

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา

แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง

1. แบบวัดชุดนี้ ใช้วัดวิธีการปฏิบัติ ตลอดถึงการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวท่าน ซึ่งข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ให้ตรงกับวิธีการปฏิบัติ ตลอดถึงการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด
2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาระบาดวิทยา
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารนี้ จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์และนำไปใช้ในการประมวลผลได้

แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คำถามมีทั้งหมด 30 ข้อ กรุณาตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

น.ส.พรพิมล ทงวิวัฒนกุล

นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้สอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ () 1. เพศชาย () 2. เพศหญิง
2. อายุ.....ปี
3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ () 1. ม.1 () 2. ม.2 () 3. ม.3

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว โดยให้ท่านพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเป็นจริงมากน้อยเพียงใดสำหรับตัวท่าน

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ
1.	ฉันรับประทานขนมปัง นมเปรี้ยวหรือไอศกรีมเป็นอาหารว่าง				
2.	เมื่ออยู่กับเพื่อน ฉันทานขนมขบเคี้ยวบ่อยขึ้น				
3.	เมื่อเห็นอาหารที่ชอบ ฉันรับประทานอาหารมากขึ้น				
4.	ถักรับประทานอาหารนอกบ้าน จะช่วยกระตุ้นให้ฉันทานอาหารมากขึ้น				
5.	เมื่อมีการพบปะเพื่อนฝูง ฉันมักนัดทานอาหารที่ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด				
6.	ฉันเลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน				
7.	เมื่อเห็นอาหารที่ชอบ ฉันจะทานอย่างรวดเร็ว				
8.	ฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานขณะทานอาหาร				
9.	ฉันรับประทานอาหารเมื่อเย็นมากกว่าเมื่ออื่น				
10.	ในช่วงพักผ่อนอาหารว่าง ฉันชอบทานนมเปรี้ยว นมรสหวาน นมรสช็อคโกแลต				

ข้อที่	ข้อคำถาม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ
11.	ในโอกาสพิเศษ เช่น วันสุดท้ายของการสอบ วันเกิด จัดฉลองด้วยการทานขนมกรูบกรอบ น้ำอัดลมและอาหารฟาสต์ฟู้ด					
12.	ฉันชอบทานอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์มันหรือ ไขมัน					
13.	ฉันรับประทานอาหารต่อไป แม้ฉันจะรู้สึก อิ่มแล้ว					
14.	ฉันทานขนมกรูบกรอบ หรือขนมขบเคี้ยวใน ระหว่างมื้ออาหาร					
15.	ฉันทานอาหารมากกว่า 3 มื้อในแต่ละวัน					
16.	ฉันก็อยากทานเร็วและทานเยอะก่อนคนอื่น					
17.	เมื่อผ่านวันอาหารที่ชอบ ฉันก็ท้อใจไม่ได้ ที่จะซื้อทาน					
18.	ฉันทานอาหารจุกจิกตลอดมื้ออาหาร					
19.	ฉันมักทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า เฟรนช์ฟราย มากเกินไปจนกินไม่อิ่ม					
20.	เมื่อรู้สึกอิ่ม ฉันจะหยุดทานทันที					
21.	ฉันเคยดูตนเองโดยการไม่ทานอาหาร ก่อนนอน					
22.	เมื่อฉันรู้สึกกังวล ฉันจะทานอาหารมากขึ้น					
23.	เมื่อรู้สึกเหงา ฉันจะใช้การทานอาหารเป็นการ ช่วยปลอบใจ					
24.	เพื่อความสุขในการชมภาพยนตร์ ฉันมักจะทาน ข้าวโพดคั่วหรือน้ำอัดลม					
25.	เมื่อรู้สึกเครียดกับการเรียน ฉันจะหาขนม กรูบกรอบมาทานเสมอ					
26.	เมื่อรู้สึกเหนื่อย ฉันจะลืมหืมน้ำอัดลมหรือ น้ำหวาน เพื่อให้ร่างกายสดชื่น					

