

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ครั้งที่ 6

เรื่อง การยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกรูปแบบการบริโภคอาหารได้
2. เพื่อให้สมาชิกมีความยับยั้งการบริโภคอาหารจนล้นได้

สื่อ/อุปกรณ์ 1.1 ใบงานที่ 6.1 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.2 ใบงานที่ 6.2 อาหารจานด่วนของโป่ง

1.3 ใบงานที่ 6.3 แบบบันทึกอาหารจานด่วนของโป่ง

กิจกรรม อาหารจานด่วนของโป่ง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การหยุดความคิด เป็นการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้านการยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อยับยั้งความคิดอัตโนมัติด้านลบ มีประสิทธิภาพในการยับยั้งความคิดที่ไม่พึงประสงค์อย่างได้ผล และสามารถนำไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง

วิธีการดำเนินการ

การยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) เทคนิคเชื่อมโยง (Linking) ข้อมูลของสมาชิกให้เห็นถึงความคิดอัตโนมัติทางลบที่จะส่งผลกระทบตามมาบ้าง และใช้เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) เพื่อยับยั้งความคิดอัตโนมัติทางลบของสมาชิก โดยใช้เทคนิคการสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) ให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง และการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายในการพบกันครั้งต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมานำเสนอต่อกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

2.1 ปัจจุบันสมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และอาหารประเภทใดที่นิยมรับประทานกัน

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) โดยแจกใบงานที่ 6.2 (รายละเอียดเรื่อง “อาหารงานโปรดของโป๊ง”)

2. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าประสบการณ์ของตนเอง เกี่ยวกับการเดินผ่านหน้าร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ชอบ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเชื่อมโยง (Linking) ข้อมูลของสมาชิกให้เห็นถึงความคิดอัตโนมัติทางลบที่จะส่งผลอะไรตามมาบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) เพื่อยับยั้งความคิดอัตโนมัติทางลบของสมาชิก โดยใช้เทคนิคการสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) ให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริงยิ่งขึ้น ทำซ้ำนี้จนครบสมาชิกทุกคน

3. ผู้ให้คำปรึกษามแจกใบงานที่ 6.3 (รายละเอียดแบบบันทึกอาหารงานด้านของโป๊ง) ให้กับสมาชิกกลุ่ม

4. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ใบงานที่ 6.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอธิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอธิปรายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม

2. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ใบงานที่ 6.1

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

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 6.2

อาหารจานด่วนของโป้ง

โป้งเป็นเด็กผู้ชายที่ค่อนข้างตัวคนเดียว ซึ่งโป้งมีรูปร่างที่อ้วนที่สุดในครอบครัว เนื่องจากโป้งเป็นคนที่ชอบกินอาหารจำพวกแป้ง โดยทุกเช้าเมื่อโป้งเดินผ่านร้านแฮมเบอร์เกอร์ ก็ต้องแวะซื้อทุกครั้งก่อนเข้าโรงเรียน เวลาอยู่ที่โรงเรียน โป้งก็มักจะซื้อขนมกรุบกรอบต่าง ๆ กินเป็นประจำ นอกจากนั้น เวลาที่โป้งเดินห้างสรรพสินค้า กับแม่ โป้งมักจะซื้อมันฝรั่งทอดกรอบ โดยวันหนึ่ง ๆ โป้งจะกินไม่ต่ำกว่าวันละ 2 ถุง และเมื่อเดินผ่านร้านไก่ทอด KFC ก็มักจะแวะแวะกินทุกครั้ง ทุกครั้งโป้งจะสั่งชุดใหญ่และสิ่งที่สั่งคู่กันเสมอ ก็คือ มันฝรั่งทอดหรือเฟรนช์ฟรายด์ และเครื่องดื่มก็มักจะเป็นน้ำอัดลมเสมอ ซึ่งก็มักจะสั่งแบบเดิมได้ตลอด

ใบงานที่ 6.3
แบบบันทึกอาหารจานด่วนของโป่ง

1. โป่งมีพฤติกรรมกรบรโภคอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. เมื่อต้องเดินผ่านหน้าร้านอาหารที่ชื่นชอบ สมาชิกจะมีพฤติกรรมเหมือนกับโป่งหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. เมื่อรู้สึกริ๊ง สมาชิกจะนึกถึงร้านอาหารใดเป็นอันดับแรก และจะทำอะไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน**

ครั้งที่ 7

เรื่อง การยับยั้งความถี่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการยับยั้งความถี่ในการบริโภคอาหาร
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับความถี่ในการขาดการยับยั้งในการบริโภคอาหาร

สื่อ/อุปกรณ์ 1. ใบงานที่ 7.1 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ใบงานที่ 7.2 รูปภาพอาหาร

3. ใบงานที่ 7.3 แบบบันทึกการทำกิจกรรม

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การควบคุมตนเอง (Self - control) เป็นการพัฒนาตนเองหนึ่ง เป็นการควบคุมภายใน ซึ่งการควบคุมตนเอง เป็นพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้น เป็นสิ่งที่ตนเอง พิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง หรือ การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคล ใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใด หรือ หลายวิธีร่วมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self - Control) ใช้ในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เกิดจากกระบวนการจากภายนอกมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในแทน จึงทำให้เกิดความยับยั้งความถี่ และการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายในการพบกันครั้งต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมานำเสนอต่อกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ทางระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

2.1 เมื่อไปงานวันเกิดเพื่อน สมาชิกจะเพลิดเพลินกับการรับประทานอาหารและรับประทานมากกว่าปกติใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด (อาสาสมัคร 2-3 คน)

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self - Control) เพื่อใช้ในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เพื่อทำกิจกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาดูแลกิจกรรม แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มวิ่งไปหยิบรูปภาพอาหาร โดยแต่ละภาพจะมีคะแนนไม่เท่ากันและคะแนนติดอยู่ข้างกำแพงภาพ โดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นตัวแทนเล่นเกมในข้อต่อไป

