวัสดิ์. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิมลวัลย์ วโรฬาร. (2535). การรับรู้ถึงความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วย การเผชิญความเครียดและความผาสุกโดยทั่วไปของบิดา-มารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยบำบัดพิเศษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริกุล จุลศิริ. (2536). การศึกษารูปแบบพฤติกรรมกรมการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ปีที่ 4 ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุจิตตรา เชี่ยวชัยวัฒนากุล. (2536). ความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงเปรียบเทียบกับหญิงตั้งครรภ์ปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2529). ความหมายของการปรึกษา. เอกสารประกอบคำสอน. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อภิฤดี พานทอง. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของทฤษฎีที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของ  
ตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอื้อมเดือน เนตรชม. (2541). ความคิดอัตโนมัติด้านลบกับความซึมเศร้าในผู้เสพติด.  
วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### ภาษาต่างประเทศ

- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental  
disorders (4 th ed.). Washington, DC: Author.
- Barber, J. P.; Foltz, C. & Weinryb, R. M. (1998). The central relationship questionnaire:  
Initial report. Journal of Counseling Psychology, 45, 131-142.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment style among young  
adults: A test of a four-category mod. Journal of Personality and Social  
Psychology, 61, 226-224.
- Bender & Freiman, J. (1999). The influence of attachment style on coping strategies.  
Doctoral dissertation, Long Island University, Dissertation Abstracts International,  
60-06B.
- Berk, L. E. (1994). Child Development (3 rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Bowlby, J. (1973). Separation. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). A secure base. New York: Basic Books.
- Bradford, E. & Lyddon, W. J. (1994). Assessing adolescent adult attachment:  
An update. Journal of Counseling & Development, 73, 215-219.
- Bruce, B. (2000). Relationships between anxiety, fear ,self-esteem and coping  
strategies in adolescence. Adolescence, 35, 201.
- Cook, S. (1992). A psychometric study of three coping measure. Doctoral  
dissertation, University of Missouri-Columbia, Dissertation Abstracts International,  
54-06B.

- Craig, G. J. & Baucum, D. (2000). Human Development (8 th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Epstein, S. (1985). The natural of anxiety. In Spielberger, C. D. (Eds), Anxiety: Current trends in theory and Research. Volume 2. New York: Academic.
- Fong, M. L. & Silien, K. A. (1999). Assessment and diagnostic & statistical manual of mental disorders. Journal of Counseling & Development, 77, 209 - 218.
- Feeneey, J. A. & Noller, P. (1996). Adult attachment. California: Sage Publications.
- Jalowiec, A. (1988). Confirmatory factor analysis of the Jalowiec Coping Scale. Measurement of Nursing Outcome: Volume 1 Measuring Client Outcomes. pp.287-303 Edited by Waltz, C. F. & Strickland, O. L. New York: Springer.
- Jalowiec, A.; Murphy, S. P. & Power, M. J. (1984). Psychometric assessment of the Jalowiec Coping Scale. Nursing Research, 33, (May/June 1984): 157-161.
- Gershuny, B. S. & Sher, K. J. (1998). The relation between personality and anxiety: Findings from a 3-year prospective study. Journal of Abnormal Psychology, 107, 252-262.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 511-524.
- Kemp, M. A. & Neimeyer, G. J. (1999). Interpersonal attachment: Experiencing, expressing, and coping with stress. Journal of Counseling Psychology, 46, 388-394.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing.
- Lopez, F. G.; Melendez, M. C.; Sauer, E. M. & Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems, and help-seeking attitudes among college students. Journal of Counseling Psychology, 45, 79-83.
- Mikulincer, M. & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self- disclosure. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 321-331.
- Mikulincer, M. & Florion, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment style. Personality and Social Psychology Bulletin, 21, 406 - 414.

- Mullis, Ronald. L. and Chapman, Paula. (2000). Age, gender, and self-esteem difference in adolescent coping style. Journal of Social Psychology, 140, 539 - 550.
- Nolrajsuwat, K. (1995). A study of self-efficacy and coping behaviors of first year college students in Thailand. Published Doctoral dissertation, Division of Professional Psychology, University of Northern Colorado.
- Pietromonaco, P. R. & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interaction. Journal of Personality and Social & Psychology, 73, 1409-1423.
- Quintana, S. M. & Kerr, J. (1993). Relational needs in late adolescent separation-individuation. Journal of Counseling & Development, 71, 349-354.
- Rogers, C. R. (1970). Carl Rogers on encounter group. New York: Harper & Row.
- Rotheram, B.; Rosario, M. & Koopman, C. (1995). Predicting patterns of sexual acts among homosexual and bisexual youths. [Online] Available from <http://www.thailisweb.uni.net.th/> [December, 10, 2000]
- Ryckoff, C. (1978). Anxiety and Neurosis. Harmondsworth: Penguin Books.
- Searle, B. & Meara, N. M. (1999). Affective dimensions of attachment style: Exploring self-reported attachment style, gender, and emotional experience among college students. Journal of Counseling Psychology, 46, 147-158.
- Schutz, W. C. (1967). Joy: Expanding human awareness. New York: Grove.
- Schutz, W. C. & Duanc, P. (1971). Growth psychology: Models of the healthy personality. New York: Nostrand Reithold.
- Schutz, W. C. (1972). Here comes everybody. New York: Harper & Row.
- Schutz, W. C. (1973). Encounter in current psychotherapies. Illinois: Peacock.
- Shaver, P. R. & Norman, A. J. (1995). Attachment theory and counseling psychology: A commentary. The Counseling Psychologist, 23, 491-500.
- Spielberger, C. D. (1966). Anxiety and behavior. New York: Academic.
- Stein, H.; Jacobs, N.; Fergruson, K. S.; Allen, J. G. & Fonagy, P. (1998). What do adult attachment scales measure?. Bulletin of the Merninger Clinic, 62, 33 – 81

- Vaughan, S. M. & Kinnier, R. T. (1996). Psychological effects of a life review intervention for persons with HIV disease. Journal of Counseling & Development ,75, 115-123.
- 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.
- Whatley, S. L.; Foreman, A. C. & Richards, S. (1998). The relationship of coping style to dysphoria, anxiety, anger. [Online] Available <http://www.thailis-web.uni.net.th/> [December, 10, 2000]

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.  
สถิติที่ใช้ในการวิจัย



## 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

### 1.1 ค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร

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

เมื่อ  $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย  
 $\sum X$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้ง  
 $N$  แทน จำนวนคน

### 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย  
 $\sum (X - \bar{X})^2$  แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคนจากคะแนนเฉลี่ย  
 ยกกำลังสอง  
 $N$  แทน จำนวนคน

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ

### 2.1 วัดค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ $\alpha$ ( $\alpha$ - 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 ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมดหรือกำลังสอง  
 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนน  
 ผู้รับการทดสอบทั้งหมด

2.2 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความผูกพัน แบบวัดความวิตกกังวล และกลวิธีการ  
เผชิญปัญหาสถิติที่ใช้ทดสอบ คือ t-test แบบกลุ่มอิสระ

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

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 ค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของทั้งหมดด้วยวิธีการคำนวณค่า  
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ( Pearson product – moment correlation  
coefficient ) วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS version 10.05

### 3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจาก  
นักวิชาชีพของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน

$$F = \frac{MSb}{MSw}$$

เมื่อ	F	แทน	ค่าความแปรปรวน
	MSb	แทน	ค่า mean square ภายในกลุ่ม
	Msw	แทน	ค่า mean square ระหว่างกลุ่ม

3.2 การทดสอบคะแนนความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) หาค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) จากสูตร

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

$$df = n - 1$$

เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	แทน	จำนวนคู่

3.3 การทดสอบคะแนนความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) หาค่าที่แบบกลุ่มอิสระต่อกัน (t-independent test) จากสูตร

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

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.

แบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2. แบบวัดความผูกพัน

ส่วนที่ 3. แบบวัดความวิตกกังวล

ส่วนที่ 4. แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

ข้อมูลที่ได้รับจากผู้วิจัยได้จากแบบสอบถามชุดนี้เป็นไปเพื่อการศึกษาวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์ในระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจากแบบสอบถามจะเก็บไว้เป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์เท่านั้น

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	4	ข้อคำถาม
ส่วนที่ 2	แบบประเมินตนเองชุดที่ 1	จำนวน	36	ข้อคำถาม
ส่วนที่ 3	แบบประเมินตนเองชุดที่ 2	จำนวน	36	ข้อคำถาม
ส่วนที่ 4	แบบประเมินตนเองชุดที่ 3	จำนวน	20	ข้อคำถาม

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1

ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณา  ในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 18 ปี

18 - 21 ปี

22 - 25 ปี

25 ปีขึ้นไป

3. คณะ.....สาขาวิชา.....ชั้นปี.....

4. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

อยู่ด้วยกัน

หย่า

แยกกันอยู่

บิดามารดาเสียชีวิต

## ส่วนที่ 2

## แบบประเมินตนเองชุดที่ 1

## คำอธิบาย

ข้อความด้านล่างต่อไปนี้เป็นข้อความแสดงความรู้สึก ที่ท่านมีต่อเพื่อนสนิท

**เพื่อนสนิท** ในที่นี้หมายถึง บุคคลที่ท่านมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากที่สุดเพียงคนเดียวเท่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน หรือเพศต่างเพศ หรือ แฟน หรือ คนรัก หากท่านเลือกบุคคลดังกล่าวแล้ว ขอให้ท่านนึกถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลดังกล่าว ในการตอบข้อความทุกข้อ

กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียดก่อนจะกา

เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

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

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
	ไม่ตรงเลย	ส่วนใหญ่ไม่ตรง	ไม่ค่อยตรง	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ค่อนข้างตรง	ตรงมาก	ตรงที่สุด
1. ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน							
2. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจกับฉัน							
3. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่จริงจังกับฉัน							
4. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ห่วงใยฉันมากเท่าที่ฉันห่วงใยเขา							
5. ฉันต้องการให้ความรู้สึกของเพื่อนสนิทที่มีต่อฉัน เทียบเท่ากับความรู้สึกของฉันที่มีต่อเขา							
6. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความผูกพันที่มีต่อเพื่อนสนิท							

ข้อความ	1 ไม่ ตรง เลย	2 ส่วน ใหญ่ ไม่ตรง	3 ไม่ ค่อย ตรง	4 ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	5 ค่อนข้าง ข้าง ตรง	6 ตรง มาก	7 ตรง ที่ สุด
7. เมื่อฉันไม่ได้พบกับเพื่อนสนิทเป็นเวลานาน ฉันเกรงว่าเขาจะไปสนิทกับคนอื่น							
8. เมื่อฉันแสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนสนิทออกไป ฉันกังวลว่าเขาจะไม่เข้าใจความรู้สึกที่ฉันแสดงออกไป							
9. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน							
10. เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง							
11. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะเลิกคบฉัน							
12. เพื่อนสนิทไม่ยากใกล้ชิดฉัน เท่าที่ฉันอยากเป็น							
13. บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน							
14. บางครั้งฉันต้องการใกล้ชิดกับผู้อื่น แต่กลับทำให้เขาถอยหนี							
15. ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉันแล้ว เขาจะไม่ชอบฉัน							
16. ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนสนิท							
17. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่ทัดเทียมผู้อื่น							
18. เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น							
19. ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้เพื่อนสนิทรู้							
20. ฉันสบายใจที่ได้บอกความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวกับเพื่อนสนิท							
21. ฉันลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท							



ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
	ไม่ ตรง เลย	ส่วน ใหญ่ ไม่ตรง	ไม่ ค่อย ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ข้าง ตรง	ตรง มาก	ตรง ที่ สุด
22. ฉันรู้สึกสนิทใจกับเพื่อนสนิทของฉัน							
23. ฉันอึดอัดที่จะเปิดใจกับเพื่อนสนิท							
24. ฉันไม่ชอบใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทมากเกินไป							
25. ฉันอึดอัดเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาสนิทสนมกับฉันมากเกินไป							
26. ฉันสนิทสนมกับเพื่อนได้ง่าย							
27. การสนิทสนมกับเพื่อน ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับฉัน							
28. ฉันมักปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท							
29. ฉันพึ่งพาเพื่อนสนิทได้ในยามที่ฉันต้องการ							
30. ฉันพูดคุยกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง							
31. ฉันสามารถพูดถกเถียงได้แย้งกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง							
32. ฉันรู้สึกว่ารุนแรงใจที่เพื่อนสนิทเข้ามาใกล้ชิดกับฉัน							
33. ฉันรู้สึกสบายใจ แม้ฉันจะต้องพึ่งพา เพื่อนสนิท							
34. การพึ่งพาเพื่อนสนิทเป็นเรื่องที่ฉันทำได้ง่าย							
35. ฉันรัก ผูกพันและเอื้ออาทร กับเพื่อนสนิทอย่างลึกซึ้ง							
36. เพื่อนสนิทเข้าใจฉัน และความต้องการของฉัน							

### ส่วนที่ 3 แบบประเมินตนเองชุดที่ 2

แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 36 ข้อ ที่เกี่ยวกับความรู้สึก หรือวิธีการที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้ยุ่งยากและลำบากใจ ซึ่งแต่ละคนอาจจะเกิดความรู้สึก หรือใช้วิธีการที่แตกต่างกันไป

โดยขอให้ท่านพิจารณาว่าในเวลาที่ท่านประสบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากและลำบากใจ ท่านเคยเกิดความรู้สึก หรือใช้วิธีการดังข้อคำถามแต่ละข้อหรือไม่ ถ้าเคยท่านใช้วิธีนั้นหรือเกิด ความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยมากเพียงไร ขอให้ท่านตอบให้ตรงตามความรู้สึกของท่าน หรือเป็นวิธีการที่ท่านเคยใช้ให้มากที่สุด ตามตัวเลขต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่านไม่เคยใช้วิธีนั้น หรือไม่เคยรู้สึกเช่นนั้นเลย
- 2 หมายถึง ท่านใช้วิธีนั้นหรือเกิดความรู้สึกเช่นนั้น นาน ๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง ท่านใช้วิธีนั้นหรือเกิดความรู้สึก เช่นนั้นค่อนข้างบ่อย
- 4 หมายถึง ท่านใช้วิธีนั้นหรือเกิดความรู้สึก เช่นนั้น บ่อยมาก

วิธีการเผชิญความเครียด	ไม่เคย (1)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ค่อนข้างบ่อย (3)	บ่อยมาก (4)
1. กังวลใจ				
2. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง				
3. หวังไว้ว่าทุกอย่างจะดีขึ้น				
4. หัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือทำตลกมองว่ายังดีที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้				
5. คิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์				
6. สูบบุหรี่ยี่รับประทานอาหาร หรือของคบเคี้ยว ได้มากขึ้น หรือน้อยลง				
7. พยายามไม่คิดถึงสถานการณ์นั้น และคิดสิ่งอื่นแทน				
8. ให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหา หรือช่วยจัดการกับสถานการณ์				

วิธีการเผชิญความเครียด	ไม่เคย (1)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ค่อนข้างบ่อย (3)	บ่อยมาก (4)
9. คิดฝันถึงสิ่งที่ยากจะเป็นไปได้หรือฝันถึงสิ่งที่ไม่ดีจนเกินไป เช่น ถ้าถูกลี้อตเตอร์ได้หลายล้านจะ ใช้เงินอย่างไร หรือได้เกรด A ทุกวิชา				
10. ทำอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง เพื่อแก้ไข สถานการณ์แม้ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล				
11. ถกปัญหากับผู้ที่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียว กันมาก่อน				
12. คาดว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะต้องเลวร้าย ลงอีกจนถึงที่สุด				
13. โมโห ดุ บ่น				
14. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างที่มีมันเป็น				
15. พยายามมองปัญหาอย่างรอบครอบทุก ๆ ด้านตามสภาพความเป็นจริงโดยไม่มีอคติ				
16. พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะทำได้				
17. พยายามมองหาประโยชน์ หรือคุณค่าของ สถานการณ์เช่น ช่วยให้เข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น รู้สึกตน เองมีคุณค่ามากขึ้น				
18. สวดมนต์ น้อมรำลึกถึงพระเจ้า หรือพระ พุทธคุณ ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ				
19. หงุดหงิด หรือกระวนกระวายใจ				
20. พาดนเองออกจากสถานการณ์นั้น				
21. ตำหนิผู้อื่นว่าเป็นตัวการทำให้ประสบปัญหา หรือ สถานการณ์นั้น				
22. พยายามอย่างเต็มที่ที่จะเปลี่ยนแปลง สถานการณ์นั้น				
23. ระบายความกดดันทางอารมณ์ และความตึง เครียดกับคนอื่นหรือสิ่งอื่น				

วิธีการเผชิญความเครียด	ไม่เคย (1)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ค่อนข้างบ่อย (3)	บ่อยมาก (4)
24. ปลีกตัวไปอยู่คนเดียว ต้องการอยู่ตามลำพัง				
25. ยอมรับสถานการณ์เพราะดูเหมือนไม่มีทางที่จะแก้ไข				
26. ไม่ทำอะไรเลย โดยหวังว่าเมื่อถึงเวลา สถานการณ์ หรือปัญหาจะดีขึ้นหรือคลี่คลายไปตัวเอง				
27. ขอกำลังใจ และความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อน				
28. พยายามทำความเข้าใจสถานการณ์เพิ่มขึ้น เพื่อให้สามารถควบคุมและแก้ไขสถานการณ์ได้ดีขึ้น				
29. พยายามทดลองหลาย ๆ วิธีเพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด				
30. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะเป็นชะตากรรมของตนเอง ไม่มีประโยชน์ที่จะพยายาม หาทางแก้ไข				
31. พยายามนำประสบการณ์ในอดีตมาช่วยในการแก้ไข หรือควบคุม				
32. พยายามแยกปัญหาออกเป็นส่วน ๆ แล้วจัดการกับปัญหาเป็นเรื่อง ๆ เพื่อช่วยให้สามารถ แก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น				
33. เข้านอนโดยคิดว่า "ทุกสิ่งทุกอย่าง อาจ จะดีขึ้นในเช้าวันรุ่งขึ้น "				
34. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงอย่างชัดเจน เพื่อช่วยแก้ปัญหา หรือควบคุมสถานการณ์				
35. บอกกับตนเองว่า "อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างคงจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น"				
36. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ดีที่สุด ก็ยอมรับสิ่งที่มีอยู่				

