

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

### แบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน

#### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้วัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนที่ท่านจะตอบแบบวัดแต่ละข้อ ขอให้ท่านอ่านข้อความให้เข้าใจก่อน เมื่อเข้าใจแล้วจึงพิจารณาตัดสินใจเลือกคำตอบ ที่ตรงกับตัวท่านที่สุด
2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย หากท่านตอบแบบวัดนี้ไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้
3. คำตอบของท่าน ไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านช่วยตอบแบบวัดตามความเป็นจริง และตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด
4. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานในภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
5. แบบวัดนี้ ประกอบด้วย 2 ตอน คือ
 

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป     | จำนวน 7 ข้อ  |
| ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพ | จำนวน 40 ข้อ |

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้อย่างดียิ่ง

นางนิชนันท์ สมคำศรี

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

คำอธิบาย กรุณาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวท่านโดยการเติมคำลงในช่องว่าง  
หรือทำเครื่องหมาย/ หน้าข้อความที่ตรงหรือใกล้เคียงกับตัวท่านที่สุด

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็น
  - ( ) เพศชาย
  - ( ) เพศหญิง
2. ปัจจุบันท่านมีอายุ ..... ปี
3. ท่านจบการศึกษาสูงสุดในระดับใด
  - ( ) ไม่ได้เรียน
  - ( ) ประถมศึกษา
  - ( ) มัธยมศึกษา
  - ( )ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
4. ท่านประกอบอาชีพ
  - ( ) รับจ้าง
  - ( ) รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ
  - ( ) ค้าขาย
  - ( ) แม่บ้าน หรือ พ่อบ้าน
  - ( ) เกษตรกร
  - ( ) อื่นๆ ระบุ.....
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
  - ( ) น้อยกว่า 5,000 บาท
  - ( ) 5,000 – 10,000 บาท
  - ( ) 10,001 – 20,000 บาท
  - ( ) มากกว่า 20,000 บาท
6. ท่านป่วยเป็นโรคเบาหวานมานานเท่าไร ..... ปี
7. วิธีการรักษา
  - ( ) คุมอาหาร
  - ( ) รับประทานยาเบาหวาน
  - ( ) ฉีดยาเบาหวาน
  - ( ) รับประทานยาและฉีดยา

## ส่วนที่ 2 แบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน

คำอธิบาย โปรดตอบแบบวัดโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับแบบแผนการปฏิบัติตนของท่านตามระดับความเป็นจริง

| ข้อ | ข้อความ                                                                                        | ไม่<br>เคย | นาน ๆ<br>ครั้ง | บางครั้ง | บ่อยครั้ง | ทุก<br>ครั้ง |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|----------|-----------|--------------|
|     | การตระหนักรู้อารมณ์                                                                            |            |                |          |           |              |
| 1   | เมื่อฉันมีความเครียดฉันมักจะอ่านหนังสือ<br>ดูทีวี เล่นกีฬา สวดมนต์                             |            |                |          |           |              |
| 2   | ฉันคิดว่าการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง<br>เป็นสิ่งสำคัญ                                           |            |                |          |           |              |
| 3   | ฉันหลีกเลี่ยงความเครียดทางอารมณ์<br>เพราะจะมีผลทำให้ระดับน้ำตาล<br>ในเลือดสูงขึ้นได้           |            |                |          |           |              |
| 4   | เพราะฉันป่วยเป็นโรคเบาหวาน<br>ฉันจึงรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง                                      |            |                |          |           |              |
| 5   | เมื่อฉันรู้สึกหงุดหงิดจะทำให้ฉันลืม<br>รับประทานยา                                             |            |                |          |           |              |
| 6   | เมื่อฉันรู้สึกเบื่อหรือเหนื่อยล้า<br>ฉันจะไม่ออกกำลังกาย                                       |            |                |          |           |              |
| 7   | ฉันจะรับประทานอาหารมาก เมื่อมีความสุข<br>การประเมินตนเองตามความเป็นจริง                        |            |                |          |           |              |
| 8   | ฉันรับประทานยาหลังอาหารทันที<br>เพื่อจะได้ยับยั้งการดูดซึมน้ำตาล<br>จากอาหารที่รับประทานเข้าไป |            |                |          |           |              |
| 9   | ฉันออกกำลังกายโดยเริ่มจากเร็ว ๆ<br>และค่อย ๆ ช้าลง                                             |            |                |          |           |              |
| 10  | ฉันรับประทานข้าว ขนมหวานตาม<br>ความต้องการจนกว่าจะอิ่มทุกมื้อ                                  |            |                |          |           |              |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                         | ไม่เคย | นาน ๆ ครั้ง | บางครั้ง | บ่อยครั้ง | ทุกครั้ง |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|----------|-----------|----------|
| 11  | ฉันมักจะขาดยาเป็นประจำ                                                                                          |        |             |          |           |          |
| 12  | ฉันรับประทานยาตามมือที่แพทย์สั่ง<br>แต่ถ้าลืมฉันจะเพิ่มขนาดยาในมือถัดไป                                         |        |             |          |           |          |
| 13  | เมื่อฉันรู้สึกว่าการดีขึ้นฉันจะหยุด<br>รับประทานยาด้วยตนเอง                                                     |        |             |          |           |          |
|     | ความมั่นใจในตนเอง                                                                                               |        |             |          |           |          |
| 14  | ฉันสามารถรับประทานยาก่อนอาหาร<br>อย่างน้อย 30 นาทีได้                                                           |        |             |          |           |          |
| 15  | ฉันมั่นใจว่าการออกกำลังกายสามารถ<br>ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้                                               |        |             |          |           |          |
| 16  | ฉันมั่นใจว่าจะลดอาหารที่รสหวาน<br>และของมันหรือของทอดได้                                                        |        |             |          |           |          |
| 17  | ฉันมีความมั่นใจว่าจะสามารถดูแลตนเอง<br>ได้เป็นอย่างดี                                                           |        |             |          |           |          |
| 18  | ฉันสามารถเดินเข้าเปล้าออกนอกบ้าน<br>ได้อย่างปลอดภัย                                                             |        |             |          |           |          |
| 19  | ฉันคิดว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่ดูแล<br>รักษายาก                                                                   |        |             |          |           |          |
| 20  | ฉันมั่นใจว่าการรับประทานยาไม่สามารถ<br>ลดภาวะแทรกซ้อนได้                                                        |        |             |          |           |          |
|     | กระบวนการสังเกตตนเอง                                                                                            |        |             |          |           |          |
| 21  | ฉันจะแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย<br>อย่างน้อยวันละ 30 นาทีสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง                                  |        |             |          |           |          |
| 22  | ฉันกำหนดเวลารับประทานอาหารในแต่ละ<br>มื้อให้ตรงหรือใกล้เคียงกันทุกวัน<br>เพื่อให้น้ำตาลในเลือดไม่เปลี่ยนแปลงมาก |        |             |          |           |          |