ซึ่งมีโจทย์ดังต่อไปนี้

- 1.1 ให้สมาชิกกลุ่มหยิบรูปภาพเมื่อไปห้างฉันทะซื้อ.....ตุ๊กตาไว้
- 1.2 ให้สมาชิกกลุ่มหยิบรูปภาพเมื่อรู้สึกริ๊ง จันจะกิน.....
- 1.3 ให้สมาชิกกลุ่มหยิบรูปภาพเมื่อรู้สึกระหายน้ำ จันจะเลือกดื่ม.....
- 1.4 ให้สมาชิกกลุ่มหยิบรูปภาพเมื่อไปงานวันเกิด จันจะเลือกกิน.....
- 1.5 ให้สมาชิกกลุ่มหยิบรูปภาพเมื่อทำกิจกรรมด้านกลืนข้าวหรือดูโทรทัศน์ จันจะกิน.....

1.6 ให้สมาชิกกลุ่มหยิบรูปภาพอาหารที่ชอบกินเป็นพิเศษ ที่นอกเหนือจากอาหารหลัก 3 มื้อ.....

- 1.7 ให้สมาชิกกลุ่มหยิบรูปภาพรสชาติที่ชอบดื่มเป็นประจำ
- 1.8 ให้สมาชิกกลุ่มหยิบรูปภาพที่จะเลือกกินเป็นอันดับแรก

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเขียนรายชื่ออาหารที่ชอบ ถ้ารูปภาพที่เตรียมมาให้ไม่เพียงพอ จากนั้น รวบรวมคะแนนจากการทำกิจกรรมของทั้ง 2 กลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า สมาชิกได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และคิดว่า เพราะสาเหตุใด บางกลุ่มจึงได้รับคะแนนมากและบางกลุ่มได้คะแนนน้อยกว่า และให้สมาชิกถือภาพของคะแนนเอาไว้

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจก ใบงานที่ 7.3 (รายละเอียด แบบบันทึกการทำกิจกรรม)

4. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ใบงานที่ 7.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปความรู้สึกละสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และชุดการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอธิปราชและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ใบงานที่ 7.1

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

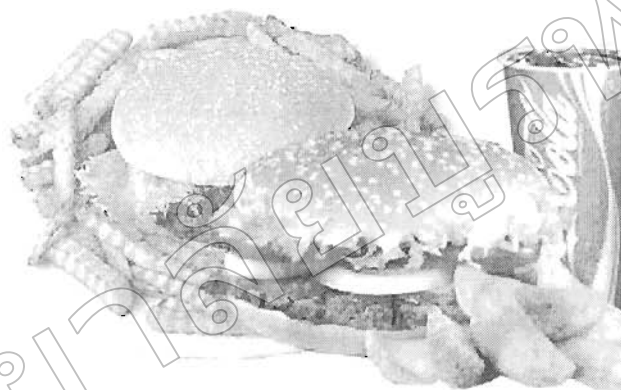
วันที่ประเมิน.....

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 7.2
รูปภาพอาหาร







ใบงานที่ 7.3
แบบบันทึกการทำกิจกรรม

สิ่งที่ควรปรับปรุง	สิ่งที่ดีอยู่แล้ว
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ครั้งที่ 8

เรื่อง การยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการประเมินความพร้อม เห็นความถนัดในการตัดสินใจในการ
ยับยั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

สื่อ/อุปกรณ์ 1 ใบงานที่ 8.1 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ใบงานที่ 8.2 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ

“เก่ง เต็มตัว”

3. ใบงานที่ 8.3 แบบบันทึก เรื่องการแก้ปัญหา

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การยับยั้งความคิด เป็นพฤติกรรมที่ใคร่ครวญในการรับประทานอาหาร ประกอบไป
ด้วย การพิจารณาอาหาร และการหยุดความคิดต่อการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ โดยใช้เทคนิค
การฝึกทักษะ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ดีขึ้น

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 8 ใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) เกี่ยวกับสถานการณ์
พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) จะได้รับการสนับสนุนให้
ฝึกทักษะการแก้ปัญหา ซึ่งทักษะที่เป็นประโยชน์สำหรับการเผชิญการขาดความยับยั้งความคิด
ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารและทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการแก้ปัญหอย่าง
ยืดหยุ่นและมีสติ โดยการยกย่องแรงจูงใจต่าง ๆ ได้ รวมทั้งการมอบหมายการบ้าน (Homework
Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนไปทำเป็นการบ้าน
และนำมาอภิปรายในการพบกันครั้งต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมานำเสนอต่อกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ทางระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

2.1 ในปัจจุบันคนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และเชื่อมกับสมาชิกว่า สมาชิกมีพฤติกรรมในลักษณะดังกล่าวหรือไม่ และถ้าหากยังมีพฤติกรรมเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ น่าจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไร และเราจะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เกิดพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ขั้นตอนในการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) จากใบงานที่ 8.2 (รายละเอียด พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ “เก่ง เต้า ตาล”) ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน

2. หลังจากอ่านใบงานที่ 8.2 แล้วให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ เพื่อนสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

2.1 สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากที่ได้อ่านกรณีศึกษา 3 เรื่อง

2.2 สมาชิกคิดว่า “เก่ง เต้า ตาล” มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) โดยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่ม ได้รับการฝึกทักษะการแก้ปัญหาพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร จากใบงาน 8.3 (รายละเอียด แบบบันทึก เรื่องการแก้ปัญหา) เพื่อเสนอวิธีการยับยั้งความคิดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์หมีเฒ่าดังกรณีศึกษาทั้ง 3 เรื่อง

4. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ใบงานที่ 8.1 เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มอภิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปความรู้สึกละและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการ ให้คำปรึกษาในครั้งที่ 8