#### ส่วนที่ 4 แบบประเมินตนเองชุดที่ 3

คำแนะนำ : ข้อความต่อไปนี้ใช้สำหรับการบรรยายตนเอง โปรดอ่านประโยคแต่ละประโยค และจากนั้นกรุณาทำเครื่องหมายกากบาท X ทับตัวเลขที่อยู่ทางขวาของประโยคเพื่อแสดงว่า โดยทั่วไป ท่านรู้สึกอย่างไร ประโยคทั้งหมดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลากับข้อใดข้อหนึ่งนานเกินไป และโปรดเลือกคำตอบที่บรรยายความรู้สึกโดยทั่วไปของท่านได้ดี

คำถาม	<u>เกือบไม่มีเลย</u>	<u>บางครั้ง</u>	<u>บ่อยครั้ง</u>	<u>เกือบตลอดเวลา</u>
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. ฉันรู้สึกสบายใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
2. ฉันรู้สึกประหม่า และกระฉับกระฉ่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
3. ฉันรู้สึกพอใจในตัวเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
4. ฉันปรารถนาจะมีความสุข เหมือน อย่างคนอื่น ๆ	(1)	(2)	(3)	(4)
5. ฉันรู้สึกเหมือนคนล้มเหลว	(1)	(2)	(3)	(4)
6. ฉันรู้สึกได้พักผ่อน	(1)	(2)	(3)	(4)
7. ฉันเป็นคนสงบ ใจเย็น และมีสติ	(1)	(2)	(3)	(4)
8. ฉันรู้สึกว่าความยุ่งยาก มีมากขึ้น ทุกวัน จนสู้ไม่ไหว	(1)	(2)	(3)	(4)
9. ฉันกังวลมากเกินไป กับสิ่งซึ่งจริง ๆ แล้วไม่มีอะไรเลย	(1)	(2)	(3)	(4)
10. ฉันเป็นคนมีความสุข	(1)	(2)	(3)	(4)
11. ฉันมีความคิดที่รบกวนจิตใจ	(1)	(2)	(3)	(4)

คำถาม	<u>เกือบไม่มีเลย</u>	<u>บางครั้ง</u>	<u>บ่อยครั้ง</u>	<u>เกือบตลอดเวลา</u>
	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
12. ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
13. ฉันรู้สึกมั่นคง	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
14. ฉันตัดสินใจได้ง่าย	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
15. ฉันรู้สึกขาดความรัก	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
16. ฉันพอใจในชีวิตของฉัน	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
17. ความคิดที่ไม่สำคัญมักจะเข้ามา ในใจและรบกวนฉัน	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
18. เมื่อฉันผิดหวัง ฉันจะจดจำ และ ไม่สามารถสลัดออกไปได้	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
19. ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
20. เมื่อฉันคิดย้อนหลังถึงสิ่งที่ฉันเป็น ห่วงสิ่งที่ฉันสนใจ ทำให้ฉันเครียด และว้าวุ่นใจ	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )

ขอบคุณครับ

ภาคผนวก ค.  
แบบฝึกหัดกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

## แบบฝึกหัด “การสร้างสัมพันธ์” (Building Dyads)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่ใช้ในช่วงเริ่มต้นกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

**อุปกรณ์** กระดาษ ดินสอหรือปากกา

**ระยะเวลาที่ใช้** ประมาณ 45-60 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกจับคู่กับสมาชิกที่ตนไม่รู้จักหรือรู้จักน้อยที่สุด จากนั้นก็ให้แต่ละคู่สนทนาเพื่อทำความรู้จักกันให้มากที่สุด โดยให้เวลาประมาณ 5-10 นาที ขณะเดียวกันก็ให้สมาชิกเขียนบันทึกความประทับใจหรือเรื่องราวของเพื่อนตน
2. ให้แต่ละคู่รวมกับคู่อื่น ๆ เป็นกลุ่ม 4 คน จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับกลุ่มของตนตามที่ได้รับฟังมา เป็นเวลา 10 นาที
3. ให้กลุ่ม 4 คน รวมกันกับกลุ่มอื่น ๆ เป็นกลุ่ม 8 คน จากนั้นก็ผลัดกันแนะนำคู่ของตนตามแบบที่ได้ทำมาในข้อ 2 เป็นเวลา 15 นาที



## แบบฝึกหัด “สัญลักษณ์แทนตน” (Symbol of Me)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่ให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง โดยใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ เป็นตัวแทนในการเปิดเผยตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เพื่อให้ได้รู้จักตนเองมากขึ้น
2. ให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม ผ่านสัญลักษณ์ต่างๆ ทำให้รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น

**ระยะเวลาที่ใช้** ประมาณ 3-4 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนออกไปหาสิ่งของที่ใช้แทนตนเอง คนละ 1 ชิ้น โดยพิจารณาชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมดของตนเอง ใช้เวลาประมาณ 15 นาที
2. เมื่อสมาชิกกลับมารวมกลุ่มกันแล้ว ให้อภิปรายถึงสัญลักษณ์ที่แต่ละคนนำมา พร้อมทั้งให้เหตุผลในการเลือกสิ่งของชิ้นนั้น
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปแบบฝึกหัด

## แบบฝึกหัด “ฉันชอบเธอตรงที่...”

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิก ในแง่มุมของความรู้สึกทางบวก และเกิดการให้ผลป้อนกลับเชิงบวกถึงความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ แก่เพื่อนสมาชิก

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกในแง่บวกต่อเพื่อนสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ให้ผลป้อนกลับเชิงบวกแก่เพื่อนสมาชิก เพื่อการรู้จักกันมากขึ้น

**ระยะเวลา** ประมาณ 2 ชั่วโมง

**อุปกรณ์** -

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนาและเชิญชวนให้สมาชิกได้ให้เวลากับตนเอง เพื่อสำรวจตนเองในเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้สึกชอบ หรือประทับใจในตัวเพื่อนสมาชิก
2. เมื่อสมาชิกทุกคนได้ใช้เวลาในการสำรวจตนเอง ในเรื่องราวต่าง ๆ จนเป็นที่พอใจแล้ว ผู้นำกลุ่มเชื้ออำนวยการให้สมาชิกได้ให้ผลป้อนกลับเชิงบวกกับเพื่อนสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกแก่กัน เป็นความรู้สึกชอบหรือประทับใจ
3. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการมีประสบการณ์ร่วมกัน

## แบบฝึกหัด “เรื่องราวของชีวิต” (Life Story)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่เปิดโอกาสให้สมาชิกให้สำรวจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตและเกิดการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองแก่บุคคลอื่น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองให้แก่บุคคลอื่น

**ระยะเวลา** ประมาณ 2 ชั่วโมง

**อุปกรณ์** หัวข้อของการพูดคุย กระดาษ ดินสอ

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกหัวข้อการพูดคุยให้แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น
2. เมื่อสมาชิกทุกคนได้ใช้เวลาในการสำรวจตนเอง จากหัวข้อตามที่กำหนดไว้ ซึ่งการเลือกหัวข้อของการพูดคุยขึ้นอยู่กับความพอใจของสมาชิก
3. เมื่อสมาชิกเลือกหัวข้อที่ต้องการได้แล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองเพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง และแนะนำตนเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จักมากขึ้น รวมทั้งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
4. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการมีประสบการณ์ร่วมกัน

### หัวข้อของการพูดคุย

1. บุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวคุณมากที่สุดในชีวิตคือใคร
2. ประสบการณ์อะไรที่คุณจะไม่มีวันลืมเลยตลอดชีวิตของคุณ
3. คุณมีความสามารถในด้านอะไรบ้าง
4. คุณมีความสนใจอะไรบ้าง
5. การตัดสินใจอะไรบ้างที่ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ
6. ค่านิยม หรือความเชื่ออะไรที่มีความสำคัญต่อตัวคุณมาก
7. ขณะนี้คุณมีปัญหาส่วนตัวที่อยากจะแก้ไขอะไรบ้าง

