

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. อุปสังฆราช ดร.วีระ พังรักษ์
สังฆมณฑล ภาคตะวันออก
จังหวัดจันทบุรี
2. รองศาสตราจารย์ ดร. เรียม ศรีทอง
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
Burapha University

ที่ ศธ 0528.03/0310



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 มกราคม 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน แพทย์หญิงปัทมาศรีพิมพ์ วงษ์จรรยา
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย ร.ท.หญิงอรอุมาภรณ์ ชินวงศ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุ อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อภาวะ
โภชนาการของเด็กก่อนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ
ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า
ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ
ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9173-9535)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ที่ ศธ 0528.03/0311



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
 ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 มกราคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
 เรียน บาทหลวง ดร.วีระ ผังรักษ์
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย ร.ท.หญิงอรอุมาภรณ์ ชินวงศ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
 เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุ อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อภาวะ
 โภชนาการของเด็กก่อนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ
 ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า
 ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ
 ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9173-9535)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ที่ ศธ 0528.03/0309



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 มกราคม 2548

เรื่อง ขอลาขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย ร.ท.หญิงอรอุมาภรณ์ ชินวงศ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุ อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9173-9535)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



20 เมษายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเมืองพัทยา 8
สิ่งที่ส่งมาด้วย เควี โครงวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วย ร.ท.หญิงอรอุมาภรณ์ ชินวงศ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุ อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อภาวะ
โภชนาการของเด็กก่อนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ
มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2548 ถึงเดือน
มีนาคม 2548 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9173-9535)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ฉันทนา จันทวงศ์

(ดร.ฉันทนา จันทวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายวางแผน พัฒนา และสารสนเทศ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



21 เมษายน 2548

เรื่อง ขอดความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสัตหีบ สาขา 1
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย ร.ท.หญิงอรอุมาภรณ์ ชินวงศ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุ อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อภาวะ
โภชนาการของเด็กก่อนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ
มีความประสงค์ขอดความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ 2548 ถึงเดือนมีนาคม 2548 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9173-9535)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ฉันทนา จันทวงศ์

(ดร.ฉันทนา จันทวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายวางแผน พัฒนา และสารสนเทศ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- เครื่องชั่งน้ำหนัก
- โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎี
พิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กก่อนวัยรุ่น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และการ สร้างสัมพันธ ภาพและ ความคุ้นเคย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้รู้จักกันรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกันกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมีกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดหมายของกติกากลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั้นเป็นวงกลม 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกแนะนำตนโดยใช้กิจกรรม “ คอफीเมต ” 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงกติกากลุ่มและวิธีการเล่นกิจกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้บัตรกำกับสมาชิกแล้วให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีดให้สมาชิกนำบัตรค่าของตน ไปต่อกับเพื่อนตามคำที่กำหนดไว้ดังนี้ 4. เมื่อสมาชิกพบคู่ของตนเองแล้วให้ซักถามทำความรู้จักกับคู่ของตนให้มากที่สุดในเวลา 5 นาที แล้วเขียนลงในกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้โดยซักถามทำความรู้จักกับเพื่อนให้มากที่สุดเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ดังหัวข้อต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น - จำนวนพี่น้อง - อาหารที่ชอบรับประทาน แบ่งเป็นอาหารคาว อาหารหวาน , ผลไม้ - งานอดิเรกที่ชอบทำคืองานอะไร - กีฬาที่ชอบคืออะไร - อนาคตอยากเป็นอะไร - เวลาเครียดจะมีวิธีการคลายเครียดอย่างไร - ความรู้สึกในใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเหตุการณ์ ที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอันเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อ ทศนคติที่ไม่พึงประสงค์ ตามแนวทางให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส</p>	<p>5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตนให้เพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม ได้รู้จักกันมากขึ้นตามที่เขียนไว้ในกระดาษ</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดการเกิดปัญหา ทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะ ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational self help form) และแจกตัวอย่างการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของเอลลิส เพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองนี้ประกอบด้วยการบันทึกความคิด อารมณ์ และสภาพการณ์นั้นมี 2 ลักษณะดังนี้</p> <p>2.1 ในกรณีที่บุคคลมีเหตุผล มีความคิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประโยชน์หรือข้อความตามรูปแบบเอบีซี (ABC) ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) - ความคิดที่เหมาะสม (B) - พฤติกรรมที่เหมาะสม (C) - เหตุการณ์หรือสถานการณ์)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การสำรวจ ความคิด ความเชื่อ ที่ไม่เหมาะสม ต่อการมีภาวะ โภชนาการเกิน	1. เพื่อค้นหาความคิด ความเชื่อที่ ไม่เหมาะสมต่อการมี ภาวะ โภชนาการเกิน	<p>2.2 ในกรณีที่ถูกคลกคิดไม่มี เหตุผลมีแนว ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึก ประโยคหรือข้อความตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เหตุการณ์หรือสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น (A) - ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) - อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec) - พฤติกรรมที่เหมาะสม (ubc) - การโต้แย้งความคิดที่ไม่มี เหตุผล (D) - ความคิดที่มีเหตุผล (cE) - อารมณ์ที่เหมาะสม (eE) <p>1. ผู้วิจัยทำข้อมูลที่ได้ซักถามสมาชิก ในครั้งที่ 1 มาสอบถามสมาชิกอีก ครั้ง เพื่อหารายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้วิจัยซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ความคิด ความเชื่อของสมาชิกว่า สมาชิกมีเหตุผลหรือความคิดความ เชื่ออย่างไร เกี่ยวกับการเลือก รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย, วิธีการคลายเครียดต่าง ๆ ตามที่ได้เขียนมาในกระดาษ เพื่อ เป็นการสำรวจและค้นหา ความคิด ความเชื่อที่ผิด ซึ่งมีผลทำให้เกิด ภาวะ โภชนาการเกิน</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4-9	<p>การฝึกทำแบบ ความคิดอย่างมี เหตุผลด้วย ตนเองเกี่ยวกับ เรื่อง</p> <p>1. โภชนาการ ใน เด็กวัยเรียน</p> <p>2. ลักษณะนิสัย ในการ รับประทาน อาหารที่ผิด</p> <p>3. ลักษณะนิสัย ในการ รับประทาน อาหาร ที่ถูกต้อง</p> <p>4. การลด น้ำหนักที่ ถูกต้อง</p> <p>5. การออก กำลังกาย ความเครียด และวิธี คลายเครียด</p>	<p>เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิด ความเชื่อที่มีผลต่อ น้าหนักตัว อัน ได้แก่</p> <p>1.1 โภชนาการในเด็กวัยเรียน</p> <p>1.2 ลักษณะนิสัยในการ รับประทานอาหารที่ผิด</p> <p>1.3 ลักษณะนิสัยในการ รับประทานอาหารที่ถูกต้อง</p> <p>1.4 การลดน้ำหนักที่ถูกต้อง</p> <p>1.5 การออกกำลังกาย</p> <p>1.6 ความเครียดและวิธีคลาย เครียด</p> <p>เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์ อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็น การบ้านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหา ความคิดเกี่ยวกับที่ไม่เหมาะสม ที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริง</p>	<p>สมาชิกทำแบบฝึกหัดคิดอย่างมี เหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้านทุกครั้ง ที่เกิดความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสมและสมาชิกแต่ละคน นำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมี เหตุผลด้วยตนเองมาอภิปรายร่วมกับ ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มทั้งนี้เพื่อเปิด โอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแสดง ความรู้สึกนึกคิดของตน ทั้งยัง ได้รับ ฟังความรู้สึกและความคิดของผู้อื่นที่มี ต่อพฤติกรรมสมาชิกในกลุ่มวิเคราะห์ ข้อมูลที่มีต่อพฤติกรรมสมาชิกในกลุ่ม วิเคราะห์ปัญหาและดำเนินร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าหมายของกลุ่มในการ เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำ ผลมาจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมี เหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้านของ สมาชิกแต่ละคนอภิปรายร่วมกันใน กลุ่มมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายที่ได้จากการทำแบบ ฝึกคิดของแต่ละคนโดยการตั้งคำถาม และพิจารณาตามแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ถ้าไม่มีเหตุผลให้สมาชิก ตั้งคำถาม ได้แย้งความคิดให้สมาชิก ตั้งคำถาม ได้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล และในกรณีที่สมาชิกมีเหตุผลผู้ให้ คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับต่อ ความคิดที่เหตุผลดังกล่าว</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ยุติการให้คำปรึกษา	<p>1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อพฤติกรรมกรรโลกและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลเพื่อให้สมาชิกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้เข้ากลุ่ม</p>	<p>1. เมื่อสมาชิกรับเสนอปัญหาต่อกลุ่มสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผลผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงทางสังคม โดยกล่าวชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล</p> <p>2. สมาชิกนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกหัด อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ทุกครั้งเสนอต่อกลุ่มทีละคน</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อพฤติกรรมกรรโลกและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นที่ได้เข้าร่วมกลุ่มและพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งนัดหมายสมาชิกเพื่อจะมาทำการชั่งน้ำหนักในวันต่อไปและกล่าวขอบใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดกลุ่มการทดลอง</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
ชื่อเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้รู้จักกัน รู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมีกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดหมายของกติกาของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทเฉพาะหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน
เวลา 50 นาที
สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา
อุปกรณ์ 1. บัตรคำ
 2. กระดาษ
 3. ดินสอ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกแนะนำตนโดยใช้กิจกรรม “ คอफीเมต ”
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงกติกาและวิธีการเล่นเกมกิจกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้บัตรคำกับสมาชิกแล้วให้สัญญาณ โดยการเป่านกหวีด ให้สมาชิกนำบัตรคำของตนไปต่อกับเพื่อนตามคำที่กำหนดไว้ดังนี้
4. เมื่อสมาชิกพบคู่ของตนเองแล้วให้ซักถามทำความรู้จักกับคู่ของตนให้มากที่สุดในเวลา 5 นาที พร้อมทั้งให้สมาชิกเขียนรายละเอียดลงในกระดาษที่แจกให้ เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ดังหัวข้อต่อไปนี้
 - 4.1 ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง
 - 4.2 อาหารที่ชอบรับประทานแบ่งเป็นอาหารคาว, อาหารหวาน, ผลไม้
 - 4.3 งานอดิเรกที่ชอบทำคืออะไร
 - 4.4 กีฬาที่ชอบคืออะไร
 - 4.5 อนาคตอยากเป็นอะไร
 - 4.6 เวลาเครียดจะมีวิธีการคลายเครียดอย่างไร