ข้อที่	ข้อคำถาม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติ ปานกลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ
27.	ฉันระบายความเครียด ความบื้อหน่าย โดยการ ทานขนมขบเคี้ยว					
28.	ฉันสั่งอาหารจากไปรษณีย์ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ประเภทบริการส่งถึงบ้าน มาทานเพราะสะดวก แทนการทานอาหารที่อกลายเครียด					
29.	ฉันปรารถนาที่จะทานขนมจุบจิบตอนที่อยู่ กับเพื่อน					
30.	เมื่อคิดหวัง ฉันชวนเพื่อนไปทานอาหาร					

ตารางที่ 15 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ทักษะการให้คำปรึกษา - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึกลับ - การคิดบวก - การสรุปความ - การรักษาความลับ
2	การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด - การสรุป
3	การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) - เสนอดั้วแบบ (Modeling) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)
4	การพัฒนาตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมการบริโภคอาหาร	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
5	การพัฒนาความคิดด้านการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย (Listing Advantage) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)
6	การยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) - เทคนิคเชื่อมโยง (Linking) - หยุดความคิด (Thought Stopping) - การสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)
7	การยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self - Control) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)
8	การยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) - เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
9	การพัฒนาสภาวะอารมณ์	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) - การเชื่อมโยง (Linking) - เทคนิคตัวแบบ (Modeling) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)
10	การผ่อนคลายอารมณ์ของ การบริโภคอาหาร	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - หยุดความคิด (Thought Stopping) - อธิบายโดยตรง (Direct Teacher) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)
11	การพัฒนาสภาวะอารมณ์	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) - เสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - การมอบหมายงาน (Homework Assignment)
12	ปัจจัยที่กระทบและยุติการให้ คำปรึกษา	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทักษะการให้คำปรึกษา - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การเฝ้าถาม - การสรุปถาม

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	เทคนิคที่ใช้
		เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self - contracting)

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ครั้งที่ 1
เรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ
เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดประสงค์ ข้อตกลง วัฒนธรรม สถานที่ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งการรักษาความลับในการให้คำปรึกษากลุ่ม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ดินสอ
3. ใบงานที่ 1.1 แบบบันทึก “ความรู้สึกของตัว”

กิจกรรม จำให้ได้

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ในระหว่างการประชุมครั้งแรก ผู้วิจัยจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นเป็นมิตร ความจริงใจ มีความไว้วางใจ โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา โดยผู้วิจัยจะอธิบายกระบวนการให้คำปรึกษากับคำอธิบายสั้น ๆ ง่าย ๆ แก่การเข้าใจ และทำให้สมาชิกกลุ่มสบายใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษาจะเป็นความลับ

วิธีการดำเนินการ

การปฐมนิเทศในครั้งนี้ สมาชิกจะได้ทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ กฎ กติกา เงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงมีระหว่างการเข้ากลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะดำเนินการเพื่อมุ่งหวังให้สมาชิกกลุ่มได้มีความคุ้นเคย และรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยประยุกต์ใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การปลุกใจ การสรุปความ และการรักษาความลับกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะเปิดเผย โดยมีลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

จรรยาบรรณ

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพก่อนการดำเนินการ โดย

1. ให้สมาชิกทุกคนซึ่งนั่งหน้ากัน วัสดุสูง ก่อนการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มหนึ่งเป็นวงกลม
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและแนะนำตนเองแก่สมาชิก
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำชื่อตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เริ่มแนะนำตัวเองเป็นคนแรก พร้อมทั้งบอกสวัสดีตามหลังชื่อ เป็นอาหารที่ชอบรับประทาน เช่น แคร่ง ชอบกินส้มตำ โดยสมาชิกคนแรกจะต้องบอกชื่อผู้ให้คำปรึกษาและตามด้วยอาหารที่ชอบก่อน แล้วจึงบอกชื่อของตนเอง พร้อมสวัสดีเป็นอาหารที่ชอบรับประทานเรียงตามลำดับ

เช่น แคร่ง ชอบกินส้มตำ มอน ชอบกินข้าวผัด เข้ม ชอบกินผัดผักรวมมิตร เป็นต้น สมาชิกกลุ่มมีทั้งหมด 8 คน โดยคนที่ 8 จะต้องบอกชื่อสมาชิกทั้งหมด 8 คน รวมทั้งชื่อผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการอย่างนี้ทุกคน จะครบทุกคน

