

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสำรวจการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการ

แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ชื่อ.....
2. อายุงาน _____ ปี
3. วุฒิการศึกษาสูงสุด
 - () ต่ำกว่า ปวส. หรือ ต่ำกว่าอนุปริญญา
 - () ปวส. หรือ อนุปริญญา
 - ()ปริญญาตรี
 - ()ปริญญาโท

แบบสำรวจการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความซึ่งกล่าวถึงวิธีการทำงานในลักษณะต่างๆ กรุณาอ่านข้อความโดยให้พิจารณางานที่ท่านเคยรับผิดชอบอยู่ในปัจจุบัน แล้วประเมินว่า หากท่านจะทำงานด้วยวิธีการดังกล่าว ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถทำได้มากน้อยเพียงใด ให้ทำเครื่องหมาย “X” ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวจาก 5 ระดับดังนี้

- ระดับความรับรู้ 5 หมายถึง มั่นใจว่าทำได้แน่
 ระดับความรับรู้ 4 หมายถึง ค่อนข้างมั่นใจว่าทำได้
 ระดับความรับรู้ 3 หมายถึง มั่นใจปานกลางว่าจะทำได้
 ระดับความรับรู้ 2 หมายถึง ไม่ค่อยมั่นใจว่าจะทำได้
 ระดับความรับรู้ 1 หมายถึง คิดว่าทำไม่ได้แน่