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม

2. แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ใบงานที่ 8.1

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

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 8.2

เอกสารประกอบการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ “แก่ง เต่า ตาล”

ชื่อ	พฤติกรรม
แก่ง	แก่งรักเรียนแก่งมักจะชอบแวะไปเดินเล่นที่ห้างสรรพสินค้าก่อนกลับบ้านเสมอ โดยแก่งมักจะแวะกินไก่ทอดที่ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ดในห้างประจำ เพราะแก่งชอบกินไก่ทอดมาก และเมื่อแก่งอยู่บ้านแก่งก็จะโทรสั่งไก่ทอดมากินที่บ้านด้วย โดยแต่ละครั้งแก่งจะกินไม่ต่ำกว่า 4 ชิ้น นอกจากนี้แก่งยังเป็นคนที่ชอบดื่มน้ำอัดลมมาก ๆ โดยแก่งจะดื่มอย่างน้อยวันละ 1 กระป๋อง
เต่า	ทุกครั้งพลั้งพลาดอาหารกลางวัน เต่ามักจะซื้ออาหารที่มีแต่เนื้อสัตว์และผักกิน ข้าวที่ต้ม เต่าก็จะเขี่ยผักในอาหารออกเสมอ เพราะเต่าไม่ชอบกินผักทุกชนิด นอกจากนั้น เต่ายังไม่ชอบกินผลไม้ด้วย ซึ่งเต่าจะกินผลไม้ได้บางชนิดเท่านั้น แต่ก็กินไม่บ่อย และเต่าก็ชอบกินนมเปรี้ยวและนมสาววนเป็นประจำ
ตาล	ตาลเป็นคนที่รูปร่างดี สมส่วน ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป แต่ตาลมักจะคิดว่าตนเองอ้วนไปเสมอ ตาลจึงพยายามลดน้ำหนักโดยลดกินอาหารเย็น ซึ่งในมื้อเย็นตาลจะดื่มน้ำหวานเพียง 1 แก้วเท่านั้น อีกทั้งตาลจะเป็นคนที่ชอบนอนดูซีรีส์อยู่บ้านตาลจึงมักไม่ค่อยได้กินอาหารมื้อเช้า แต่จะรวมไปกินดึกที่ในมื้อกลางวันเลย ซึ่งตาลก็มักปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำ

ใบงานที่ 8.3
แบบบันทึก เรื่องการแก้ปัญหา

วิธีการ	เก่ง	ต่ำ	ต่ำ
1. รูปแบบและวิธีการรับประทานอาหาร			
2. ระยะเวลาของการรับประทานอาหาร			
3. ความเหมาะสมของการรับประทานอาหารในวัน			
4. วิธีการแก้ปัญหา			

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน**

ครั้งที่ 9

เรื่อง การพัฒนาสถานะอารมณ์

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจสถานะอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหาร ที่ก่อให้เกิดภาวะ โภชนาการเกิน

2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตรวจสอบและประเมินความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่
เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ที่ก่อให้เกิดภาวะ โภชนาการเกิน

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สื่อ/อุปกรณ์ 1. ใบงานที่ 9.1 แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

2. ใบงานที่ 9.2 เอกสารใบการให้คำปรึกษา รูปถ่ายเด็กอ้วนรับประทานอาหาร

ฟาสต์ฟู้ด

3. ใบงานที่ 9.3 แบบบันทึก อารมณ์ต่อการบริโภคอาหาร

4. ใบงานที่ 9.4 เอกสารใบการให้คำปรึกษา เรื่อง หลักในการควบคุมอารมณ์

และความรู้สึก

5. ใบงานที่ 9.5 แบบสำรวจปัญหาด้านอารมณ์

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

อารมณ์เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม และผลกระทบจาก
อารมณ์ยังส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ชอบ ที่อาจเป็น
สิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้นำไปสู่ภาวะ โภชนาการเกิน

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ได้แก่ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) และการ
เชื่อมโยง (Linking) ถึงการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของการบริโภคอาหาร และใช้เทคนิคตัว
แบบ (Modeling) เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงปัญหาและผลกระทบจากการบริโภคอาหาร และสมาชิก
ระดมความคิด เพื่อให้สมาชิกระหนัก และหยั่งรู้ในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด
ของตนเอง พฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้น และการมอบหมายการบ้าน(Homework Assignment)

ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายในการพบกันครั้งต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมาในสัปดาห์ก่อนมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ดังนี้
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ในการหยุดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ชื่นชอบที่มีผลต่อสถานะอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ที่อาจเป็นสิ่งที่เร้าเรื่อกระตุ้นที่นำไปสู่ภาวะโภชนาการเกิน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ใบงานที่ 9.4 (รายละเอียดเอกสารในการให้คำปรึกษา เรื่อง หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก)
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสมมติแบบ (Modeling) เกี่ยวกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยให้สมาชิกดูใบงานที่ 9.2 (รายละเอียดเอกสารในการให้คำปรึกษา รูปภาพเด็กอ่านรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด)
3. หลังจากได้รูปรูปแล้ว สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ดังนี้
 - 3.1 สมาชิกมีจากเกิด อารมณ์ ความรู้สึกเป็นอย่างไร
 - 3.2 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดว่าสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมการบริโภคที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินคืออะไร และรูปดังกล่าวมีความเหมือนหรือแตกต่างจากสมาชิกอย่างไรบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 9.3 (รายละเอียดเอกสารแบบบันทึก อารมณ์ต่อการบริโภคอาหาร) ให้สมาชิกทำ
 - 3.4 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 9.5 (รายละเอียด แบบสำรวจปัญหาด้านอารมณ์) ให้สมาชิกกลุ่มทุกคน

4. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ใบงานที่ 9.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกสรุปประเด็นปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินต่อสถานะอารมณ์ของตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิต

2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ที่ 9

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอธิบายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม
2. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ใบงานที่ 9.1

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วันที่ประเมิน.....