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาบอกวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม รวมถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม แจ้งจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม วันเวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันสร้างข้อตกลง กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงมีระหว่างการเข้ากลุ่ม เช่น การรักษาความลับ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ตั้งใจฟังเวลาที่เพื่อนพูด ไม่ถ่มน้ำลาย ไม่พูดแทรก และปิดเครื่องมือถือสื่อสาร เป็นต้น โดยให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิดและเสนอแนะที่ละคนโดยการยกมือ
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความคาดหวังในการเข้ากลุ่ม จนสมาชิกครบทุกคน
4. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแจกใบงานที่ 1.1 ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้มาและความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
5. ผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การสรุปความ (Summarizing) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) การให้กำลังใจ (Supporting) และ การยุติกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษากลับสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม การสังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ

ใบงานที่ 1.1
แบบบันทึก “ความรู้สึกของฉัน”

ลำดับที่	รายการ	ความรู้สึก
1.	วิธีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม	
2.	กระบวนการให้คำปรึกษา	
3.	ความลับของสมาชิกจะไม่ถูกเปิดเผย	
4.	วัตถุประสงค์ของการปรับพฤติกรรม	
5.	ข้อเสนอแนะ	

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ครั้งที่ 2

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น และเพิ่มความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กล้าแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวน 8 แผ่น
2. ดินสอ
3. ใบงานที่ 2.1 แบบบันทึก “ความรู้สึกของฉัน”

กิจกรรม นิทานจากภาพ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม ด้วยบรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร จริงใจ มีความไว้วางใจ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และยังส่งผลให้สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากขึ้น

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 มีความมุ่งหมายให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การยอมรับในคำสมาชิกของกลุ่ม การสรุป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคนวาดภาพอะไรก็ได้ตามต้องการ พร้อมระบายสีให้สวยงาม

2. ให้สมาชิกในกลุ่มคนใดคนหนึ่งตั้งนิทานจากภาพของตนเป็นละคร 2 ประโยค และสมาชิกต่อไปในกลุ่มจะต้องตั้งนิทานจากภาพของตนอีกคนละ 2 ประโยค โดยให้ความสัมพันธ์กับละครจนถึงสมาชิกคนสุดท้ายของกลุ่มต้องจบนิทาน 1 เรื่องพอดี และให้ผลัดกันเป็นคนเริ่มเล่าเรื่องจนถึงคนสุดท้าย

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจก ใบงานที่ 2.1 ให้สมาชิกทุกคน

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินสรุปความรู้สึกระหว่างสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 2

3. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมการวาดรูปภาพ
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอภิปรายและการแสดงความเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ใบงานที่ 2.1
แบบบันทึก “ความรู้สึกของฉัน”

ลำดับที่	รายการ	ความรู้สึก
1.	วิธีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม	
2.	กระบวนการให้คำปรึกษา	
3.	ความคืบหน้าของสมาชิกจะไม่ถูกเปิดเผย	
4.	วัตถุประสงค์ของการปรับพฤติกรรม	
5.	ข้อเสนอแนะ	

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ครั้งที่ 3

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะ โภชนาการเกิน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ที่ถูกต้อง ประสิทธิภาพเกี่ยวกับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. เพื่อให้ผู้เรียนได้จดจำและชื่นชมภาพลักษณ์ของบุคคลที่มีรูปร่างสมส่วน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 3.1 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. ใบงานที่ 3.2 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง รง โภชนาการ
3. ใบงานที่ 3.3 เอกสารประกอบการปรึกษา รูปภาพวาดที่มีรูปร่างสมส่วน
4. ใบงานที่ 3.4 เอกสารประกอบการปรึกษา รูปภาพคนอ้วน
5. ใบงานที่ 3.5 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

กิจกรรม อธิบายเหมือนนางแบบ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การศึกษาด้านแบบช่วยให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ หรือทักษะใหม่ ๆ ซึ่งจากผลของด้านแบบ จะทำให้เกิดความสนใจและความคิดที่อยากจะทำตาม (สมโภชน์ เอี่ยมสุคนธ์, 2550) โดยให้มีการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองในปัจจุบัน ว่ามีปัญหาหรือส่งผลกระทบต่อตนเองอย่างไร ซึ่งจากผลการสำรวจนี้เองจะนำไปสู่การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) โดยการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) จากอารมณ์มอบหมายให้สมาชิกค้นคว้าเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงปัญหาและผลกระทบจากการบริโภคอาหาร และใช้เทคนิคอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สัดส่วนอาหารในธงโภชนาการ