4.7 ความรู้สึกในใจ

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตนให้เพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม ได้รู้จักกันมากขึ้น

6. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม

7. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวิธีการ จุดมุ่งหมายกติกาของกลุ่ม รวมทั้งอธิบายบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

8. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
การประเมินผล

ร่วมกิจกรรมและการซักถามและสรุป

ครั้งที่ 2 แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ชื่อเรื่อง เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเหตุการณ์ที่มีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมอันเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของเอบีซีดี (ABCD) ของเอลลิส

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตามตารางการฝึกคิดเอบีซี (ABC)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวเชิญชวนให้สมาชิกทำเสนอความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองให้ในกลุ่ม ฟัง แล้วและเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2. สรุปลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลว่าเป็นอย่างไร

3. ผู้วิจัยอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมถึงการเกิดปัญหาความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

4. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) และแจกตัวอย่างการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของเอลลิส เพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ประกอบด้วยการบันทึก ความคิด อารมณ์ และสภาพการณ์นั้นมี 2 ลักษณะ ดังนี้

4.1 ในกรณีที่บุคคลมีเหตุผล มีความคิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยชน์หรือข้อความตามรูปแบบเอบีซี (ABC)

- เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่เหมาะสม (B)
- พฤติกรรมที่เหมาะสม (C)

4.2 ในกรณีที่บุคคลคิดไม่มีเหตุผล มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประโยชน์หรือข้อความตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ดังนี้

- เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)
- อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uce)
- พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubc)
- การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D)
- ความคิดที่มีเหตุผล (cE)
- อารมณ์ที่เหมาะสม (eE)
- พฤติกรรมที่เหมาะสม (Be)

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง

เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารักเกียจและชั่วร้ายควรถูกตำหนิและลงโทษ
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลที่ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งอันตรายและน่ากลัว เราควรระมัดระวังและกังวล

อยู่ตลอดเวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองและเป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งเป็นที่พึ่ง

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องมือตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น

11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

เอกสารเกี่ยวกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและความคิดที่สมเหตุสมผลทั้ง 11 ข้อ
ของเอลลิส ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นใน การกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
2. บุคคลต้องมี ความเพียบพร้อม สมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและ ประสบความสำเร็จ	รู้สึกมีปมด้อย กลัวความล้มเหลว	แข่งขันหรือเปรียบเทียบ ผู้อื่นตลอดเวลา
3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรถูกตำหนิและ ลงโทษ	รู้สึกผิดและโทษตนเอง ตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มี คุณค่าหมกค้ำลังใจในการต่อสู้ ชีวิต รู้สึกว่าผู้อื่นเป็นคน ผิดพลาดเวลา	ขาดความพยายามในการแก้ไข สิ่งผิดพลาดที่ผ่านมากล่าวโทษ ผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่ง ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ บุคคลต้องการให้เป็น	โกรธ ผิดหวัง หือแท้ ขอมรับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพการณ์ ภายนอกตัวบุคคลที่ซึ่ง ไม่สามารถควบคุมได้	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นเรื่องระมัดระวังและกังวลอยู่ตลอดเวลา	รู้สึกกลัวเกินความจริง	ไม่กล้าลงมือในสิ่งที่ตนกลัวหรือกังวล
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากเป็นความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่น และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และมีความเข้มแข็งเป็นที่พึ่ง	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ขัดติดอยู่กับความคิดเก่า ๆ	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ
10. เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหา หรือแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้ อย่างสมบูรณ์แบบ	วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

ความคิดที่สมเหตุสมผล 11 ข้อ

ความคิดที่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง	มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่องและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. ค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเพียบพร้อม ความเหมาะสม หรือความสำเร็จที่เยี่ยมยอดสมบูรณ์แบบ	พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและในสิ่งที่ตนมีอยู่	กระทำสิ่งต่าง ๆ เต็มที่ตามเป้าหมายของตนเอง
3. ทุกคนมีข้อบกพร่อง และมีโอกาสผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งเราหรือใครก็อาจพบได้	การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	แก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นและพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด ซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
6. สิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว อาจเกิดขึ้นได้ แต่เราไม่ควรวิตกกังวลกับมันมากเกินไป	มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายในชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ความคิดที่สมเหตุสมผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
7. การเผชิญกับปัญหาจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยงมัน	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
8. เราควรพึ่งตนเอง แต่ก็ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วย เมื่อถึงคราวจำเป็น	มีความมั่นใจในตนเองไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น
9. อดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดชีวิตในปัจจุบัน	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต	สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบันไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น
10. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีที่สุด แต่ไม่เป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น	รู้สึกเห็นใจ แต่ไม่วิตกกังวล	ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความสามารถ
11. ไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ยอมรับวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี	สามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างฝึกคิด เอบีซี (ABC)