### แบบฝึกหัด “ก้าวแห่งความไว้วางใจ” (Trust Walk)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่ให้สมาชิก ได้สำรวจและใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างตั้งใจ หลังจากการปิดการรับรู้ทางตา และเพ่งความสนใจไปยังการรับรู้ทางหู จมูก ลิ้นและกาย ให้สังเกตและขจัดความคิดที่เกิดขึ้น เพื่อเน้นความรู้สึกในปัจจุบันอย่างแท้จริง เป็นกิจกรรมที่ใช้ภาษากาย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตาม
3. เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง โดยตัดการรับรู้ทางตา
4. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และแสดงออกถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา ประมาณ 3 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกจับคู่แล้วลุกขึ้นยืน
2. ให้สมาชิกคนหนึ่งสมมติตนว่าเป็นคนตาบอดโดยการปิดตาและสมาชิกอีกคนเป็นคนใบ้พูดไม่ได้ ให้สมาชิกเป็นใบ้พาคู่ของตนเดินไปสำรวจตามที่ต่าง ๆ ในขอบเขตที่กำหนดและสมาชิกจับคู่ของคนให้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยคนที่เป็นคนนำพยายามเอาใจใส่ดูแลคู่ของตนให้ปลอดภัย
3. ขณะเดินให้สมาชิกใส่ใจและสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย
4. เข้ากลุ่มเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ต่อกันของสมาชิก

## แบบฝึกหัด “สัญลักษณ์แทนเพื่อน” (Symbol of You)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่เชื่อมความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ให้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและมีการให้ และรับข้อมูลย้อนกลับแก่กัน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกใส่ใจต่อกัน โดยสื่อสารออกมาในลักษณะของรูปภาพหรือหาสิ่งของที่จะมาเป็นสัญลักษณ์แทนเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนจากการให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. เพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น จากการได้ปรึกษาหารือและทำงานร่วมกัน

### อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษจำนวนเท่าสมาชิกทั้งหมด
2. ดินสอและสีเมจิก

**ระยะเวลา** ประมาณ 3 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนวาดสัญลักษณ์แทนเพื่อนแต่ละคน ตามความคิดเห็นของตนเองโดยอาจเติมข้อความที่แสดงความรู้สึกของตนเองลงไปด้วยก็ได้ตามความต้องการของสมาชิกหลังจากวาดรูปเสร็จแล้ว
2. ให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครคนแรกนั่งกลางวง สมาชิกแต่ละคนมอบรูปให้ แล้วอธิบายถึงความคิดเห็นของตนเองที่สื่อออกมาเป็นสัญลักษณ์
3. ผลัดให้สมาชิกคนอื่น ๆ ออกมานั่งกลางวงจนครบทุกคน
4. บอกเล่าและแสดงความคิดเห็น

## แบบฝึกหัด “ถนนแห่งชีวิต” (Road of Life)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่ให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิตที่ผ่านมาตามลำดับ โดยจินตนาการเป็นถนนหรือแผนที่แล้วระบุจุดสำคัญต่างๆ ในชีวิตโดยใช้รูปภาพหรือสัญลักษณ์แทนสิ่งเหล่านั้น

### วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจสิ่งค้างใจ เหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น
2. ให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้น มีการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น

**อุปกรณ์** กระดาษดินสอ

**ระยะเวลา** ประมาณ 4 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกเพื่อเป็นการนำเข้าสู่แบบฝึกหัดที่สมาชิกจะเรียนรู้ร่วมกันต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทุกคนฝึกทบทวนถึงเหตุการณ์ต่างๆ หรือประสบการณ์ที่สำคัญที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิต
3. สมาชิกจำลองการเดินทางของประสบการณ์ในชีวิตของตน โดยวาดเป็นภาพถนนโดยเริ่มจากมุมกระดาษทางซ้ายมือ และบนถนนนี้ให้เขียนสิ่งที่แสดงถึง เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่สำคัญๆ ในชีวิตของตนด้วยสัญลักษณ์บนถนนสายนี้
4. เมื่อสมาชิกวาดภาพถนนของตนเสร็จแล้ว ให้สมาชิกรวมกลุ่ม เพื่อบอกเล่าเรื่องราวบนถนนชีวิตของตน ให้เพื่อนสมาชิกฟังและสมาชิกคนอื่นเมื่อฟังแล้วสามารถจะพูดคุยแลกเปลี่ยนซักถามเรื่องราวต่างๆ ได้
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำแบบฝึกหัดนี้

### แบบฝึกหัด “เปิดการสนทนาแก่สมาชิกอย่างเสรี” (Open Session)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยและซักถามกันในทุก ๆ เรื่องที่สมาชิกสนใจ โดยให้สมาชิกตกลงกันและกำหนดหัวข้อการสนทนาขึ้นอาจจะเป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องของสมาชิกคนอื่น เรื่องทั่วไปในสังคมหรือสถานการณ์ในปัจจุบันที่สมาชิกมีความสนใจร่วมกันก็ได้

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงความสนใจของกันและกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความสนใจที่มีร่วมกัน ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และปรับตัวเข้าหากัน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความใกล้ชิดคุ้นเคยและใส่ใจกันมากขึ้น

**ระยะเวลา** ประมาณ 3 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกได้ตกลงกันในการเลือกหัวข้อที่จะสนทนากัน
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยกันในเรื่องต่างๆ เพื่อให้สมาชิกมีความใกล้ชิดคุ้นเคยกันและใส่ใจต่อกันมากขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้การสนทนาดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติในบรรยากาศที่อบอุ่นและใส่ใจต่อกันของสมาชิก

## แบบฝึกหัด “ทำความรู้จักผ่านชื่อ” (My Name)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่เปิดโอกาสให้สมาชิกให้สำรวจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตและเกิดการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองแก่บุคคลอื่น โดยอาศัย ชื่อจริง ชื่อเล่น เป็นสื่อในการเปิดเผยตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองให้แก่บุคคลอื่น เพื่อการรู้จักกันมากขึ้น

ระยะเวลา ประมาณ 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์ -

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนาและเชิญชวนให้สมาชิกได้ให้เวลากับตนเอง เพื่อสำรวจตนเองในเรื่องราวต่อไปนี้

- ฉันมีความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อ นามสกุล และชื่อเล่นของตนเองว่า
- ความหมายของชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น
- บุคคลที่ตั้งชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อบุคคลนั้น

2. เมื่อสมาชิกทุกคนได้ใช้เวลาในการสำรวจตนเอง ในเรื่องราวตามที่กำหนดไว้จนเป็นที่พอใจแล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองเพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง และแนะนำตนเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จักมากขึ้นรวมทั้งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

3. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการมีประสบการณ์ร่วมกัน



## แบบฝึกหัด “บทบาทแห่งชีวิต” (Five Roles)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่เปิดโอกาสให้สมาชิกให้สำรวจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตและเกิดการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองแก่บุคคลอื่น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงค่านิยมของตนเองที่มีบทบาทต่าง ๆ ในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง

**ระยะเวลา** ประมาณ 2 ชั่วโมง

**อุปกรณ์** กระดาษ ดินสอ

### วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 5 แผ่นให้สมาชิกเขียนบทบาทของตนเองในปัจจุบันลงบนกระดาษแผ่นละ 1 บทบาท เช่น  
แผ่นที่ 1 - นักศึกษา      แผ่นที่ 2 - ลูก      แผ่นที่ 3 - ผู้ชาย  
แผ่นที่ 4 - คนไทย      แผ่นที่ 5 - พี่คนโต
2. ให้สมาชิกนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าบทบาทใดที่สมาชิกรู้สึกเต็มใจที่จะละทิ้งไปมากที่สุด จากนั้นให้แต่ละคนทิ้งกระดาษแผ่นนั้นลงบนพื้นกลางวง
3. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่า เพราะเหตุใดตนเองจึงทิ้งบทบาทนั้น
4. เมื่อจบแล้วให้แต่ละคนทิ้งบทบาทที่เหลือต่อไป สลับกันอภิปรายจนในที่สุดแต่ละคนจะเหลือบทบาทที่ตนหวงแหนที่สุดเพียงบทบาทเดียว
5. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่าเหตุใดจึงหวงแหนบทบาทสุดท้ายมากที่สุด และรู้สึกอย่างไรที่ต้องทิ้งบทบาทอื่น ๆ ไป
6. อภิปรายกลุ่มและสรุป

## แบบฝึกหัด “ความประทับใจ” (Impression Go Round)

**ลักษณะ** เป็นแบบฝึกหัดที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น โดยเฉพาะความรู้สึกที่ประทับใจและขอบคุณต่อกัน

### วัตถุประสงค์

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการสื่อสารและเผชิญหน้ากันโดยตรง ระหว่างกันในกลุ่ม
2. ให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างตนเองกับผู้อื่น
3. ให้สมาชิกได้รับกำลังใจจากกลุ่มในการดำเนินชีวิตต่อไป