เวลา	รวมเวลาที่กินทั้งหมด	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	ค่าประกอบ	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 9.2

เอกสารในการให้คำปรึกษา รูปภาพเด็กอ้วนรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด



ใบงานที่ 9.3

แบบบันทึก อารมณ์ต่อการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มขีดเครื่องหมาย ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริง ใน 4 อาทิตย์ที่ผ่านมา

ฉันจะทานอาหารมากเมื่อ

☐ 1. อารมณ์ดี / มีความสุข

☐ 2. อารมณ์เสีย

☐ 3. กังวล

☐ 4. เหนง

☐ 5. เกรียด

☐ 6. เหนื่อย

☐ 7. เบื่อหน่าย

☐ 8. ผิดหวัง

☐ 9. ร้องไห้

☐ 10. โดดเดี่ยว

☐ 11. อื่น ๆ

ใบงานที่ 9.4

เอกสารในการให้คำปรึกษา เรื่อง หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก

การควบคุมอารมณ์โดยใช้หลัก 3 ส. ดังนี้

1. สะกด สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว พยายามหลีกเลี่ยงการไปศูนย์อาหาร หรือจุดที่มีอาหาร เพื่อจะได้ไม่กระตุ้นให้เราหิว หรืออยากชิมอาหาร หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่าพยายามนึกถึงความอร่อยหรือรสชาติของอาหารเหล่านั้น

2. สะกด ใจไม่ให้บริโภค เมื่อพบเห็นอาหารต้องพยายามสะกดอารมณ์ของตนเองไม่ให้อยากลองหรือบริโภคมากเกินไป โดยต้องมีสติ พร้อมต้องระลึกไว้เสมอว่าหากบริโภคอาหารจะทำให้เราอ้วนขึ้น

3. สะกด ให้คนรอบข้างช่วยเหลือ ต้องทำความเข้าใจกับครอบครัว และคนรอบข้างถึงความจำเป็นในการลดน้ำหนัก เพื่อกอยช่วยเหลือและเป็นที่กำลังใจขณะลดน้ำหนัก รวมทั้งไม่ซ้ำเติมหรือยั่วให้เราบริโภคอาหารเกิน

ใบงานที่ 9.5

แบบสำรวจปัญหาด้านอารมณ์

1. อารมณ์และเหตุการณ์ที่ทำให้คุณต้องบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

2. ผลที่ตามมา

2.1 ผลดี

2.2 ผลเสีย

3. คุณมีวิธีการจัดการกับผลเสียที่ตามมาอย่างไร

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน**

ครั้งที่ 10

เรื่อง การผ่อนคลายอารมณ์ของการบริโภคอาหาร

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิบัติทักษะการหายใจนำไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์อารมณ์
ต่าง ๆ

2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในการใช้ทักษะการหายใจที่ถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์ 1. ใบงานที่ 10/1 แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

2. ใบงานที่ 10/2 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ใบความรู้เรื่องฝึกการหายใจ

ฝึกสมาธิ

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การฝึกผ่อนคลาย มักจะถูกนำมาใช้ในสถานะที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อบำบัด
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มากเกินไป โดยสามารถนำมาใช้ในตอนที่เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์
ต่าง ๆ ที่ทำให้อยากรับประทานอาหาร เพื่อให้เกิดสติและได้ตรึงก่อนการรับประทานอาหาร

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
(Group Counseling) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม และการใช้เทคนิคหยุดความคิด
(Thought Stopping) เพื่อยับยั้งความคิดหรือความรู้สึกหิว และใช้เทคนิคอธิบายโดยตรง (Direct
Teaching) ถึงทักษะการหายใจ การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation) โดยนำทุกครั้งทั้งรู้สึกเครียด รู้สึกหิว
รู้สึกอยากรับประทาน และการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะ
มอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายในการพบกันครั้ง
ต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมานำเสนอต่อกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

2.1 สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร เมื่ออยากรับประทานอาหารที่ชื่นชอบ แต่ไม่ได้รับประทาน

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเทคนิคหยุดความคิด (Thought Stopping) ว่าเป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อยับยั้งความคิดหรือความรู้สึกของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคหยุดความคิด (Thought Stopping) โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ใบความรู้ 10.2 (รายละเอียดเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ใบความรู้เรื่องการฝึกหายใจ ผีอกสมาธิ)

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation) โดยให้สมาชิกนั่งในท่าสบาย หักขา ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4 ขณะหายใจเข้าให้รู้สึกว่ามีลมพุ่งออก จากนั้น ถอยหายใจเข้าไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 ช้า ๆ และพยายามไล่ลมออกให้หมด โดยหน้าท้องจะพอง การหายใจแบบนี้การทำทุกครั้งรู้สึกเครียด รู้สึกหิว รู้สึกอยากรับประทาน

1.3 เมื่อสมาชิกรู้สึกผ่อนคลายแล้วให้สมาชิกจินตนาการว่า หลังจากโรงเรียนเลิก สมาชิกและเพื่อนเดินผ่านหน้าร้านขายไก่ทอด สมาชิกเกิดความกังวลใจ แต่เพื่อนสมาชิกทุกคนล้างเห็นด้วยและสนับสนุนให้สมาชิกซื้อไก่ทอดมารับประทาน สมาชิกกำลังจะคล้อยตามถึงสิ่งที่เพื่อนอยากให้สมาชิกปฎิ

1.4 ผู้ให้คำปรึกษาหยุดความคิดโดยการตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” โดยไม่ให้สมาชิกกลุ่มรู้ตัว กระทำซ้ำ 2 ครั้ง และให้สมาชิกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