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่

ถ้าไปสอบเข้าเรียนชั้น ม.1
แต่สอบไม่ได้

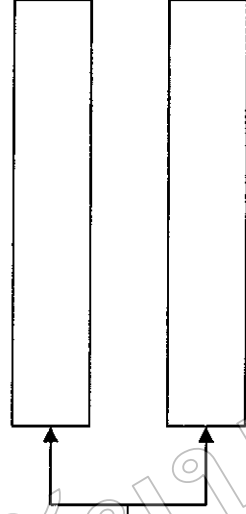
(B)

ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

สอบไม่ได้ก็ไปสอบที่อื่นก็ได้

(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจาก
ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

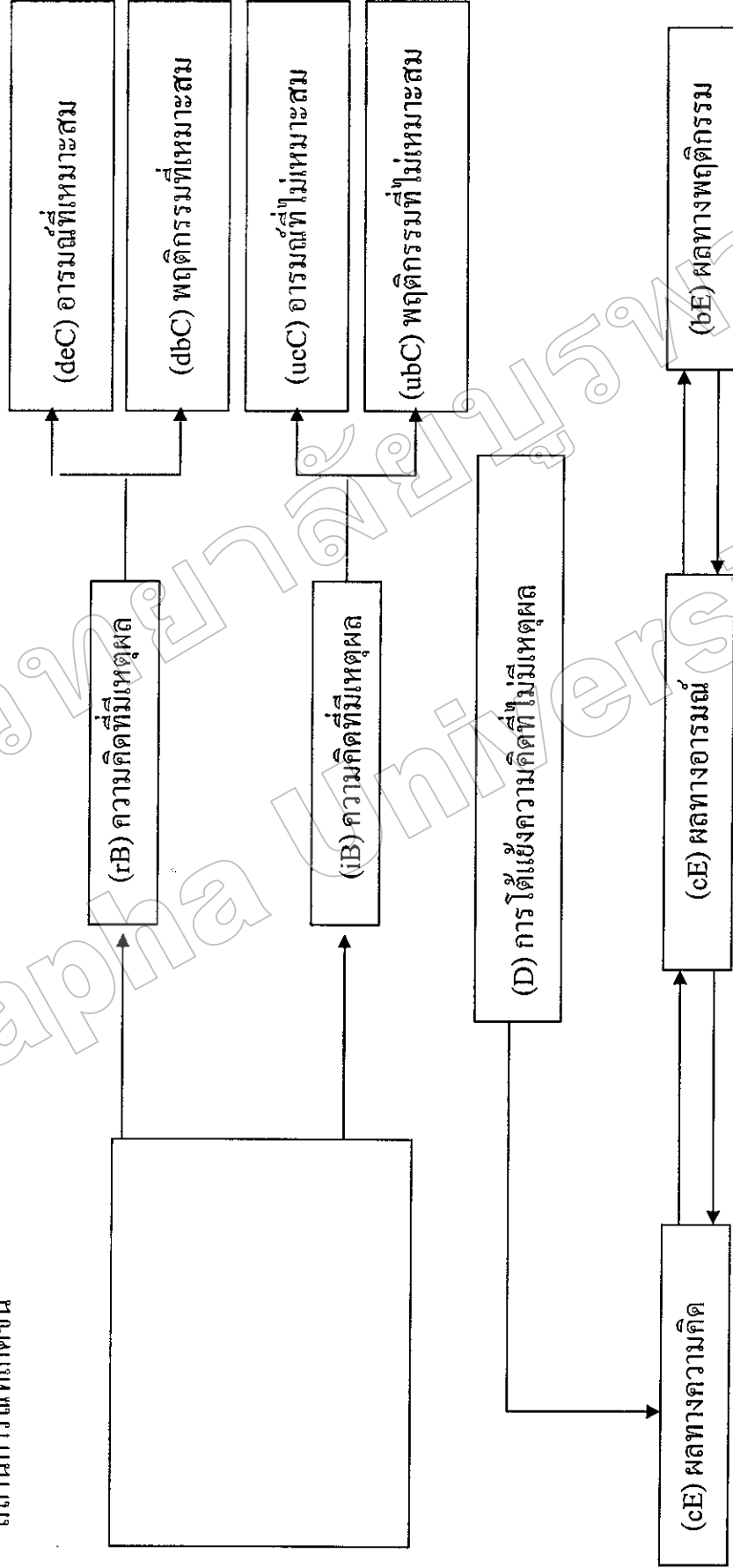


มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) ความคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับ

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น



Burapha University

ครั้งที่ 3 การสำรวจความคิดเห็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อการมีภาวะโภชนาการเกิน อุดมมุ่งหมาย

เพื่อค้นหาความคิด ความเชื่อ ที่ไม่เหมาะสม ต่อการมีภาวะโภชนาการเกิน

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
เวลา	50 นาที
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา
อุปกรณ์	ใบข้อมูลของสมาชิกที่ทำในครั้งที่ 1 แบบประเมินและวิเคราะห์พฤติกรรมมารับประทานอาหาร แบบบันทึกพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

วิธีการดำเนินการ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ซักตามสมาชิกในครั้งที่ 1 มาสอบถามสมาชิกอีกครั้งเพื่อหา
รายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติม

1. ผู้วิจัยซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ของสมาชิกว่า สมาชิกมีเหตุผล
หรือความคิด ความเชื่ออย่างไร เกี่ยวกับการเลือกรับประทาน การออกกำลังกาย วิธีการคลายเครียด
ต่าง ๆ ตามที่ได้เขียนมาในกระดาษ เพื่อเป็นการสำรวจและค้นหา ความคิด และความเชื่อที่ผิด
ซึ่งมีผลทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน
2. แลกแบบประเมินและวิเคราะห์พฤติกรรมมารับประทานอาหารให้สมาชิก เพื่อเป็น
การสำรวจพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ของสมาชิกว่ามักจะรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง
3. แลกแบบบันทึกพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เพื่อบันทึกพฤติกรรมมารับ
ประทานอาหารในมือเช้า กลางวัน เย็น

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

แบบประเมินและวิเคราะห์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ท่านมักจะรับประทานอาหารเช้าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด โปรดเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงความถี่ของการรับประทานอาหารเช้าของท่านตามความจริงมากที่สุด

อาหารที่ท่านมักจะรับประทาน	ความถี่			
	ไม่เคย เลย	เป็นครั้ง คราว	บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
1. ข้าวมันไก่, ข้าวขาหมู				
2. ผัดซีอิ้วเส้นใหญ่ใส่ไข่, ผัดไทยใส่ไข่				
3. ไข่แดง (เบ็ด, ไก่, ปลา, ไช้่นกกระทา)				
4. เครื่องในสัตว์ (ไก่, หมู, วัว)				
5. กุนเชียง, ไข่กรอก (ฝรั่ง), แคนหมู				
6. ปลาหมึก, หอยนางรม				
7. หมู 3 ชั้น				
8. น้ำมันปาล์ม, น้ำมันมะพร้าว				
9. เนยเหลว, มากา린				
10. น้ำสลัด (ร้านค้า, น้ำมัน)				
11. ไก่ทอด (เช่น KFC)				
12. ข้าวผัดกะเพราไก่/ข้าวผัด (หมู, ไก่) ใส่ไข่				
13. สังขยาฟักทอง, ครองแครงกรอบเค็ม				
14. ผีอกทอด, กล้วยทอด, ข้าวเม้าทอด				
15. ช็อกโกแลต, เค้ก, ไอศกรีม				
16. ขนมถั่วแปบ				
17. พิซซ่า, เฟรนฟราย, แฮมเบอร์เกอร์				
18. ทองหยิบ, ทองหยอด, ผ้อยทอง				
19. ทุเรียน, ลำไย, สับปะรด, มะม่วงหิมพานต์				
20. เป๊ปซี่, โค้ก (น้ำอัดลม), เบียร์				

การแปลคะแนนของพฤติกรรมกรับประทานอาหาร

0-5	คะแนน	หมายถึง	ต่ำกว่าเกณฑ์อย่างมาก
6-17	คะแนน	หมายถึง	เกณฑ์ปกติ
18-25	คะแนน	หมายถึง	รับประทานมากกว่าปกติเล็กน้อย
26-29	คะแนน	หมายถึง	รับประทานมากกว่าปกติปานกลาง
30-60	คะแนน	หมายถึง	รับประทานมากกว่าปกติมาก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบบันทึกพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
วันที่.....เดือน.....ปี พ.ศ.....