### อุปกรณ์ -

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันและแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน ผู้นำกลุ่มย้าให้สมาชิกทราบถึงความสำคัญของการตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม ถ้าหากสมาชิกเล่นกันในขณะทำกิจกรรมจะไม่ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมนี้
2. ให้สมาชิกผู้ที่พร้อมจะรับสิ่งที่เพื่อนต้องการจะบอก ออกมานั่งหลับตาตรงกลางวง ระหว่างเพื่อนๆ โดยที่สมาชิกที่อยู่กลางวงจะให้นั่งฟังและรับรู้สิ่งที่เพื่อนบอกรวมถึงความรู้สึกของเพื่อน ๆ โดยที่ไม่ต้องโต้ตอบใด ๆ
3. จากนั้นให้เพื่อน ๆ สมาชิกค่อย ๆ แบ่งปันความรู้สึกโดยผ่านหัวข้อ ขอบคุน ขอโทษ และให้กำลังใจเพื่อน โดยค่อย ๆ เคลื่อนตัวออกมาจากกลุ่มเข้ามาหาสมาชิกที่อยู่กลางวง รายงานชื่อ และสัมผัสเพื่อนจากนั้นเริ่มบอกสิ่งที่ตนต้องการจะพูด ทำเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

จากนั้นให้สมาชิกคนถัดไปออกมานั่งที่ตรงกลางวงบ้าง ทำเช่นเดียวกันกับข้อ 2,3 จนครบทุกคน

## แบบฝึกหัด “โยคะ” (Yoga)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากขึ้น
2. เพื่อให้กายและใจที่ละท่า ตามความเหมาะสมของสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสงบ และผ่อนคลายทางจิตใจ

### อุปกรณ์ -

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการฝึกโยคะอย่างคร่าว ๆ
2. ผู้นำกลุ่มสาธิตโยคะทีละท่า ตามความเหมาะสมของสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ฝึกโยคะท่าต่าง ๆ ตามสาธิต
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะการทำโยคะ

## แบบฝึกหัด “การนวด” (Massage)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น และได้รับรู้ถึงความใส่ใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อกันและกัน และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความผ่อนคลาย

### อุปกรณ์ -

### วิธีดำเนินการ

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

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบฝึกหัดที่ใช้ในการวิจัยมาจาก

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

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

## เพลงที่ 1. In the Morning

- ผู้แต่ง : Yanni  
 ลักษณะ : เป็นเพลงบรรเลง  
 วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความสงบพร้อมที่จะเรียนรู้  
 ประสบการณ์ภายในกลุ่ม

## เพลงที่ 2. เธอผู้ไม่แพ้

- ศิลปิน : ธงไชย แมคอินไตย์  
 ลักษณะเพลง : มีเนื้อหาเพื่อก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ  
 เนื้อเพลง : เธอผู้ไม่แพ้

ในชีวิตของคนทุกคน ต้องเคยผ่านร้อนและหนาว และพบเรื่องราวบางอย่างที่ฝังใจ  
 ทุกครั้งที่เธอปวดร้าว หมดสิ้นกำลังจะก้าวเดินไป วันเวลาที่แสนมืดหม่นก็คงจะเดินผ่านไปช้า ๆ จน  
 เธอเองลืมนึกไปได้เดินมาไกลเท่าไร จนนเธอเองมองข้ามบางอย่าง นั่นคือพลังแกร่งกล้าในใจที่ยัง  
 ฝังอยู่ในจิตใจลึก ๆ มานาน \*\*\*\* และในวันนี้เธอนั้นจงหยุดยั้ง และลุกขึ้นอีกครั้ง ด้วยพลังในหัวใจ  
 ออย่าไปยอมแพ้ ให้กับปัญหาใด ๆ จงพร้อมจะอดทน ก้าวไปสู่หนทางที่ฝันไปด้วยตนเอง (ก้าวไปสู่แสง  
 ทองของวันใหม่ด้วยตนเอง) บนถนนที่คนก้าวเดิน จะเป็นดั่งภาพสะท้อน ให้เห็นละครที่ต่างชีวิตไป  
 ทุกครั้งที่เธอหมดหวัง หมดสิ้นกำลังท้อแท้ในใจ เธอจงมองดูภาพผู้คนที่อยู่เดียวดายด้วยความ  
 อ้างว้าง เพียงเธอมองไปนอกหน้าต่าง จะเจอความจริงมากมาย คงจะทำให้พบคำตอบ ว่าบนทาง  
 เดินที่แสนยาวไกล ทุกชีวิต ต้องเดินต่อไปเพื่อสู้ความจริง \*\*\* ให้เธอได้รู้นี้แหละใจของคน ที่แท้ยังยิ่งใหญ่  
 ใหญ่ トラบใดความหวัง ยังไม่จางหายไป เมื่อนั้นใจจะไม่แพ้

- วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในเหตุการณ์ที่ภาคภูมิใจ  
 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความสงบพร้อมที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ภายในกลุ่ม

### เพลงที่ 3. ฤดูที่แตกต่าง

ศิลปิน : บอย โกสิยพงษ์

ลักษณะเพลง : ให้เข้าใจถึงภาวะความเข้าใจในชีวิตว่ามีทั้งสุข เศร้า และทุกข์

เนื้อเพลง : ฤดูที่แตกต่าง

อดทนเวลาที่ฝนพร่าอย่างน้อยก็ทำให้เราได้เห็นถึงความแตกต่าง เมื่อวันเวลาที่ฝนจาง ฟ้ามืดสว่าง และทำให้เราได้เข้าใจว่ามันคุ้มค่าแค่ไหนที่เฝ้ารอ หากเปรียบกับชีวิตของคนเมื่อยามสุขสันต์จนใจมันยังไม่อยู่กับใครเปรียบได้กับฤดูที่แสนสดใส \*\* แต่ถ้าวันหนึ่งวันไหนที่ใจเจ็บจนทนทุกข์ดังพายุที่โหมเข้าใส่บอกกับตัวเองเอาไว้ความเจ็บต้องมีวันหายไม่ต่างอะไรที่เราต้องเจอทุกฤดู เมื่อวันที่ต้องเจ็บซ้ำใจจากความผิดหวังจนใจมันรับไม่ทันเป็นธรรมดาที่เราต้องไหวหวั่นกับวันที่อะไรมันเปลี่ยนไป (\*\* \*) อย่าไปกลัวเวลาที่ฟ้าไม่เป็นใจ อย่าไปคิดว่ามันเป็นวันสุดท้าย น้ำตาที่ไหลย่อมมีวันจางหายไม่รู้ถึงความเจ็บปวดก็คงไม่ซึ่งถึงความสุขใจ (\*)

วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระแสของความทุกข์ เศร้า และทุกข์

### เพลงที่ 4. ด้วยความคิดถึง

ศิลปิน : อัญชลี จงคดีกิจ

ลักษณะเพลง : ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

เนื้อเพลง : ด้วยความคิดถึง

อยู่ตรงไหนหรือเธอหลับสบายดีหรือไรกับใครที่เฝ้ารู้เฝ้าดียังมีใครคิดถึงเธอ สุดขอบฟ้าแสนไกลส่งใจไปให้ถึงเธออยากให้อเธอรู้ไว้ฉันขอเป็นส่วนหนึ่งของเธอ \* วันที่เธอรื้อนรณจิตใจวอนให้ลมพัดไปที่เธอให้พัดเอาความรู้สึกของฉันไปบอกเธอ \*\*\* บอกว่าฉันรักเธอห่วงเสมอทุกคราวฝากกับฟ้าและกัดวงดาวให้คอยดูแลเธออยู่ อยู่ที่ไหนก็ตามส่งความรักให้เธอตรงข้างกายเธอรักฉันวนเวียนอยู่ไม่ไกล หากชีวิตของเธอจะเจอวันที่ทุกข์ใจอยากให้อเธอรู้ไว้ฉันนั้นยังไม่เคยจะทิ้งเธอ (\*) \*\* ทำอะไรก็นึกในใจให้เธอปลอดภัยทุกอย่างเจอกับใครก็ขอให้ไปบอกเธอ (\*\*, \*\*)

วัตถุประสงค์ : เพื่อส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ภาคผนวก ง.  
การตรวจสอบแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ภาคผนวก ง.1 แสดงค่าการวิเคราะห์รายข้อโดยเทคนิคการตอบสนองรายข้อในด้านความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

ข้อ	ข้อความ	Item parameter estimates						
168	ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน	2.749	-1.12	-0.39	0.00	0.45	1.08	1.70
57	ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจฉัน	2.33	-.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 เทียบเท่ากับความรู้สึก ของฉันที่มีต่อเขา	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 ฉันเกรงว่าเขาจะไปสนิทกับ คนอื่น	1.87	-1.36	-0.45	0.004	0.50	1.32	2.05
142	เมื่อฉันแสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนสนิทออกไป ฉันกังวลว่าเขา จะไม่เข้าใจความรู้สึกที่ฉันแสดงออกไป	1.74	-1.85	-0.89	-0.40	0.16	0.90	1.80
191	ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน	1.50	-1.86	-0.67	-0.06	0.60	1.29	2.26
208	เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง	1.49	-0.72	0.35	0.87	1.68	2.43	3.62
82	ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะเลิกคบฉัน	1.36	-1.69	-0.45	0.11	0.73	1.42	2.22
74	เพื่อนสนิทไม่อยากใกล้ชิดฉัน เท่าที่ฉันอยากให้เป็น	1.36	-1.38	-0.29	0.16	1.07	1.96	2.99
112	บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน	1.35	-1.31	-0.18	0.30	1.02	1.73	2.59
89	บางครั้งฉันต้องการใกล้ชิดกับผู้อื่น แต่กลับทำให้เขาถอยหนี	1.35	-0.90	0.11	0.50	1.09	1.91	2.81