1.5 ฝึกให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงเหตุการณ์ที่เพื่อนสนับสนุนให้สมาชิกซื้อไก่ทอดมารับประทาน และตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความคิด ฝึกซ้ำ 3 ครั้ง จนกระทั่งสมาชิกกลุ่มทำได้

1.6 เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถหยุดความคิดได้แล้ว ขั้นต่อไปก็ให้พูดด้วยน้ำเสียงอันเบาจนสุดท้ายพูดในใจตนเองได้

2. ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ใบงานที่ 10.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกลับไปก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปแสดงความคิดเห็นว่าหากถูกชักชวนไปบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มคิดว่าสิ่งใดที่ทำให้สมาชิกสามารถยับยั้งชั่งใจได้

2. ผู้ให้คำปรึกษามัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 10

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอธิบายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ต่าง ๆ
3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มฝึกฝนการหยุดความคิด (Thought Stopping)
4. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ใบงานที่ 10.1

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

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 10.2

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ใบความรู้เรื่องฝึกการหายใจ ฝึกสมาธิ

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ
1...2...3...4... ให้รู้สึกสีกว่าท้องพองออก

กลั้หายใจเอาไ้สึกรู้ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจค่อย ๆ ผ่อน
ลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8 พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้
หมด สังเกตว่าหายใจออกมาพร้อมกับน้ำลาย โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้ไ้ แล้วหายใจออก โดยช่วงเวลา
ที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงเวลาที่หายใจเข้า

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ครั้งที่ 11

เรื่อง การพัฒนาสภาวะอารมณ์

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีการสื่อสารความรู้สึกร่วมกันคิดและความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสม หากอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกชักชวนให้บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะ โภชนาการเกิน

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ลองปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้ แล้วประเมินผลที่ได้ และร่วมวางแผนแก้ไขปัญหาระหว่างอุปสรรคที่เกิดขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์ 1. ใบงานที่ 11.1 แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ถ้าบุคคลมีการเตรียมความพร้อม เพื่อจัดการกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารปริมาณมากขึ้น ดังนั้น เพื่อให้บุคคลรับมือกับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยได้ทดลองปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลองที่กำหนด และประเมินผลที่ได้และร่วมวางแผนแนวทางการแก้ไขปัญหาระหว่างอุปสรรคที่เกิดขึ้น

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษารุ่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการฝึกด้านการจัดการสภาวะอารมณ์ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้การจัดการกับปัญหา เกิดเป็นทักษะในการแสดงออกและใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ซึ่งเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่สมาชิกกลุ่มมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป และการมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายในการพบกันครั้งต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมานำเสนอต่อกลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) เรื่องการจัดการภาวะอารมณ์ด้านพฤติกรรมการบริโภคที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน โดยการจับฉลากที่ละคู่ดังนี้
 - หักแวงกับความรัก
 - ไปเที่ยวเฝ้ากับเพื่อน
 - เครียดกับการเรียน
 - เลี้ยงฉลองในโอกาสต่าง ๆ
2. เมื่อสิ้นสุดการแสดงบทบาทสมมติแล้วผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่น ให้แก่สมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) กับผู้แสดงเพื่อรับทราบข้อมูล ความคิดเห็นต่าง ๆ จากสมาชิกเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องแก้ไข
 - 2.1 นำเสียงในกรณีแสดงอารมณ์ต่าง ๆ เป็นอย่างไร
 - 2.2 ท่าทางและท่าทางในการแสดงอารมณ์นั้นมีความสอดคล้องกันหรือไม่
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าถึงการแสดงบทบาทสมมติของสมาชิกว่ามีความรู้สึกอย่างไร พร้อมทั้งบอกอุปสรรคในการควบคุมอารมณ์
4. ผู้ให้คำปรึกษายกมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ใบงานที่ 11.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นหากถูกชักชวนให้บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มคิดว่าสิ่งใดที่ทำให้สมาชิกควบคุมอารมณ์ได้
2. ผู้ให้คำปรึกษาค้นหาระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไป และยุติการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 11

การประเมินผล

1. การฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติ
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ใบงานที่ 11.1

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วันที่ประเมิน.....

เวลา	รวมเวลาที่กินทั้งหมด	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	รวมเวลาที่กินทั้งหมด	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.					

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน**

ครั้งที่ 12
เรื่อง ปัจจัยพิเศษจะยุติการให้คำปรึกษา
เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

2. ยุติการให้คำปรึกษา

สื่อ/อุปกรณ์ 1. วิทยุแห่งความสุข

2. ใบงานที่ 12. ใบเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา เอกสารการทำสัญญากับตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การทำสัญญากับตนเอง เป็นวิธีการที่สมาชิกสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่น ไลบ่าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญาไว้กับตัวเองเอาไว้ในใจ การทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เลิกละทิ้งจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง

การยุติการให้คำปรึกษานี้จะได้ให้การศึกษาตามขั้นตอนของแต่ละครั้งอย่างสมบูรณ์แล้ว และเป็นไปตามข้อตกลงที่ทำไว้ด้วยกัน ทั้งนี้การยุติการสนทนาคงเป็นไปในท่าทีที่อบอุ่นและเป็นมิตร

วิธีการดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษารั้งนี้เป็นการปัจเจกนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้คำปรึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ได้แก่

เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting) ซึ่งจัดเป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่กลุ่มตัวอย่างที่ให้สมาชิกกลุ่มทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่น ไลบ่าง เพื่อพัฒนาการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเอง

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้ทำมานำเสนอต่อกลุ่ม และให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้ทำการจดบันทึกการบริโภคอาหารทุกวัน บอกข้อดี ข้อเสียของการจดบันทึก

