

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามความวิตกกังวล

แบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดอ่านแต่ละข้อความ แล้ว ใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกของท่านมากที่สุดในขณะนี้ ข้อคำถามเหล่านี้จะไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

	ไม่เลย	มีบ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ฉันรู้สึกสงบ				
2. ฉันรู้สึกปลอดภัย				
3. ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับ				
4. ฉันรู้สึกเหนื่อยล้า				
5. ฉันรู้สึกสบายไร้กังวล				
6. ฉันรู้สึกหงุดหงิด				
7. ฉันกำลังวิตกกังวลในความโชคร้ายที่ อาจเกิดขึ้น				
8. ฉันรู้สึกพึงพอใจ				
9. ฉันรู้สึกหวาดกลัว				
10. ฉันรู้สึกสุขกายสุขใจ				
11. ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง				
12. ฉันรู้สึกตื่นเต้น				
13. ฉันรู้สึกกระวนกระวาย				
14. ฉันรู้สึกดั่งเส				
15. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย				
16. ฉันรู้สึกอึดอัดอึดใจ				
17. ฉันกำลังวิตกกังวล				
18. ฉันรู้สึกสับสน				
19. ฉันรู้สึกมั่นคง				
20. ฉันรู้สึกเบิกบานใจ				

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือก

สัปดาห์	วัน	09.00-10.00	11.00-12.00	14.00-15.00	16.00-17.00
1	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 1 คนที่ 1 ครั้งที่ 1 คนที่ 5 ครั้งที่ 2 คนที่ 1 ครั้งที่ 2 คนที่ 5	ครั้งที่ 1 คนที่ 2 ครั้งที่ 1 คนที่ 6 ครั้งที่ 2 คนที่ 2 ครั้งที่ 2 คนที่ 6	ครั้งที่ 1 คนที่ 3 ครั้งที่ 1 คนที่ 7 ครั้งที่ 2 คนที่ 3 ครั้งที่ 2 คนที่ 7	ครั้งที่ 1 คนที่ 4 ครั้งที่ 1 คนที่ 8 ครั้งที่ 2 คนที่ 4 ครั้งที่ 2 คนที่ 8
2	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 3 คนที่ 1 ครั้งที่ 3 คนที่ 5 ครั้งที่ 4 คนที่ 1 ครั้งที่ 4 คนที่ 5	ครั้งที่ 3 คนที่ 2 ครั้งที่ 3 คนที่ 6 ครั้งที่ 4 คนที่ 2 ครั้งที่ 4 คนที่ 6	ครั้งที่ 3 คนที่ 3 ครั้งที่ 3 คนที่ 7 ครั้งที่ 4 คนที่ 3 ครั้งที่ 4 คนที่ 7	ครั้งที่ 3 คนที่ 4 ครั้งที่ 3 คนที่ 8 ครั้งที่ 4 คนที่ 4 ครั้งที่ 4 คนที่ 8
3	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 5 คนที่ 1 ครั้งที่ 5 คนที่ 5 ครั้งที่ 6 คนที่ 1 ครั้งที่ 6 คนที่ 5	ครั้งที่ 5 คนที่ 2 ครั้งที่ 5 คนที่ 6 ครั้งที่ 6 คนที่ 2 ครั้งที่ 6 คนที่ 6	ครั้งที่ 5 คนที่ 3 ครั้งที่ 5 คนที่ 7 ครั้งที่ 6 คนที่ 3 ครั้งที่ 6 คนที่ 7	ครั้งที่ 5 คนที่ 4 ครั้งที่ 5 คนที่ 8 ครั้งที่ 6 คนที่ 4 ครั้งที่ 6 คนที่ 8
4	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 7 คนที่ 1 ครั้งที่ 7 คนที่ 5 ครั้งที่ 8 คนที่ 1 ครั้งที่ 8 คนที่ 5	ครั้งที่ 7 คนที่ 2 ครั้งที่ 7 คนที่ 6 ครั้งที่ 8 คนที่ 2 ครั้งที่ 8 คนที่ 6	ครั้งที่ 7 คนที่ 3 ครั้งที่ 7 คนที่ 7 ครั้งที่ 8 คนที่ 3 ครั้งที่ 8 คนที่ 7	ครั้งที่ 7 คนที่ 4 ครั้งที่ 7 คนที่ 8 ครั้งที่ 8 คนที่ 4 ครั้งที่ 8 คนที่ 8
5	จันทร์ อังคาร	ครั้งที่ 9 คนที่ 1 ครั้งที่ 9 คนที่ 5	ครั้งที่ 9 คนที่ 2 ครั้งที่ 9 คนที่ 6	ครั้งที่ 9 คนที่ 3 ครั้งที่ 9 คนที่ 7	ครั้งที่ 9 คนที่ 4 ครั้งที่ 9 คนที่ 8

ตารางการให้คำปรึกษารายบุคคล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 40-50 นาที ได้รับการปรึกษาคณะ 9 ครั้ง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือก

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. ปฐมนิเทศ และสร้าง ความสัมพันธ์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ วัตถุประสงค์และวิธีการของการให้ คำปรึกษาแบบทฤษฎีทางเลือกต่อ ความวิตกกังวลในระยะทดลองงาน	- ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำ ปรึกษาพร้อมกับแนะนำตนเองและให้ ผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตนเอง - ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ ของการเข้าร่วมโปรแกรม บทบาทของ ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งประโยชน์ที่เขาจะได้รับ และ เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถาม
2. สำรวจปัญหาความวิตก กังวลในการปฏิบัติงาน ของพนักงาน โรงแรมที่ ผ่านการประเมินผลงาน 30 วันแล้ว และส่งเสริม ความเข้าใจและความ รู้สึกที่ดีต่องานบริการ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบอยู่ ในการปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึง ความสำคัญของความวิตกกังวลต่อ การปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกา สสำรวจปัญหาความวิตกกังวลในการ ปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ พึงประสงค์ของพนักงานโรงแรม และ พร้อมที่จะปฏิบัติงานบริการด้วยความ เต็มใจมากขึ้น	- ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก เกี่ยวกับปัญหาที่ประสบอยู่ในการปฏิบัติ หน้าที่ในโรงแรม - ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา สำรวจปัญหาความวิตกกังวลและ สะท้อนปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความ วิตกกังวลในการดำเนินชีวิตและการ ปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม โดยจัดลำดับ ความสำคัญของปัญหาก่อน-หลัง กล่าวถึงความต้องการ ความจำเป็น การรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและ การปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรมที่ทำให้เกิด ความวิตกกังวล โดยพิจารณาพฤติกรรม ตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งเกิดการ ยอมรับและรับรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับ ความวิตกกังวลดังกล่าว

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3. ความต้องการอยู่รอดหรือการดำรงชีวิตอยู่	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความต้องการอยู่รอดหรือการดำรงชีวิตอยู่ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างมีเหตุผล	- ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามประสบการณ์จริงที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตตลอดจนถึงการแสวงหาแนวทางในการดำรงชีวิตอยู่ และให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าประสบการณ์ หนทางการผ่านพ้นวิกฤตินั้นได้อย่างไร - ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนและสรุปสาระสำคัญของการอยู่รอดและการดำรงชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย มีความสุข สอบถามผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถจัดการกับการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้อย่างไร และเขาสามารถจัดการกับการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขควบคู่กับการทำงานได้อย่างไร - ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ในการเลือกแผนการอยู่รอดหรือการดำรงชีวิตอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้จนสำเร็จ
4. ความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ	1. เพื่อสะท้อนให้เข้าใจถึงประสบการณ์ ความคาดหวัง ความฝันในอดีตและเป้าหมายในอนาคต 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ในด้านความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ	- ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสะท้อนประสบการณ์เดิมที่สำคัญที่ต้องการสะท้อนออกมา โดยระบุช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาจเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน - กระตุ้นให้เขียนถึงเหตุการณ์ในอนาคต

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		- ให้ผู้รับคำปรึกษาเน้นในประเด็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตว่าเคยสมหวังหรือผิดหวังด้วยเรื่องอะไร เพราะอะไร ผลที่ตามมาคืออะไร และถ้าจะแก้ไขใหม่ ผู้รับคำปรึกษาเลือกที่จะแก้ไขอย่างไร - ให้ผู้รับคำปรึกษาสะท้อนความคาดหวังในอนาคตที่ปรารถนาให้เกิดขึ้น และวิธีการที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น คาดการณ์ว่าจะมีอุปสรรคอะไรบ้าง รวมถึงหนทางแห่งการเอาชนะอุปสรรคนั้นได้อย่างไร - ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ ที่สามารถนำมาใช้ค้นหาศักยภาพของตนเองในด้านความรัก ความเป็นเจ้าของที่เกี่ยวข้องกับงานที่ต้องปฏิบัติ และให้เขาเป็นผู้เลือกว่าพฤติกรรมใดที่เขาต้องการคงไว้ สิ่งใดที่เขาต้องการพัฒนา จากนั้นร่วมกันกำหนดแผนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความรู้สึกด้านความรัก ความต้องการเป็นเจ้าของ และเป็นแผนที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
5. พลังอำนาจหรือความสำเร็จ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้การรู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนและวิธีการในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเอง ด้านความต้องการความสำเร็จ	- ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนและสรุปข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษาถึงประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายในชีวิต ที่มีผลต่อพลังอำนาจหรือความสำเร็จแห่งตนในปัจจุบันได้อย่างไร

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		- ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าประสบการณ์เดิม และค้นหาความต้องการของตนด้านความต้องการสำเร็จแต่ยังไม่สำเร็จ เช่น ต้องการมีงานทำ มีรายได้ สะสมเงินเพื่อซื้อบ้านเป็นต้น และร่วมกันค้นหาสาเหตุจากอะไร ให้ผู้รับคำปรึกษาเสนอวิธีแก้ไขอุปสรรคนั้นจนสำเร็จลุล่วง จินตนาการความรู้สึกภาคภูมิใจผลของความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น
6. ความต้องการอิสรภาพ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้เกี่ยวกับศักยภาพ ความมีคุณค่าของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนมากขึ้นและนำความรู้สึกภาคภูมิใจไปใช้ให้เกิดประโยชน์ 3. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองด้านการต้องการมีอิสระ เสรีภาพ	- ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงประสบการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะที่ไม่มีอิสรภาพ - ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นพนักงานที่ไม่มีอิสรภาพ โดยการเล่าว่ามีอะไรบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเลือกและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือก - ให้ผู้รับคำปรึกษาตอบคำถามว่า อะไรที่ทำให้เขารู้สึกเป็นผู้นำ สามารถบริหารจัดการกับชีวิตได้ตามที่คาดหวัง อยู่ในช่วงใดของชีวิต และรู้สึกถึงอิสรภาพนั้นเพียงใด ร่วมกันสรุปผลและแก้ไข
7. ความสนุกสนานและ บูรณาการทางเลือก	1. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองด้านความสนุกสนาน ปราศจากความวิตกกังวล	- ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่าถึงความสุขสนุกสนาน ได้รับรางวัลหรือคำชมเชย โดยกระตุ้นถามถึงกิจกรรมหรือวิธีการใด ๆ ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความปิติสุขสนุกสนาน คลายความวิตกกังวล เมื่อได้ปฏิบัติงานในหน้าที่พนักงาน โรงแรม

ครั้งที่/ หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกวิธีคลายความวิตกกังวล และตระหนักรู้ สามารถเลือกทางเลือกของตนได้อย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามทางเลือกที่ตนเป็นผู้เลือก	-ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนและสรุปวิธีคลายความวิตกกังวล โดยการเลือกที่จะวิตกกังวลหรือไม่ - เป็นกำลังใจให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้ว
8. ร่วมกันวิเคราะห์ผล	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการเข้าใจและวางเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสมในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตในอนาคต 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือก สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตได้	- ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปอุปสรรค ปัญหา และแนวทางแก้ไข ฝึกให้รู้จักวางแผน ดำเนินการคลี่คลายปัญหาความวิตกกังวลในอนาคตได้ - ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ผลและบอกประโยชน์ของการได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือก ว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและในการทำงานได้อย่างไร
9. ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อยุติการปรึกษา 2. เพื่อขอบคุณและให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการทำแบบสอบถาม STAI (Post Test)	- ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนามาแล้ว โดยสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมต่อความวิตกกังวลในการผ่านการทดลองงานของพนักงานโรงแรม - ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาต่างกล่าวขอบคุณและปิดการทดลอง - ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการทำแบบสอบถาม STAI (Post Test)

โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือก

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์และวิธีการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือกต่อความวิตกกังวลของพนักงานโรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงาน

ระยะเวลา 40 – 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาพร้อมแนะนำตนเอง และผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม บทบาทของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งประโยชน์ที่พนักงานผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับ และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถาม
3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 2 สำรวจปัญหาความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของพนักงานโรงแรมที่ผ่านการประเมินผลงาน 30 วันแล้ว และส่งเสริมความเข้าใจและความรู้สึกที่ดีต่องานบริการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบอยู่ในการปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของความวิตกกังวลต่อการปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจปัญหาความวิตกกังวลในการปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของพนักงานโรงแรม และพร้อมที่จะปฏิบัติงานบริการด้วยความเต็มใจมากขึ้น

ระยะเวลา 40-50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ประสบอยู่ในการปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปัญหาความวิตกกังวลและสะท้อนปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรม โดยจัดลำดับความสำคัญของปัญหาก่อน-หลัง กล่าวถึงความต้องการ ความจำเป็นการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ในโรงแรมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล โดยพิจารณาพฤติกรรมตนเองตามความเป็นจริงรวมทั้งเกิดการยอมรับและรับรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับความวิตกกังวลดังกล่าว

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 3 ต้องการอยู่รอดหรือการดำรงชีวิตอยู่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความต้องการอยู่รอดหรือการดำรงชีวิตอยู่
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างมีเหตุผล

ระยะเวลา 40 – 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามประสบการณ์จริงที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตตลอดจนถึงการแสวงหาแนวทางในการดำรงชีวิตอยู่ และให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าประสบการณ์ หนทางการผ่านพ้นวิกฤตินั้นได้อย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนและสรุปสาระสำคัญของการอยู่รอดและการดำรงชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย มีความสุข สอบถามผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถจัดการกับการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้อย่างไร และเขาสามารถจัดการกับการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขควบคู่กับการทำงานได้อย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ในการเลือกแผนการอยู่รอด หรือการดำรงชีวิตอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้จนสำเร็จ

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 4 ความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสะท้อนให้เข้าใจถึงประสบการณ์ ความคาดหวัง ความฝันในอดีตและเป้าหมายในอนาคต
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ในด้านความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ

ระยะเวลา 40 – 50 นาที

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสะท้อนประสบการณ์เดิม ที่สำคัญที่ต้องการสะท้อนออกมา โดยระบุช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาจเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน
2. กระตุ้นให้เขียนถึงเหตุการณ์ในอนาคต
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเน้นในประเด็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตว่าเคยสมหวังหรือผิดหวังด้วยเรื่องอะไร เพราะอะไร ผลที่ตามมาคืออะไร และถ้าจะแก้ไขใหม่ ผู้รับคำปรึกษาเลือกที่จะแก้ไขอย่างไร
4. ให้พนักงานสะท้อนความคาดหวังในอนาคตที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นและวิธีการที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น คาดการณ์ว่าจะมีอุปสรรคอะไรบ้าง รวมถึงหนทางแห่งการเอาชนะอุปสรรคนั้นได้อย่างไร
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาที่เข้าร่วมโครงการสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ เช่น ลักษณะนิสัยการทำงานที่มีประสิทธิภาพ 7 ประการของพนักงานโรงแรมต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) ทำงานเชิงรุก มีความกระตือรือร้น 2) มีเป้าหมายและแผนงานก่อนเริ่มลงมือทำ 3) จัดประเภทและจัดลำดับการทำงาน 4) ใช้การทำงานแบบ ชนะ – ชนะ 5) พยายามเข้าใจผู้อื่นก่อนที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตน 6) ทำงานด้วยความสร้างสรรค์เพิ่มพูน และ 7) พัฒนาสมรรถภาพในการสร้างผลงาน คือ ที่สามารถนำมาใช้ค้นหาศักยภาพของตนเองในด้านความรัก ความเป็นเจ้าของที่เกี่ยวข้องกับงานที่ต้องปฏิบัติ และให้เขาเป็นผู้เลือกว่าพฤติกรรมใดที่เขาต้องการคงไว้ สิ่งใดที่เขาต้องการพัฒนา จากนั้นร่วมกัน กำหนดแผนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความรู้สึกด้านความรัก ความต้องการเป็นเจ้าของ และเป็นแผนที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 5 พลังอำนาจหรือความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้การรู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนและวิธีการในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองด้านความต้องการความสำเร็จ

ระยะเวลา 40 – 50 นาที

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนและสรุปข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษาถึงประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่มีผลต่อพลังอำนาจหรือความสำเร็จแห่งตนในปัจจุบันได้อย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าประสบการณ์เดิม และค้นหาความต้องการของตนด้านความต้องการสำเร็จแต่ยังไม่สำเร็จ เช่น ต้องการมีงานทำ มีรายได้ สะสมเงินเพื่อซื้อบ้าน เป็นต้น
3. ร่วมกันค้นหาสาเหตุจากอะไรและให้พนักงานเสนอวิธีแก้ไขอุปสรรคนั้นจนสำเร็จ
ถูกล่วง จินตนาความรู้สึกลึกๆของผลของความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 6 ความต้องการอิสรภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้เกี่ยวกับศักยภาพ ความมีคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความภาคภูมิใจในตนมากขึ้นและนำความภาคภูมิใจไปใช้ให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองด้านการต้องการมีอิสระ เสรีภาพ

ระยะเวลา 40 – 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงประสบการณ์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะที่ไม่มีอิสรภาพ
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นพนักงานที่ไม่มีอิสรภาพโดยการเล่าว่ามีอะไรบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเลือกและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็นผู้เลือก
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาคำตอบว่า อะไรที่ทำให้เขารู้สึกเป็นผู้นำ สามารถบริหารจัดการกับชีวิตได้ตามที่คาดหวัง อยู่ในช่วงใดของชีวิต และรู้สึกถึงอิสรภาพนั้นเพียงใด ร่วมกันสรุปผลและแก้ไข