ภาคผนวก ง. 1 (ต่อ) แสดงค่าการวิเคราะห์รายข้อโดยเทคนิคการตอบสนองรายข้อในด้านความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

		Item parameter estimates						
78	ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉันแล้ว เขาจะไม่ชอบฉัน	1.34	-0.97	0.10	0.52	1.00	1.65	2.61
99	ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนสนิท	1.32	-1.52	-0.45	0.03	0.79	1.74	2.69
280	ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่ทัดเทียมผู้อื่น	1.24	-1.91	0.71	-0.29	0.33	1.18	2.25
87	เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น	1.24	-0.45	0.83	1.40	2.17	2.86	3.53

ภาคผนวก ง. 2 แสดงค่าการวิเคราะห์รายข้อโดยเทคนิคการตอบสนองรายข้อในด้านการหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

ข้อ	ข้อความ	Item parameter estimates						
		$\alpha$	$\beta_1$	$\beta_2$	$\beta_3$	$\beta_4$	$\beta_5$	$\beta_6$
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	ฉันสามารถพูดถกเถียงโต้แย้งกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	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 ง. 3 แสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมในด้านรูปแบบการทำงานภายในของการมองตนเอง(N=50 คน)

ข้อความ	ค่า r
1. ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน	0.744*
2. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจฉัน	0.627*
3. ฉันมักกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่จริงจังกับฉัน	0.655*
4. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ห่วงใยฉัน มากเท่าที่ฉันห่วงใยเขา	0.639*
5. ฉันต้องการให้ความรู้สึกของเพื่อนสนิทที่มีต่อฉัน เทียบเท่ากับความรู้สึกของฉันที่มีต่อเขา	-0.397
6. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความผูกพันที่มีต่อเพื่อนสนิท	0.692*
7. เมื่อฉันไม่ได้พบกับเพื่อนสนิทเป็นเวลานาน ฉันเกรงว่าเขาจะไปสนิทกับคนอื่น	0.762*
8. เมื่อฉันแสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนสนิทออกไป ฉันกังวลว่าเขาจะไม่เข้าใจความรู้สึกที่ฉันแสดงออกไป	0.670*
9. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน	0.208*
10. เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง	0.691*
11. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะเลิกคบฉัน	0.161
12. เพื่อนสนิทไม่ยอมใกล้ชิดฉัน เท่าที่ฉันอยากให้เป็น	0.736*
13. บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน	0.595*
14. บางครั้งฉันต้องการใกล้ชิดกับผู้อื่น แต่กลับทำให้เขาถอยหนี	0.611*
15. ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉันแล้ว เขาจะไม่ชอบฉัน	0.677*
16. ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนสนิท	0.538*
17. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่ทัดเทียมผู้อื่น	0.533*
18. เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น	0.441*

ภาคผนวก ง. 4 แสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมในด้านรูปแบบการทำงานภายในของ  
การมองผู้อื่น(N=50 คน)

ข้อความ	ค่า r
19. ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้เพื่อนสนิทรู้	0.435*
20. ฉันสบายใจที่ได้บอกความรู้สึก นึกคิดส่วนตัวกับเพื่อนสนิท	0.326*
21. ฉันลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท	0.319*
22. ฉันรู้สึกสนิทใจกับเพื่อนสนิทของฉัน	0.460*
23. ฉันอึดอัดที่จะเปิดใจกับเพื่อนสนิท	0.550*
24. ฉันไม่ชอบใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทมากเกินไป	0.542*
25. ฉันอึดอัดเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาสนิทสนมกับฉันมากเกินไป	0.531*
26. ฉันสนิทสนมกับเพื่อนได้ง่าย	-0.004
27. การสนิทสนมกับเพื่อน ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับฉัน	0.088
28. ฉันมักปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท	0.374*
29. ฉันพึ่งพาเพื่อนสนิทได้ในยามที่ฉันต้องการ	0.525*
30. ฉันพูดคุยกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	0.637*
31. ฉันสามารถพูดถกเถียงโต้แย้งกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	0.621*
32. ฉันว่าวุ่นใจเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาใกล้ชิดกับฉัน	0.358*
33. ฉันรู้สึกสบายใจ แม้ฉันจะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท	0.354*
34. การพึ่งพาเพื่อนสนิทเป็นเรื่องที่ฉันทำได้ง่าย	0.414*
35. ฉันรัก ผูกพันและเื้ออาทร กับเพื่อนสนิทอย่างลึกซึ้ง	0.561*
36. เพื่อนสนิทเข้าใจฉัน และความต้องการของฉัน	0.633*

ภาคผนวก ง . 5 แสดงค่าอำนาจจำแนก(t) ของรูปแบบการทำงานภายในของการมองตนเอง  
(N=86)

ข้อความ	ค่า t
1. ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน	7.19*
2. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจฉัน	5.40*
3. ฉันมักกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่จริงใจกับฉัน	8.24*
4. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ห่วงใยฉัน มากเท่าที่ฉัน ห่วงใยเขา	6.17*
5. ฉันต้องการให้ความรู้สึกของเพื่อนสนิทที่มีต่อฉัน เทียบเท่ากับความรู้สึกของฉันที่มีต่อเขา	1.23
6. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความผูกพันที่มีต่อเพื่อนสนิท	7.67*
7. เมื่อฉันไม่ได้พบกับเพื่อนสนิทเป็นเวลานาน ฉันเกรงว่า เขาจะไปสนิทกับคนอื่น	10.72*
8. เมื่อฉันแสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนสนิทออกไป ฉันกังวลว่าเขาจะไม่เข้าใจความรู้สึกที่ฉันแสดงออกไป	6.54*
9. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน	1.83*
10. เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง	7.69*
11. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะเลิกคบฉัน	1.95*
12. เพื่อนสนิทไม่ยากใกล้ชิดฉัน เท่าที่ฉันอยากให้เป็น	7.02*
13. บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มีเหตุผลที่ ชัดเจน	5.48*
14. บางครั้งฉันต้องการใกล้ชิดกับผู้อื่น แต่กลับทำให้เขา ถอยหนี	5.35*
15. ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉันแล้ว เขาจะไม่ชอบฉัน	6.15*
16. ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อน สนิท	5.72*
17. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่ทัดเทียมผู้อื่น	5.14*
18. เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น	4.02*

\*P<0.05(df =54) t =1.67

ภาคผนวก ง. 6 แสดงค่าอำนาจจำแนก(t) ของรูปแบบการทำงานภายในของการมองผู้อื่น (N=86)

<u>ข้อความ</u>	t
19. ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้เพื่อนสนิทรู้	4.52*
20. ฉันสบายใจที่ได้บอกความรู้สึก นึกคิดส่วนตัวกับเพื่อนสนิท	4.00*
21. ฉันลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท	3.50*
22. ฉันรู้สึกสนิทใจกับเพื่อนสนิทของฉัน	4.58*
23. ฉันอึดอัดที่จะเปิดใจกับเพื่อนสนิท	6.19*
24. ฉันไม่ชอบใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทมากเกินไป	4.98*
25. ฉันอึดอัดเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาสนิทสนมกับฉันมากเกินไป	5.76*
26. ฉันสนิทสนมกับเพื่อนได้ง่าย	3.00*
27. การสนิทสนมกับเพื่อน ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับฉัน	2.94*
28. ฉันมักปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท	3.19*
29. ฉันพึ่งพาเพื่อนสนิทได้ในยามที่ฉันต้องการ	2.84*
30. ฉันพูดคุยกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	5.41*
31. ฉันสามารถพูดถกเถียงโต้แย้งกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง	6.27*
32. ฉันว่าอุ่นใจเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาใกล้ชิดกับฉัน	5.82*
33. ฉันรู้สึกสบายใจ แม้ฉันจะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท	3.64*
34. การพึ่งพาเพื่อนสนิทเป็นเรื่องที่ฉันทำได้ง่าย	4.55*
35. ฉันรัก ผูกพันและเอื้ออาทร กับเพื่อนสนิทอย่างลึกซึ้ง	6.61*
36. เพื่อนสนิทเข้าใจฉัน และความต้องการของฉัน	5.44*