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเล่าถึงสิ่งที่ได้รับในการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ ความรู้สึกที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยให้สมาชิกสรุปผล แล้วบอกกับกลุ่มว่าตนเองได้เรียนรู้อะไรจากกลุ่ม และจะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง

2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 12.1 (รายละเอียด เอกสารประกอบให้คำปรึกษาเอกสารทำสัญญาตนเอง) เพื่อเขียนถึงพฤติกรรมของตนเองที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือเขียนถึงเป้าหมายในอนาคตที่อยากจะทำต่อไปในอนาคต

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา และให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองต่อผู้ให้คำปรึกษา

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบประเมินแห่งความสุขให้กับสมาชิก คนละ 1 ชิ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้คำสั่งว่า “ให้สมาชิกทุกคนนำใบประเมินแห่งความสุขไปติดยังสมาชิกคนอื่นที่ท่านชื่นชม โดยก่อนจะติดใบประเมินแห่งความสุข ให้สมาชิกกล่าวคำชื่นชม หรือให้กำลังใจ แล้วทำการติด จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนถอยกลับ เพื่อให้กำลังใจ”

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Post test)

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มในการนำแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม การนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

4. ผู้ให้คำปรึกษานัด วัน เวลาสถานที่ในการติดตามผลการให้คำปรึกษา (Follow up)

5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวอำลาขอบคุณสมาชิกและบุคลากรให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม สังเกตการอธิบายและการแสดงความให้เห็น ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะ และข้อสรุปต่าง ๆ
2. แบบวัดพฤติกรรมการบริหาร

ใบงานที่ 12.1

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา เอกสารการทำสัญญากับตนเอง

วันที่ _____
ชื่อ _____

เป้าหมาย : _____

ข้อดี : _____

ข้อเสีย : _____

ข้อตกลงสำหรับตนเอง : _____

หาก สมาชิก ทำตามสัญญา : _____

หาก สมาชิก ไม่ทำตามสัญญา : _____

วันที่ทำการทบทวนสัญญา _____

ลายเซ็น _____

ภาคผนวก ข

ค่าตัวมาตรฐานเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดพฤติกรรมคาร์บอนไดออกไซด์

สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 – ม.3) ปีการศึกษา 2553

และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 – ม.3) ปีการศึกษา 2553

ตารางที่ 16 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อที่	คะแนนความถี่เห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
8	0	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
9	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
10	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	ใช้ได้
11	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
12	0	+1	+1	0	+1	3	0.6	ใช้ได้
13	0	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
15	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
16	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
17	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
18	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
19	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
22	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
23	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
25	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	ใช้ได้

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความถี่เห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
27	-1	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
31	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
33	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
35	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	0	0	3	0.6	ใช้ได้
38	+1	+1	0	+1	0	3	0.6	ใช้ได้
39	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	+1	0	3	0.6	ใช้ได้
41	+1	+1	0	0	+1	3	0.6	ใช้ได้
หมายเหตุ	ข้อ 1-16		วัดด้านการควบคุมการบริโภคอาหาร					
	ข้อ 17-30		วัดด้านการยับยั้งความถี่					
	ข้อ 31-41		วัดการจัดการสถานะของอรรถ					

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1

+1 = เห็นใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่เห็นใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = เห็นใจว่าแบบวัดนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

การค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC; Index of Item Objective Congluence หรือ Index of Consistency) สามารถคำนวณสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง คำนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ตารางที่ 17 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
การปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	0	+1	0	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
2	0	+1	0	+1	0	2	0.4	ปรับปรุง
3	0	+1	0	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
4	0	+1	0	+1	0	2	0.4	ปรับปรุง
5	0	+1	0	0	+1	2	0.4	ปรับปรุง
6	0	+1	0	+1	0	2	0.4	ปรับปรุง
7	0	+1	0	0	+1	2	0.4	ปรับปรุง
8	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
9	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
10	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	ใช้ได้
12	0	+1	+1	+1	0	3	0.6	ใช้ได้

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1

+ 1 = เห็นว่าแบบวัดข้อนี้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนี้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

- 1 = เห็นว่าแบบวัดนี้ไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

ตารางที่ 18 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรม

การบริโภคอาหาร จำนวน 41 ข้อ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	สรุป	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	สรุป
1.*	.123	ตัดออก	22.	.644	ใช้ได้
2.	.650	ใช้ได้	23.	.757	ใช้ได้
3.	.465	ใช้ได้	24.	.641	ใช้ได้
4.*	-.287	ตัดออก	25.	.701	ใช้ได้
5.	.670	ใช้ได้	26.*	.028	ตัดออก
6.	.595	ใช้ได้	27.	.324	ใช้ได้
7.	.413	ใช้ได้	28.	.251	ใช้ได้
8.	.416	ใช้ได้	29.*	.061	ตัดออก
9.	.527	ใช้ได้	30.*	.185	ตัดออก
10.	.347	ใช้ได้	31.	.547	ใช้ได้
11.	.403	ใช้ได้	32.	.636	ใช้ได้
12.*	.168	ตัดออก	33.	.594	ใช้ได้
13.	.638	ใช้ได้	34.*	-.133	ตัดออก
14.*	-.045	ตัดออก	35.	.652	ใช้ได้
15.	.703	ใช้ได้	36.	.482	ใช้ได้
16.	.399	ใช้ได้	37.	.532	ใช้ได้
17.*	.095	ตัดออก	38.*	.001	ตัดออก
18.	.537	ใช้ได้	39.	.595	ใช้ได้
19.	.531	ใช้ได้	40.	.551	ใช้ได้
20.*	.185	ตัดออก	41.	.584	ใช้ได้
21.	.604	ใช้ได้			

* หมายถึง ข้อคำถามที่ตัดออก

ได้ค่า Reliability Coefficients

Alpha = .9297

ภาคผนวก ก

รายงานผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. ผศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย | อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผศ.ดร.นิธิพัฒน์ เบนขจร | อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. ดร.ศุภัญญา เจริญวัฒนะ | อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์
การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ดร.สกล วรรณจิตรศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ดร.จิตรา คุณภูมิธนา | ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษา
และพัฒนาศักยภาพมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. ผศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย | อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผศ.ดร.นิธิพัฒน์ เบนขจร | อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. ดร.ศุภัญญา เจริญวัฒนะ | อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์
การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ดร.สกล วรรณจิตรศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ดร.จิตรา คุณภูมิธนา | ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษา
และพัฒนาศักยภาพมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ง

ข้อมูลจากแบบบันทึกในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
การปรับพฤติกรรมทางปัญญาของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 19 น้ำหนัก ส่วนสูงของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง
และระยะ ติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ค่าที่	กลุ่มทดลอง (n = 8)						กลุ่มควบคุม (n = 8)					
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตามผล	
	น.น.	ส่วนสูง	น.น.	ส่วนสูง	น.น.	ส่วนสูง	น.น.	ส่วนสูง	น.น.	ส่วนสูง	น.น.	ส่วนสูง
1	82	159	80	162	79	163	66	159	72	165	75	165
2	74	167	75	169	73	170	95	159	102	161	103	162
3	101	173	98	175	98	176	68	155	72	156	72	156
4	60	147	59	149	59	150	62	155	61	157	63	157
5	80	172	79	174	79	174	57	150	60	151	62	151
6	120	175	118	176	117	176	97	166	99	164	100	166
7	73	159	73	161	72	162	92	173	92	174	91	175
8	80	175	79	175	78	176	72	165	70	167	71	167

ตารางที่ 20 กิจกรรมในงานที่ 4.3 สรุปแบบบันทึกเป้าหมายของดิน ในกลุ่มทดลอง

เป้าหมายการควบคุมการบริโภคอาหาร		เป้าหมายการควบคุมการบริโภคอาหาร	
ระยะสั้น		ระยะยาว	
ระยะเวลา	เป้าหมาย	ระยะเวลา	เป้าหมาย
1 วัน	- จะไม่กินของที่ทำให้แ้ว - ทิ้งขยะสิ่งที่ไม่สมควรกิน - ลดปริมาณการดื่มน้ำอัดลม - ไม่กินอาหารนอกเวลา - ต้องรักเห็นใจ - ไม่กินอาหารมากเกินไป - ไม่ดื่มน้ำอัดลม - จดอาหารประจำวันพร้อมชั่ง	3 เดือน	- ลดให้ได้ 10 กิโลกรัม - สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น - ลดน้ำหนักได้ 10 กิโลกรัม - ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง - ต้องลดให้ได้ 10 กิโลกรัม - ออกกำลังกาย 15 นาทีทุกวัน - กินผักและผลไม้มากขึ้น - กินอาหารที่ชอบให้บ่อยครั้ง
1 สัปดาห์	- ดื่มน้ำสะอาดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ - ลดน้ำหนักได้ 1 กิโลกรัม - ไม่กินของทอด - ลดน้ำหนักได้ 1 กิโลกรัม - ลดน้ำหนักให้ได้ 2 กิโลกรัม - ค่ายกน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น - ออกกำลังกายทุกวัน - ดื่มน้ำสะอาดให้บ่อยครั้ง	6 เดือน	- ออกกำลังกาย 3 ครั้ง สัปดาห์ - ร่างกายจะสบายดีเปลี่ยนไปจากเดิม - พยายามกินผักทุกวัน - ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง - ออกกำลังกายทุกวัน - ออกกำลังกาย 30 นาทีทุกวัน - ลดน้ำหนักให้ได้กว่า 75 กิโลกรัม - ออกกำลังกายทุกสัปดาห์
1 เดือน	- ลดน้ำหนักได้ 5 กิโลกรัม - เล่นกีฬาเล่นแบบจริงจัง - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ไม่กินอาหารที่ชอบที่ทำให้แ้ว - เปลี่ยนจากนมหวานเป็นนมจืด - ค่ายกน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น - จดกินไว้ตลอด - เล่นกีฬามากขึ้น	1 ปี	- จะแข็งแรงลงให้ได้ - ลดปริมาณอาหารที่ชอบ - น้ำหนักลดลง - ค่ายกน้ำหนักให้ต่ำกว่า 70 กิโลกรัม - ต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์ให้ได้ - จดอาหารในโน้ตบุ๊ก - กินอาหารให้น้อยลงและน้ำหนักลดลง - น้ำหนักจะต้องลดลง

ตารางที่ 21 กิจกรรมในงานที่ 9.3 สรุปแบบบันทึก อารมณ์ต่อการบริโภคอาหาร ในกลุ่มทดลอง

คนที่	ดัชนีทานอาหารมากเมื่อ									
	อารมณ์ดี	อารมณ์เสีย	กังวล	เหงา	เครียด	เหนื่อย	เบื่อหน่าย	หิว	ร้องไห้	โดดเดี่ยว
1	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2				✓						✓
3		✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓
4	✓						✓		✓	✓
5	✓			✓		✓	✓			✓
6	✓				✓	✓				
7	✓			✓		✓				
8	✓							✓		

จากตารางที่ 21 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองจะทานอาหารมากขึ้นเมื่อมีอารมณ์ดี มากที่สุดจำนวน 6 คน อารมณ์เหงาอารมณ์เหนื่อย และ โดดเดี่ยว จำนวน 5 คน รองลงมา ส่วนอารมณ์กังวล ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สรุปกิจกรรมใบงานที่ 12.2 เอกสารการทำสัญญากับตนเอง ในกลุ่มทดลอง