การมอบหมายการบ้าน (Homework) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มไปทำเป็นการบ้าน สมาชิกกลุ่มจะพบกับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อพูดคุยกันว่า ได้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ มีอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มได้นำวิธีการหรือแนวทางจากการให้คำปรึกษาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ดังนี้
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดู เอกสารประกอบการปรึกษา รูปภาพวาดที่มีรูปร่างสมส่วน และรูปร่างอ้วน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความรู้สึกอยากจะมีรูปร่างเหมือนดาราเหล่านั้นหรือไม่ และคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร และชอบรูปร่างแบบใด (อาสาสมัคร 2-3 คน)
 - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนถึงงานที่มอบหมายให้สมาชิกทำในครั้งที่ 1
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ในงานที่ 3.2 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่องธงโภชนาการและในงานที่ 3.5 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการจดจำภาพแบบ บางแบบที่ชอบ และจากงานที่มอบหมายให้สมาชิกทำในครั้งที่ 1 โดยให้สมาชิกแต่ละคนสรุปข่าวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ในการเสนอตัวแบบที่มีลักษณะเป็นตัวแทนทางด้านลบ เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้ถึงปัญหาและผลกระทบจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน
3. ผู้ให้คำปรึกษาทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และสมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไร โดยใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้
 - 3.1 ปัญหาคืออะไร
 - 3.2 ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน
 - 3.3 ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด
 - 3.4 ใครหรืออะไรทำให้เกิดปัญหาขึ้น

3.5 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นคืออะไร

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มอภิปรายความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ จนครบทุกคน

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้อาสาสมัครเปรียบเทียบที่ขบรูปลักษณะแบบ นางแบบ คารานักแสดง ที่มีรูปร่างต่าง ๆ ว่ามีอะไรคล้ายหรือแตกต่างกันอย่างไร

6. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน ใบงานที่ 3.1 (รายละเอียด แบบบันทึกพฤติกรรม การบริโภคอาหาร) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปความรู้สึกละเอียดและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษานำหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมจากการศึกษารูปร่าง และการนำขบรูปร่างอภิปราย

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมทั้งการสังเกตอภิปรายแสดงความคิดเห็น

3. แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ใบงานที่ 3.1

แบบบันทึกพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

วันที่ประเมิน.....

เวลา	รวมเวลาที่กิน ทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
05.00 น.					
06.00 น.					
07.00 น.					
08.00 น.					
09.00 น.					
10.00 น.					
11.00 น.					
12.00 น.					

เวลา	รวมเวลาที่กินทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
13.00 น.					
14.00 น.					
15.00 น.					
16.00 น.					
17.00 น.					
18.00 น.					
19.00 น.					
20.00 น.					
21.00 น.					

เวลา	รวมเวลาที่กิน ทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
22.00 น.					
23.00 น.					
24.00 น.					
01.00 น.					
02.00 น.					
03.00 น.					
04.00 น.					

ใบงานที่ 3.2

เอกสารประกอบการศึกษา เรื่อง ธงโภชนาการ

พลังงานจากอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงคือ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน ผู้ชายคือ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน แต่ถ้าน้ำหนักต้องควบคุมอาหาร แต่พลังงานจากอาหารไม่ควรน้อยกว่า 1,200 กิโลแคลอรีต่อวันสำหรับผู้หญิง และไม่ควรน้อยกว่า 1,600 กิโลแคลอรีต่อวันสำหรับผู้ชาย (จะเกิดอันตรายต่อสุขภาพถ้าลดปริมาณอาหารมากเกินไป)
(วิชา กิจวรรพฒน, 2551)



ใบงานที่ 3.3

เอกสารประกอบการปริิษา รูปภาพดารที่มีรูปร่างสมส่วน





ใบงานที่ 3.4

เอกสารประกอบการปริกษา รูปภาพคนอ้วน



ใบงานที่ 3.5

เอกสารประกอบการปริิษา เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่



**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน**

ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมการควบคุมการบริโภคอาหาร

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสร้างเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ปากกา 8 ด้าม
2. ใบงานที่ 4.1 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. ใบงานที่ 4.2 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง เป้าหมายแห่งชีวิต
4. ใบงานที่ 4.3 แบบบันทึกเป้าหมายของฉันทัน
5. ใบงานที่ 4.4 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง การจำแนกอาหารตามโภชนาการต่าง ๆ