\*P<0.05(df =54) t =1.67

ภาคผนวก ง. 7 แสดงค่าอำนาจจำแนก(t) ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว(N=50)

ข้อความ	ค่า t
1. ฉันรู้สึกสบายใจ	3.71*
2. ฉันรู้สึกประหม่า และกระสับกระส่าย	1.48
3. ฉันรู้สึกพอใจในตนเอง	2.01*
4. ฉันปรารถนาจะมีความสุข เหมือนอย่างคนอื่น	3.46*
5. ฉันรู้สึกเหมือนคนล้มเหลว	4.24*
6. ฉันรู้สึกได้พักผ่อน	2.30*
7. ฉันเป็นคนสงบ ใจเย็น และมีสติ	3.46*
8. ฉันรู้สึกว่าความยุ่งยาก มีมากขึ้นทุกวันจนสู้ไม่ไหว	5.37*
9. ฉันกังวลมากเกินไป กับสิ่งซึ่งจริงๆแล้วไม่มีอะไรเลย	3.77*
10.ฉันเป็นคนมีความสุข	3.81*
11.ฉันมีความคิดที่รอบคอบจิตใจ	3.96*
12.ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	1.62
13.ฉันรู้สึกมั่นคง	5.22*
14.ฉันตัดสินใจได้ง่าย	2.73*
15.ฉันรู้สึกขาดความรัก	3.26*
16.ฉันพอใจในตนเอง	4.12*
17.ความคิดที่ไม่สำคัญมักจะเข้ามาในใจและรบกวนฉัน	3.79*
18.เมื่อฉันผิดหวัง ฉันจะจดจำ และไม่สามารถสลัดออกไป ได้	4.67*
19.ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย	4.76*
20.เมื่อฉันคิดย้อนหลังถึงสิ่งที่ฉันเป็นห่วง หรือสิ่งที่ฉันสนใจ ใจ ทำให้นั้นเครียด และว้าวุ่นใจ	1.48

\*P&lt;0.05(df =30) t =1.70

ภาคผนวก ง. 8 แสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล(N=50)

ข้อความ	ค่า r
1. ฉันรู้สึกสบายใจ	0.59*
2. ฉันรู้สึกประหม่า และกระฉับกระฉ่าย	0.23*
3. ฉันรู้สึกพอใจในตนเอง	0.41*
4. ฉันปรารถนาจะมีความสุข เหมือนอย่างคนอื่น	0.36*
5. ฉันรู้สึกเหมือนคนล้มเหลว	0.62*
6. ฉันรู้สึกได้พักผ่อน	0.41*
7. ฉันเป็นคนสงบ ใจเย็น และมีสติ	0.58*
8. ฉันรู้สึกว่าความยุ่งยาก มีมากขึ้นทุกวันจนสู้ไม่ไหว	0.64*
9. ฉันกังวลมากเกินไป กับสิ่งซึ่งจริงๆแล้วไม่มีอะไรเลย	0.55*
10.ฉันเป็นคนมีความสุข	0.65*
11.ฉันมีความคิดที่รอบคอบจิตใจ	0.63*
12.ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	0.35*
13.ฉันรู้สึกมั่นคง	0.55*
14.ฉันตัดสินใจได้ง่าย	0.29*
15.ฉันรู้สึกขาดความรัก	0.35*
16.ฉันพอใจในตนเอง	0.60*
17.ความคิดที่ไม่สำคัญมักจะเข้ามาในใจและรบกวนฉัน	0.57*
18.เมื่อฉันผิดหวัง ฉันจะจดจำ และไม่สามารถสลัดออกไปได้	0.50*
19.ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย	0.43*
20.เมื่อฉันคิดย้อนหลังถึงสิ่งที่ฉันเป็นห่วง หรือสิ่งที่ฉันสนใจ ทำให้นั่นเครียด และว้าวุ่นใจ	0.53*



ภาคผนวก ง. 9 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสององค์ประกอบ และสี่องค์ประกอบของข้อคำถามในแบบวัดวิธีการเผชิญความเครียดของ Jalowiec

น้ำหนักองค์ประกอบ		วิธีการเผชิญความเครียด	น้ำหนักองค์ประกอบ			
I	II		I	II	III	IV
0.17	0.27	กังวลใจ (A)	0.17	-0.04	0.39	0.09
0.02	0.38	ร้องไห้ (A)	-0.02	0.17	0.34	0.06
0.32	0.05	การออกกำลังกาย (P)	0.31	0.09	0.06	-0.02
0.35	0.27	หวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น (A)	0.32	0.33	0.30	-0.29
0.29	0.20	ใช้อารมณ์ขัน (A)	0.21	0.49	-0.07	-0.01
0.68	0.11	พิจารณาแนวทางแก้ปัญหาอื่น (P)	0.68	0.05	0.21	0.03
0.03	0.20	กิน / สูบบุหรี่ (A)	0.04	0.00	0.37	-0.17
0.08	0.03	ดื่ม (A)	0.09	-0.05	0.07	0.05
0.05	0.21	เสพยา (A)	0.02	0.20	0.15	-0.02
0.19	0.36	ลืมปัญหา (A)	0.10	0.48	0.15	-0.01
-0.03	0.23	ให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหา (P)	-0.09	0.20	-0.07	0.48
0.19	0.34	ฝันกลางวัน (A)	0.17	0.07	0.29	0.31
0.14	0.43	ทดลองวิธีการต่าง ๆ (A)	0.08	0.29	0.32	0.11
0.34	0.36	ถกปัญหา (P)	0.28	0.29	0.15	0.33
0.28	0.49	มองโลกในแง่ร้าย (A)	0.23	0.21	0.42	0.25
0.12	0.30	โกรธ / สาปแช่ง (A)	0.12	-0.06	0.43	0.11
0.35	0.24	ขอมริบ (P)	0.26	0.55	-0.08	0.06
0.71	0.11	การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา (P)	0.67	0.21	0.05	0.10
0.62	-0.10	การควบคุมความสมดุล (P)	0.64	-0.03	0.02	-0.04
0.57	-0.13	การหาความหมายจากเหตุการณ์ (P)	0.59	-0.07	-0.03	0.01
0.11	0.42	แสดงอาการหงุดหงิด (A)	0.10	0.00	0.63	-0.02
0.14	0.09	การอ่อนน้อมพระเจ้า (A)	0.10	0.43	0.01	-0.42
-0.02	0.61	การถอยออกจากเหตุการณ์ (A)	-0.09	0.28	0.43	0.36
-0.10	0.35	การตำหนิผู้อื่น (A)	-0.11	-0.08	0.40	0.32

ภาคผนวก ง. 9 (ต่อ)แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสององค์ประกอบ และสี่องค์ประกอบของ  
ข้อคำถามในแบบวัดวิธีการเผชิญความเครียดของ Jalowiec

น้ำหนัก องค์ประกอบ		วิธีการเผชิญความเครียด	น้ำหนักองค์ประกอบ			
I	II		I	II	III	IV
0.50	-0.02	พยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (P)	0.53	-0.15	0.10	0.17
0.11	0.33	ระบายความเครียดกับผู้ใกล้ชิด (A)	0.09	-0.02	0.29	0.45
0.14	0.55	ยอมรับสถานการณ์ว่าหมดหวัง (A)	-0.19	0.23	0.52	0.04
0.07	0.32	การให้ปัญหาคลี่คลายไปเอง (A)	0.01	0.43	0.07	0.08
-0.25	0.28	หาความสบายใจจากคนใกล้ชิด (A)	0.22	0.28	0.00	0.35
0.40	0.09	การฝึกสติ การทำสมาธิ (A)	0.36	0.22	0.02	0.01
0.76	0.09	การแสวงหาข้อมูล (P)	0.75	0.11	0.18	-0.04
0.68	0.17	แสวงหาทางเลือกที่หลากหลาย (P)	0.65	0.26	0.21	-0.16
-0.12	0.45	การยอมแพ้ คิดว่าเป็นโชคชะตา (A)	-0.20	0.40	0.22	0.11
0.58	0.16	การควบคุมสถานการณ์สงบ (P)	0.53	0.26	0.06	0.09
0.12	0.45	การนอน (A)	0.03	0.50	0.21	0.07
0.70	-0.04	การตั้งเป้าหมาย (P)	0.68	0.14	-0.10	0.10
0.21	0.25	การปลอบใจตนเอง (A)	0.10	0.67	-0.18	0.09
0.25	-0.46	การอยู่เพื่อชีวิตที่ดีกว่า (A)	0.19	0.28	0.31	0.26
0.68	0.17	การใช้ประสบการณ์อดีต (P)	0.56	-0.01	0.04	0.54
0.16	0.38	การแยกตัวเอง (A)	0.14	0.10	0.49	-0.05
6.16	2.79	Rotated eigen value	6.23	2.85	2.09	1.50
15.40	7.000	Variance explained	15.58	7.13	5.23	3.75
15.40	22.40	Cumulative percent	15.58	22.71	27.94	31.69
68.83	31.17	Percent of explained variance	49.17	22.49	16.49	11.84

ตัวอักษรในวงเล็บแสดงการจำแนกแต่เดิมโดย

P = Problem-Focused Coping Method

A = Emotional-Focused Coping Method

แหล่งที่มา : Jalowiec A, Murphy S.P and Power M.j, "Psychometric Assessment of the  
Jalowiec Coping Scale", Nursing Research 13 ( 1984 ) : 157-161 .