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรับรู้				
		1	2	3	4	5
1	ท่านสามารถพิจารณาและทำความเข้าใจกับเป้าหมายใหญ่ขององค์กร ก่อนทำการวางแผน					
2	ท่านสามารถทำความเข้าใจสถานะธุรกิจในปัจจุบันและปรับแผนให้ทันต่อสถานการณ์นั้นๆ					
3	ท่านสามารถทำงานโดยมีหลักการและการกำหนดแผนการไว้ล่วงหน้า					
4	ท่านสามารถวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อใช้ในการวางแผน ปรับปรุงงานและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีคุณภาพ					
5	ในการวางแผน ท่านสามารถสร้างทางเลือก แล้วสามารถพิจารณาตัดสินใจเลือกวิธีการที่ดีที่สุดจากทางเลือกเหล่านั้นที่จะให้เป้าหมายบรรลุผลสำเร็จ					
6	แผนการทำงานของท่านมีความสอดคล้องกับนโยบายของหน่วยงาน					
7	ท่านสามารถระบุได้ถึงผลกระทบ ถ้าแผนงานไม่เป็นไปตามที่วาง เป้าหมายไว้					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้				
		1	2	3	4	5
8	ท่านเป็นบุคคลที่ชอบแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมและนำความรู้นั้นมาประยุกต์ใช้ในการวางแผนของท่าน					
9	ท่านเป็นบุคคลที่มีการปรับปรุงและพัฒนาวิธีการทำงานหน้าที่ประจำของท่านอย่างค่อเนื่อง					
10	ท่านมักเป็นผู้ริเริ่มเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหน่วยงาน					
11	ท่านมีความสามารถวิเคราะห์ถึงความรู้ ความสามารถ และความถนัดในการทำงานของสมาชิกในทีมได้					
12	ท่านมีวิจรณ์ญาณในการมอบหมายงานได้ตรงตามความสามารถของผู้รับมอบงานแต่ละคน					
13	ท่านมีความสามารถในการสร้างความเข้าใจ ในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก					
14	ท่านพยายามจัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เอื้ออำนวยต่อการทำงาน					
15	ท่านมีความสามารถในการพิจารณาว่าอะไรเป็นทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงานในแต่ละกรณี					
16	ท่านเป็นบุคคลที่แสวงหาวิธีการในการใช้ทรัพยากรขององค์กรให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด					
17	ท่านสามารถจัดระบบงานในส่วนที่ท่านรับผิดชอบให้มีความสอดคล้องกับแนวทางขององค์กรได้					
18	ท่านมีความสามารถในการจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนของงานแต่ละชิ้นได้					
19	ท่านมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนแผนงานตามสถานการณ์ได้อย่างทันกับสถานการณ์					
20	ท่านมีความสามารถในการปรับกระบวนการทำงานและจัดสรรทีมงานให้รับผิดชอบงานที่เร่งด่วนได้อย่างเหมาะสม					
21	ท่านสามารถอธิบายเป้าหมายหรือนโยบายขององค์กรให้สมาชิกในทีม เข้าใจได้ชัดเจน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้				
		1	2	3	4	5
22	ท่านมีความสามารถในการสอน แนะนำงาน เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้					
23	ท่านสามารถจัดประชุมหรือจัดระบบการสื่อสารเพื่อชี้แจงข่าวสารความเคลื่อนไหวต่างๆ ให้สมาชิกในทีมทราบอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง					
24	ท่านสามารถปฏิบัติงานเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้สมาชิกในทีมปฏิบัติตาม					
25	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในทีม เพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา					
26	เมื่อมีสถานการณ์จำเป็น ท่านสามารถคิดหาทางออกของปัญหาได้มากกว่า 1 แนวทาง และสมเหตุผล					
27	ท่านสามารถจูงใจให้สมาชิกในทีมหรือเพื่อนร่วมงานเสนอความคิดเพื่อปรับปรุงงาน					
28	ท่านมีความสามารถในการนำเสนอข้อมูลและชี้ประเด็นต่างๆ ให้ผู้บริหารหรือหัวหน้ายอมรับในความคิดเห็นของท่านได้					
29	ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นในเชิงโต้แย้ง ไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นได้					
30	เมื่อลงมือทำงาน ท่านมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ ไม่ว่างานนั้นจะมีความยากหรือมีอุปสรรคใดๆก็ตาม					
31	ท่านมีระบบกฎเกณฑ์การทำงานของตัวเองและหน่วยงานที่รับผิดชอบ เพื่อให้งานดำเนินไปตามแผนที่กำหนด					
32	ท่านมีการกำหนดวิธีการตรวจสอบคุณภาพของงาน และกำหนดกรอบเวลาที่ชัดเจน					
33	ท่านสามารถทำงานหรือควบคุมงานในส่วนที่รับผิดชอบให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนดไว้					
34	ท่านสามารถกำหนดเกณฑ์การวัดและการประเมินผลการทำงานของหน่วยงานได้ชัดเจน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้				
		1	2	3	4	5
35	ท่านมีการตรวจสอบและติดตามผลความก้าวหน้าของงานที่มอบหมายเป็นระยะๆ					
36	ท่านสร้างและกำหนดระบบการรายงานผลการปฏิบัติงานที่รับผิดชอบได้ครบถ้วน					
37	ท่านมีการจัดทำระบบการวิเคราะห์คุณภาพงาน เพื่อจะได้รับความเป็นแบบของคุณภาพงานหรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว					
38	ท่านระมัดระวังถึงการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง และมีการเตรียมพร้อมที่จะนำเสนอสารองมาใช้อย่างทันทั่วทั้งที่					
39	เมื่อเกิดข้อผิดพลาดจากสมาชิกในทีมหรือเพื่อนร่วมงาน ท่านสามารถที่จะแจ้งข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ไปยังบุคคลนั้นอย่างตรงประเด็นได้ในทันที					
40	เมื่อผลงานล้มเหลว ไม่ได้รับการยอมรับ ท่านไม่ทอดทิ้ง สามารถเรียนรู้จากความล้มเหลว นำมาปรับปรุงพัฒนาจนประสบผลสำเร็จและได้รับการยอมรับ					

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิค PPR ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

โปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิค PPR

ตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	1. ปฐมนิเทศ สร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรมที่เข้าร่วมการวิจัย 2. เพื่อให้ผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรมที่เข้าร่วมการวิจัยได้เข้าใจกฎ กติกา การวิจัย 3. เพื่อให้ผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรมที่เข้าร่วมการวิจัยมีความรู้ความเข้าใจเห็นความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการ 4. เพื่อให้ผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรมที่เข้าร่วมการวิจัยได้รู้จักวิธีผ่อนคลายที่ถูกต้องและฝึกปฏิบัติได้	1. สร้างสัมพันธภาพโดยผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและพูดคุยทั่ว ๆ ไป 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดขั้นตอน การทำวิจัย และชี้แจงวัน เวลา สถานที่ในการรับโปรแกรมการให้คำปรึกษา 3. ผู้วิจัยและผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรมที่เข้าร่วมการวิจัยร่วมกันอภิปรายถึงความหมายและความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการ 4. แนะนำวิธีการฝึกผ่อนคลายตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยปฏิบัติดังนี้ 4.1 นั่งหลับตาในท่าที่สบายบนเก้าอี้ 4.2 ฝึกการหายใจเข้าให้ลึก ๆ กลั้นไว้สักครู่ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ 4.3 ผู้วิจัยกล่าวแนะนำ เพื่อการผ่อนคลายตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
2	1. นำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา 2. ดำเนินการให้คำปรึกษา ด้วยเทคนิค PPR ตามทฤษฎี NLP 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาสังเกต สีหน้า เปลือกตา ริมฝีปาก ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และจังหวะการหายใจ 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตอาการกระตุก หรือ การเคลื่อนไหวที่แผ่วเบาของอวัยวะที่เลือกมา กำหนดสัญญาณ	1. เพื่อให้ทราบถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้รับคำปรึกษาและกล่าวนำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา 2. เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการ โดยใช้เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน 2.1 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่จิตใต้สำนึก 2.2 เพื่อให้สื่อสารกับจิตใต้สำนึกอย่างถูกต้อง	1. จัดถาม เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดคุยถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการ 2. ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตามขั้นตอนต่อไปนี้ (ระยะเวลาประมาณ 40-60 นาที) 2.1 ผ่อนคลายผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ในภวังค์ตามเทคนิคการผ่อนคลายแบบคลาสสิก 2.2 ให้จิตใต้สำนึกของผู้รับคำปรึกษากำหนดสัญญาณ “ใช่” “ไม่ใช่” และ “คำสั่งไม่ชัดเจน” ผู้ให้คำปรึกษากล่าวดังต่อไปนี้ ให้จิตใต้สำนึกของคุณเลือกสัญญาณสามแบบ ที่จะใช้ติดต่อกับผม สัญญาณ “ใช่” สัญญาณ “ไม่ใช่” สัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน” จิตใต้สำนึกบางคนพยักหน้า เป็นสัญญาณว่า “ใช่” หรือขยับมือ ขยับนิ้ว ขยับเท้าข้างขวา บางคน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	2.3 ผู้ให้ คำปรึกษาสังเกต ความสอดคล้อง ระหว่างสัญญาณ ที่ได้รับกับการ แสดงออกของ สีหน้าเปลือยตา ริมฝีปาก ความตึง ตัวของกล้ามเนื้อ และจังหวะ การหายใจ 2.4 เหมือนข้อ 2.3	2.3 เพื่อให้จิตได้สำนึกได้ ค้นหาและระบุถึงพลังบวกแห่ง ตน ประสบการณ์ในชีวิตทั้ง ด้านที่มีประโยชน์ ไม่มี ประโยชน์หรือเห็นว่ามี ประโยชน์มาใช้ 2.4 เพื่อให้เวลากับจิตได้ สำนึกได้ตัดสินใจถึงข้อมูลที่ แท้จริงสำหรับการใช้พลังบวก แห่งตน	จิตได้สำนึกใช้สัญญาณ “ไม่ใช่” โดยการสั่นศีรษะหรือขยับมือ ขยับนิ้ว ขยับเท้าซ้าย บางคนใช้จิตได้สำนึกถึง สัญญาณว่า “คำสั่งไม่ชัดเจน” โดยการ ขยับมือทั้งสองข้าง ขยับเท้าทั้งสอง ข้างหรือนิ้วมือหลายนิ้ว ขอให้คุณใช้ เวลาตามสบาย เมื่อจิตได้สำนึก เลือกสัญญาณได้แล้ว ขอให้ทำ สัญญาณ “ใช่” ให้ผมดู (เมื่อได้ สัญญาณ “ใช่” แล้วดำเนินการต่อ) คราวนี้ขอสัญญาณ “ไม่ใช่” (เมื่อได้ สัญญาณ “ไม่ใช่” แล้วดำเนินการต่อ) ตอนนี้ขอสัญญาณ “คำสั่งไม่ชัดเจน” (เมื่อได้สัญญาณ ทั้งหมดแล้ว ขอบคุณ จิตได้สำนึก) 2.3 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับ คำปรึกษาระบุพลังบวกแห่งตน จาก ประสบการณ์ในชีวิตทั้งด้านที่มี ประโยชน์ ไม่มีประโยชน์หรือเห็นว่า มีประโยชน์มาใช้ 2.4 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับ คำปรึกษาได้ตัดสินใจถึงข้อมูลที่ แท้จริงสำหรับการใช้พลังบวกแห่งตน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
2.5 เหมือนข้อ 2.3	2.5 เหมือนข้อ 2.3	2.5 เพื่อให้ใช้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์นั้นอย่างเหมาะสม	2.5 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ประสบการณ์ในชีวิตที่เป็นประโยชน์อย่างเหมาะสม
2.6 เหมือนข้อ 2.3	2.6 เหมือนข้อ 2.3	2.6 เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้เข้าสู่สถานการณ์อย่างเหมาะสม	2.6 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาก้าวหน้าสู่อนาคตโดยจินตนาการถึงพลังบวกแห่งตนจากประสบการณ์ในชีวิตโดยเลือกบริบทที่มีประโยชน์มาใช้
2.7 เหมือนข้อ 2.3	2.7 เหมือนข้อ 2.3	2.7 เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาคัดค้านกับพลังบวกแห่งตนที่เลือกมาใช้	2.7 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสภาพ (ถ้าเห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ 2.8 ถ้ามีด้านที่ไม่เห็นด้วยให้ทำในขั้นที่ *2.11 - *2.12)
2.8 เหมือนข้อ 2.3	2.8 เหมือนข้อ 2.3	2.8 เพื่อให้ได้แนวทางจากประสาทรับความรู้สึก ให้จิตได้สำนึกติดต่อกับจิตสำนึกเพื่อนำพลังบวกแห่งตนไปใช้ได้อย่างเหมาะสม	2.8 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาขอแนวทางจากประสาทรับความรู้สึก
2.9 เหมือนข้อ 2.3	2.9 เหมือนข้อ 2.3	2.9 เพื่อเน้นย้ำข่าวสารสำคัญที่ส่งให้กับจิตได้สำนึกในการยอมรับพลังบวกแห่งตน	2.9 ขอบุญจิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษาและส่งข่าวสารสุดท้าย
2.10 เหมือนข้อ 2.3	2.10 เหมือนข้อ 2.3	2.10 เพื่อสร้างความเชื่อมั่นว่าผู้รับคำปรึกษาได้สร้างพลังบวกแห่งตนที่จะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการจาก การรับรองของจิตได้สำนึกและสร้างสัญญาณพลังจากพลังบวก	2.10 ให้จิตได้สำนึกของผู้รับคำปรึกษารับประกันประสบการณ์

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	2.11 เหมือนข้อ 2.3	2.11 เพื่อให้ด้านต่างๆของร่างกายเห็นด้วยกับพลังบวกแห่งคนที่เลือกมา	*2.11 ขอให้ด้านที่ไม่เห็นด้วยของผู้รับคำปรึกษา สื่อสารกับด้านที่ดีและข้อโต้แย้ง
	2.12 เหมือนข้อ 2.3	2.12 เพื่อให้ด้านต่างๆของร่างกายยอมรับและเห็นด้วยกับพลังบวกแห่งคนที่เลือกมา	*2.12 ขอให้ด้านที่สร้างสรรค์ของผู้รับคำปรึกษาปรับปรุงการใช้พลังบวกแห่งคนใหม่ (ย้อนกลับไปยังข้อที่ 2.5 ใหม่ ทำซ้ำตามขั้นตอน ที่เหมาะสมต่อจนกระทั่งไม่มีด้านที่ไม่เห็นด้วย)
	3. ประเมินผลจากการซักถามสัมภาษณ์	3. เพื่อประเมินผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน	3. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามและสัมภาษณ์ความรู้สึก ความคิดต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารระดับต้นในโรงงานอุตสาหกรรมที่เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้คำถามดังต่อไปนี้ 3.1 คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากเข้าสู่เวิร์กช็อป 3.2 เกิดอะไรขึ้นขณะที่คุณกำลังอยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษาของเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งตน 3.3 คุณสามารถค้นพบพลังบวกของคุณได้อย่างไร 3.4 หลังจากสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษาคุณรู้สึกอย่างไร 3.5 คุณรู้สึกอย่างไรกับกระบวนการทั้งหมด

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
	4. กล่าวขุดการให้คำปรึกษา	4. เพื่อสรุปผลการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งคนตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประตาทสัมพันธ์และขุดการให้คำปรึกษา	4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึง ผลของการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคเสริมสร้างพลังแห่งคน และขุดการให้คำปรึกษา

NLP Counseling Program

Session	Activity	Objective	Method
I	I.Orientation and rapport	1. To constructed rapport between the counselor and the counselee. 2. To understand the rule, the purpose, the assumption and the condition of research. 3. To know and understand the meaning of self-efficacy in management 4. To know relaxation method and practice.	1. The counselor and the counselee introduce themselves to each other. 2. The counselor and the counselee discuss the meaning and the importance of self-efficacy in management 3. The counselor and the counselee discuss the meaning, the importance of self-efficacy in management. Bringing up counselee the awareness of self-efficacy. 4. The counselor will introduce NLP relaxation technique as following. 4.1 The counselee will be asked to sit comfortably and close her eyes. 4.2 The counselee will be trained to practice deep breathing method. 4.3 The counselor suggest the counselee to relax by classical relaxation technique. (practice in step 4.1 – 4.3 about 20 minutes)

Session	Activity	Objective	Method
2	1. Introduce counseling process	1. To know self-efficacy in management and introduce him/her to the counseling process.	1. Ask the counselee about his/her self-efficacy in management.
	2. To process the Personal Power Radiator (PPR)	2. In order to enhance self-efficacy in management of the counselee under PPR counseling technique.	2. The counselor process PPR counseling technique. Follow to these steps. (40-60 minutes time used)
	2.1 Observe facial expression, eyes lid movement, lips, muscle tone and breathing rhythm	2.1 To make the counselee reach to the unconscious mind.	2.1 The counselor leads the counselee to trance state using classical relaxation technique.
	2.2 Observe the very faint or slightly jerky movement of the parts of body that chosen as signals	2.2 To communicate and understanding the signals from the unconscious mind.	2.2 Ask the counselee to obtain signal "yes" "no" and "instructions not clearly understood".
	2.3 Observe the congruence between the signal and facial expression, eye lids movement, lips, muscle tone and breathing rhythm	2.3 To take the unconscious mind to identify the personal resources with the counselee has, whether utilized, unutilized, or underutilized.	2.3 Ask the unconscious mind to identify the strengths, talents, abilities, and aptitudes that he/she has whether utilized, unutilized, or underutilized.

Session	Activity	Objective	Method
	2.4 Same as 2.3	2.4 To offer the time to the unconscious mind to determine the proper contexts for the usage of the personal resources.	2.4 Ask the unconscious mind to show his/her conscious mind exactly how, where, and when he/she can use the personal resources to enhance self-efficacy in management.
	2.5 Same as 2.3	2.5 To take the unconscious mind to determine to make the experience utilization in appropriate contexts.	2.5 Ask the counselee's unconscious mind to make he/she feels if he/she was actually using the personal resources in the appropriate ways, the proper times, places, and situations.
	2.6 Same as 2.3	2.6 To prepare and prime the body for the actual situation.	2.6 Ask the unconscious mind if it is making the counselee experience the use of those identified personal resources in the proper contexts.
	2.7 Same as 2.3	2.7 To prevent the counselee from performing him/her to use the identified personal resources inappropriate context.	2.7 Ask the unconscious mind do an ecological check. (If there are parts that object then proceed to *2.11 & *2.12, If there is no parts that object then continue proceed to 2.8)
	2.8 Same as 2.3	2.8 To identify the sensory cues to bring those personal resources when the counselee get low self-efficacy	2.8 Ask the unconscious mind to communicate the cues that would make the counselee know how to use those personal resources