<p>อาหารที่รับประทานไปในมือเช้า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5.
<p>อาหารที่รับประทานไปในมือเที่ยง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5.
<p>อาหารที่รับประทานไปในมือเย็น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5.

ครั้งที่ 4 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ในเด็กวัยเรียน (ก่อนวัยรุ่น)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่มีผลต่อน้ำหนักตัว เกี่ยวกับเรื่อง
โภชนาการที่เหมาะสมในเด็กวัยเรียน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

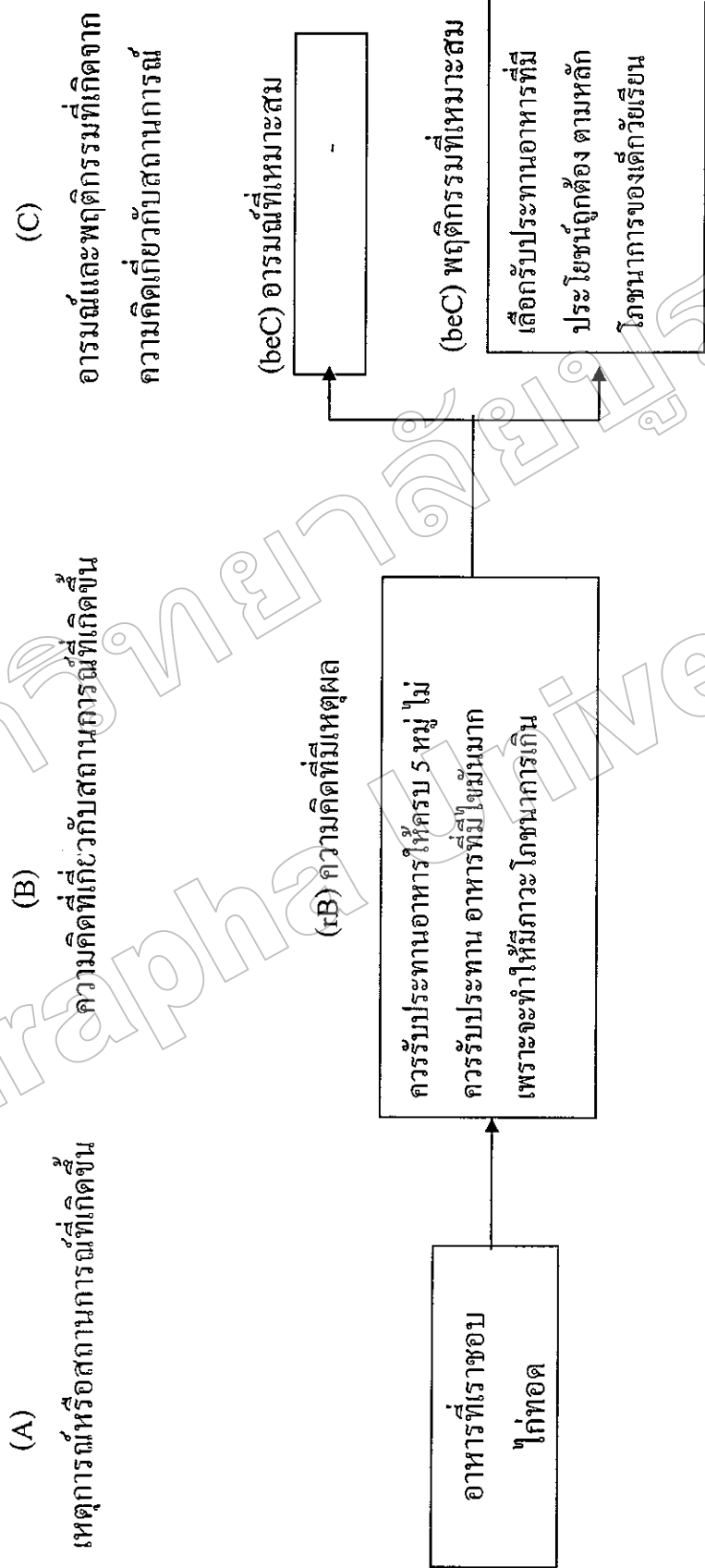
อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis)
ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับความรู้ด้าน
โภชนาการที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน (ตัวอย่าง) สถานการณ์
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าเพราะเหตุใดจึงชอบรับประทาน
ข้าวมันไก่ และมีความคิดความเชื่ออย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลต่อการรู้เรื่อง
โภชนาการที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก



(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

อาหารที่เราชอบ
ไม่ทอด

(B)

ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(iB) ความคิดที่มีเหตุผล
เราต้องการอาหารที่มีไขมันมากๆ
จะได้แข็งแรงและตัวใหญ่

(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจาก
ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(ucC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้น

-

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

รับประทานอาหารที่มี
ไขมันมากเกินไป

การที่เรากินอาหารที่มีไขมันมากๆ ทำให้เราแข็งแรงและตัวใหญ่ได้อย่างไร

(E) ผลการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(cE) ความคิดที่มีเหตุผล

ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่
ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก
เพราะจะทำให้ภาวะโภชนาการเกิน

(eE) อารมณ์ที่เหมาะสม

-

(bE) พฤติกรรมที่เหมาะสม

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ถูกต้องเหมาะสม ตามหลัก
โภชนาการของเด็กวัยรุ่น

ครั้งที่ 5 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องลักษณะนิสัยในการ รับประทานอาหาร

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องลักษณะ
นิสัยที่ผิดในการรับประทานอาหาร

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis)
ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับลักษณะนิสัยในการ
รับประทานอาหารที่ผิด (ตัวอย่าง) สถานการณ์ ฉันชอบกินช็อกโกแลต, เค้ก, ไอศกรีม เป็นประจำ
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าเพราะเหตุใดจึงชอบกิน
ช็อกโกแลต, เค้ก, ไอศกรีม เป็นประจำและมีความคิด ความเชื่ออย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลต่อลักษณะนิสัย
ในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน

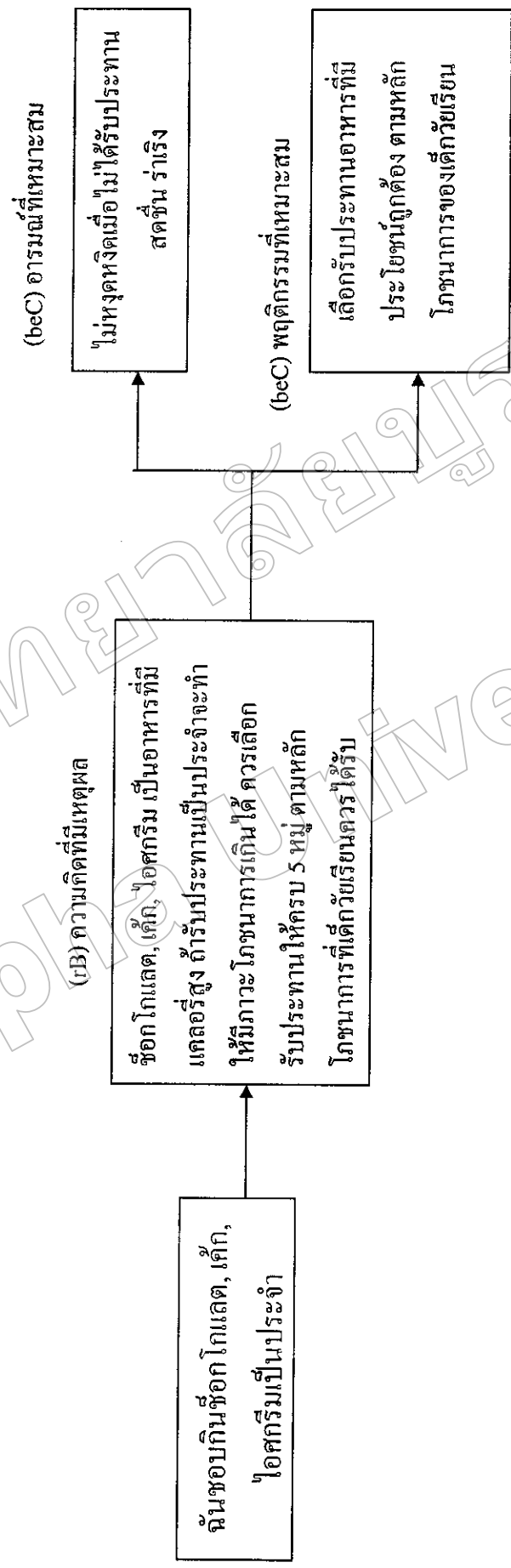
การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

