

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

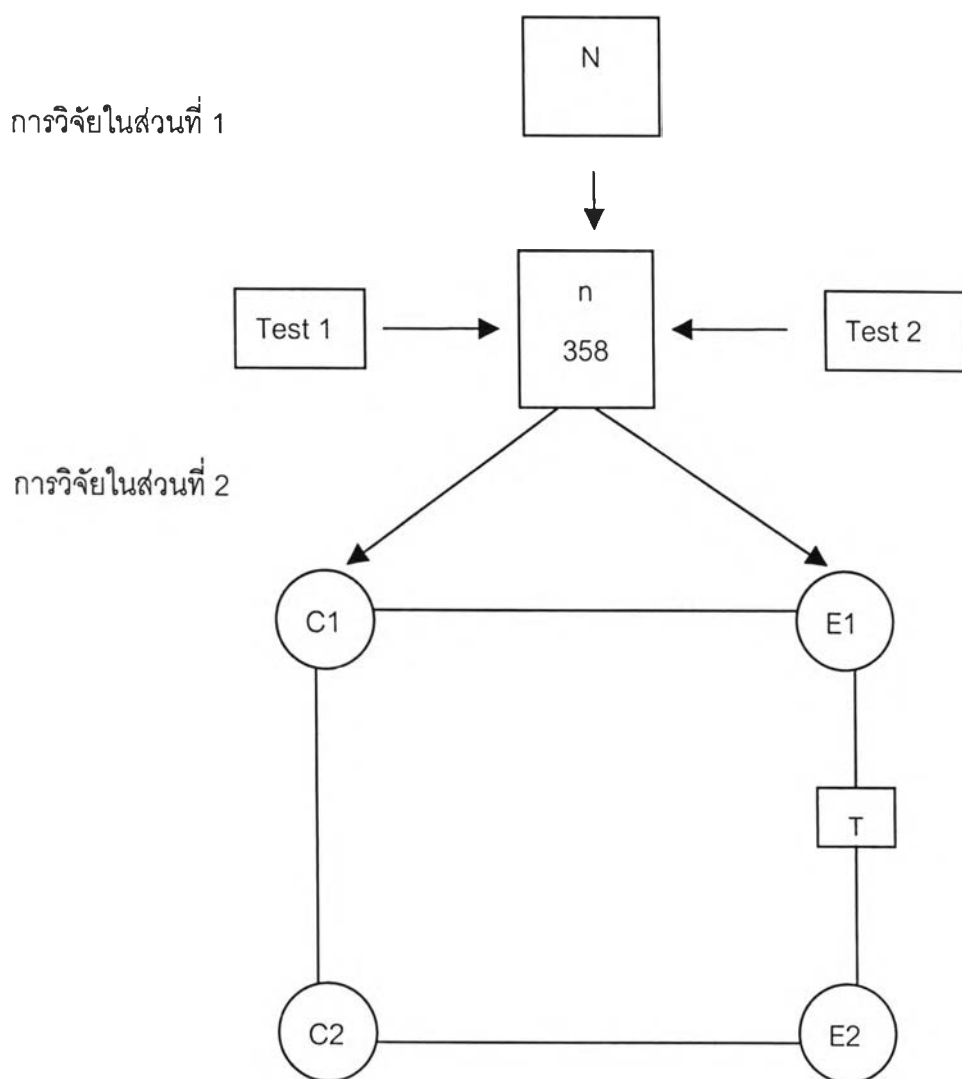
1. การออกแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1.1 ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือของนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2544 ที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกัน

1.2 ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อระดับความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยดังนี้



แผนภาพที่ 5 แผนภาพแสดงรูปแบบการวิจัย

N	คือ	กลุ่มประชากร
n	คือ	กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 358 คน
Test 1	คือ	แบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ
Test 2	คือ	แบบวัดความผูกพัน
C1	คือ	คะแนนของนักศึกษากลุ่มควบคุมจากTest1 และTest2 ในการวัดครั้งที่1
E1	คือ	คะแนนของนักศึกษากลุ่มทดลองจากTest1และTest2 ในการวัดครั้งที่1
C2	คือ	คะแนนของนักศึกษากลุ่มควบคุมจากTest1 และTest2 ในการวัดครั้งที่2
E2	คือ	คะแนนของนักศึกษากลุ่มทดลองจากTest1 และTest2 ในการวัดครั้งที่2
1	คือ	การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของ Schutz

2. กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.1 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษาชาย และหญิง ที่กำลังศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544 จำนวน 358 คน

2.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.2.1 การวิจัยส่วนที่ 1

คัดเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544 โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 358 คน โดยสามารถแจกแจงกลุ่มตัวอย่างตามชั้นดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงการแจกแจงกลุ่มตัวอย่าง (n = 358)

สาขาวิชา	เพศ	ชั้นปี				รวม
		1	2	3	4	
วิทยาศาสตร์กายภาพ	ชาย	10	39	11	11	71
	หญิง	10	16	3	17	46
	รวม	20	55	14	28	117
วิทยาศาสตร์ชีวภาพ	ชาย	2	14	2	1	19
	หญิง	8	10	10	6	34
	รวม	10	24	12	7	53
สังคมศาสตร์	ชาย	22	1	18	10	51
	หญิง	41	7	15	23	86
	รวม	63	8	33	33	137
มนุษยศาสตร์	ชาย	0	4	1	3	8
	หญิง	0	19	3	21	43
	รวม	0	23	4	24	51
รวม		93	110	63	92	358

2.2.2 การวิจัยส่วนที่ 2

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจะคัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างใน ส่วนที่ 1 ที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz จำนวน 24 คน เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 24)

กลุ่ม	เพศ		อายุ		กลุ่มสาขาวิชา			ชั้นปี			
	ชาย	หญิง	18-21	22-25	วิทยาศาสตร์ กายภาพ	สังคมศาสตร์	มนุษยศาสตร์	1	2	3	4
ทดลอง	4	8	12	0	4	8	0	8	4	0	0
ควบคุม	2	10	10	2	4	3	5	2	2	0	8

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยส่วนที่ 1

ในการวิจัยเชิงพรรณนามีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบวัด 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อวัด รูปแบบความผูกพัน คือ แบบวัดรูปแบบความผูกพัน (Attachment test) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาร่วมกับสมบุญ จารุเกษมทวี และรัชนิย์ แก้วคำศรี จากแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุง (Experience in close relationship scales-revised) ของ Fraley, Waller และ Brennan (2000) และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ คือ แบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ (Attitude Toward Seeking Professional Help Scale) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ (Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale) ของ Fischer และ Turner (1970)

3.1.1 เครื่องมือในการวิจัยเพื่อวัดรูปแบบความผูกพัน

ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดประสบการณ์ในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุง (Experiences in Close Relationship Scales - Revised) ของ Fraley, Waller และ Brennan (2000)