กิจกรรม เจ้าฟองลมล้าน

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ได้จากการประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากสมาชิกกลุ่ม โดยใช้วิธีการให้รายงานตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยเป้าหมายนั้นจะต้องเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจนเฉพาะเจาะจง

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกำหนดจุดมุ่งหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค โดยใช้หลักการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เพื่อให้สมาชิกเข้าถึงพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง และการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายในการพบกันครั้งต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมานำเสนอต่อกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าถึงรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชอบรับประทานอาหารประเภทใด

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เพื่อให้สมาชิกเล่าถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเอง

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ใบงานที่ 4.4 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง การจำแนกการตามโภชนาการต่าง ๆ

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 4.2 (รายละเอียดเอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง เป้าหมายแห่งชีวิต) สมาชิกอ่านและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มนี้เป้าหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร

3. ผู้ให้คำปรึกษาจาก ใบงานที่ 4.3 (รายละเอียด แบบบันทึกเป้าหมายของตน) ให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอภิปรายถึงเป้าหมายของตนเอง

5. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ใบงานที่ 4.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปความรู้สึกละเอียดและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. แบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหาร

ใบงานที่ 4.1

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

วันที่ประเมิน.....

เวลา	รวมเวลาที่กิน ทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
05.00 น.					
06.00 น.					
07.00 น.					
08.00 น.					
09.00 น.					
10.00 น.					
11.00 น.					
12.00 น.					

เวลา	รวมเวลาที่กิน ทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
13.00 น.					
14.00 น.					
15.00 น.					
16.00 น.					
17.00 น.					
18.00 น.					
19.00 น.					
20.00 น.					
21.00 น.					

เวลา	รวมเวลาที่กิน ทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
22.00 น.					
23.00 น.					
24.00 น.					
01.00 น.					
02.00 น.					
03.00 น.					
04.00 น.					

ใบงานที่ 4.2

เอกสารประกอบการศึกษา

เรื่อง เป้าหมายแห่งชีวิต

กาลครั้งหนึ่ง ณ ท้องทุ่งกว้าง มีกระต่ายอาศัยอยู่กันเป็นจำนวนมาก ทั้งหมู่บ้านมีพืชพรรณ ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์มาก ฟองกระต่ายก็ได้กินอาหารกันอย่างเอร็ดอร่อยเพลิดเพลิน โดยเฉพาะเจ้าฟู่ ซึ่งเกิดมาได้เพียง 4 เดือน พร้อมกับเจ้าฟักก็ และเจ้าตุ๋น เจ้าฟู่ได้รับการขนานนามว่าเป็นกระต่ายน้อยที่กินเก่งมาก ร่างกายเจ้าฟู่ใหญ่เหมือนลูกหมูบอลแข็งไปทุกวันแล้ว ทุกเช้าแม่ของกระต่ายน้อยทั้ง 3 จะให้ลูกไปหาอาหารเองในบริเวณทุ่งหญ้ากว้างไกล ๆ โพรง ของคน เมื่อเจ้าฟักก็และตุ๋นกินอาหารอิ่มแล้วก็ต้องรอเจ้าฟู่กินอาหารอีก 1 ชั่วโมง และลูกกระต่ายทั้ง 3 ก็วิ่งแข่งขันกลับโพรงของตน ยกเว้นเจ้าฟู่ซึ่งต้องเดินตัวเลี้ยมเขน แลรอบ แดงเปลี่น ผึ่งกลับมากินต่อที่โพรงทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่งหลังจากวิ่งออกไปกินอาหารอิ่มแล้ว ฟักก็และตุ๋นก็รอเจ้าฟู่อยู่ที่โพรงแต่ไม่เห็นเจ้าฟู่กลับมายังโพรง ดังนั้น ฟักก็และตุ๋น จึงออกไปตามหาเจ้าฟู่