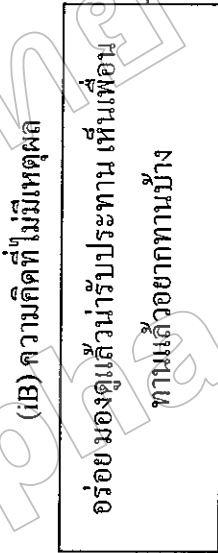
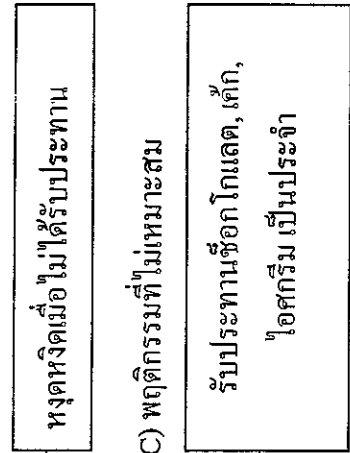
(C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์



แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้น

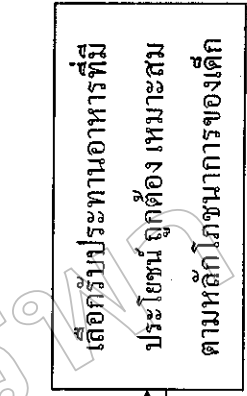


(D) การได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

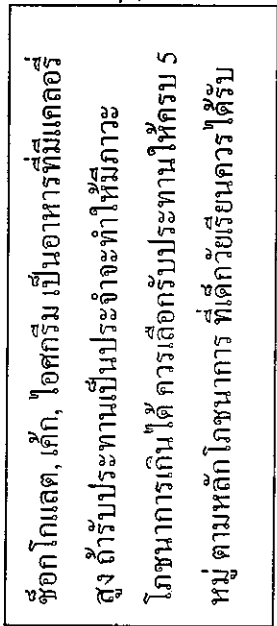


(E) ผลการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(be) พฤติกรรมที่เหมาะสม



(eE) อารมณ์ที่เหมาะสม



(ceE) ความคิดที่มีเหตุผล



**ครั้งที่ 6 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องลักษณะนิสัยในการ
รับประทานอาหาร**

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องลักษณะ
นิสัยที่ผิดในการรับประทานอาหาร

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis)
ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับลักษณะนิสัยในการ
รับประทานอาหารที่ผิด
(ตัวอย่าง) สถานการณ์

ฉันชอบกินทุเรียน

2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกร่วมกัน วิเคราะห์ว่าเพราะเหตุใดจึงชอบกินทุเรียน
และ มีความคิด ความเชื่ออย่างไร

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผล ต่อลักษณะนิสัย
ในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน

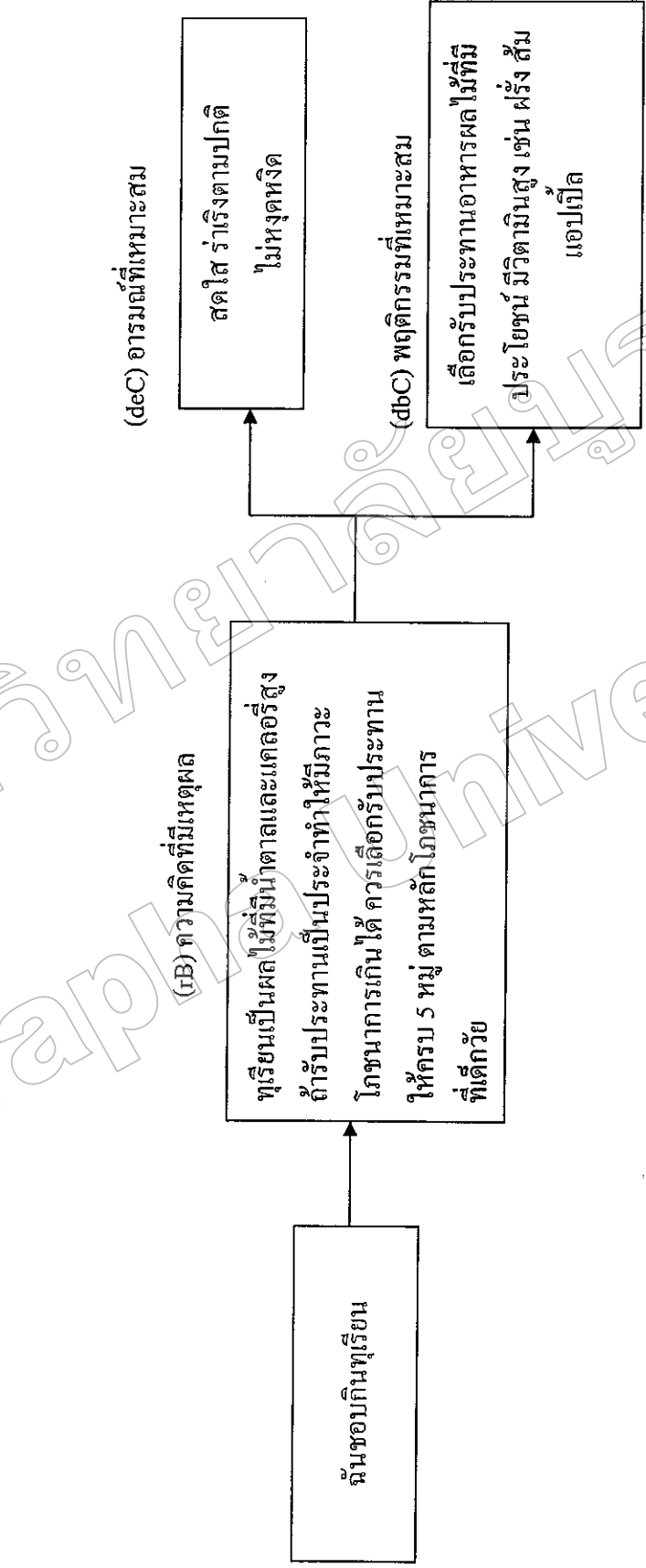
การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