1. ลักษณะของแบบวัดประสบการณ์ในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุง แบบวัดประสบการณ์ในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุง พัฒนามาจากแบบวัดประสบการณ์ในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด ของ Shaver และคณะ (1998) โดยเทคนิค IRT (Item Response Theory) เพื่อให้ประเมินรูปแบบความผูกพันของบุคคล ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 36 ข้อคำถาม เพื่อวัดองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบหลัก คือ

1. ความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Anxiety) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 18 ข้อคำถาม ความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดนี้เป็นแนวคิดที่ Shaver พัฒนามาจากแนวคิดของ Bartholomew เรื่องรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ (negative model of self)

2. การหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Avoidance) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 18 ข้อคำถาม การหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด เป็นแนวคิดที่ Shaver พัฒนามาจากแนวคิดของ Bartholomew เรื่องรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ (negative model of other)

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุงของ Fraley, Waller และ Brennan มาพัฒนาและดัดแปลงโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ และเพื่อให้แบบวัดที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาไทย ผู้วิจัยร่วมกับสมบุญ จารุเกษมทวี และรัชณีย์ แก้วคำศรี ได้พัฒนาแบบวัด ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด งานวิจัย และแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุง ของ Fraley Waller และ Brennan
2. รวบรวมกลุ่มคำ ข้อความ และประโยคในบริบทของคนไทยที่แสดงถึงรูปแบบความผูกพัน
3. ศึกษาข้อความของแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุงของ Fraley, Waller และ Brennan และนำมาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดยอาศัยกลุ่มคำ ข้อความ ประโยค จากข้อที่ 2

จากการดำเนินการตามขั้นตอนที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่าอาจเกิดความเข้าใจผิดในความหมายของคำว่าเพื่อนสนิท ผู้วิจัยร่วมกับสมบุญ จารุกษมทวีและรัชนิย์ แก้วคำศรีจึงได้สร้างนิยามของคำว่าเพื่อนสนิทสำหรับแบบวัดความผูกพันของผู้วิจัย และได้ปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รองศาสตราจารย์สุภาพวรรณ โคตรจรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ประชุมเพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขข้อความร่วมกัน เพื่อ สร้างนิยามของเพื่อนสนิทดังนี้

“เพื่อนสนิท ในที่นี้หมายถึง บุคคลที่ท่านมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากที่สุดเพียงคนเดียวเท่านั้น ซึ่งอาจเป็น เพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ แฟน คนรัก ”

2. การประเมินคุณภาพของแบบวัด

2.1 การประเมินค่าความตรง (Validity)

2.1.1 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

เนื่องจาก Fraley, Waller และ Brennan ได้พัฒนาแบบสอบถามประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุงจากแบบสอบถามประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดของ Shaver และคณะ โดยข้อคำถามได้มาจากการที่ Shaver และคณะ ได้ศึกษางานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความผูกพัน นำข้อมูลดังกล่าวมาสร้างเป็นข้อความจำนวน 482 ข้อความ จากนั้น Shaver และคณะ ได้ทำการตัดข้อความที่ไม่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพันออก โดยใช้วิธีการออกเสียง 2 ใน 3 เพื่อประเมินว่าข้อความดังกล่าวไม่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน การประเมินจะกระทำโดยเป็นอิสระต่อกัน หลังจากการประเมินมีข้อความคงเหลือ 373 ข้อความ ในโครงสร้างหลัก 60 กลุ่ม หลังจากนั้น Shaver และคณะ นำข้อความทั้งหมดไปตรวจสอบค่าความตรงเชิงโครงสร้างเพื่อคัดเลือกข้อความมาเป็นข้อคำถามในแบบวัด (Brennan, Clerk & Shaver, 1998 cited in Fraley, Waller & Brennan, 2000)

ในส่วนของการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความผูกพันที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผู้วิจัยนำแบบวัดความผูกพันที่ผู้วิจัยแปล ไปตรวจสอบความถูกต้องในการแปลสำนวนภาษาและความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รองศาสตราจารย์สุภาพวรรณ โคตรจรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ประชุมเพื่อปรับปรุงสำนวนภาษา ความถูกต้องในการแปลและความตรงตามเนื้อหาร่วมกัน

2.1.2 ค่าความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)

Shaver และคณะ (1998) นำข้อความทั้ง 60 กลุ่มข้อความมาวิเคราะห์องค์ประกอบ (factoring analysis) ผลที่ได้เป็น 2 โครงสร้างหลักขององค์ประกอบคือ ความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (anxiety) และการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (avoidance) ต่อมา Fraley, Waller และ Brennan (2000) ได้นำข้อความ 373 ข้อความมาวิเคราะห์โดยวิธี Item Response Theory เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองของบุคคลและลักษณะบุคลิกภาพที่ซ่อนเร้นโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 1085 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าข้อความที่มีค่าแอลฟาสูงสุด 36 ข้อความ จาก 323 ข้อความที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อข้อความและลักษณะบุคลิกภาพที่ซ่อนเร้น สอดคล้องกับข้อคำถาม 36 ข้อที่ได้จากแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดของ Shaver และคณะ (1998)

2.1.3 ค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

ผู้วิจัยตรวจสอบค่าความตรงเชิงสภาพของแบบวัดความผูกพันที่ผ่านการตรวจสอบสำนวนภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับรายด้านรวม(Corrected Item Total Correlation) โดยนำแบบวัดความผูกพันไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 50 คน พบว่ามีข้อคำถามที่มีค่า r สูงกว่า 0.20 จำนวน 32 ข้อ โดยมีค่า r ตั้งแต่ 0.21 – 0.76 โดยข้อคำถามในมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบ ผ่านเกณฑ์จำนวน 16 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์ 2 ข้อ และข้อคำถามในมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบ ผ่านเกณฑ์จำนวน 16 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 2 ข้อ

ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่มีค่า r ต่ำกว่า 0.20 มาปรับปรุงร่วมกับสมบุญ จารุเกษมทวี และรัชนิย์ แก้วคำศรีและนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รองศาสตราจารย์สุภาพวรรณ โคตรจรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขร่วมกัน

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไข ไปทำการตรวจสอบค่าความตรงตามสภาพ โดยการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจำนวน 86 คน ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระโดยใช้กลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 33 โดยคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่าที (t-test) มากกว่า 1.67 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่ามีข้อคำถามที่มีค่าที่สูงกว่า 1.67 จำนวน 35 ข้อ โดยข้อคำถามในมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบ ผ่านเกณฑ์จำนวน 17 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์ 1 ข้อ และ

ข้อคำถามในมาตรวัดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ ผ่านเกณฑ์จำนวน 18 ข้อ

ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่มีค่า t ต่ำกว่า 1.67 มาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับสมบุญ จารุเกษมทิวี และ รัชนิย์ แก้วคำศรี แล้วนำไปเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รองศาสตราจารย์สุภาพรพรณ โคตรจรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภรณ์นิการ์ นลราชสุวัจน์ พิจารณาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