ภาคผนวก ง. 10 แสดงการวิเคราะห์องค์ประกอบสำหรับสามองค์ประกอบของข้อคำถามในแบบ  
วัด วิธีการเผชิญความเครียดของ Jalowiec

ข้อที่	วิธีการเผชิญความเครียด	น้ำหนักองค์ประกอบ N=1400
<b>องค์ประกอบที่ 1 แบบเผชิญหน้ากับปัญหา</b>		
33	พยายามใช้วิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี	0.92
32	พยายามหาข้อมูลเพิ่มเติม	0.85
36	พยายามแยกปัญหาออกเป็นส่วนย่อย	0.83
38	กำหนดเป้าหมายเฉพาะ	0.81
35	นำประสบการณ์ในอดีตมาใช้	0.77
25	พยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์	0.73
6	คิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา	0.72
20	พยายามมองหาประโยชน์จากสถานการณ์	0.72
18	พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ	0.67
19	ควบคุมสถานการณ์เท่าที่ทำได้	0.58
14	อภิปรายปัญหากับผู้ที่มีประสบการณ์	0.51
30	ขอความช่วยเหลือจากญาติสนิท มิตรสหาย	0.43
3	การออกกำลังกาย	0.36
<b>องค์ประกอบที่ 2 แบบมุ่งลดอารมณ์ถึง เครียด</b>		
22	แสดงความหงุดหงิด กระทบกระวายเป็นใจ	0.69
1	วิตกกังวล	0.57
26	ระบายความเครียดใส่คนอื่น	0.52
15	คาดหวังไปในทางร้าย	0.47
16	โมโห แข่ง ด่า	0.46
27	ต้องการอยู่คนเดียว	0.44
7	กิน / สูบบุหรี่	0.42
24	การตำหนิผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา	0.37

ภาคผนวก ง. 10 (ต่อ)แสดงการวิเคราะห์องค์ประกอบสำหรับสามองค์ประกอบของข้อคำถามในแบบวัด วิธีการเผชิญความเครียดของ Jalowiec

ข้อที่	วิธีการเผชิญความเครียด	น้ำหนักองค์ประกอบ N=1400
12	ฝืนกลางวัน	0.36
37	นอนหลับ	0.71
39	ปลอบใจตนเองว่า "อย่ากังวล ทุกสิ่งจะดีขึ้น"	0.65
40	ยอมรับสิ่งที่ตรงลงมา	0.64
34	ยอมแพ้เพราะเป็นโชคชะตา	0.64
29	ไม่ทำอะไรเลย และรอคอย	0.54
4	หวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	0.53
10	ผลักดันปัญหาออกไป	0.52
28	ยอมแพ้เพราะไม่มีหนทางแก้ไข	0.47
5	ใช้อารมณ์ขัน	0.46
17	ยอมรับสถานการณ์	0.42
23	หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์	0.42
13	ทำอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่งเพื่อแก้ปัญหา	0.40
21	สวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้า	0.36
11	ให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหา	0.35

แหล่งที่มา : Jalowiec A, "Confirmatory Factor Analysis of the Jalowiec Coping Scale",  
Assessing the Whole Person: Measuring Wellness (1988) : 287 – 305 .

ภาคผนวก ง. 11 ตารางแสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม และค่าอำนาจจำแนก(t) ของ  
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา(N=70)

ข้อความ	r	ค่า t
2. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง	0.02	1.60
5. คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไข หรือควบคุมสถานการณ์	0.50*	3.64*
11. ถกปัญหากับผู้ที่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันมาก่อน	0.39*	3.78*
15. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบทุกๆด้านตามสภาพตามความเป็นจริงโดยไม่มีอคติ	0.29*	2.86*
16. พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะทำได้	0.43*	4.19*
17. พยายามมองหาประโยชน์ หรือคุณค่าของสถานการณ์ เช่น ช่วยให้เข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น รู้สึกตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	0.53*	4.99*
22. พยายามอย่างเต็มที่ที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นั้น	0.62*	4.99*
27. ขอกำลังใจ และความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อน	0.16	1.96*
28. พยายามทำความเข้าใจสถานการณ์เพิ่มขึ้น เพื่อให้สามารถควบคุม และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีขึ้น	0.46*	5.53*
29. พยายามทดลองหลายๆวิธี เพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด	0.67*	6.75*
31. พยายามนำประสบการณ์ในอดีตมาช่วยในการแก้ไข หรือควบคุม	0.41*	4.21*
32. พยายามแยกปัญหาออกเป็นส่วนๆแล้วจัดการกับปัญหาเป็นเรื่องๆ เพื่อช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น	0.45*	4.55*
34. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงอย่างชัดเจน เพื่อช่วยแก้ปัญหา หรือควบคุมสถานการณ์	0.38*	3.90*

\*P<0.05(df =44) t =1.66

ภาคผนวก ง . 12 ตารางแสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม และค่าอำนาจจำแนก(t) ของ  
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด(N=70)

ข้อความ	R	ค่า t
1. กังวลใจ	0.29*	2.94*
6. สับสนหรือ รับประทานอาหาร หรือของคบเคี้ยวได้มากขึ้น หรือน้อยลง	0.18	4.39*
9. คิดฝันถึงสิ่งที่ยากจะเป็นไปได้หรือฝันถึงสิ่ง มหัศจรรย์ เช่น ถ้าถูกลีดเตอरीได้หลายล้านจะใช้จ่าย อย่างไร หรือได้เกรด A ทุกวิชา	0.36*	4.45*
12. คาดว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะต้องเลวร้ายลงอีก จนถึงที่สุด	0.30*	3.04*
13. โหมโห ดุ บ่น	0.39*	4.87*
19. หงุดหงิด หรือกระวนกระวายใจ	0.27*	4.00*
21. ตำหนิผู้อื่นว่าเป็นตัวการทำให้ประสบปัญหาหรือ สถานการณ์นั้น	0.06	2.34*
23. ระบายความกดดันทางอารมณ์ และความตึงเครียด กับคน อื่นหรือสิ่งอื่น	0.24*	3.17*
24. ปลีกตัวไปอยู่คนเดียว ต้องการอยู่ตามลำพัง	0.14	3.42*

\*P<0.05(df =44) t =1.66

ภาคผนวก ง . 13 ตารางแสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม และค่าอำนาจจำแนก(t) ของ  
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม(N=70)

ข้อความ	R	ค่า t
3. หวังไว้ว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	0.17	1.82*
4. หัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือทำตลกมองว่ายังดี ที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้	0.14	1.47
7. พยายามไม่คิดถึงสถานการณ์นั้น และคิดถึงอื่นแทน	0.41*	4.71*
8. ให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหา หรือช่วยจัดการกับสถานการณ์	0.35*	3.25*
10. ทำอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง เพื่อแก้ไขสถานการณ์แม้ไม่ แน่ใจว่าจะได้ผล	0.22*	2.46*
14. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างที่มีมันเป็น	0.40*	3.17*
18. สวดมนต์ น้อมรำลึกถึงพระเจ้า หรือพระพุทธรูป ยึด ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ	0.13	3.48*
20. พาตนเองออกจากสถานการณ์นั้น	0.26*	2.19*
25. ยอมรับสถานการณ์เพราะดูเหมือนไม่มีทางที่จะแก้ไข	0.40*	4.70*
26. ไม่ทำอะไรเลย โดยหวังว่าเมื่อถึงเวลา สถานการณ์ หรือปัญหาจะดีขึ้นหรือคลี่คลายไปได้เอง	0.51*	7.30*
30. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะเป็นชะตากรรมของ ตนเอง ไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามหาทางแก้ไข	0.47*	7.44*
33. เข้านอนโดยคิดว่า"ทุกสิ่งทุกอย่าง อาจดีขึ้นในเช้าวัน รุ่งขึ้น"	0.48*	6.42*
35. บอกกับตนเองว่า"อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างคง จะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น"	0.17	1.47
36. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ดีที่สุด ก็ยอมรับสิ่งที่มีอยู่	0.54*	5.30*

\*P<0.05(df =44) t =1.66

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายสมบุญ จารุเกษมทวี เกิดวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2520 ที่จังหวัดกรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) ในปีการศึกษา 2541 และเข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2542

ประสบการณ์เกี่ยวกับการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม

- |                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 1. เป็นสมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ | จำนวน 1 ครั้ง  |
| 2. เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน     | จำนวน 2 ครั้ง  |
| 3. เป็นผู้นำกลุ่มจิตพัฒนาตน   | จำนวน 13 ครั้ง |