(A) เหตุการณ์หรือสมมติฐานที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

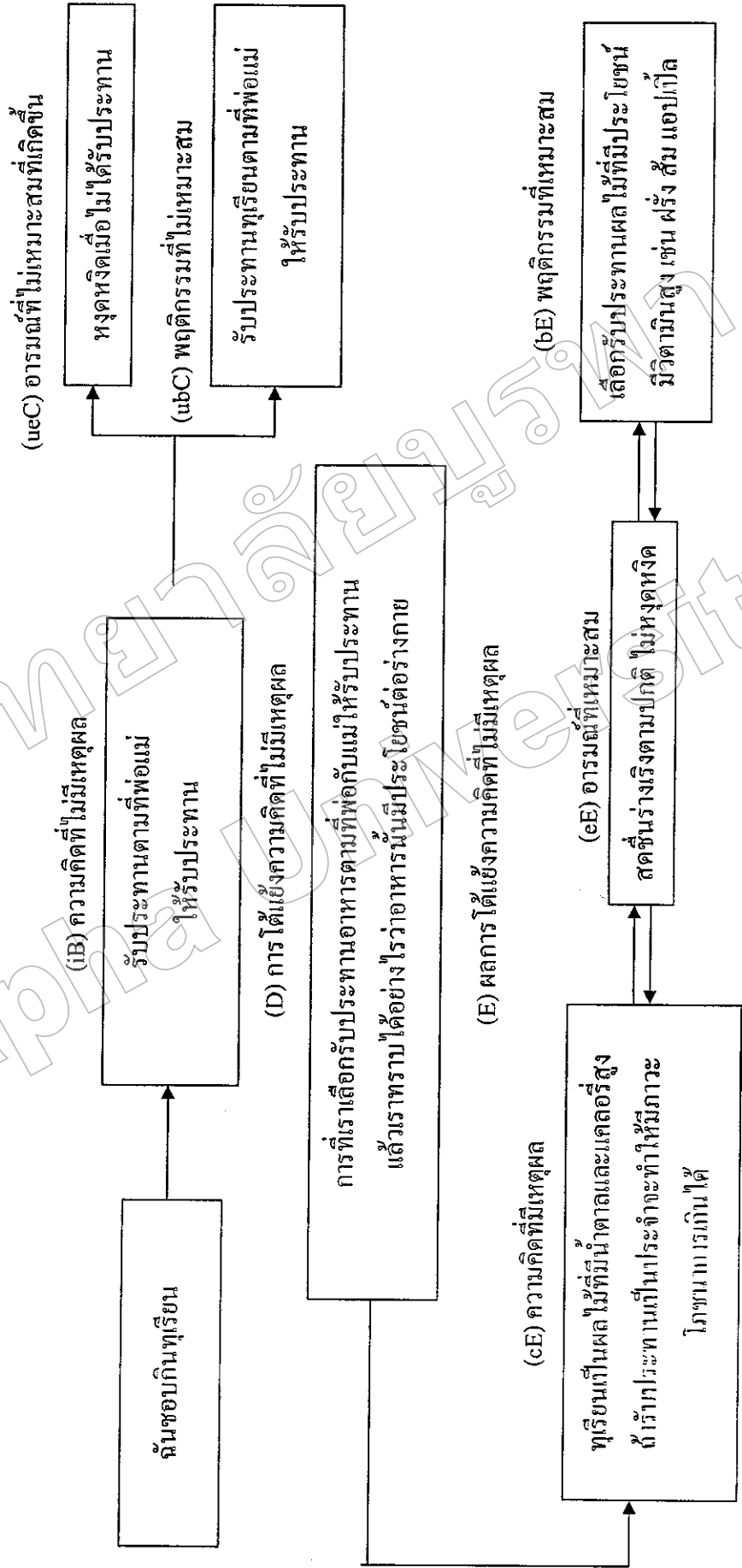
(C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์



มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดเกี่ยวกับสถานการณ์



ครั้งที่ 7 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องการลดน้ำหนัก

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องการลดน้ำหนัก

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก (ตัวอย่าง) สถานการณ์

ฉันจะลดน้ำหนักโดยวิธีการอดอาหาร

2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าเพราะเหตุใดจึงต้องลดน้ำหนักด้วยวิธีการอดนอน

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลต่อการลดน้ำหนัก

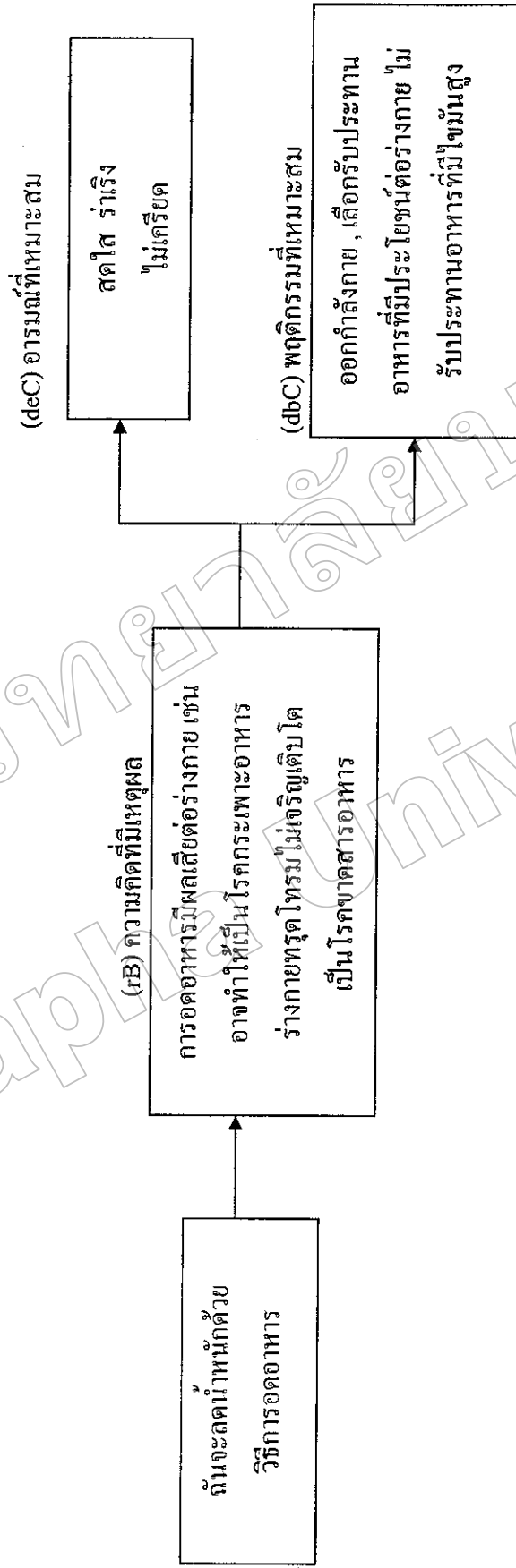
การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