2.2 การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

Fraley Waller และ Brennan (2000) ได้นำแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุงมาตรวจสอบค่าความเที่ยงโดยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test - retest) กับนักศึกษาจำนวน 1085 คน โดยมาตรวัดความวิตกกังวลในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดมีค่าความเที่ยง 0.93 และมาตรวัดการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดมีค่าความเที่ยง 0.95

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความผูกพันที่ผ่านการตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหา ความตรงเชิงสภาพมาตรวจสอบค่าความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่ารูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบมีค่าความเที่ยง 0.86 รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบมีค่าความเที่ยง 0.83

ตารางที่ 3 ค่าความเที่ยงของแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุงของ Fraley, Waller และ Brennan กับแบบวัดความผูกพันของผู้วิจัย

มาตรวัด	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา	
		Fraley Waller และ Brennan (2000) n = 1085	ผู้วิจัย n = 86
รูปแบบการทำงานภายใน เกี่ยวกับการมองตนเอง ด้านลบ	18	0.93	0.86
รูปแบบการทำงานภายใน เกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้าน ลบ	18	0.95	0.83

3. วิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดประสพการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดมีลักษณะการตอบเป็นแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Likert Scale) ให้เลือก 7 ระดับ ว่าข้อความใดตรงกับความรู้สึกใดของผู้ตอบมากที่สุด โดยมีหมายเลขแทนความรู้สึกของผู้ตอบ ดังนี้ หมายเลข (1) หมายถึงไม่ตรงเลย – หมายเลข (7) หมายถึง ตรงมากที่สุด ซึ่งการให้คะแนนจะให้ป็นรายข้อ 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

แบบวัดประสพการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดมีข้อความทางบวก 14 ข้อความ ข้อความทางลบ 22 ข้อความ

แบบวัดความผูกพันที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีวิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนนเช่นเดียวกับแบบวัดประสพการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

4. การแปลผล

ในการแปลผลแบบวัดประสพการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดจะแปลผลจากคะแนนรวมใน 2 ด้านคือ ด้านความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Anxiety) หากคะแนนสูงจะหมายความว่ามีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับสูง และมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับสูง หากคะแนนต่ำหมายความว่ามีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับต่ำ ในด้านการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Avoidance) หากคะแนนสูงจะหมายความว่ามีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับสูง และมีการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับสูง หากคะแนนต่ำจะหมายความว่ามีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับต่ำ และมีการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับต่ำ

คะแนนในแต่ละด้านจะอยู่ในช่วง 18 ถึง 126 คะแนนผู้วิจัยจึงนำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย โดยการหารด้วย 18 คะแนนเฉลี่ยที่ได้จะอยู่ในช่วง 1 – 7 โดยในการแปลผลจะพิจารณาคะแนนเฉลี่ยจากทั้ง 2 ด้าน ดังนี้

1. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง จะมีค่าเฉลี่ยด้านความวิตกกังวลในสัมพันธภาพตั้งแต่ 3.99 ลงไป และมีค่าเฉลี่ยด้านการหลีกหนีในสัมพันธภาพตั้งแต่ 3.99 ลงไป
2. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล จะมีค่าเฉลี่ยด้านความวิตกกังวลในสัมพันธภาพตั้งแต่ 4.01 ขึ้นไป และมีค่าเฉลี่ยด้านการหลีกหนีในสัมพันธภาพตั้งแต่ 3.99 ลงไป
3. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน จะมีค่าเฉลี่ยด้านความวิตกกังวลในสัมพันธภาพตั้งแต่ 3.99 ลงไป และมีค่าเฉลี่ยด้านการหลีกหนีในสัมพันธภาพตั้งแต่ 4.01 ขึ้นไป
4. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว จะมีค่าเฉลี่ยด้านความวิตกกังวลในสัมพันธภาพตั้งแต่ 4.01 ขึ้นไป และมีค่าเฉลี่ยด้านการหลีกหนีในสัมพันธภาพตั้งแต่ 4.01 ขึ้นไป

สำหรับแบบวัดความผูกพันที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบ่งรูปแบบความผูกพัน จากการนำคะแนนรวมของคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบและคะแนนรวมของคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ 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

3.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อวัดเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ Fischer และ Turner(1970) (Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale)

1. ลักษณะของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

แบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ เพื่อประเมินเจตคติที่แสดงถึงแนวโน้มที่จะแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจ ประกอบด้วยข้อคำถาม 29 ข้อคำถาม รวมคะแนนจากมาตรวัดย่อยเป็นคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ

Fischer และ Turner (1970) ได้สร้างแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ โดยแบบสอบถามนี้มีลักษณะพิเศษในการวัดเจตคติ คือ เป็นการสร้างข้อคำถามจำนวน 29 ข้อคำถาม เพื่อวัดเจตคติ แทนที่จะเป็นการวัดด้วยข้อคำถามเดียว และเจตคติหลักที่บุคคลมีต่อการแสวงหาความช่วยเหลือ จะประกอบด้วยเจตคติเฉพาะทาง 4 ด้าน คือ

1. การยอมรับระลึก (Recognition) ครอบคลุมถึง ความสามารถในการยอมรับระลึกถึงความต้องการความช่วยเหลือในการบำบัดเชิงจิตวิทยา
2. ความอดทน (Tolerance) ครอบคลุมถึง ความอดทนต่อความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษา
3. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ครอบคลุมถึง การเปิดเผยในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. ความเชื่อมั่น (Confidence) ครอบคลุมถึง ความเชื่อมั่นที่มีต่อที่มีต่อผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต

แบบสอบถามนี้จะประกอบด้วยโครงสร้างหลัก 4 โครงสร้าง ได้แก่

1. การยอมรับระลึกถึงความต้องการความช่วยเหลือทางจิตใจจากนักวิชาชีพ (Recognition of Personal Need for Professional)
2. ความอดทนต่อความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางจิตใจ (Tolerance of Stigma Associated With Psychological Help)
3. การเปิดเผยถึงปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Openness Regarding One's Problems)

4. ความเชื่อมั่นที่มีต่อผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต (Confidence in the Mental Health Profession)

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของ Fischer และ Turner (1970) มาพัฒนาและดัดแปลงเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด งานวิจัย และแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของ Fischer และ Turner (1970)
2. รวบรวมกลุ่มคำ ข้อความ และประโยคในบริบทของคนไทยที่แสดงถึงเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพจากสิ่งตีพิมพ์
3. รวบรวมกลุ่มคำ ข้อความ และประโยคที่แสดงถึงเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพจากการสัมภาษณ์นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 10 คน
4. ศึกษาข้อความของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ และนำข้อความทั้ง 29 ข้อความมาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดยอาศัยกลุ่มคำ ข้อความ ประโยค จากข้อที่ 2 และข้อที่ 3

ซึ่งจากการศึกษา ในข้อที่ 2 และข้อที่ 3 ผู้วิจัยพบว่าคุณานิยามของนักจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้สร้างนิยามของนักจิตวิทยาขึ้น และได้ปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ประชุมเพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขข้อความร่วมกันเพื่อสร้างนิยามของนักจิตวิทยาในแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพดังนี้

“นักจิตวิทยา หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง โดยเฉพาะเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการให้การปรึกษาปัญหาด้านจิตใจแก่บุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ ทั้งบุคคลที่มีความผิดปกติทางจิต และบุคคลทั่วไปที่มีปัญหา ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข”

ส่วนลักษณะของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีลักษณะเช่นเดียวกับแบบสอบถามของ Fischer และ Turner (1970)

2. การประเมินคุณภาพแบบวัด

2.1 ค่าความตรง (Validity)

2.1.1 ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ในเบื้องต้น Fischer และ Turner (1970) ได้รวบรวมข้อความที่แสดงถึงเจตคติที่มีต่อนักจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานในคลินิก ในชุมชน ในสายงานด้านสุขภาพจิตจำนวน 47 ข้อความ จากนั้นได้นำข้อความมารวบรวมเป็นข้อคำถามจำนวน 47 ข้อคำถามแล้วนำข้อคำถามทั้ง 47 ข้อคำถามไปให้คณะกรรมการซึ่งประกอบด้วยนักจิตวิทยาคลินิกและนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 14 คน กำหนดระดับว่า ข้อคำถามแต่ละข้อคำถามแสดงถึงเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพมากน้อยเพียงใด และแต่ละข้อความแสดงถึงเจตคติในทางลบหรือเจตคติในทางบวก พบว่ามีข้อคำถาม 31 ข้อที่แสดงถึงเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพในระดับสูง แต่ต่อมาหลังจากพิชเชอร์และเทอร์เนอร์ได้นำข้อคำถามดังกล่าวไปทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพกับแบบสอบถามความต้องการทางสังคมของ Marlone-Crowne (Marlone-Crowne Social Desirability Scale) และได้ตัดข้อคำถามออกไป 2 ข้อ เหลือเพียง 29 ข้อ

ในส่วนของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผู้วิจัยได้หาค่าความตรงเชิงเนื้อหา โดยการนำแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพที่ผู้วิจัยแปล ไปตรวจสอบความถูกต้องในการแปล ส่วนภาษาและความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ประชุมเพื่อปรับปรุงส่วนภาษา ความถูกต้องในการแปลและความตรงตามเนื้อหาพร้อมกันได้ข้อความที่เห็นพ้องกันทั้ง 3 ท่าน จำนวน 29 ข้อ

2.1.2 ความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

Fischer และ Turner (1970) ได้หาค่าความตรงตามสภาพโดยวิธี Known groups ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประสบการณ์ในการปรึกษากับนักวิชาชีพ กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการปรึกษากับนักวิชาชีพ โดยแบ่งแยกการเปรียบเทียบตามเพศ ในเพศหญิงจำนวน 298 คน เคยมีประสบการณ์ในการปรึกษากับนักวิชาชีพ 30 คน ไม่เคยปรึกษากับนักวิชาชีพ 268 คน พบว่าทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ $P < .0001$ ($t = 4.73, df = 296$) ในเพศชายจำนวน 233 คน เคยมีประสบการณ์ในการปรึกษากับนักวิชาชีพ 17 คน ไม่เคยปรึกษากับนักวิชาชีพ 216 คน พบว่าทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ $P < .001$ ($t = 3.30, df = 231$)

ในส่วนของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผู้วิจัยตรวจสอบค่าความตรงตามสภาพโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายด้านรวม จากการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 69 คน โดยมีข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายด้านรวมสูงกว่า 0.20 จำนวน 22 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายด้านรวมอยู่ในช่วง 0.22 ถึง 0.69 โดยมีข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายด้านรวมต่ำกว่า 0.20 จำนวน 7 ข้อ

ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายด้านรวมต่ำ มาปรับปรุง และนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รองศาสตราจารย์สุภาพพรรณ โคตรจรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขร่วมกัน แล้วนำไปตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายด้านรวมอีกครั้งหนึ่ง กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 55 คน พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายด้านรวมอยู่ในช่วง 0.19 ถึง 0.72

หลังจากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามสภาพของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพโดยการนำแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพมาวิเคราะห์รายชื่อกับการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระ โดยใช้วิธี Known-groups ระหว่างนักศึกษาในระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน กับนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 25 คน โดยเลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่าที (t-test) มากกว่า 1.65 ขึ้นไป พบว่า ข้อคำถามที่มีค่าที มากกว่า 1.65 จำนวน 29 ข้อคำถาม โดยมีค่าที่อยู่ในช่วง 1.71 ถึง 5.60

2.2 ค่าความเที่ยง (Reliability)

Fischer และ Turner (1970) ได้หาค่าความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) ตามวิธีของ Tryon (1957) จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach Alpha Coefficients) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 212 คน พบว่ามีค่าความเที่ยง 0.83 หลังจากนั้นได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 406 คน พบว่ามีค่าความเที่ยง .86

หลังจากนั้น Fischer และ Turner (1970) ได้นำแบบสอบถามไปทดลองหาค่าความเที่ยงโดยวิธีการทดสอบซ้ำในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดแตกต่างกันดังนี้ การทดสอบซ้ำโดยเว้นระยะเวลา 5 วันในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 26 คน มีค่าความเที่ยง 0.86 การทดสอบซ้ำโดยเว้นระยะ

เวลา 2 อาทิตย์ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 47 คน มีค่าความเที่ยง 0.89 การทดสอบซ้ำโดยเว้นระยะเวลา 4 อาทิตย์ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 31 คน มีค่าความเที่ยง 0.82 การทดสอบซ้ำโดยเว้นระยะเวลา 6 อาทิตย์ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 คน มีค่าความเที่ยง 0.73 และการทดสอบซ้ำโดยเว้นระยะเวลา 2 เดือน ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน มีค่าความเที่ยง 0.84

Fischer และ Turner ได้หาค่าความเที่ยงของแต่ละมาตรวัดย่อยโดยวิธีการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยในส่วนของมาตรวัดการย้อนระลึกถึงความต้องการความช่วยเหลือทางจิตใจจากนักวิชาชีพ มีค่าความเที่ยง 0.67 มาตรวัดความอดทนต่อความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางจิตใจ มีค่าความเที่ยง 0.70 มาตรวัดการเปิดเผยถึงปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีค่าความเที่ยง 0.62 มาตรวัดความเชื่อมั่นที่มีต่อผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต มีค่าความเที่ยง 0.74

ในส่วนของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้ตรวจสอบค่าความเที่ยงของแบบสอบถามด้วยการนำคะแนนที่ได้จากนักศึกษาจำนวน 55 คนโดยเป็นนักศึกษาในระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน กับนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 25 คน หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีหาค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) ด้วยสูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 ซึ่งเป็นค่าความเที่ยงในระดับที่สูง และหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพ ในแต่ละมาตรวัด ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ดังนี้

ตารางที่ 4 ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของ Fischer และ Turner (1970) กับแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

มาตรวัด	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา	
		Fischer และ Turner (1970) (n = 406)	ผู้วิจัย (n = 55)
ด้านการย้อนระลึก (Recognition)	8	0.67	0.79
ด้านความอดทน (Tolerance)	5	0.70	0.62
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal)	7	0.62	0.76
ด้านความเชื่อมั่น (Confidence)	9	0.74	0.70
รวมทั้งฉบับ		0.83	0.89

3. วิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือของ Fischer และ Turner (1970) มีลักษณะการตอบเป็นแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Likert Scale) ให้เลือก 4 ระดับ ว่าหมายเลขใดตรงกับความรู้สึกโดยของผู้ตอบมากที่สุด ดังนี้ หมายเลข (0) หมายถึงไม่ตรงเลย – หมายเลข (3) หมายถึง ตรงมาก ซึ่งการให้คะแนนจะให้ป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 0 – 3 คะแนน ซึ่งในการตรวจให้คะแนนข้อความในแบบสอบถามชุดนี้มี 2 ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก และข้อความทางด้านลบ โดยระดับของความรู้สึกและเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตรงมาก	ข้อความทางบวกได้ 0 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 3 คะแนน
ค่อนข้างตรง	ข้อความทางบวกได้ 1 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 2 คะแนน
ไม่ค่อยตรง	ข้อความทางบวกได้ 2 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 1 คะแนน
ไม่ตรงเลย	ข้อความทางบวกได้ 3 คะแนน	ข้อความทางลบได้ 0 คะแนน

โดยมีข้อคำถามที่มีความหมายทางด้านบวก 11 ข้อ ข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 18 ข้อ

ในส่วนของแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนั้นระดับความรู้สึกและเกณฑ์การให้คะแนนยังคงเดิม แต่ผู้วิจัยได้เปลี่ยนหมายเลขที่แทนระดับความรู้สึกโดยโดยในการเลือกตอบผู้วิจัยได้ดัดแปลงหมายเลขจากเดิม ให้เลือกตอบหมายเลข 0 – 3 เป็นให้เลือกตอบ 1 – 4 ดังนี้ หมายเลข (1) หมายถึง ไม่ตรงเลย – หมายเลข (4) หมายถึง ตรงมาก ทั้งนี้เพื่อลดอคติของผู้ตอบที่อาจเกิดขึ้นกับหมายเลข 0

4. การแปลผล

สำหรับแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของ Fischer และ Turner (1970) ผลคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามจะนำมาคิดคะแนนรวมเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ คะแนนรวมจะอยู่ในช่วง 0 - 87 โดยคะแนนสูงจะแสดงถึงเจตคติในทางบวกต่อการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพ คะแนนต่ำจะแสดงถึงเจตคติในทางลบต่อการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพ

ระดับเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพ แบ่งเป็น 3 ช่วงคะแนนดังนี้

คะแนนต่ำ คือ ตั้งแต่ 0 – 49 คะแนน แสดงว่าบุคคลมีเจตคติในทางลบต่อการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพสำหรับตนเองหรือสำหรับเพื่อนของบุคคลนั้น บุคคลในกลุ่มนี้จะมีความเข้าใจผิดและมองในทางลบต่อการแสวงหาความช่วยเหลือ และเห็นว่าเป็นการแสดงถึงความอ่อนแอทางอารมณ์ของเขา

คะแนนปานกลาง คือ ตั้งแต่ 50 – 63 คะแนน แสดงว่าบุคคลมีการยอมรับว่าความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ แต่ไม่มีความแน่ใจว่าตนเองมีความตั้งใจพอที่จะไปเข้ารับบริการหรือไม่

คะแนนสูง คือ ตั้งแต่ 64 – 87 คะแนน แสดงว่าบุคคลมีเจตคติในทางบวกการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพ โดยบุคคลนี้จะรู้สึกว่าเป็นผู้ควบคุมชีวิตตนเอง ส่วนการแสวงหาความช่วยเหลือในเวลาที่มีปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการควบคุมชีวิตตนเอง

ในแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นได้ใช้วิธีการแปลผลเช่นเดียวกับวิธีของ Fischer และ Turner (1970) คือ บุคคลที่มีคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพในระดับสูง หมายความว่ามีความหมายว่ามีระดับเจตคติทางบวกสูง แสดงถึงการให้คุณค่าในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ ส่วนบุคคลที่มีคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพต่ำ หมายความว่ามีความหมายว่ามีระดับเจตคติในทางบวกต่ำ แสดงถึงการไม่ให้คุณค่าต่อการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

3.2 การวิจัยส่วนที่ 2

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนที่ 2 คือ แบบวัดความผูกพันที่ผู้วิจัยได้พัฒนาร่วมกับสมบุญ จารุเกษมทวี และรัชนิย์ แก้วคำศรี และแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีรายละเอียดดังกล่าวมาแล้ว

4. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

4.1 การวิจัยส่วนที่ 1

4.1.1 การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเป็น 2 ลักษณะคือ

การเก็บข้อมูลโดยติดต่ออาจารย์ผู้สอนเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง จำนวน 255 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืน 255 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถามที่แจกทั้งหมด เมื่อนำมาคัดแยกเฉพาะแบบสอบถามชุดที่สมบูรณ์พบว่ามีแบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อจำนวน 249 ชุด และการเก็บข้อมูลโดยการแจกแบบวัดแก่นักศึกษาภายใน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง จำนวน 125 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืน 112 ชุด คิดเป็นร้อยละ 89 ของแบบสอบถามที่แจกทั้งหมด เมื่อนำมาคัดแยกเฉพาะแบบสอบถามชุดที่สมบูรณ์พบว่ามีแบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อจำนวน 109 ชุด รวมแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยส่วนที่ 1 ทั้งสิ้น 380 ชุด มีแบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อจำนวน 358 ชุด

4.1.2 การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อมาทำการตรวจให้คะแนนแบบวัดความผูกพัน แบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

4.2 การวิจัยส่วนที่ 2

4.2.1 ผู้วิจัยจัดโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz ขึ้นโดยอาศัยพื้นฐานจากกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz และนำโปรแกรมที่ได้จัดขึ้นไปเรียนปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ คือ รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โพธิ์แก้ว และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ แล้วนำโปรแกรมกลุ่มดังกล่าวไปศึกษานำร่องกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา และสถาบันราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 6 โปรแกรม

4.2.2 ผู้วิจัยประกาศรับสมัครนักศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz มีนักศึกษามาสมัคร 36 คน เมื่อนัดหมายเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz แล้วปรากฏว่ามีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คนที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ตามเวลาที่นัดหมาย และสามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ครบกระบวนการสำหรับนักศึกษาที่สมัครใจอีกจำนวน 27 คนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ตามเวลาที่นัดหมาย ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) มาเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน

โดยขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลหลังจากการทดลอง ดังนั้นจึงมีกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

4.2.3 ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของSchutz มีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยขออนุญาตใช้เทปบันทึกเสียงการเข้ากลุ่มซึ่งมีระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ต่อเนื่องรวมระยะเวลา 20 ชั่วโมงโดยกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ดำเนินการ ในระหว่างวันที่ 26 และ 27 มกราคม 2545 กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ดำเนินการในระหว่างวันที่ 2 และ 3 กุมภาพันธ์ 2545 การที่ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่มเนื่องจากกลุ่มจิตสัมพันธ์จะสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงที่สุดเมื่อมีสมาชิกจำนวน 6 – 12 คน

สำหรับกลุ่มควบคุม เนื่องจากการนัดหมายเวลาไม่ตรงกันทำให้นักศึกษาไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์หลังจากการทดลองได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ใช้วิธีการแปลความหมายของแบบวัดความผูกพันให้แก่กลุ่มนักศึกษากลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคลแทนการเข้ากลุ่ม

4.2.4 การเก็บข้อมูลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ผู้วิจัยแจกแบบวัดและรอเก็บคืนด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มในวันที่ 17 ธันวาคม 2545

การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยเก็บแบบวัดในวันที่ 27 มกราคม 2545 มีระยะเวลาหลังจากการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง 7 สัปดาห์ กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ผู้วิจัยเก็บแบบวัดในวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2545 มีระยะเวลาหลังจากการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ มีระยะเวลาหลังจากเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์

4.2.5 การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนแบบวัดความผูกพันและแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ และนำข้อมูลจากเทปบันทึกเสียงมาวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

กระบวนการดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของSchutz

การศึกษานำร่อง

ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของSchutzไปศึกษานำร่องกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 6 กลุ่ม โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

ช่วงที่ 1 เป็นช่วงแรกของการจัดตั้งกลุ่ม สมาชิกยังไม่แน่ใจในบทบาทของตนเองและบทบาทของผู้นำกลุ่ม จะมีความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง เนื่องจากยังขาดความไว้วางใจในกลุ่ม ดังนั้นแบบฝึกหัดในช่วงนี้จะนำไปเพื่อการเอื้ออำนวยให้สมาชิกทำความรู้จักกัน

มากขึ้น เกิดความรู้สึกยอมรับและเข้าใจกันมากขึ้น เริ่มต้นเปิดเผยตนเองในระดับที่สมาชิกสะดวกใจ เพื่อนำไปสู่ความไว้วางใจและเชื่อมั่นในกลุ่ม การความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเลือกแบบฝึกหัด “ฉันและเธอคุณค่าของเรา” เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพในเบื้องต้นขึ้นในกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเอง และรับฟังบุคคลอื่น

ช่วงที่ 2- 3 เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มเริ่มมีบทบาทที่ชัดเจน เนื่องจากสมาชิกจะเกิดความไว้วางใจในกลุ่ม พร้อมทั้งจะแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ร่วมกัน พร้อมทั้งจะสำรวจและทำความเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยผ่านแบบฝึกหัดที่เน้นการตระหนักรู้ ซึ่งจะนำมาสู่แบบฝึกหัดเพื่อคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นงานค้างใจของสมาชิก ผู้วิจัย จึงเลือกแบบฝึกหัดการฝึกสติตามแบบโยคะเพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง แบบฝึกหัด “ถนนสายชีวิต” เพื่อเป็นการนำไปสู่การคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นงานค้างใจของสมาชิก ในช่วงนี้เมื่อสมาชิกได้ใส่ใจและเข้าใจในตนเอง ได้รับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความหมาย สมาชิกก็จะพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะเกิดการแบ่งปันความรู้สึกห่วงใย ให้กำลังใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันกัน

ช่วงที่ 4 – 5 เป็นช่วงที่สมาชิกในกลุ่มต่างรับรู้ว่าคุณค่าเป็นของตน มีการแบ่งปันความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อกัน มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น มั่นคง ผู้วิจัยจึงเลือกแบบฝึกหัด “ภาพงามความเป็นคุณ” และ “จดหมายน้อย” เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกที่มีต่อกัน ทั้งความประทับใจ การให้กำลังใจ คำสัญญา รวมทั้งการแสดงความรักขอบคุณระหว่างกัน

จากการศึกษานำร่องทั้ง 6 กลุ่มตามวิธีการดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวSchutzที่ผู้วิจัยดำเนินการเป็นไปตามแนวคิดของSchutz คือ ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งในส่วนของความงอกงามภายในตนเองและสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และพบว่าสมาชิกกลุ่มจะมีการพัฒนาทั้งในส่วนของมุมมองที่สมาชิกมีต่อตนเอง ในส่วนของมุมมองที่สมาชิกมีต่อบุคคลอื่นไปในทางที่ดีขึ้น เป็นการสร้างให้เกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากการศึกษานำร่องมาพัฒนาโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการดำเนินกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 2 วัน 1 คืน เพราะจากการศึกษานำร่องผู้วิจัยพบว่ากลุ่มที่มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ทำให้สมาชิกจะมีช่วงเวลาที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อกันมากขึ้น และการดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์ก็สามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องตามกระแสกลุ่มที่เกิดขึ้น โดยไม่มีระยะเวลาเป็นตัวกำหนด

กระบวนการดำเนินการกับกลุ่มทดลอง

จากการดำเนินการศึกษานำร่องพบว่า กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกเกิดการพัฒนาดน และพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ทั้งในส่วนของร่างกายและจิตใจ ทำให้สมาชิกสามารถตระหนักถึงความต้องการของตนที่มีต่อสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และสามารถมองเห็นตนเองตามจริงได้มากขึ้น โดยไม่บิดเบือนสิ่งต่าง ๆ ไปตามความคาดหวังของตน เมื่อสมาชิกสามารถมองเห็นตนเองได้ตามจริง ก็จะส่งผลให้สมาชิกสามารถดำรงอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากขึ้น Schutz เชื่อในความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยสามารถอธิบายได้ว่าการทำกิจกรรมทางกาย (Body work) เช่น การฝึกสมาธิ (Meditation) โยคะ (Yoga) การนวด (Massage) จะช่วยในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกและความคิด เมื่อร่างกายและจิตใจมีการทำงานที่สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกันได้ จะทำให้พลังงานเคลื่อนไปอย่างเป็นธรรมชาติเมื่อบุคคลเกิดการตระหนักรู้ มีสติ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนางอกงามทั้งร่างกายและจิตใจมี ส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถเกิดการรับรู้ตนเองและบุคคลอื่นในทางบวก ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมทางกาย กิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้และกิจกรรมที่เชื่อมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมาใช้ในการทดลอง เพื่อให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบลดลง มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบลดลง และมีเจตคติทางบวกในการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพเพิ่มขึ้น

ผู้วิจัยจึงได้จัดโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz ให้กับกลุ่มทดลอง เพื่อให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบลดลง มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบลดลง และมีเจตคติทางบวกในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพเพิ่มขึ้น โดยกระบวนการดำเนินการในวันแรก ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มและการให้สมาชิกแต่ละคนเกิดการตระหนักรู้ในตน ยอมรับตนเอง เพื่อเป็นการขยายโลกทัศน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานในสู่กระบวนการดำเนินการในวันที่สองที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับในตนเองตามจริงและการยอมรับบุคคลอื่นตามจริง เพื่อเชื่อมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

โปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีรายละเอียดดังนี้



โปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของ Schutz

กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz มีกระแสการเคลื่อนไหว 3 ชั้น คือ การมีส่วนร่วมใน กลุ่ม (Inclusion Phase) การควบคุม (Control Phase) และความผูกพัน (Affection Phase) และการเปิดโอกาสให้สมาชิกมีการสื่อสารกันด้วยภาษากาย ดังนั้นแบบฝึกหัดต่าง ๆ และลำดับในการใช้ที่ผู้วิจัยจัดไว้ในโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนว Schutz จึงเป็นไปเพื่อให้กลุ่มสามารถเคลื่อนไปตามกระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มที่ Schutz ได้กล่าวไว้ทั้ง 3 ชั้น

ช่วง ที่	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	ผลที่เกิดขึ้น
1	9.00 – 12.00 กลุ่มที่ 1 วันเสาร์ที่ 26 มกราคม 2545 กลุ่มที่ 2 วันเสาร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2545	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสร้างความรู้จัก ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ ภาพระหว่างสมาชิกใน กลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนัก ถึงคุณค่าของตนเองและ คุณค่าของผู้อื่น	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำ ตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อควรปฏิบัติของกลุ่มจิต สัมพันธ์ บทบาทของผู้นำ กลุ่ม สมาชิกกลุ่ม ตลอดจน ระยะเวลาในการดำเนิน การ 2. ผู้นำกลุ่มนำเสนอแบบ ฝึกหัด “ฉันและเธอ คุณ ค่าของเรา” 3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วม กันสรุปสิ่งที่ได้จากช่วงที่ 1	ในช่วงต้นสมาชิกมีความ สงสัยต่อการดำเนินกิจกรรม กลุ่ม หลังจากที่ผู้นำกลุ่ม แนะนำตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์ แล้วสมาชิกจึงมีทำ ที่ที่ผ่อนคลายและให้ความ ร่วมมือในการดำเนินการ ใน ช่วงการดำเนินการสมาชิกมี การการแนะนำตนเองอย่าง ตั้งใจและรับฟังอย่างใส่ใจ มี การให้กำลังใจต่อกันและกัน บรรยากาศในกลุ่มมีความ อบอุ่นจากทำที่ที่สมาชิก กลุ่มมีต่อกัน

ช่วง ที่	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	ผลที่เกิดขึ้น
2	13.00 – 14.00 กลุ่มที่ 1 วันเสาร์ที่ 26 มกราคม 2545 กลุ่มที่ 2 วันเสาร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2545	1.เพื่อให้สมาชิกเกิดการ ตระหนักรู้ทางกายและ การผ่อนคลายร่างกาย 2.เพื่อเป็นการฝึกให้ สมาชิกเรียนรู้ที่จะใส่ใจ บุคคลอื่น 3.เพื่อให้เกิดพื้นฐานของ ความผูกพันใกล้ชิดกัน	1.ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่เกิดขึ้น จากการพูดคุยในช่วงที่ 1 2.ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด "การนวด (Massage)" 3.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วม กันสรุปสิ่งที่ได้จากช่วงที่ 2	ในช่วงต้นสมาชิกมีท่าทีที่ เขินอายต่อการที่ต้องมีการ สัมผัสร่างกายของกันและ กัน หลังจากผู้นำกลุ่มสาธิต วิธีการนวดและอธิบายคุณ ประโยชน์แล้ว สมาชิกมีท่าที ที่กระตือรือร้นที่จะทำแบบ ฝึกหัด และเมื่อลงมือปฏิบัติ ก็ทำด้วยความใส่ใจเอาใจ ใส่ผู้ที่ตนนวดให้ ผู้ที่ถูกนวด ก็ผ่อนคลายและประทับใจ ในสิ่งที่เพื่อนปฏิบัติต่อตน บรรยากาศในกลุ่มมีความ เป็นกันเองมากขึ้นมีการลด ช่องว่างระหว่างสมาชิกใน กลุ่ม
3	14.00 – 18.00 กลุ่มที่ 1 วันเสาร์ที่ 26 มกราคม 2545 กลุ่มที่ 2 วันเสาร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2545	1.เพื่อให้สมาชิกมีโอกาส สำรวจถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่าน มาในชีวิตของตน 2.เพื่อให้สมาชิกมีโอกาส รับฟังและรับรู้เรื่องราว ของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม	1.ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่เกิดขึ้น ในช่วงที่ 2 2.ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด "ถนนชีวิต (Road of life)" 3.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วม กันสรุปสิ่งที่เรียนรู้ในช่วงที่ 3	ในการดำเนินกิจกรรมเมื่อ สมาชิกผู้เริ่มต้นเล่าเรื่องราว ของตน ให้เพื่อนฟังสมาชิก คนอื่นในกลุ่มรับฟัง ให้ ความใส่ใจ มีการซักถาม แสดงความสนใจและให้ ความช่วยเหลือและข้อเสนอ แนะต่าง ๆ แก่สมาชิกผู้เล่า เรื่อง บรรยากาศของกลุ่มมี ความอบอุ่น เต็มไปด้วยการ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่ง กันและกัน