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 7 ความสนุกสนาน และบูรณาการทางเลือก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองด้านความสนุกสนาน ปราศจากความวิตกกังวล
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกวิธีคลายความวิตกกังวล และตระหนักรู้สามารถเลือกทางเลือกของตนได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามทางเลือกที่ตนเป็นผู้เลือก

ระยะเวลา 40 – 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่าถึงความสุข สนุกสนาน ได้รับรางวัลหรือคำชมเชยโดยกระตุ้นถามถึงกิจกรรมหรือวิธีการใด ๆ ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความปิติสุข สนุกสนาน คลายความวิตกกังวล เมื่อได้ปฏิบัติงานในหน้าที่พนักงานโรงแรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนและสรุปวิธีคลายความวิตกกังวล โดยการเลือกที่จะวิตกกังวลหรือไม่
3. เป็นกำลังใจให้ผู้รับคำปรึกษาที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้ว

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 8 ร่วมกันวิเคราะห์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานที่เข้าร่วมโครงการเข้าใจและวางเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสมในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตในอนาคต
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือกสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตได้

ระยะเวลา 40 – 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปอุปสรรค ปัญหา และแนวทางแก้ไข ฝึกให้รู้จักวางแผนดำเนินการคลี่คลายปัญหาความวิตกกังวลในอนาคตได้
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ผลและบอกประโยชน์ของการได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือก ว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและในการทำงานได้อย่างไร

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 9 ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการปรึกษา
2. เพื่อขอบคุณและให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการเข้าร่วม

โปรแกรม โดยการทำแบบสอบถาม STAI (Post Test)

ระยะเวลา 40 – 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนามาแล้ว โดยสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมต่อความวิตกกังวลในการผ่านการทดลองงานของพนักงานโรงแรม
2. ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาดังกล่าวขอบคุณและปิดการทดลอง
3. ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการทำแบบสอบถาม STAI (Post Test)

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนก

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00001	55.4000	27.5586	.4826	.8064
VAR00002	54.9667	28.9299	.3518	.8137
VAR00003	55.1000	25.6793	.7848	.7874
VAR00004	54.3667	28.0333	.4470	.8086
VAR00005	54.0667	28.6161	.5020	.8071
VAR00006	55.0667	25.6506	.5956	.7982
VAR00007	54.3000	30.2172	.2009	.8200
VAR00008	55.2000	28.2345	.4907	.8067
VAR00009	54.8000	28.0276	.5267	.8048
VAR00010	54.8333	26.8333	.7102	.7946
VAR00011	54.3333	30.7816	.0994	.8239
VAR00012	54.8667	29.2920	.2513	.8198
VAR00013	55.1000	28.9207	.2956	.8175
VAR00014	54.7333	28.1333	.4956	.8063
VAR00015	54.7333	30.6851	.1784	.8199
VAR00016	54.7333	30.4782	.3562	.8159
VAR00017	54.8333	30.6264	.0859	.8269
VAR00018	54.7333	31.0299	.0412	.8272
VAR00019	54.5333	28.1885	.4428	.8088
VAR00020	54.9667	28.7920	.3742	.8125

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 20

Alpha = .8195

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ข้าพเจ้า นางเฉลิมศรี จันทรทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังศึกษาทำวิจัยเพื่อการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือกต่อความวิตกกังวลของพนักงานโรงแรม ที่อยู่ระหว่างการทดลอง เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ประโยชน์เป็นแนวทางสำหรับบุคลากร ด้านการให้คำปรึกษา นำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการทำงานให้แก่พนักงาน โรงแรม ภาคอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ภาคธุรกิจการให้บริการทุกภาคส่วน ตลอดจนบริบทอื่น ที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งในการเข้าร่วมโครงการนี้ ดังนั้น จึงใคร่ ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการ จำนวน 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งกับอีก 1 วัน โดยใช้ เวลาครั้งละ 40 – 50 นาที การเข้าร่วมโครงการในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นไปตามสมัครใจของท่าน ข้อมูลทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับและจะเสนอผลการศึกษาเป็นภาพรวมเท่านั้น

การศึกษาในครั้งนี้จะไม่ประสบผลสำเร็จ ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากท่าน จึง ขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

นางเฉลิมศรี จันทรทอง

ผู้วิจัย

สำหรับการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้น มีความเข้าใจ และยินดีเข้าร่วมการวิจัย

(.....)

ผู้เข้าร่วมวิจัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....