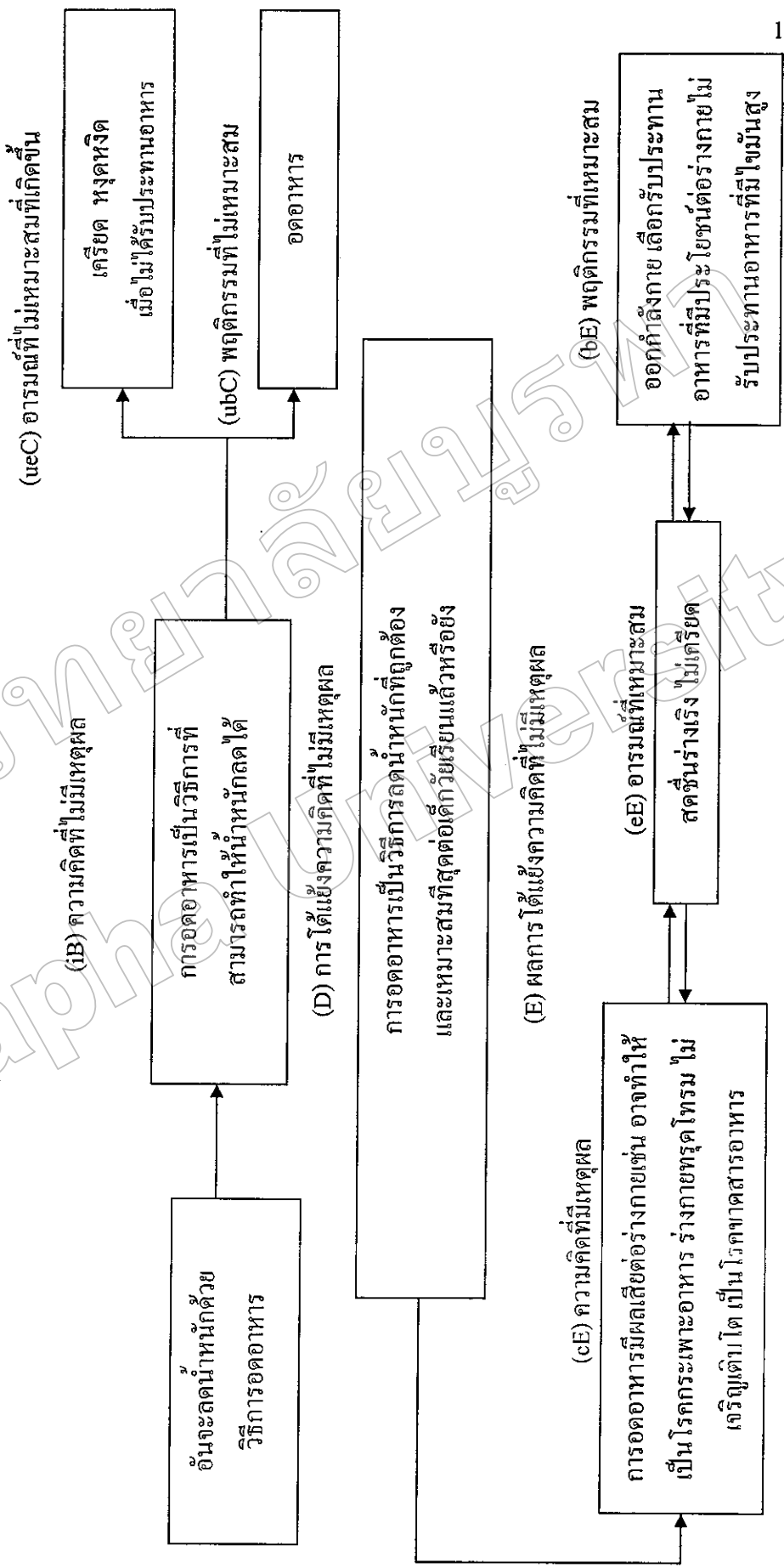
(C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดเกี่ยวกับสถานการณ์



มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ (ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้น



ครั้งที่ 8 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่อง
การออกกำลังกาย

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เอบีซีดีอี (ABCDE)

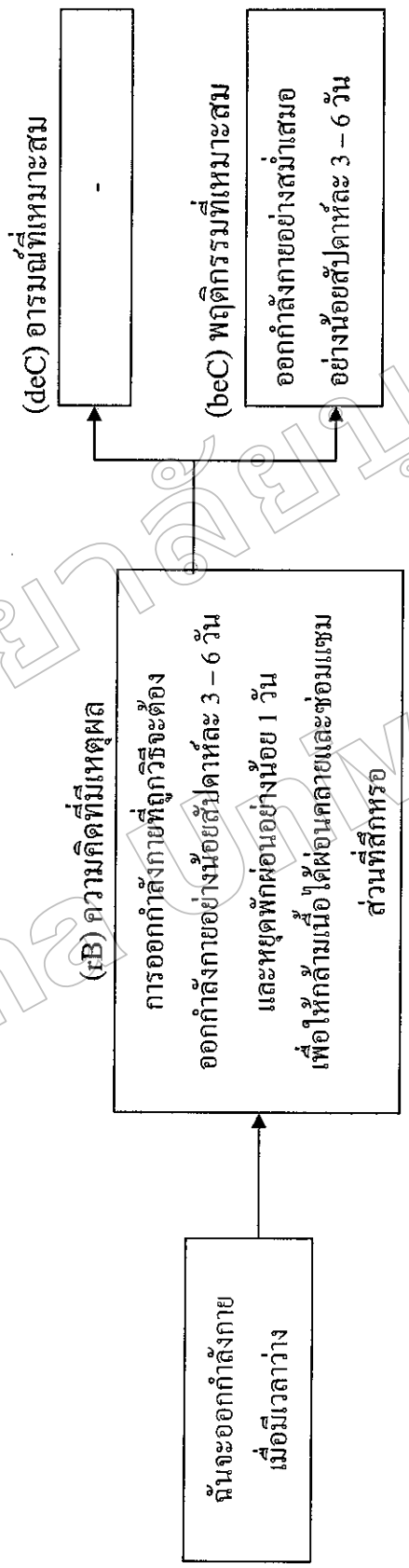
วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ตัวอย่าง) สถานการณ์
ฉันจะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าเพราะเหตุใดจึงออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลต่อการออกกำลังกาย
การประเมินผล
จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์



มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันจะออกกำลังกาย
เมื่อมีเวลาว่าง

(B)

ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดที่มีเหตุผล
เราสามารถออกกำลังกายตอนไหน
ก็ได้เมื่อมีเวลาว่าง

(C)

ผลที่เกิดขึ้นจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(uc) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้น

-

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่ดี

การออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างเท่านั้น สามารถทำให้ลดน้ำหนักได้อย่างไร