“เจ้าฟู่! เจ้าฟู่!” ฟักก็และตุ๋นตะโกนเรียกและแล้วฟักก็และตุ๋นก็พบเจ้าฟู่อยู่ใต้ต้นเชอร์รี่

“ฟู่” ทำไม เธอถึงไม่กลับโพรงของมาล่ะ “ฟักก็” ถาม

เจ้าฟู่ตอบ “อย่าว่าแต่ฉันกลับโพรงเลย แต่ถ้าฉันกลับก็ฉันกลัวไม่ไหวแล้ว”

“ก็เพราะเธอกินอาหารมากไป ทำให้เธออ้วนแล้วรู้ไหม” ตุ๋นบอกเชิงตำหนิ

เจ้าฟู่ยังเถียง “ฉันแค่ตัวหนักจนเดินไม่ไหวเอง”

“ฟู่! เธอรู้ไหม คนอ้วนจะมีโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

เหล่านี้ง่าย ซักใคร่ลูกเสียม แต่ที่แน่ ๆ ตอนนี้เธออ้วนจนแทบเดินไม่ไหวแล้ว” ตุ๋นอธิบายให้ฟู่ฟัง

“แน่แล้ว! แน่แล้ว! เจ้าชามาท่านนี้แล้ว” ฟักก็ตะโกนลั่น ซึ่งเจ้าช่าคือ หม่าป้าของเธอ มันกำลังเดินมาทางกระต่ายน้อยทั้ง 3 ฟักก็ และตุ๋น รีบอุ้มเจ้าฟู่วิ่ง แม้เจ้าฟู่จะวิ่งไม่ไหวแต่เพื่อเอาชีวิตรอด เจ้าฟู่ก็ต้องยอมวิ่ง ร่างอันใหญ่โตอ้วนของเจ้าฟู่ เป็นอุปสรรคต่อการหนีอย่างหนักแล้วเจ้าช่าก็กำลังวิ่งตามมา กระต่ายทั้ง 3 วิ่งหนีมาจนถึงเนิน ซึ่งข้างข้างเป็นโพรงของตน ฟักก็และตุ๋นวิ่งหนีเข้าโพรงไปได้แต่ก็แค่ เจ้าฟู่ ขณะที่เจ้าช่าจะกระโดดจับเจ้าฟู่ เจ้าฟู่ก็ไปสะดุดหิน ทำให้มันคิดเข้าหน้า เจ้าช่า เจ้าช่าตกใจจึงหนีไป ส่วนเจ้าฟู่ก็วิ่งไปตามเนิน เมื่อถึงโพรงร่างของเจ้าฟู่ก็พุ่งไปอุดปากโพรง เพราะเจ้าฟู่ตัวใหญ่จนเข้าไปในโพรงไม่ได้ จึงทำให้เจ้าฟู่ต้องหลบหนีอยู่ที่ปากโพรง 7 วัน 7 คืน จนตัวผอมลงจึงออกมาจากโพรงได้ ตั้งแต่นั้นมาเจ้าฟู่ก็กำหนดเป้าหมายกับตนเองที่จะลดความอ้วนให้ได้ จนกระทั่งมีขนาดเล็กลง ทำให้เจ้าฟู่ต้องแลกแล้ว ว่องไว แข็งแรง และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนจากโรคอ้วนต่อไป

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การดำเนินชีวิตของคนเราควรมีเป้าหมายว่าเราจะทำอะไร เพื่ออะไรและจะทำให้สำเร็จเมื่อใด การตั้งเป้าหมายจะทำให้เราทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง “เป้าหมาย” จึงเปรียบเสมือนเข็มทิศหรือสิ่งที้นำทางของชีวิตที่จะทำให้เรามีแนวทาง และพยายามจะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุสิ่งที่ตั้งไว้ เมื่อเราสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายจะทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถและรู้สึกภูมิใจในตนเองมากขึ้น

ใบงานที่ 4.3
แบบบันทึก เป้าหมายของฉันทัน

เป้าหมายการควบคุมการบริโภคอาหาร ระยะสั้น		เป้าหมายการควบคุมการบริโภคอาหาร ระยะยาว	
ระยะเวลา	เป้าหมาย	ระยะเวลา	เป้าหมาย
1 วัน		3 เดือน	
1 สัปดาห์		6 เดือน	
1 เดือน		1 ปี	