เป้าหมาย

- เราจะต้องทานข้าวเย็นให้น้อย ๆ และออกกำลังกายมาก ๆ จึงจะผอม
- น้ำหนักเท่าเดิมหรือลดลง
- ลดน้ำหนัก ผอมลง สูงขึ้น
- ต้องการให้รู้คุณค่าว่าอะไรที่ทำไปแล้วดีและมีคุณค่า
- ลดน้ำหนักให้ผอมลงและตัวสูงขึ้น ลดอาหารประเภททอด
- ควบคุมการกินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
- จะผอมลงให้ได้
- ลดน้ำหนัก

ข้อดี

- น้ำหนักลดลงมา 3 กิโลกรัม
- มีการควบคุมอาหารที่ละน้อย ปฏิบัติได้ง่ายและได้ผล
- กินผัก ลดของมัน
- ชอบกินผัก
- กินผักได้มากขึ้น
- น้ำหนักตัวลดลง
- ชอบดื่มดื่มน้ำดื่ม
- ถ้าผอมแล้วจะมีความสุข ไม่อายใคร

ข้อด้อย

- ยังลดน้ำหนักไม่ได้มาก ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย
- ใช้เวลาปรับตัวมาก ยังมีการกินอาหารในปริมาณมาก
- บางครั้งยังไม่ได้
- ยังยับยั้งการกินอาหารที่ชอบมาก ๆ ไม่ได้
- บางครั้งกินเยอะ จนไม่รู้ตัวเอง
- ลดกินอาหารที่ชอบ
- ชอบกินไอศกรีม
- ไม่ชอบกินผัก

ข้อตกลงสำหรับตนเอง

- ต้องออกกำลังกายและกินผัก ผลไม้ และลดความอ้วน
- กินผักมากขึ้น กินแป้งน้อยลง
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ถ้าขยับยังไม่ได้ก็ต้องหาอะไรทำ
- กินอาหารที่ชอบให้น้อยลง
- ขยับตัวเองให้ได้ กินอาหารให้น้อยลง ออกกำลังกายให้มากขึ้น
- ต้องลดน้ำหนักให้ได้ 5 กิโลกรัม
- ออกกำลังกาย และกินผัก ผลไม้มากขึ้น
- จะต้องลดน้ำหนักให้ได้ 10 กิโลกรัม

หากสมาชิกทำตามสัญญา

- จะหมกและไม่มีโรค
- น้ำหนักจะลดลง
- น้ำหนักจะลดลง
- ร่างกายและตัวเราเองมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น
- น้ำหนักลด ตัวสูงขึ้น
- จะหมก
- น้ำหนักจะลด
- หมก

หากสมาชิกไม่ทำตามสัญญา

- ปีนจักรยานรอบหมู่บ้าน 1 ชั่วโมง
- วิ่งเข้าบ้าน
- วิ่งรอบหมู่บ้าน 3 รอบ
- จะทำใบรายชื่อโรคด้วยตัวเอง
- วิ่งขึ้นบันไดบ้านตัวเอง 5 ชั้น 5 รอบ
- ออกกำลังกายมาก ๆ
- ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน
- ออกกำลังกายทุกวัน

ภาคผนวก จ

ส่วนงานคลังราชการต่าง ๆ แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมวิจัย ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย



ที่ ศร ๖๖๒๑/๙๗๐๐

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.สงครามบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวพรพิมล คงวิวัฒนกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาค่อยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน” ในความควบคุมดูแลของอาจารย์ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ดร.สกล วรเจริญศรี ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๙๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๐๐๗-๕๕๓๓



217

ที่ ศร ๖๖๒๑/๗๗๐๒

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงข่อยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวพรพิมล กงวิวัฒน์กุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาคือพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.จิตรา คุษฎีเมธา เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ดร.จิตรา คุษฎีเมธา ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๓๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๐๐๗-๕๕๓๓

วัน



218

ที่ ศร ๖๖๒๑/ว.๑๗๐๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวพรพิมล คงวิวัฒนกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

! ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๐๐๗-๕๕๓๓



219

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๗/๐๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวพรพิมล กงวิวัฒนกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาค่อพฤติกรรมมารยาทอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามนกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๐๐๗-๕๕๓๓



ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๗๐๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวพรพิมล คงวิวัฒนกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.ประชา อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามนกนก)

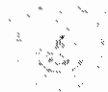
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๐๐๗-๕๕๓๓



ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

เรียน นักเรียน ที่เข้าร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวพรพินธ คงวิวัฒน์กุล นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในความควบคุมของ ดร.ประชา ถิ่นนัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อาจารย์ประจำวิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการเลือกเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นเรื่องสำคัญ โดยผู้ที่มีความสุขคล้อยตามทำให้เป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์ มีสมรรถภาพในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ประจําวัน โดยราบรื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีความสุขอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ แต่ในปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคอาหารและการดำเนินชีวิตประจำวันต้องเร่งรีบและเปลี่ยนแปลงไป โดยมีค่าิยมการกินแบบวัฒนธรรมตะวันตกมากยิ่งขึ้น ได้แก่ การบริโภคอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ และขาดการออกกำลังกาย การที่ได้รับอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปจนเกินความจำเป็น จึงทำให้น้ำหนักตัวมากเกินไปไม่สัมพันธ์กับส่วนสูง ในการวิจัยครั้งนี้จะได้ศึกษาถึงการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยแผนการสอน 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีความสมัครใจและมีสิทธิ
ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้
จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวพรพิมล กองวิวัฒน์กุล
โทร 081 – 0079933 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทาง
ปัญหาต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

วิจัยให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ
มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่
จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้
จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นางสาวพรพิมล คงวิวัฒนกุล.....)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้า ฟัง จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วเท้าบนมือของข้าพเจ้าในใบยินยอม นี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นางสาวพรพิมล คงวิวัฒนกุล.....)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....ผู้ปกครอง

ผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นางสาวพรพิมล คงวิวัฒนกุล.....)