Session	Activity	Objective	Method
	2.9 Same as 2.3	2.9 To emphasize the important message to conscious mind for respect the identified personal resources for enhancing self-efficacy in management.	2.9 Thank to the unconscious mind and ask for a final message for enhancing self-efficacy in management.
	2.10 Same as 2.3	2.10 To increase the counselee's belief from the unconscious mind install that the counselee will experience the use of those resources and messages.	2.10 Ask the unconscious mind install the resources and the messages. *Additional steps when objections are registered in step 2.7.
	2.11 Same as 2.3	2.11 To make other parts agree with identified personal resources.	*2.11 Ask the unconscious mind to communicate objection and positive intention to the creative part.
	2.12 Same as 2.3	2.12 To make other parts accept and agree with new usage personal resources.	*2.12 Ask creative part to revise usage of personal resources. (Then recycle from #2.5. Keep repeating the appropriate steps until no objection are registered.)
	3. Evaluate from ask and interview.	3. To find out the effectiveness of treatment.	3. Ask and interview about the thoughts and feeling of the counselee by using the following questions.

Session	Activity	Objective	Method
	4. Close counseling program.	4. To concluding the result of the counseling program and put in the terminal stage.	3.1 How do you feel when you are in the relaxation state? 3.2 What happened to you when you were going through the process? 3.3 How did you find the resources? 3.4 How do you feel after you received the PPR? 3.5 How do you feel about the counseling program? 4. The counselor and the counselee summarize the result on self-efficacy in management and close counseling program.

ภาคผนวก ค

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ตารางที่ 12 วิเคราะห์ความแปรปรวน

	Pre	Post	Follow up	Subject total
กลุ่มทดลอง	136	150	150	436
	141	172	181	494
	141	166	157	464
	147	166	151	464
	150	173	184	507
	150	171	168	489
	159	186	191	536
	160	165	168	493
Total	1,184	1,349	1,350	3,883
กลุ่มควบคุม	130	136	141	407
	141	142	149	432
	149	148	160	457
	155	153	156	464
	155	158	160	473
	155	158	157	470
	157	159	153	469
	158	159	156	473
Total	1,200	1,213	1,232	3,645
Interval Total	2,384	2,562	2,582	7,528

การคำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

แสดงวิธีคำนวณ (Howell, 2007, p. 449-460)

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 136^2 + 141^2 + 141^2 + \dots + 157^2 + 153^2 + 156^2 - \frac{(7,528)^2}{48} \\
 &= 1,188,576 - 1,180,641.33 \\
 &= 7,934.67 \\
 2 \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T^2 s}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{436^2 + 494^2 + 464^2 + \dots + 470^2 + 469^2 + 473^2}{3} - \frac{(7,528)^2}{48} \\
 &= 1,185,325.33 - 1,180,641.33 \\
 &= 4,684.00 \\
 3 \quad SS_{groups} &= \frac{\sum T^2 g}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{3,883^2 + 3,645^2}{24} - \frac{(7,528)^2}{48} \\
 &= 1,181,821.42 - 1,180,641.33 \\
 &= 1,180.08 \\
 4 \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2 i}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{2,384^2 + 2,562^2 + 2,582^2}{16} - \frac{(7,528)^2}{48} \\
 &= 1,182,126.50 - 1,180,641.33 \\
 &= 1,485.17 \\
 5 \quad SS_{cells} &= \frac{\sum T^2 ij}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1,184^2 + 1,349^2 + 1,350^2 + 1,200^2 + 1,213^2 + 1,232^2}{8} - \frac{(7,528)^2}{48} \\
 &= 1,184,168.75 - 1,180,641.33 \\
 &= 3,527.42 \\
 6 \quad SS_{IxG} &= SS_{cells} - SS_{groups} - SS_{intervals} \\
 &= 3,527.42 - 1,180.08 - 1,485.17 \\
 &= 862.17 \\
 7 \quad SS_{w/in subj} &= SS_{total} - SS_{subj} \\
 &= 7,934.67 - 4,684.00 \\
 &= 3,250.67
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8 \quad SS_{Ss w / in \ groups} &= SS_{subj} - SS_{groups} \\
 &= 4,684.00 - 1,180.08 \\
 &= 3,503.92 \\
 9 \quad SS_{IxSs w / in \ groups} &= SS_{w / in \ subj} - SS_{intervals} - SS_{IxG} \\
 &= 3,250.67 - 1,485.17 - 862.17 \\
 &= 903.33
 \end{aligned}$$

การคำนวณ Degree of Freedom

$$\begin{aligned}
 1 \quad df_{w / in \ subj} &= df_{total} - df_{between \ subj} \\
 &= 47 - 15 \\
 &= 32 \\
 2 \quad df_{Ss w / in \ groups} &= df_{between \ subj} - df_{groups} \\
 &= 15 - 1 \\
 &= 14 \\
 3 \quad df_{IxSs w / in \ groups} &= df_{w / in \ subj} - df_{intervals} - df_{IxG} \\
 &= 32 - 2 - 2 \\
 &= 28 \\
 4 \quad df_{between \ subj} &= df_{total} - df_{w / in \ subj} \\
 &= 47 - 32 \\
 &= 15 \\
 5 \quad df_{groups} &= p - 1 \\
 &= 2 - 1 \\
 &= 1 \\
 6 \quad df_{intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2 \\
 7 \quad df_{IxG} &= (q - 1) \times (p - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (2 - 1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

คำนวณค่า MS

$$\begin{aligned}
 1 \quad MS_{groups} &= \frac{SS_{groups}}{df_{groups}} \\
 &= \frac{1,180.08}{1} \\
 &= 1,180.08 \\
 2 \quad MS_{Ss w / in groups} &= \frac{SS_{Ss w / in groups}}{df_{Ss w / in groups}} \\
 &= \frac{3,503.92}{14} \\
 &= 250.28 \\
 3 \quad MS_{intervals} &= \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}} \\
 &= \frac{1,485.17}{2} \\
 &= 742.58 \\
 4 \quad MS_{IxG} &= \frac{SS_{IG}}{df_{IG}} \\
 &= \frac{862.17}{2} \\
 &= 431.08 \\
 5 \quad MS_{IxSs w / in groups} &= \frac{SS_{IxSs w / in groups}}{df_{IxSs w / in groups}} \\
 &= \frac{903.33}{28} \\
 &= 32.26
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and Interaction two factors)

1 ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง "วิธีการให้คำปรึกษา" (G)

$$\begin{aligned}
 F_{groups} &= \frac{MS_{groups}}{MS_{Ss w / in groups}} \\
 &= \frac{1,180.08}{250.28} \\
 &= 4.72
 \end{aligned}$$

2 ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง "ระยะเวลา" (I)

$$\begin{aligned}
 F_{intervals} &= \frac{MS_{intervals}}{MS_{IxSs w / in groups}} \\
 &= \frac{742.58}{32.26} \\
 &= 23.02
 \end{aligned}$$

3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลา และวิธีการ

$$\begin{aligned}
 F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_w / \text{in groups}} \\
 &= \frac{431.08}{32.26} \\
 &= 13.36
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย Simple Effect

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (Simple Effect of Interval at Method = Experiment)

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 136^2 + 141^2 + 141^2 \dots + 168^2 + 191^2 + 168^2 - \frac{(3,883)^2}{24} \\
 &= 633,431.00 - 628,237.04 \\
 &= 5,193.96
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2 \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T^2_s}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{436^2 + 494^2 + 464^2 \dots + 489^2 + 536^2 + 493^2}{3} - \frac{(3,883)^2}{24} \\
 &= 630,413.00 - 628,237.04 \\
 &= 2,175.96
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3 \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2_w}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1184^2 + 1349^2 + 1350^2}{8} - \frac{(3,883)^2}{24} \\
 &= 630,519.63 - 628,237.04 \\
 &= 2,282.58
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4 \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals} \\
 &= 5,193.96 - 2,145.30 - 2,433.09 \\
 &= 735.42
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5 \quad df_{between\ subj} &= n - 1 \\
 &= 8 - 1 \\
 &= 7
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6 \quad df_{intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7 \quad df_{error} &= (q-1)(n-1) \\
 &= (3-1)(8-1) \\
 &= 14 \\
 8 \quad df_{total} &= df_{between\ subj} + df_{intervals} + df_{error} \\
 &= 7 + 2 + 14 \\
 &= 23 \\
 9 \quad MS_{intervals} &= \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}} \\
 &= \frac{2,282.58}{2} \\
 &= 1,141.29 \\
 10 \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
 &= \frac{735.42}{14} \\
 &= 52.53 \\
 11 \quad F &= \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}} \\
 &= \frac{1,141.29}{52.53} \\
 &= 21.73
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (Simple Effect of Interval at Method = Control)