คำแนะนำสำหรับผู้มีรูปร่างสมส่วน ทำอย่างไรที่จะรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ และเอาไม่
ขยาย การรักษาที่หนักตัวให้คงที่เมื่อรอบเอวไม่ขยาย มีหลักการควบคุมอาหาร ดังนี้

1.กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนและปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มให้พอเหมาะในแต่ละวัน
ผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี
ผู้ชาย ควรได้รับพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี

2.กินอาหารเข้าทุกวันมื้อเช้าเป็นมื้อหลักที่สำคัญ
เพื่อให้พลังงานอาหารพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้นจะช่วยให้อาหารไม่เหี่ยว
มากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินน้อยลงได้

3.กินอาหารพอสัปดาห์
ในแต่ละสัปดาห์ไม่บริโภคจากเดิมเกินไป

4.กินอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป
เช่น เมล็ดธัญพืช ข้าวกล้อง ผัก ถั่ว ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน (เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา)
เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูง

5.กินผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากพอและครบ 5 สี
คือ สีส้ม สีส้มเขียว สีม่วง สีขาว สีเหลืองส้ม และสีแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และสารมีดสีจากผัก
ผลไม้เพื่อเสริมระบบภูมิคุ้มกันโรค

6.กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง
เพราะช่วงเวลานอนหลับระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน จึงเกิดการสะสมไขมันใน
ช่องท้องมากขึ้น

7.กินเป็น กินให้น้อยลง
คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัดและเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน เนย มาการีน น้ำตาล
แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก ลูกเกด มันฝรั่งทอด โรตีสี ทองหยอด ฝอยทอง สายไหม ขนมขบเคี้ยว
และของดอง ฯลฯ

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมด้านการควบคุมการบริโภคอาหาร

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปรียบเทียบประโยชน์และคุณค่าของการบริโภคอาหาร
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเสนอแนวทางการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5.1 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. ใบงานที่ 5.2 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนิด
3. ใบงานที่ 5.3 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหน่วย

กิจกรรม นิดกับน้อย...กินอะไร

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การกำหนดข้อดีและข้อเสีย สมาชิกจะระบุข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมด้านการควบคุมการบริโภคอาหาร โดยพิจารณาจากความเชื่อหรือพฤติกรรมของตนเอง ช่วยให้ผู้สมาชิกลดความรู้สึกกังวล ความเชื่อที่บิดเบือน ตลอดจนความวิตกกังวล

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย (Listing Advantage) ของพฤติกรรมด้านการควบคุมการบริโภคอาหาร เพื่อเปรียบเทียบให้ผู้สมาชิกต้องเห็นความแตกต่าง และเกิดความตระหนักก่อนการบริโภค

และใช้เทคนิคระดมความคิด โดยให้ผู้สมาชิกกลุ่มเสนอทางเลือกในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงวิธีการที่เหมาะสมสำหรับตนเองในการนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในชีวิตจริง และการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายในการพบกันครั้งต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้ผู้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมาเสนอต่อกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

2.1 สมาชิกกลุ่มคนใดเคยรับประทานอาหารจานด่วนหรืออาหารขยะบ้างหรือไม่ และอาหารจานด่วนหรืออาหารขยะประเภทใดที่สมาชิกกลุ่มรับประทานและรับประทานบ่อยครั้ง
ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 5.2 และ 5.3 (รายละเอียดแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตกับหน่วย) ให้สมาชิกกลุ่มอ่านแล้วเติมข้อมูลลงในตารางให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่มแข่งขันระดมความคิดเห็น แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 5.2 และ 5.3 โดยใช้เวลา 5 นาที

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงคำตอบของแต่ละกลุ่มว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง และให้สมาชิกระบุข้อดีและข้อเสียให้ได้มากที่สุด

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกหลังจากระดมความคิด และเปรียบเทียบถึงข้อดีและข้อเสียของการบริโภคอาหาร

6. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ใบงานที่ 5.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการอภิปรายแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ และการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตกับหน่วย

ใบงานที่ 5.1

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

วันที่ประเมิน.....

เวลา	รวมเวลาที่กิน ทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
05.00 น.					
06.00 น.					
07.00 น.					
08.00 น.					
09.00 น.					
10.00 น.					
11.00 น.					
12.00 น.					