ช่วง ที่	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	ผลที่เกิดขึ้น
4.	18.00 – 19.00 กลุ่มที่ 1 วันเสาร์ที่ 26 มกราคม 2545 กลุ่มที่ 2 วันเสาร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2545	1.เพื่อให้สมาชิกอยู่กับ ปัจจุบันขณะได้มากขึ้น 2.เพื่อให้กายและใจของ สมาชิกมีการทำงานที่ สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว กัน 3.เพื่อให้สมาชิกเกิด ความสงบทางกายและ ทางจิตใจ	1.ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการฝึก โยคะและประโยชน์ที่ได้รับ จากการฝึกโยคะ 2.ผู้นำกลุ่มสาธิตท่าโยคะ ตามความเหมาะสมของ สมาชิกกลุ่ม 3.ลองให้สมาชิกปฏิบัติจริง 4.เมื่อทำการฝึกเสร็จให้ สมาชิกบอกเล่าความรู้สึกที่ เกิดขึ้นกับตนและมีผล อย่างไรกับร่างกาย 5.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วม กันสรุปสิ่งที่เรียนรู้	สมาชิกมีความสนใจต่อการ ฝึกโยคะ ตั้งใจและมุ่งมั่นใน การฝึกปฏิบัติตามท่าโยคะที่ ผู้นำกลุ่มสาธิต สมาชิกมี ความสงบนิ่งทั้งทางร่างกาย และจิตใจมากขึ้น สามารถ เชื่อมร่างกายและจิตใจเข้า ด้วยกันผ่านการตระหนักถึง ลมหายใจที่เข้าและออกของ ตนเอง
5.	20.00 – 22.00 กลุ่มที่ 1 วันเสาร์ที่ 26 มกราคม 2545 กลุ่มที่ 2 วันเสาร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2545	1.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ การไว้วางใจบุคคลอื่น 2.เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ การเป็นผู้ให้และผู้รับ 3.เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ ที่จะแสดงความห่วงใยซึ่ง กันและกัน	1.ผู้นำกลุ่มสรุปถึงสิ่งที่เกิด ขึ้นในช่วงที่ผ่านมา 2.ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด "lifting and rocking" 3.ให้สมาชิกทดลองปฏิบัติ จริงที่ละคน 4.ให้สมาชิกบอกเล่าถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตน 5.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกสรุป สิ่งที่เรียนรู้	ในเบื้องต้นเมื่อนำกลุ่ม แนะนำแบบฝึกหัดสมาชิกมี ความตื่นเต้นและเกรงว่าจะ ทำไม่ได้ แต่เมื่อได้เริ่ม ดำเนินกิจกรรม สมาชิกมี ความสงบมากขึ้น สัมผัส และดูแลซึ่งกันและกันอย่าง ใส่ใจ สมาชิกได้เรียนรู้ถึง การให้ความไว้วางใจแก่ เพื่อนและ สามารถรับรู้ถึง ความห่วงใยที่เพื่อนมีต่อตน

ช่วง ที่	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	ผลที่เกิดขึ้น
6.	6.30 – 7.30 กลุ่มที่ 1 วันอาทิตย์ที่ 27มกราคม 2545 กลุ่มที่ 2 วันอาทิตย์ที่ 3กุมภาพันธ์ 2545	1. เพื่อให้สมาชิกอยู่กับ ปัจจุบันขณะได้มากขึ้น เพื่อให้กายและใจของ สมาชิกมีการทำงานที่ สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว กัน 2. เพื่อให้สมาชิกเกิด ความสงบทางกายและใจ	1. ผู้นำกลุ่มทบทวนท่าโยคะที่ ฝึกกันมาในช่วงที่ 4 2. ให้สมาชิกปฏิบัติจริงตาม ท่าที่มีความเหมาะสมกับ สมาชิกแต่ละคน 3. เมื่อทำการฝึกเสร็จให้ สมาชิกบอกเล่าความรู้สึกที่ เกิดขึ้นกับตนและมีผล อย่างไรกับร่างกาย 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วม กันสรุปสิ่งที่เรียนรู้	สมาชิกมีความสนใจที่จะ เรียนรู้ท่าโยคะท่าใหม่ ๆ ใน การฝึกครั้งนี้สมาชิกมีความ สงบนิ่งมากขึ้น ทางกาย สมาชิกรู้การยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อดีขึ้น สมาชิก สามารถสังเกตและอยู่กับ ลมหายใจได้อย่างสงบนิ่ง
7	8.30 - 12.30 กลุ่มที่ 1 วันอาทิตย์ที่ 27มกราคม 2545 กลุ่มที่ 2 วันอาทิตย์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2545	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ตนเองจากการรับรู้ของ เพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกบอก กล่าวเพื่อนตามที่ตนรับรู้ 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนัก ถึงคุณค่าความดีงามของ ตนเอง และพัฒนาส่วนที่ ต้องการปรับปรุงแก้ไข	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่ง ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด "ภาพงามความเป็นคุณ" 3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วม กันสรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่ม	สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจใน การดำเนินการ มีความใส่ใจ ในการให้และรับความรู้สึกที่ ถ่ายทอดผ่านแบบฝึกหัด มี การรับรู้และแสดงถึงความรู สึกต่าง ๆ ร่วมกัน บอก กล่าวความรู้สึกเล็ก ๆ ที่มีต่อ กัน มีการสนับสนุน ให้กำลังใจ กันและกัน
8	13.30 – 15.30 กลุ่มที่ 1 วันอาทิตย์ที่ 27มกราคม 2545 กลุ่มที่ 2 วันอาทิตย์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2545	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ ประสบการณ์การให้และ การรับ 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่ จะแสดงความรู้สึกที่ดีต่อ กันและกัน	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงสิ่ง ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด จดหมายน้อย 3. สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่ ได้จากกลุ่มจิตสัมพันธ์ครั้ง นี้ กล่าวอ้อลา 5. แจกแบบวัดความผูกพัน และแบบสอบถามเจตคติ ในการแสวงหาความช่วยเหลือ จากนักวิชาชีพ	สมาชิกมีความตั้งใจและใส่ ใจในการดำเนินการ บอก กล่าวความรู้สึกที่มีต่อกัน ด้วยความปรารถนาดี ความ จริงใจ มีการสัมผัสกันและ กัน นิ่งใกล้ชิดกัน จับมือ โอบกอด เช็ดหน้าตาให้กัน แสดงความรู้สึกที่มีต่อกัน ผ่านทางภาษากายและคำ พูด บรรยากาศในกลุ่มมี ความอบอุ่น ความซาบซึ้ง ถึงไมตรีที่มีต่อกัน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติ ดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1

1. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนแบบวัดความผูกพัน ทั้งด้านรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบ ด้านรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบ และคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ นำคะแนนจากแบบวัดความผูกพันที่ได้มาจัดรูปแบบความผูกพันของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้ว

2. ทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยคะแนนความแตกต่างของเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ ระหว่างนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกัน โดยวิธีการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนแบบทางเดียว (ANOVA) ถ้าผลวิเคราะห์ความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่โดยใช้วิธีการดันทันเน็ตที่ 3 (Dunnett's T 3)

การวิจัยส่วนที่ 2

1. คำนวณหาสถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบวัดความผูกพัน ทั้งด้านรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบ ด้านรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบ และคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้งระยะก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบ คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบ และคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t – independent test)

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบ คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นด้านลบ และคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระ (t – dependent test)