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 130^2 + 141^2 + 149^2 \dots + 157^2 + 153^2 + 156^2 - \frac{(3,645)^2}{24} \\
 &= 555,145.00 - 553,584.38 \\
 &= 1,560.63 \\
 2 \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T^2}{w} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{407^2 + 432^2 + 457^2 \dots + 470^2 + 469^2 + 473^2}{3} - \frac{(3,645)^2}{24} \\
 &= 554,912.33 - 553,584.38 \\
 &= 1,327.96 \\
 3 \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1200^2 + 1213^2 + 1232^2}{8} - \frac{(3,645)^2}{24} \\
 &= 553,649.13 - 553,584.38 \\
 &= 64.75
 \end{aligned}$$

4	SS_{error}	=	$SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals}$
		=	$1,560.63 - 1,327.96 - 64.75$
		=	167.92
5	$df_{between\ subj}$	=	$n - 1$
		=	$8 - 1$
		=	7
6	$df_{intervals}$	=	$q - 1$
		=	$3 - 1$
		=	2
7	df_{error}	=	$(q - 1)(n - 1)$
		=	$(3 - 1)(8 - 1)$
		=	14
8	df_{total}	=	$df_{between\ subj} + df_{intervals} + df_{error}$
		=	$7 + 2 + 14$
		=	23
9	$MS_{intervals}$	=	$\frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}}$
		=	$\frac{64.75}{2}$
		=	32.38
10	MS_{error}	=	$\frac{SS_{error}}{df_{error}}$
		=	$\frac{167.92}{14}$
		=	11.99
11	F	=	$\frac{MS_{intervals}}{MS_{error}}$
		=	$\frac{32.38}{11.99}$
		=	2.70

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาก่อนการทดลอง (Simple Effect of Groups at Interval = 1

"Pre-Test")

1	$SS_G \text{ at Int.1}$	=	$\frac{1,184^2 + 1,200^2}{8} - \frac{(2,384)^2}{16}$
		=	$355,232.00 - 355,216.00$
		=	16.00
2	$SS_w / \text{in cell}$	=	$SS_{Ss w / \text{in groups}} + SS_{IxSs w / \text{in groups}}$
		=	$3,503.92 - 903.33$
		=	$4,407.25$
3	$MS_w / \text{in cell}$	=	$\frac{SS_w / \text{in cell}}{df_{Ss w / \text{in group}} + df_{IxSs w / \text{in group}}}$
		=	$\frac{4,407.25}{14+28}$
		=	104.93
4	$F_G \text{ at Int.1}$	=	$\frac{SS_G \text{ at Int.1}}{MS_w / \text{in cell}}$
		=	$\frac{16.00}{104.93}$

3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาในระยะติดตามผล (Simple Effect of Groups at Interval = 3

"Follow Up")

$$\begin{aligned}
 1 \quad SS_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{1,350^2 + 1,232^2}{8} - \frac{(2,582)^2}{16} \\
 &= 417,540.50 - 416,670.25 \\
 &= 870.25 \\
 2 \quad F_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.3}}}{MS_{w / in cell}} \\
 &= \frac{870.25}{104.93} \\
 &= 8.29
 \end{aligned}$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch - Satterthwaite

$$\begin{aligned}
 f' &= \frac{\frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{df_u} + \frac{V^2}{df_v}}}{\frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{df_u} + \frac{V^2}{df_v}}} \\
 U = SS_{ssw / in groups} &= 3,503.92 \\
 V = SS_{ssw / in groups} &= 903.33 \\
 df_u &= 14 \\
 df_v &= 28 \\
 f' &= \frac{\frac{(3,503.92+903.33)^2}{\frac{(3,503.92)^2}{14} + \frac{(903.33)^2}{28}}}{\frac{(3,503.92+903.33)^2}{\frac{(3,503.92)^2}{14} + \frac{(903.33)^2}{28}}} \\
 &= \frac{19,423,852.6}{906,102.68} \\
 &= 21.44 \\
 df(1, 21) &
 \end{aligned}$$