เวลา	รวมเวลาที่กิน ทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
13.00 น.					
14.00 น.					
15.00 น.					
16.00 น.					
17.00 น.					
18.00 น.					
19.00 น.					
20.00 น.					
21.00 น.					

เวลา	รวมเวลาที่กิน ทั้งหมด	สถานที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณอาหาร
22.00 น.					
23.00 น.					
24.00 น.					
01.00 น.					
02.00 น.					
03.00 น.					
04.00 น.					

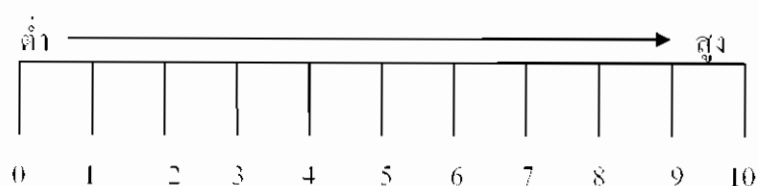
ใบงานที่ 5.2

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิค

วันนี้เป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ นิคจึงออกมาเดินเล่นซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า พอใกล้เที่ยง นิคก็แวะรับประทานอาหารที่ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ดแห่งหนึ่ง จากนั้นนิกก็เดินซื้อของต่ออีกสักพักหนึ่งแล้วจึงเดินกลับบ้าน ก่อนเข้าบ้านนิกได้แวะร้านสะดวกซื้อหาน้ำปอกชอย เพื่อซื้ออาหารเข้าไปรับประทานที่บ้าน โดยรายการอาหารที่นิกรับประทานทั้งหมดมีดังต่อไปนี้
(ให้นักเรียนกรอกข้อมูลลงในตาราง โดยตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด)

ลำดับที่	รายการอาหาร	ราคา (บาท)	ความถี่ในการบริโภค วัน / สัปดาห์
ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด			
1.	ข้าวมันไก่ 1 จาน		
2.	ไก่ทอด 1 ถ้วย		
3.	มันฝรั่งทอดใหญ่ (เฟรนฟรายส์) 1 ถ้วย		
4.	ไอศกรีม 1 แท่ง		
5.	น้ำอัดลม 1 กระป๋อง		
ร้านสะดวกซื้อ			
6.	ฮอตดอก 1 อัน		
7.	นมเปรี้ยว 1 ขวด		
รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น			

นักเรียนคิดว่านิกรับประทานอาหารมีประโยชน์และมีคุณค่าอยู่ในระดับใด (ให้นักเรียนล้อมรอบวงกลมรอบคะแนนที่ให้)



ใบงานที่ 5.3

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหน่วย

วันนี้เป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ แม่หน่วยก็มาเรียนพิเศษที่โรงเรียน เมื่อเรียนพิเศษในช่วงเช้าเสร็จ แม่หน่วยก็มารับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน จากนั้นก็เรียนพิเศษต่อในช่วงบ่าย พอเรียนพิเศษเสร็จ แม่หน่วยก็แวะร้านสหกรณ์ของโรงเรียนเพื่อซื้ออาหารรับประทานก่อนกลับบ้าน โดยรายการอาหารที่แม่หน่วยรับประทานทั้งหมดมีดังต่อไปนี้
(ให้นักเรียนกรอกข้อมูลลงในตาราง โดยตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด)

ลำดับที่	รายการอาหาร	ราคา (บาท)	ความถี่ในการบริโภค วัน / สัปดาห์
โรงอาหารของโรงเรียน			
1.	ข้าวเหนียว 1 ขาม		
2.	แกงจืดวุ้นเส้นใส่เต้าหู้ 1 ขาม		
3.	ฝรั่งสด 1 ผล		
4.	น้ำส้มลิ้น 1 แก้ว		
5.	ผักคักรวมมิตร 1 จาน		
ร้านสหกรณ์ของโรงเรียน			
6.	ชาสมุนไพรรส 2 ลูก		
7.	นมจืด 1 กล่อง		
รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น			

นักเรียนคิดว่าหน่วยรับประทานอาหารมีประโยชน์และมีคุณค่าอยู่ในระดับใด
(ให้นักเรียนล้อมรอบวงกลมรอบคะแนนที่ใช่)