(E) ผลการโต้แย้งความคิดที่ไม่ดี

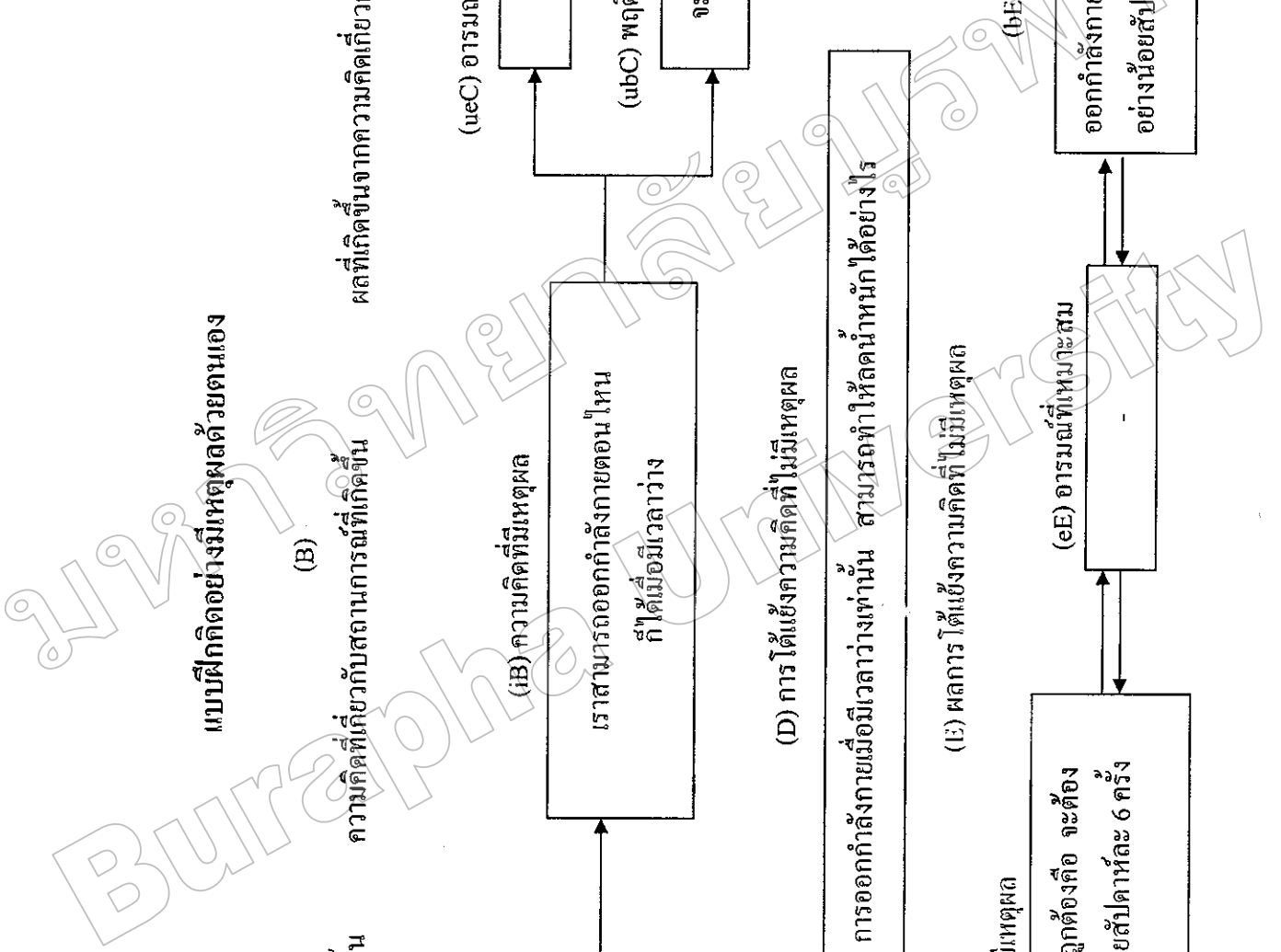
(ef) ความคิดที่มีเหตุผล

การออกกำลังกายที่ถูกต้องคือ จะต้อง
ทำติดต่อกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 6 ครั้ง

(eE) อารมณ์ที่เหมาะสม

ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 6 วัน

(be) พฤติกรรมที่เหมาะสม



ครั้งที่ 9 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่องวิธีการคลายเครียด

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับเรื่อง การคลายเครียด

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการการคลายเครียด (ตัวอย่าง) สถานการณ์

เวลาเครียดนั้นมักจะเล่นเกมส์

2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าเพราะเหตุใด มักจะเล่นเกมส์

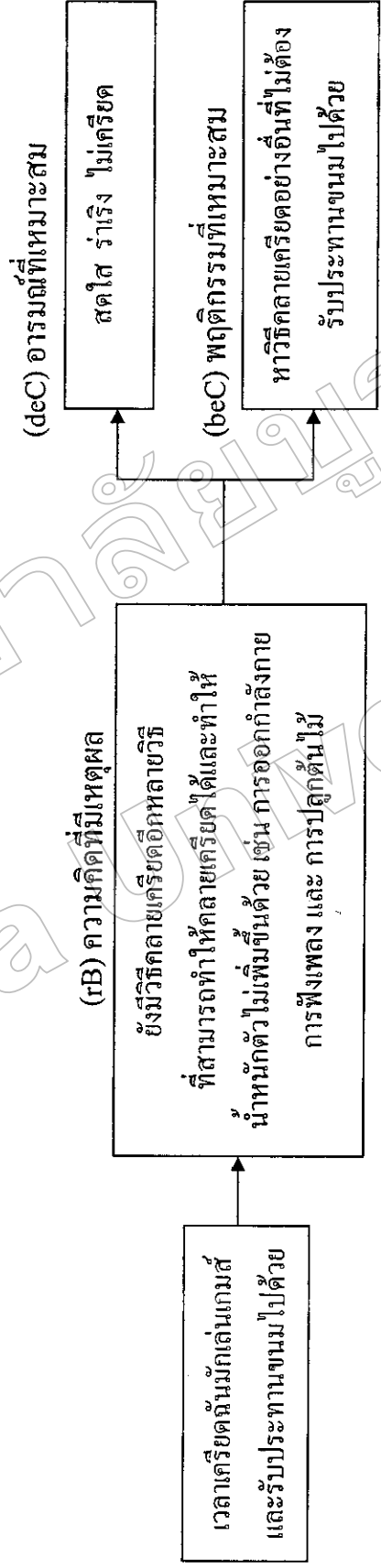
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลต่อวิธี

การคลายเครียด

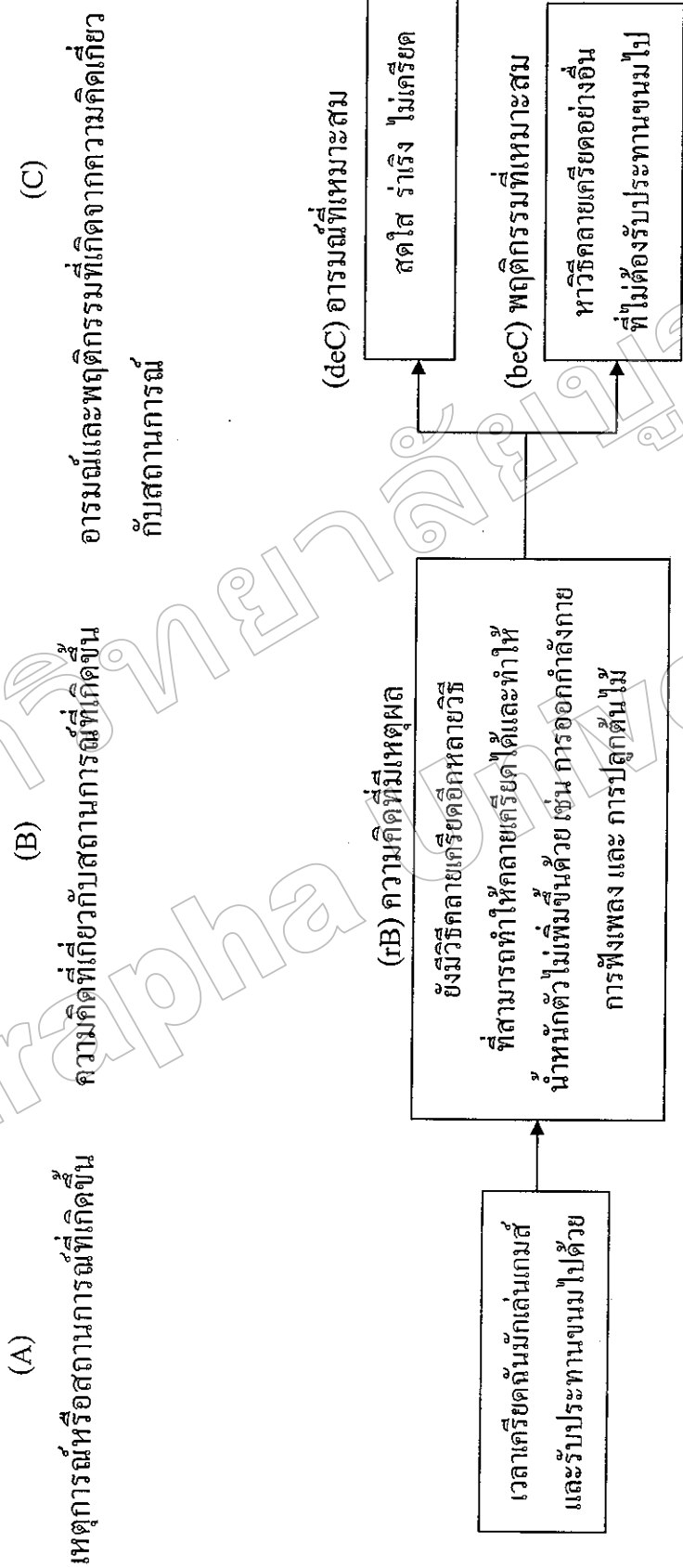
การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

- (A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- (B) ความคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- (C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์



มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ครั้งที่ 10 ยุติการให้คำปรึกษา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อการมีภาวะโภชนาการเกิน ตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้เข้ากลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อภาวะโภชนาการ
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเองให้สมาชิกคนอื่น
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมกล่าวขอชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดกลุ่มการทดลอง

การประเมินผล

จากการสรุปผลของสมาชิกและการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก