

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นพ.ชูชัย ศรีขำ
ผู้อำนวยการ การสำนัคนโยบายและแผน
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
(สปสช.)
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ภาคผนวก ข

- จดหมายเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ
- จดหมายขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา



ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว.๖๔๔

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.กลางบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ประธานกรรมการสาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เล่าโครงข่ายวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยน.ค.หญิงวิมล ธัญวิมล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์" ในความควบคุมดูแลของ ดร.หญิงนภา กุลนภาคลี ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ศ.ท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิพย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ศ.ท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิพย์ ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรนนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๓๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๖๖๔-๓๔๐๔

.....
.....
.....



เรียน

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๘๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๔๘

วันที่ ๗/ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (ท่านคังเนบ)

ด้วยน.ค.หญิงวิรัตน์ ธีรวิรัตน์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคกล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
ปฏิบัติกรแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

.....
.....
.....



ที่ ศร ๖๖๒๑/ว๑๔๔๘

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

๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาตั้งแนบ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เล้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยน.ต.หญิงวิรัช ธัญวิรัช นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา กลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงความจริงที่มีต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคัด ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความ เที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๘๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๖๖๔-๓๔๐๔

.....
.....
.....

ภาคผนวก ก
เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลสำหรับพยาบาลที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการกำกับตนเองในการดูแล
สุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

เรียน พยาบาลวิชาชีพที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ข้าพเจ้านาวาตรีหญิงวิรัตน์ ธัญวิรัตน์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยเรื่อง
ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ
ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลักคือ
ดร.เพ็ญภา กุลนาคล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการเลือกเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากการกำกับ
ตนเองในการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ในการมีสุขภาพที่ดีขึ้น
เป็นกลุ่มที่ต้องให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่อไป
และหากได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง
ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) จะสามารถ
ช่วยให้บุคคลมีการคิดพิจารณาและกำหนดเป้าหมาย หรือความต้องการของตนทั้งในปัจจุบัน
และในระยะยาวอย่างชัดเจนจะช่วยให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการไปสู่
เป้าหมายแสวงหาทางเลือก และรูปแบบของพฤติกรรม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้
ท่านจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
ประกอบด้วยแผนการสอน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการฝึก
โปรแกรมทั้งหมด 4 สัปดาห์

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะไม่เปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจและมีสิทธิ
ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นาวาตรีหญิงวิมล ธัญวิมล
โทร 081-6643404 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ
ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างแบบวัด เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการกำกับ
ตนเองในการดูแลสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

แบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

คำชี้แจง

1. แบบวัดชุดนี้ ใช้วัดความคิด ความรู้สึก ตลอดถึงการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวท่าน ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด จึงใคร่ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ให้ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย

3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ในการประมวลผลได้

แบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ประกอบด้วย 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ มีทั้งหมด 36 ข้อ กรุณาตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรใน รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่ง

นาวาตรีหญิงวิมล ธัญวิมล

นักศึกษานิพนธ์โท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

การกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ (Self - Regulation)

การกำกับตนเอง (Self - Regulation) ในการดูแลสุขภาพ หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมควบคุมตนเองและมีพฤติกรรมในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดในด้านสุขภาพและมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การสังเกตตนเอง (Self - Observation) หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ระดับความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและรู้ว่าสุขภาพของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดทั้งในการเปลี่ยนแปลงทางบวกและทางลบ
2. การตัดสินใจ (Judgment Process) หมายถึง การที่บุคคลตกลงใจที่จะปฏิบัติเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยปราศจากเงื่อนไขและการตั้งเล
3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและรับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อร่างกายของตนเองเป็นผลทางบวกหรือผลทางลบ

แบบวัดในการวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการกำกับตนเอง
ในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดชุดนี้แบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ

2. ในการตอบแบบวัด ตอบตามความคิดเห็นหรือการปฏิบัติจริงของผู้ตอบแบบวัด

ข้อคำถามในแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุด คือคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็น
หรือการปฏิบัติที่เกิดขึ้นครั้งแรก

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้สอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้วทำเครื่องหมาย

ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. โรคประจำตัว.....

4. การศึกษา ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ อื่นๆ ระบุ

5. สถานภาพ โสด ☐ สมรส ☐

หม้าย ☐ หย่าร้าง ☐

แยกกันอยู่ ☐

ตอนที่ 2 แบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ

ด้านที่ 1 ด้านกระบวนการสังเกต (Self - Observation)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของท่าน

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนของท่านมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนของท่าน

จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนของท่านเป็นบางครั้ง

ไม่จริง หมายถึง ข้อความดังกล่าวไม่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนของท่าน

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวไม่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตนของท่านมากที่สุด

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง ที่สุด
1. ฉันตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกาย					
2. เมื่อรูปร่างฉันเปลี่ยนแปลง ฉันสามารถสังเกตได้อย่างรวดเร็ว					
3. ฉันต้องพักผ่อนให้เพียงพอจึงจะทำให้รู้สึกสดชื่น					
4. ฉันสังเกตได้ว่าร่างกายผิดปกติ ก่อนที่จะเจ็บป่วยทุกครั้ง					
5. การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญฉันจึงสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองอยู่เป็นประจำ					
6. หากฉันขาดการดูแลตนเอง ฉันจะป่วย					
7. ฉันระมัดระวังในการเลือกบริโภคอาหารทุกครั้ง					

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	ไม่ จริง	ไม่ จริง ที่สุด
8. เมื่อมีการระบาดของโรคที่ร้ายแรง ฉันจะติดตาม ข่าวสารทุกครั้งและสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกาย					
9. ฉันต้องรับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้เพราะจะช่วย ไม่ให้เกิดอาการท้องผูก					
10. ทุกครั้งที่อาบน้ำฉันจะสังเกตว่ามีก้อนผิดปกติหรือไม่					
11. เมื่อฉันพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นเวลาหลายวันติดต่อกัน ฉันสังเกตได้ว่าเริ่มมีอาการนำหนักตัวลดลงและไม่ค่อย สบาย					
12. ฉันสังเกตทุกครั้งที่จะเลือกรับประทานอาหารไม่ให้มี ไขมันสูง					

ด้านที่ 2 กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process)

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	ไม่ จริง	ไม่ จริง ที่สุด
1. หากน้ำหนักตัวของฉันเพิ่มขึ้น ฉันจะออกกำลังกาย ทันที					
2. ฉันจะลดอาหารที่มีไขมันทันทีเมื่อตรวจพบ โคเลสเตอรอลในเลือดสูง					
3. หากฉันพบว่าตัวเองป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น ความดัน โลหิตสูง โรคเบาหวาน ฉันจะควบคุมอาหาร และรับประทานยาตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ					
4. เมื่อทราบผลตรวจสุขภาพประจำปีว่าผิดปกติ ฉันจะไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำทันที					
5. เมื่อครบกำหนดตรวจสุขภาพประจำปี ฉันจะไปตรวจ สุขภาพโดยไม่ลังเล					
6. เมื่อมีน้ำหนักตัวมากขึ้น ฉันจะดัดเครื่องดัดประเภท น้ำอัดลม					
7. หากมีอาการอ่อนเพลียจากการทำงานหรือพักผ่อน ไม่เพียงพอ ฉันจะปรับเวลาในการนอนให้ได้อย่างน้อย วันละ 6 ชั่วโมง					
8. ฉันตรวจร่างกายและบริเวณผิวหนังทุกเดือน ถ้าพบความผิดปกติฉันจะไปพบแพทย์ทันที					
9. เมื่อฉันต้องขับรถหรือนั่งรถฉันจะคาดเข็มขัดนิรภัย ทุกครั้ง					
10. เมื่อฉันเริ่มรู้สึกว่ามีอาการท้องผูก ฉันจะเพิ่มการ รับประทานผัก ผลไม้ในปริมาณมากขึ้น					

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	ไม่ จริง	ไม่ จริง ที่สุด
11.ฉันตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำของทันตแพทย์ทุกครั้ง					
12.เมื่อไปในสถานที่ที่แออัดและมีฝุ่นละออง ฉันจะใช้ เครื่องป้องกัน เช่น ผ้าปิดจมูกทุกครั้ง					

ด้านที่ 3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction)

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	ไม่ จริง	ไม่ จริง ที่สุด
1. การงดอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้สุขภาพของฉันดีขึ้น					
2. การออกกำลังกายทำให้ฉันมีสุขภาพดี และลดระดับไขมัน ในเลือด					
3. การรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก ทำให้การขับถ่าย ของฉันดีขึ้น					
4. การควบคุมตนเองไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวาน จัดเป็นประจำ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ					
5. การตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้ฉันสามารถป้องกัน การเกิดภาวะเมตาบอลิกซินโดรมได้					
6. การพักผ่อนที่เพียงพอทำให้ร่างกายฉันสดชื่นขึ้น					
7. การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วทำให้สุขภาพ ร่างกายสมบูรณ์					

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	ไม่ จริง	ไม่ จริง ที่สุด
8. การรับประทานอาหารที่ตรงต่อเวลาทำให้อาการปวดท้องของฉันลดลง					
9. การคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถ ทำให้ฉันรู้สึกถึงความปลอดภัย					
10. การไม่พึ่งพาเครื่องคิดที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้มีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ					
11. ฉันใช้ไหมขัดฟันและแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อสุขภาพในช่องปากที่ดี					
12. เมื่อรับประทานยา ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ทุกครั้งทำให้อาการป่วยของฉันดีขึ้น					

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

โปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการใช้
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ **เวลา 60 นาที	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบถึง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่รวมถึงกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบถึง ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วม การให้คำปรึกษา 4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตัวเองด้าน ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและยอมรับใน สภาพร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนแปลง	ทักษะการให้คำปรึกษา - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การทวนคำหรือข้อความ - การรักษาความลับ - การอธิบายโดยตรง
2	การรักษา สัมพันธภาพ และการพัฒนา กระบวนการ กำกับตนเอง ในด้าน การสังเกต (Self- Observation) (1) ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และกลุ่มตัวอย่างให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น และเพิ่มความคุ้นเคยระหว่างกันมากขึ้น 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง ได้สังเกตและ ตระหนักระมัดระวังสนใจในการดูแล สุขภาพของตนเองและรู้ว่าการดูแลสุขภาพ ของตนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร	เทคนิคการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง เทคนิคการสะท้อน ความคิด (Reflecting Thinking) การตรวจสอบ การรับรู้(Checking Perceptions)

โปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการใช้
3	การพัฒนาการกำกับตนเองในด้านการสังเกต (Self-Observation) (2)** เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเอง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ร่วมกัน 3. เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในด้านการสังเกต	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง - กระบวนการ WDEP W = Wants D = Direction and Doing E = Self-Evaluation P = Planning
4	การกำกับตนเองด้านกระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) (1) เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองและสร้างเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบที่จะปรับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ โดยปราศจากเงื่อนไขและสิ่งเล	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง - กระบวนการ WDEP W = Wants D = Direction and Doing E = Self-Evaluation P = Planning
5	การกำกับตนเองด้านกระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) (2) ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองและสร้างเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบที่จะมีกระบวนการในการตัดสินใจต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพโดยไม่ลังเล	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิคแบ่งปันตนเอง(Share Self) เทคนิคใช้อารมณ์ขัน(Use Humor)

โปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการใช้
6.	การกำกับตนเอง ด้านกระบวนการ แสดงปฏิกิริยา ต่อตนเอง (Self-Reaction)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเองและสามารถ เปรียบเทียบประโยชน์และโทษจากการ ไม่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนา การกำกับตนเองด้านปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction)	เทคนิคการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง - เทคนิคการเสพติด ทางบวก (Positive Addiction)
7.	การกำกับตนเอง ด้านกระบวนการ แสดงปฏิกิริยาต่อ ตนเอง(Self- Reaction) (2) ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกรู้สึก ในความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสม และสามารถประเมินการตัดสินใจในการ ดูแลสุขภาพของตนเองและรับรู้ผลลัพธ์ที่ เกิดขึ้นเป็นเหตุผลทางบวกหรือทางลบ ต่อสุขภาพของตน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางในการ ดูแลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง	เทคนิคการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง - กระบวนการ WDEP W = Wants D = Direction and Doing E = Self-Evaluation P = Planning เทคนิคแบ่งปัน ตนเอง(Share Self)
8.	ปัจฉิมนิเทศ และยุติการให้ คำปรึกษา ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มตาม แนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงในการ พัฒนาการกำกับตนเองต่อการดูแลสุขภาพ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางในการ กำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกความรู้สึก ในการเข้ากลุ่มและยุติการให้คำปรึกษา กลุ่ม	ทักษะการให้คำปรึกษา - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ในระหว่างการพบกันครั้งแรก ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับพยาบาลวิชาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง การนำบัณฑิตตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงให้ความสำคัญในเรื่องความเข้าใจ และการสนับสนุนสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น เพราะถือว่าเป็นพื้นฐานของผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ (Wubbolding & Brickell, 2005 cited in Corey, 2009, p. 322) ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก จึงให้ความสำคัญกับเรื่องสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม สัมพันธภาพที่เกิดจากการที่สมาชิกได้เรียนรู้ถึงสัมพันธภาพที่อบอุ่น เข้าใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ห่วงใย เคารพ เปิดเผย รวมทั้งการเป็นผู้รับฟังที่ดี (Corey, 2009, p. 322 อ้างถึงใน ปาริชาติ วงศ์แก้ว, 2552) นอกจากนี้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรกนั้นสมาชิกจะได้ทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ หน้าที่ กฎกติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงมีในการเข้ากลุ่มและผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างพัฒนาพฤติกรรมการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ รวมถึงกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตนเองด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและยอมรับในสภาพร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนแปลง

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ใบงานที่ 1.1 เรื่อง “การปฏิบัติตนและข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม”

4. ใบงานที่ 1.2 เรื่อง “ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาในครั้งแรกมีความมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักคุ้นเคยกัน สร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มและรับทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ หน้าที่ กฎกติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นนำ

1. การให้คำปรึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพก่อนดำเนินการ โดยผู้วิจัยแนะนำตัว และกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตัวเองและสร้างความคุ้นเคย
2. แจกกระดาษ A4 ดินสอ ให้กลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรม “ฉันเป็น...” โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนชื่อตนเอง ในกระดาษ A4 และเขียนผลไม้ที่ตนเองชอบ
4. เมื่อกลุ่มตัวอย่างเขียนชื่อผลไม้เรียบร้อยแล้วให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง จากกิจกรรม “ฉันเป็น.....” บรรยายถึงสุขภาพตนเองและให้สอดคล้องกับผลไม้ที่ตนเองเลือก และเปรียบเทียบสุขภาพเรากับผลไม้ที่เราเลือก เมื่อแนะนำตนเองเสร็จเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิก กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามเพื่อทำความรู้จักกันมากขึ้น จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างคนต่อ ๆ ไปแนะนำ เช่นกันจนครบทุกคน
5. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน ในการเข้ากลุ่ม ขอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ห่วงใย เคารพ เปิดเผย รวมทั้งการเป็นผู้รับฟังที่ดีของผู้วิจัย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา รวมถึงบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับรวมทั้งกำหนดการการทดลอง จำนวนครั้ง วัน เวลา สถานที่ และเสนอกฎของการเข้ากลุ่ม เช่น สิ่งที่ไม่พูดและกระทำในกลุ่มถือเป็นความลับ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม ระดมความคิดและเสนอที่ละคน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำที่แสดงความคิดเห็นเป็นคนแรกเพื่อเป็นตัวอย่างและหลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สนับสนุนกันภายในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1.1 การปฏิบัติตนและข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม

3. ผู้วิจัยชี้แจงในเรื่องการปฏิบัติตนและข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม โดยสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม เพื่อใช้ในการปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่มระหว่างการเข้ากลุ่ม 8 ครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยกล่าวสรุปและถามความรู้สึก สาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ จากใบงานที่ 1.2 ประสพการณ์จากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดการรับรู้และเข้าใจร่วมกัน แบ่งปันความรู้สึกและผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างแสดงออกถึงความใส่ใจ ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมทั้งสังเกตการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง
2. ใบงานที่ 1.2 ประสพการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ใบงานที่ 1.1

เรื่อง การปฏิบัติตนและข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม

1. ข้าพเจ้าจะเปิดเผยตนเองให้สมาชิกอื่นทราบว่า คุณกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่มีสมาชิกทุกคนพูดล้วนแต่มีความสำคัญ การเข้าร่วมเปิดเผยความคิดและปฏิกิริยาของคุณให้กลุ่มรับทราบ จะกระตุ้นสมาชิกคนอื่น ๆ และช่วยให้พวกเขาร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย
2. ข้าพเจ้าจะถามคำถาม หากคุณมีคำถามหรือสิ่งใดที่อยากรู้เพิ่มเติม ขอให้คุณถาม จะไม่มีคำถามที่ผิดในกลุ่มนี้อาจเป็นไปได้ว่ามีสมาชิกคนอื่น ๆ อีกหลายคนที่ยากรู้ในสิ่งเดียวกับคุณ
3. ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพียงคนเดียว สมาชิกอื่นก็ต้องการจะมีส่วนร่วมพูดด้วยเช่นเดียวกัน และเพื่อนสมาชิกจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ หากคุณใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็นมากเกินไป
4. ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก หากมีใครบางคนในกลุ่มต้องการ จะพูดบางสิ่งแต่ไม่กล้าพูด ขอให้คุณให้กำลังใจเขา แต่ไม่ควรคาดคั้นให้เขาพูด
5. ข้าพเจ้าจะฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ ขอให้เปิดโอกาสให้แก่ความคิดของผู้อื่น และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด เช่นเดียวกับที่คุณต้องการให้เขาฟังคุณ แม้ว่าความคิดที่เสนอนั้นจะแตกต่างกับความคิดของคุณก็ตาม
6. ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังนั้นปัญหาต่างๆสามารถแก้ไขได้ด้วยการร่วมมือกัน ด้วยการให้ข้อมูลต่าง ๆ ที่คุณมีอยู่ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา หรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยเหลือผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น
7. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะยอมรับ ทักษะในแง่ลบอื่น อย่าดึงดันว่าคุณเป็นฝ่ายถูกและคนอื่นเป็นฝ่ายผิด สมาชิกกลุ่มอาจจะมีความคิดไม่เหมือนกัน ขอให้เข้าใจในความคิดซึ่งกันและกัน
8. ข้าพเจ้าจะติดตามการอภิปรายในกลุ่มให้ทัน ถ้ารู้สึกง่วงสับสน ขอให้คุณถาม
9. ข้าพเจ้าจะพูดถึงความรู้สึกและปฏิกิริยาของคุณเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ ภายในกลุ่ม
10. ข้าพเจ้าจะเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดในกลุ่มไว้เป็นความลับ
11. ข้าพเจ้าไม่พูดคุยซุบซิบกันเพียงสองคน หรือเป็นกลุ่มย่อย ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม
12. ข้าพเจ้าจะไม่บีบบังคับให้ใครคนใดคนหนึ่งพูดเมื่อเขาไม่ต้องการจะพูดหรือไม่พร้อม จะพูด

ใบงานที่ 1.2

เรื่อง ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกอย่างไรและได้รับอะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

สิ่งที่ข้าพเจ้าคาดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

Grapha

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพและการพัฒนากระบวนการกำกับตนเองในด้านการสังเกต
 (Self-Observation)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การรักษาสัมพันธภาพ ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการสร้างความอบอุ่น เอาใจใส่ ความเข้าใจ เป็นมิตร จะทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพมีการเปิดเผยและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์กันมากขึ้น ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การที่บุคคลหนึ่งจะกล่าวถึงปัญหา ของตนเองตรงไปตรงมายอมรับข้อบกพร่องที่จะต้องแก้ไขกำหนดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และนำมาทดลองปฏิบัติ จะต้องมีความเชื่อมั่นว่าผู้วิจัย ตลอดจนเพื่อนร่วมกลุ่มของตนเองจะสามารถ รักษาความลับได้และจะสามารถให้การสนับสนุนในสิ่งที่จำเป็นเมื่อคนในกลุ่มต้องการ ทุกคน ในกลุ่มต้องมีความรู้สึกร่วมกับตน ทุกข์ร่วมกับตน ให้กำลังใจด้วยใจจริง งานของสมาชิกในกลุ่ม ก็คือการช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตามที่ตนปรารถนาและช่วยให้เกิด การปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้นและสามารถนำทักษะใหม่ ๆ เหล่านี้ไปใช้ได้ ดังนั้น การรักษา สัมพันธภาพของผู้วิจัยสิ่งสำคัญที่สุด คือ การช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้สืบทอดความเจริญงอกงาม ของตนเอง (พนม ถิมอารีย์, 2551)

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ในขั้นนี้เน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้ สืบหาปัญหา โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองในสภาวะปัจจุบัน และเน้นถึงสภาวะปัจจุบันที่ตนเองกำลังเผชิญ มีการพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง จากนั้นให้ กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจปัญหา จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และให้กลุ่มตัวอย่างเสนอปัญหา ของตน จากนั้นกระตุ้นให้มีการซักถามและร่วมคิดแก้ปัญหาในเรื่องนั้น โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนิน กระบวนการและสรุปแนวทางของแต่ละคน เชื่อมโยงกับ การพัฒนาการกำกับตนเองใน กระบวนการสังเกตตนเอง(Self-Observation) เป็นตัวให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐาน ของการกระทำที่มีความเป็นไปได้จริงและประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่กระทำอยู่ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเอง บุคคลจะต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่เพราะความสำเร็จ ของการกำกับตนเองนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอ และความแม่นยำ ของการสังเกตและการบันทึกตนเอง (สม โทชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและเพิ่มความคุ้นเคยระหว่างกันมากขึ้น
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง ได้สังเกตและตระหนักถึงระดับความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและรู้ว่าการดูแลสุขภาพของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ใบงานที่ 2.1 เรื่อง “ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 มีวัตถุประสงค์ให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง กำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมกำกับการกำกับการตนเองในด้านการสังเกตตนเองในการดูแลสุขภาพ และคิดวางแผนในการปฏิบัติโดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง โดยมีรายละเอียดในการให้คำปรึกษา ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยรักษาสัมพันธภาพก่อนดำเนินการ โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมามีสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างเป็นผลไม่อะไร
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรม “บุคคลต้นแบบ” โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกบุคคลากรที่รู้จักหรือประทับใจมา คนละ 1 ท่านที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง บอกชื่อ โดยเขียนบอกถึงสิ่งที่ชื่นชอบในบุคคลนั้นและอยากพัฒนาตนเองอย่างไรในการกำกับการตนเองเพื่อดูแลสุขภาพ
3. เมื่อกลุ่มตัวอย่างเขียนเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกในกลุ่มนำเสนอ “บุคคลต้นแบบ” และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างได้ซักถาม จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างได้เสนอบุคคลต้นแบบ ของตนเองต่อไป โดยทำเช่นนี้ให้ครบทุกคน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจความต้องการของตนเอง ความคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง ด้านการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ โดยให้กลุ่มตัวอย่างพูดคุยกันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองในการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพและเสนอวิธีการ โดยใช้เทคนิคสะท้อนความคิด (Reflecting Thinking) และการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง และสำรวจ Picture Albums ของตนเอง และวิธีการคิด เพื่อให้แสดงพฤติกรรมที่จะทำให้โลกแห่งความเป็นจริงภายนอกเข้าใกล้โลกภายในของตน สิ่งที่ตนเองต้องการกลุ่มตัวอย่างจะได้สำรวจเกี่ยวกับตนเอง
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้สังเกตแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แล้วนำมาพิจารณาร่วมกัน พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลจากการ สรุปแนวคิดที่ได้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้และอธิบายพฤติกรรมที่สังเกตได้ และจากนั้นให้นำมาวิเคราะห์เกี่ยวกับตนเองในการพิจารณาถึงพฤติกรรม การกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยประเด็นต่างๆ
3. ผู้วิจัยสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้แบ่งปันความรู้สึกหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม โดยให้แสดงความคิดเห็นจากใบงานที่ 2.1 ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ของกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยให้การบ้านแก่กลุ่มตัวอย่างให้ไปหาบุคคลที่มีภาวะสุขภาพที่แตกต่างกัน ทั้งด้านดี และมีปัญหาด้านสุขภาพ นำมาร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปและขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน แสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างด้วยกัน ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม
2. ใบงานที่ 2.1 ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

ใบงานที่ 2.1

เรื่อง ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ดีอย่างไรและได้รับอะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา

สิ่งที่ข้าพเจ้าคาดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

Graphical

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาการกำกับตนเองในด้านการสังเกต (Self-Observation) (2)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ หรือทักษะใหม่ ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความสนใจและความคิดที่อยากจะทำ (สมโภชน์ เอี่ยมความสุข, 2550) และการสำรวจครั้งนี้จะนำไปสู่การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งในกระบวนการสังเกตตนเอง (Self - Observation) ก็เป็นตัวให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่มีความเป็นไปได้จริงและประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่กระทำอยู่ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเอง การให้การปรึกษาครั้งนี้ มีความมุ่งหมายให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจที่ตรงกันสำรวจพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ และรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การกระทำและทิศทาง (Doing and Direction :D) เมื่อผู้วิจัยได้สำรวจความต้องการและการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะถามว่าสิ่งที่สังเกตได้จะนำไปสู่สิ่งที่ต้องการหรือไม่ และทิศทางที่เลือกจะเป็นประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่างหรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ร่วมกัน
3. เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในด้านการสังเกต

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ใบงานที่ 3.1 เรื่อง “ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 มีความมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาการกำกับตนเอง ในด้านการสังเกตและสร้างพลังความคิดในแง่บวกเพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้ตนเองและสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างในการดูแลสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยใช้กระบวนการ WDEP

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างและทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำรูปมาจำนวน 2 รูป ได้แก่ รูปคนที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี และรูปคนที่มีสุขภาพดี เพื่อสำรวจ Picture Albums และเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับภาพที่นำมาให้สมาชิกในกลุ่มฟังว่ามีความแตกต่างด้านใดที่เราสังเกตเห็นบ้างระหว่าง 2 ภาพ โดยเริ่มจากผู้ที่มีใจก่อน
3. เมื่อกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเล่าจนครบ ให้สมาชิกในกลุ่มถามข้อสงสัยได้ โดยแบ่งปันเรื่องราวร่วมกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกกระดาษให้กลุ่มตัวอย่างทุกคน และให้ทุกคนเขียนความแตกต่างที่สังเกตพบจากรูปทั้ง 2 รูปเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับตนเอง พร้อมทั้งให้ทุกคนเล่าถึงสิ่งที่ตนเองสังเกตได้ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น W = Wants ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสำรวจความต้องการของตนเองเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในกระบวนการสังเกต โดยใช้เทคนิคสะท้อนความคิด และตรวจสอบการรับรู้เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ในสิ่งที่ตนต้องการ
2. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น D = Direction and Doing โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาการดูแลสุขภาพของตนว่าเป็นอย่างไรและพิจารณาร่วมกันว่า จะช่วยให้ได้ในเรื่องที่ตนต้องการหรือไม่ โดยถามว่า “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่ออกกำลังกาย” “คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากเวลาที่ผ่านมา” “ในวันพรุ่งนี้คุณจะรับประทานอะไร”
3. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น E = Self - Evaluation ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตนเองตลอดจนแนวทางปฏิบัติในการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพและให้เขาตัดสินใจในสิ่งที่เขากระทำ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอาจจะยังไม่เปลี่ยนแปลงในขณะนั้น แต่จะทำให้เขาพิจารณาและเห็นสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

4. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น P = Planning โดยการแจกกระดาษให้ทุกคนเขียน แบบแผนในการดูแลสุขภาพ โดยผู้วิจัยสนับสนุนให้แผนของกลุ่มตัวอย่างเกิดจากการที่กลุ่มตัวอย่างคิดเอง โดยคอยสังเกตและร่วมประเมินแผนที่กำหนดขึ้นมาหากจำเป็นต้องช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะร่วมวางแผนกับกลุ่มตัวอย่าง

5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างสร้างพันธะสัญญา ในการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ โดยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่จะไม่บังคับหากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการ แต่จะถามกลุ่มตัวอย่างว่า จะเริ่มดำเนินการตามแผนเมื่อไร อย่างไร ผู้วิจัยจะหลีกเลี่ยงการทำพันธะสัญญาที่ไม่สามารถปฏิบัติจริงได้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปสาระที่สำคัญในการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ผู้วิจัยสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้แบ่งปันความรู้สึกหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม โดยให้แสดงความคิดเห็นจากใบงานที่ 3.1 ประสพการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป ขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและยุติการให้การศึกษาในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษา การแสดงออกถึงความใส่ใจ รวมทั้งสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นและภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกในกลุ่มด้วยกัน
2. ใบงานที่ 3.1 ประสพการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ใบงานที่ 3.1

เรื่อง ประสพการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกอย่างไรและได้รับอะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ข้าพเจ้าคาดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 4

เรื่อง การกำกับตนเองด้านกระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) (1)
เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน
เมื่อผ่านกระบวนการตัดสินใจ ถ้าข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ โดยอาศัย
มาตรฐานส่วนบุคคลที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรง การประเมินปฏิกิริยาตอบสนองทางสังคม
ต่อพฤติกรรมนั้น ๆ และจากการสังเกตตัวเอง ซึ่ง Bandura ให้ความสำคัญอย่างมากต่อการ
ถ่ายทอดมาตรฐาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองและสร้างเป้าหมาย
ในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบที่จะปรับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ
โดยปราศจากเงื่อนไขและสิ่งใด

สื่อและอุปกรณ์

1. อาหาร เครื่องดื่ม
2. ใบงานที่ 4.1 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 นี้มีจุดมุ่งหมายให้กลุ่มตัวอย่าง ได้พัฒนาและแก้ไข พฤติกรรม
ที่เป็นอุปสรรคต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ หาแนวทางแก้ไขและวางแผนไปสู่
กระบวนการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพ และนำแผนที่ได้กลับไปปฏิบัติอีกครั้ง โดยประยุกต์ใช้
การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยกระบวนการ WDEP

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่างๆที่พึงปฏิบัติระหว่างกันในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแผนในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา โดยเริ่มจากผู้ที่มีสมาธิ
3. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันประเมินแผนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน หากพบว่าแผนของคนใดไม่เกิดประสิทธิภาพหรือไม่สามารถปฏิบัติได้จริง ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันหาสาเหตุและข้อบกพร่องรวมถึงแนวทางการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำอาหารมาวางไว้ให้กลุ่มตัวอย่างได้เลือก โดยอาหารที่มี คือ ปลาทอด ปลานึ่ง ส่วนเครื่องดื่ม ผู้วิจัยนำมาให้กลุ่มตัวอย่างได้เลือก มีน้ำอัดลมและน้ำสมุนไพร
2. ผู้วิจัยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบว่า สามารถเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่นำมาได้โดยไม่ต้องลังเล เลือกในสิ่งที่ตนเองชอบ
3. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น W = Wants ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสำรวจความต้องการของตนเองเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพด้านการกระบวนกรตัดสินใจ และร่วมกันสำรวจ Picture Albums ของกลุ่มตัวอย่างในด้านการตัดสินใจ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการสะท้อนความคิด และการตรวจสอบการรับรู้ เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง
4. ผู้วิจัยดำเนินการด้าน D = Direction and Doing หลังจากสำรวจพบว่ากระบวนการตัดสินใจมีผลต่อการดูแลสุขภาพ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาในสิ่งที่ตนเองเลือก โดยตั้งคำถามว่า “สิ่งที่ตนเองเลือกสามารถนำไปสู่ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร” “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่ทำในสิ่งที่ต้องการ” กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ โดยการอภิปรายร่วมกัน
5. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น E = Self - Evaluation ผู้วิจัยช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ สำรวจพฤติกรรมของตนตลอดจนแนวทางในการกำกับตนเองด้านการตัดสินใจและให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ถึงผลของการที่เขาได้ตัดสินใจในสิ่งที่เขาเลือก
6. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น P = Planning ผู้วิจัยสนับสนุนให้แผนของกลุ่มตัวอย่างเกิดจากตัวของกลุ่มตัวอย่างเอง โดยคอยสังเกตและร่วมประเมินแผนที่กำหนดขึ้นมา หากจำเป็นต้องช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะร่วมวางแผนกับกลุ่มตัวอย่าง

7. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สร้างพันธะสัญญาในการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ โดยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่จะไม่บังคับหากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการแต่จะถามกลุ่มตัวอย่างว่า จะเริ่มดำเนินการตามแผนเมื่อไหร่ อย่างไร ผู้นำกลุ่มจะหลีกเลี่ยงการทำพันธะสัญญาที่ไม่สามารถปฏิบัติจริงได้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปสาระที่สำคัญในการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 4.1 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้” สนับสนุนให้สมาชิกได้แบ่งปันความรู้สึกหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม โดยให้แสดงความคิดเห็นจากใบงานหลังจากการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง
4. ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างนำกิจกรรมในการดูแลสุขภาพที่ตนเองชอบ และเชื่อมั่นว่าสามารถปฏิบัติได้โดยมีเพื่อนมาอภิปรายร่วมกันในครั้งต่อไป
5. ผู้วิจัยนัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป ขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษา การแสดงออกถึงความใส่ใจ รวมทั้งสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นและภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกในกลุ่มด้วยกัน
2. ใบงานที่ 4.1 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

ใบงานที่ 4.1

เรื่อง ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรและได้รับอะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ข้าพเจ้าคาดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 5

เรื่อง การกำกับตนเองด้านกระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) (2)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใดๆต่อบุคคล ถ้าพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นยังไม่มีคุณค่าพอแก่ความสนใจของบุคคล ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่า การประเมินตนเองก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลทันที แต่อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะสนองตอบอย่างไรต่อกระบวนการตัดสินใจนั้น ก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในการกระทำ บุคคลจะรู้สึกภูมิใจถ้าการประเมินความสำเร็จของการกระทำมาจากความสามารถและการกระทำของเขา และจะรู้สึกไม่พึงพอใจเท่าใดนัก ถ้าการกระทำนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ในขั้นตอนนี้จะมุ่งความสนใจที่ปัจจุบัน (Focus on Present) การเอาใจใส่ที่ปัจจุบันจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างรู้ถึงพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมของตนแล้วจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพอันจะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีชีวิตที่มีความสำเร็จและสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองและสร้างเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบที่จะมีกระบวนการในการตัดสินใจต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพโดยไม่ลังเล

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ ที่ 5.1 เรื่อง “เชื่อก่อนทำได้”
2. กระดาษ A4
3. ดินสอ
4. ใบงานที่ 5.2 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 มีความมุ่งหมายให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการพัฒนาการกำกับตนเอง ในกระบวนการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพ จากนั้น ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง “เชื่อดีคุณทำได้” โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองและให้กลุ่มตัวอย่างเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่พึงปฏิบัติระหว่างกันภายในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำใบงานที่ 5.1 เรื่อง “เชื่อดี คุณทำได้” แจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางที่ได้จากใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง “เชื่อดีคุณทำได้” แล้วนำมาพิจารณาว่าร่วมกันจะร่วมกันตัดสินใจใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนได้อย่างไร ร่วมกันนำเสนอภายในกลุ่มและสรุปเป็นแนวทางในการปฏิบัติของตนเอง
3. ผู้วิจัยให้โอกาสกลุ่มตัวอย่างทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพูดถึงเป้าหมายที่แต่ละคนวางไว้
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนผลัดกันชื่นชมและให้คำแนะนำในแต่ละกิจกรรมที่เพื่อนในกลุ่มนำมาอภิปรายพร้อมทั้งคัดเลือกกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้จริงโดยไม่ลังเล

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปสาระที่สำคัญในการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 5.2 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้” สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้แบ่งปันความรู้สึกหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มโดยให้แสดงความคิดเห็นจากใบงาน หลังจากการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง
4. ผู้วิจัยนัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการมาเข้ากลุ่ม แสดงออกถึงความใส่ใจ ทั้งในกลุ่มด้วยกันและให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นและภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มตัวอย่าง
2. ใบงานที่ 5.2 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

ใบความรู้ที่ 5.1

เรื่อง “เชอลี คุณทำได้”

- ตรวจสอบภาพเป็นประจำทุกปี
- รับประทานวันละ 3 มื้อ
- รับประทานอาหารเข้าทุกวัน
- พักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นประจำทุกวัน
- สังเกตความผิดปกติของร่างกายเป็นประจำ
- รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช
- ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ
- รับประทานอาหารอย่างช้า ๆ เคี้ยวอาหารแต่ละคำช้า ๆ
- ดื่มน้ำวันละอย่างน้อย 8 แก้ว
- พยายามเลี่ยงสถานที่แออัด มีฝุ่นละอองมาก
- ตรวจสอบสุขภาพฟันปีละ 2 ครั้ง
- ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด
- รับประทานเนื้อปลาเป็นหลัก
- เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำแทนอาหารที่มีไขมันสูง
- คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ขับรถและ/ หรือ เป็นผู้โดยสาร
- หลีกเลี่ยงอาหารพวก หอม ผัด แกงกะทิ ให้ใช้ อบ นึ่ง เผา
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที
- ไม่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ระหว่างรับประทานอาหาร เช่นอ่านหนังสือ, ดูโทรทัศน์ เพราะจะรับประทานอาหารมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว
- พยายามหางานอดิเรกทำเมื่อเวลาว่าง

ใบงานที่ 5.2

เรื่อง ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกร่างกายอย่างไรและได้รับอะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

สิ่งที่ข้าพเจ้าคาดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

Graphite

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 6

เรื่อง การกำกับตนเองด้านกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง(Self-Reaction)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การพัฒนามาตรฐานในการประเมินและทักษะในการตัดสินใจนั้น จะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการที่จะนำไปสู่ผลทางบวก ทั้งในแง่ผลที่ได้ เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ หรือในแง่ของความพึงพอใจของตนเอง ส่วนมาตรฐานภายในของบุคคลก็จะทำหน้าที่เป็นตัวเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลคงระดับการแสดงออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมไปสู่มาตรฐาน ในขั้นตอนของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงนี้ อยู่ในขั้นประเมินตนเอง (Self Evaluation: E) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเผชิญกับผลกระทบของพฤติกรรมเพื่อตัดสินใจในคุณภาพของการกระทำ การประเมินตนเองเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความล้มเหลวและการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ ใช้เทคนิคการเสพติดทางบวก (Positive Addiction) เทคนิคนี้ ผู้วิจัยมีเป้าหมายเพื่อลดพฤติกรรมทางลบ โดยสร้างนิสัยการเสพติดทางบวกแทน พฤติกรรมที่เป็นการเสพติดทางบวกจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีจิตใจที่เข้มแข็ง กระฉับกระเฉง มีพลังและความมั่นใจ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งกลาสเซอร์กล่าวว่ามนุษย์สามารถลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้และรู้ถึงการควบคุมชีวิตของพวกเขา การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การทำสวน เป็นตัวอย่างของการฝึกสมาธิ ซึ่งการมีสมาธินั้นมีคุณค่าสามารถนำไปสู่สิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุด กลุ่มตัวอย่างต้องทำกิจกรรมนั้น ๆ จนกระทั่งเกิดความเคยชิน การเสพติดทางบวกสามารถเอาชนะการเสพติดทางลบได้และสามารถนำไปสู่ชีวิตที่สร้างสรรค์สมบูรณ์ได้ กลวิธีในการให้คำปรึกษา คือ การกำหนดการวางแผนพฤติกรรมที่ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งจะทำให้เกิดศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงจากประสบการณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองและสามารถเปรียบเทียบประโยชน์และโทษจากการไม่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพ

2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาการกำกับตนเองด้านปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) ในการดูแลสุขภาพ

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ใบงานที่ 6.1 เรื่อง “อย่างนี้สิ...ที่ฉันชอบ”
4. ใบงานที่ 6.2 เรื่อง “ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 มีความมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมและพัฒนาการกำกับตนเอง ในด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) เพื่อประเมินการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพ ของตนเองและรับรู้ผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกายของตนเป็นผลทางบวกหรือทางลบ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างและทบทวนถึงการให้คำปรึกษา ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเล่าถึงการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ว่าที่ผ่านมามีทำอะไรไปบ้าง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 6.1 เรื่อง “อย่างนี้สิ...ที่ฉันชอบ” ให้กลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายถึงใบงานที่ 6.1 เรื่อง “อย่างนี้สิ... ที่ฉันชอบ” เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความกระตือรือร้นและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน ในการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ
3. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุป อภิปรายเกี่ยวกับคำตอบของแต่ละคนและร่วมกัน เสนอแนวทางและประโยชน์ที่สามารถนำไปปฏิบัติตนได้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคแบ่งปันตนเอง (Share Self) และเทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) เพื่อสร้างบรรยากาศและสนับสนุน การอภิปรายภายในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปสาระที่สำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 6.2 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้” สนับสนุนให้สมาชิกได้แบ่งปันความรู้สึกหรือประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม โดยให้แสดงความคิดเห็นจากใบงาน หลังจากเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง
4. ผู้วิจัยนัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป ขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการมาเข้ากลุ่ม การให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้งสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นและภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มตัวอย่าง
2. ใบงานที่ 6.2 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

ใบงานที่ 6.1 เรื่อง “อย่างนี้สิ...ที่ฉันชอบ”

อาหารที่มีประโยชน์

กิจกรรมยามว่าง

ฉันออกกำลังกาย

การพักผ่อนที่ดี

นิสัยและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของฉัน

ใบงานที่ 6.2

เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึอย่างไรและได้รับอะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตาม

แนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 7

เรื่อง การกำกับตนเองด้านกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง(Self-Reaction) (2)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การพัฒนามาตรฐานในการประเมินและทักษะในการตัดสินใจนั้น จะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการที่จะนำไปสู่ผลทางบวก ทั้งในแง่ผลที่ได้เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ หรือในแง่ของความพึงพอใจของตนเอง ส่วนมาตรฐานภายในของบุคคลก็จะทำหน้าที่เป็นตัวเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลคงระดับการแสดงออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมไปสู่มาตรฐาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกรู้สึกถึงความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสม และสามารถประเมินการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและรับรู้ว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นเหตุผลทางบวกหรือทางลบต่อสุขภาพของตน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางในการดูแลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 7.1 เรื่อง “มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย”
2. ใบงานที่ 7.2 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 มีความมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการปฏิบัติตน พัฒนาและแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ สามารถวางแผนในการปฏิบัติตนใหม่ๆที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถจัดการในการปฏิบัติตนได้ตามเป้าหมาย โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดย

กระบวนการ WDEP

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเองกับกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างเสนอ กฎ กติกา และเงื่อนไขต่างๆที่พึงปฏิบัติระหว่างกันภายในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ในการปฏิบัติตน ในเรื่องของการดูแลสุขภาพ จากสัปดาห์ที่ผ่านมา ร่วมกันภายในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้หรือปรับปรุงให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนพัฒนาการกำกับตนเองได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 7.1 เรื่อง “มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย” ให้กับกลุ่มตัวอย่างดำเนินการขั้น W = Wants ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสำรวจความต้องการเกี่ยวกับการกระทำหรือปฏิบัติตนในปัจจุบันจะส่งผลต่อพฤติกรรมเป้าหมายของตน โดยในขั้นนี้ ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการสะท้อนความคิดและการตรวจสอบการรับรู้ เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ
2. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น D = Direction and Doing หลังจากสำรวจพบว่าการกระทำหรือการปฏิบัติสิ่งใดมีผลต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาในสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ว่าสิ่งใดจะช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยถามว่า “คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากวันนี้บ้าง” “วันที่ผ่านมามีคุณออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายของตนเองอะไรแล้วบ้าง” อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่ได้ดูแลสุขภาพ” ในวันพรุ่งนี้ คุณจะดูแลสุขภาพอย่างไรบ้างเพื่อให้สามารถจัดการพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น” กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ โดยการอภิปรายร่วมกัน
3. ผู้วิจัยดำเนินการขั้น E = Self - Evaluation ผู้วิจัยช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจการกระทำของตน ตลอดจนแนวทางในการปฏิบัติตน และท้าทายกลุ่มตัวอย่างถึงผลของพฤติกรรมและให้เขาคัดสินใจในสิ่งที่เขากระทำ
4. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น P = Planning ผู้วิจัยสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างกำหนดแผนในการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพที่จะนำไปสู่การปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับตนเองต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ โดยผู้วิจัยถามกลุ่มตัวอย่างว่า “คุณจะมีวิธีปฏิบัติตามแผนอย่างไร” “คุณจะทำเวลาใด” โดยคอยสังเกตและร่วมประเมินแผนที่กำหนดขึ้นมา หากจำเป็นต้องช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะร่วมวางแผนกับสมาชิก

5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สร้างพันธะสัญญา ผู้วิจัยถามกลุ่มตัวอย่างว่า “คุณแน่ใจได้อย่างไรว่าแผนคุณสามารถปฏิบัติได้” “คุณจะสามารถกำกับตนเองให้ปฏิบัติเมื่อไหร่” “คุณจะทำกับตนเองในการดูแลสุขภาพได้บ่อยแค่ไหน” กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรับผิดชอบในการดูแลตนเองและการกระทำของตน แต่จะไม่บังคับหากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการ แต่จะถามกลุ่มตัวอย่างว่า คุณได้เริ่มดำเนินการตามแผนเมื่อไหร่ อย่างไร ผู้วิจัยจะหลีกเลี่ยงพันธะสัญญาที่ไม่สามารถปฏิบัติได้จริง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปสาระที่สำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 7.2 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้” สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้แบ่งปันความรู้สึกหรือประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม โดยให้แสดงความคิดเห็นจากใบงาน หลังจากเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง
4. ผู้วิจัยนัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป ขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการมาเข้ากลุ่ม การให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้งสังเกตการณ์อภิปรายและภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มตัวอย่าง
2. ใบงานที่ 7.2 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

ใบความรู้ที่ 7.1

เรื่อง “มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย”

ขั้นตอนมุ่งสู่เป้าหมาย

1. ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองเป็น ขั้นตอนที่ถูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย ในการทำพฤติกรรมด้วยตนเอง ได้แก่ การแสดงออกโดยใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกาย ให้เคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม เช่น การเล่นเบตมินตัน เทเบิลเทนนิส เดินเร็วเพื่อการออกกำลังกาย การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และเดินแอโรบิก อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยใช้เวลาดังแต่ 30 นาที ขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง เป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. เตือนตนเอง เป็นการบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองตามความเป็นจริงในแต่ละวัน โดยสังเกตว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมที่กำหนดไว้หรือไม่แล้วจดบันทึกลงในแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในช่องวันที่ผู้ถูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ
3. ประเมินตนเอง เป็นขั้นตอนที่ถูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประเมินตนเองโดยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองในแต่ละสัปดาห์มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เพื่อพิจารณาว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้มากกว่าหรือเท่ากับหรือน้อยกว่าเป้าหมายนั้น
4. เสริมแรงตนเองเป็นขั้นตอนที่ถูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกำหนดว่าถ้าทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายจะให้รางวัลแก่ตนเอง หลังจากประเมินว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ในพฤติกรรมแต่ละด้าน

ใบงานที่ 7.2

เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้”

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึอย่างไรและได้รับอะไรบ้าง จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่ 8

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การยุติการให้คำปรึกษา เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการให้การศึกษาครบตามกระบวนการอย่างสมบูรณ์และเป็นไปตามข้อตกลงที่วางไว้ ทั้งนี้ในการยุติการให้การศึกษาเป็นไปในบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร การให้คำปรึกษานี้ เป็นการปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในเบื้องต้นและสรุปการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจตรงกัน ในการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on current behavior) ผู้วิจัยเน้นให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองทำอยู่เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงในการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางในการนำวิธีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพไปใช้ในชีวิตจริงหลังจากยุติการให้คำปรึกษาและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม
5. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

1. แบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ
2. ใบงานที่ 8.1 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มทั้ง 8 ครั้ง”

วิธีดำเนินการ

การดำเนินการในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินผลและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางในการนำวิธีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพไปปฏิบัติในชีวิตจริงหลังจากยุติการให้คำปรึกษา เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้บอกถึงความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม สรรวจว่ามีอุปสรรคปัญหาอะไรบ้างในการดำเนินการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพตามแผนที่กำหนดแต่ละครั้ง และทำแบบวัดพฤติกรรมการกำกับตนเอง เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเอง และให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนกฎกติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่พึงปฏิบัติระหว่างกันในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนั่งเป็นวงกลม แล้วให้กลุ่มตัวอย่างกล่าวความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในการที่จะพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันหลังจากยุติการให้คำปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยยกวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยทบทวนสอบถามเกี่ยวกับพันธะสัญญาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งที่ใช้กระบวนการ WDEP เพื่อประเมินความก้าวหน้าในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า กลุ่มตัวอย่างได้ะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มทั้ง 8 ครั้ง รู้สึกอย่างไร มีอุปสรรคมากน้อยอย่างไร ผู้วิจัยแจกแบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพให้กลุ่มตัวอย่างทำ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปสาระที่สำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 8.1 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มทั้ง 8 ครั้ง” สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้แบ่งปันความรู้สึก หรือประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มโยให้แสดงความคิดเห็นจากใบงาน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากเข้ากลุ่ม 8 ครั้ง

4. ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มโดยตลอดและขอขอบคุณ
การให้คำปรึกษากลุ่มแต่เพียงเท่านี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการมาเข้ากลุ่ม การมีส่วนร่วม สังเกต
พฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจทั้งในกลุ่มสมาชิกด้วยกันและให้ความร่วมมือ
ในการดำเนินกิจกรรม
2. ใบงานที่ 8.1 เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มทั้ง 8 ครั้ง”

ใบงานที่ 8.1

เรื่อง “ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่ม 8 ครั้ง”

1. กลุ่มตัวอย่างได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

.....

.....

.....

.....

.....

2. กลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรบ้าง หลังจากการเข้ากลุ่ม 8 ครั้ง

.....

.....

.....

.....

.....

3. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกอย่างไรบ้างที่ได้มีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....