| ข้อ | ข้อคำถาม                                                                                                              | ไม่<br>เคย | นาน ๆ<br>ครั้ง | บางครั้ง | บ่อยครั้ง | ทุก<br>ครั้ง |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|----------|-----------|--------------|
| 23  | ฉันไปพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจตา<br>อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง                                                                 |            |                |          |           |              |
| 24  | ฉันไม่เคยวางแผนการจัดเมนูอาหาร<br>ล่วงหน้า                                                                            |            |                |          |           |              |
| 25  | ฉันรับประทานยาตามแพทย์สั่ง<br>เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง                                                        |            |                |          |           |              |
| 26  | เมื่อฉันมีเวลาว่างฉันมักจะออกกำลังกาย<br>ไม่ว่าเวลาใด                                                                 |            |                |          |           |              |
|     | กระบวนการตัดสินใจ                                                                                                     |            |                |          |           |              |
| 27  | เมื่อฉันรู้ว่าฉันเป็นโรคเบาหวาน<br>ฉันคิดว่าฉันจะพยายามทำให้ระดับน้ำตาล<br>ในเลือดลดลงจึงรับประทานยา<br>อย่างสม่ำเสมอ |            |                |          |           |              |
| 28  | เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ ฉันคิดว่าฉันควร<br>ไปปรึกษาแพทย์ไม่ควรซื้อยามา<br>รับประทานเอง                              |            |                |          |           |              |
| 29  | ฉันไปพบทันตแพทย์ปีละ 1 ครั้ง<br>เพื่อตรวจสุขภาพของฟันและช่องปาก<br>หรือเมื่อมีอาการผิดปกติของฟัน                      |            |                |          |           |              |
| 30  | ฉันคิดว่า การออกกำลังกายไม่ช่วยให้<br>ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง<br>ดังนั้นฉันจึงไม่ได้ออกกำลังกาย                        |            |                |          |           |              |
| 31  | ฉันคิดว่าคนเราควรหาความสุขให้มาก<br>ที่สุดในขณะนี้ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร<br>เพราะอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน              |            |                |          |           |              |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                               | ไม่<br>เคย | นาน ๆ<br>ครั้ง | บางครั้ง | บ่อยครั้ง | ทุก<br>ครั้ง |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|----------|-----------|--------------|
| 32  | ถ้าไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น<br>ฉันจะงดการไปตรวจตามนัดทุกครั้ง                                   |            |                |          |           |              |
| 33  | ฉันไม่ออกกำลังกายถ้าวันนั้นฉันมีงานยุ่ง                                                               |            |                |          |           |              |
|     | การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง                                                                              |            |                |          |           |              |
| 34  | ฉันคิดว่าขนมหวานเพียง 1 ถ้วยก็ทำให้<br>ระดับน้ำตาลในเลือดของฉันเพิ่มขึ้นได้<br>ฉันจึงไม่รับประทาน     |            |                |          |           |              |
| 35  | เมื่อฉันมีอาการอ่อนเพลีย ใจสั่น<br>เหงื่อออกมาก ฉันจะรีบดื่มน้ำหวาน<br>หรือลูกอมก่อน                  |            |                |          |           |              |
| 36  | เมื่อมีอาการอักเสบของผิวหนัง<br>หรือเป็น ฝีพุง ฉันจะรีบไปพบแพทย์<br>ทันที                             |            |                |          |           |              |
| 37  | แม้ว่าจะอาหารที่ฉันเห็นจะเป็นของชอบ<br>แต่ถ้ามันทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น<br>ฉันก็จะไม่รับประทาน |            |                |          |           |              |
| 38  | ฉันคิดว่าควบคุมอาหารไม่ได้ทำให้<br>ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ฉันจึงไม่ได้<br>ปฏิบัติตาม                  |            |                |          |           |              |
| 39  | เวลาอยู่คนเดียวไม่มีใครเห็นฉันมักจะแอบ<br>รับประทานอาหารที่มีรสหวาน                                   |            |                |          |           |              |
| 40  | ถ้าฉันต้องไปงานเลี้ยงในตอนเย็น<br>ฉันจะไม่รับประทานอาหารมื้อกลางวัน                                   |            |                |          |           |              |

ตารางสรุปโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

| ครั้งที่ | เรื่อง                                                            | ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม                                                                                                                                                                                                                                                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ<br>สร้างสัมพันธภาพ<br>และรวบรวม<br>ข้อมูล<br>(30 ต.ค.54) | ทักษะการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)<br>- การฟัง<br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>- การสะท้อนความรู้สึก<br>- การตีความ<br>- การสร้างข้อตกลงร่วมกัน<br>- การสรุปความ<br>- การให้กำลังใจ<br>เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบ<br>พิจารณาเหตุผล อารมณ์และ<br>พฤติกรรม<br>- การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) | เพื่อสร้างบรรยากาศ<br>ระหว่างผู้ให้ปรึกษา<br>และสมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกัน<br>รู้สึกผ่อนคลายอบอุ่นเป็นกันเอง<br>ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะ<br>เปิดเผยตนเอง และมีกำลังใจ<br>ในการพัฒนาตนเอง<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจ<br>ความหมายของกระบวนการ<br>กลุ่ม วัตถุประสงค์ ประโยชน์<br>ของกระบวนการกลุ่ม<br>และกติกา มารยาทของกลุ่ม<br>ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาท<br>และหน้าที่ของสมาชิก<br>และผู้ให้คำปรึกษา<br>เพื่อสร้างแรงจูงใจใน<br>การเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง<br>และให้ความร่วมมือในการเข้า<br>ร่วมกลุ่ม<br>เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ<br>ถึงรายละเอียด กำหนดการ<br>ตลอดจนระยะเวลาในการเข้า<br>โปรแกรม |
| 2        | การรักษา<br>สัมพันธภาพ<br>(1 พ.ย.54)                              | ทักษะการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)<br>- การฟัง                                                                                                                                                                                                                                           | เพื่อสร้างบรรยากาศในการ<br>ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกได้รู้จัก<br>กัน สร้างความอบอุ่น                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| ครั้งที่ | เรื่อง                   | ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้คำถามปลายเปิด</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก</li> <li>- การตีความ</li> <li>- การสรุปความ</li> <li>- กิจกรรมละลายพฤติกรรม</li> <li>- การให้กำลังใจ</li> <li>- การรักษาความลับกลุ่ม</li> </ul> <p><b>เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure)</li> <li>- เทคนิคสอนหรืออธิบายโดยตรง (Direct Teaching)</li> <li>- เทคนิคการสอบซัก (Probing)</li> </ul> | <p>เป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกัน</p> <p>กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง</p> <p>มีกำลังใจในการพัฒนาตนเอง</p> <p>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน</p>                                                                                      |
| 3        | สอนทฤษฎี ABC (3 พ.ย. 54) | <p><b>เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคสอนหรืออธิบายโดยตรง (Direct Teaching)</li> <li>- เทคนิคการตั้งคำถามที่ยั่วท้าทาย (Challenge)</li> <li>- มอบหมายการบ้านให้ไปทดลองปฏิบัติ (Homework Assignment)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | <p>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความหมายและความสำคัญของแนวความคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม</p> <p>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแยกแยะความคิดที่สมเหตุสมผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล</p> <p>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีการคิดอย่างสมเหตุสมผลตามรูปแบบ ABC</p> |
|          | การตระหนักรู้อารมณ์      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง                                                                                                                                                                                                                |

| ครั้งที่<br>ที่ | เรื่อง                                                                   | ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ใน<br>การปรึกษากลุ่ม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4               | (Emotional Awareness)<br>(6 พ.ย.54)                                      | <b>เทคนิคการปรึกษากลุ่ม</b><br><b>แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม</b><br>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)<br>- เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's Language)<br>- เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Imagery)<br>- เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)<br>- มอบหมายการบ้านทางความคิด (Cognitive Homework) | เพื่อให้เห็นประโยชน์และความสำคัญการตระหนักรู้<br><b>อารมณ์</b><br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของลักษณะการคิดที่สมเหตุสมผล    |
| 5               | การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self Assessment)<br>(8 พ.ย. 54) | <b>เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม</b><br>- การโต้แย้งเพื่อจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)<br>- มอบหมายการบ้านทางความคิด (Cognitive Homework)<br>- การเสริมแรง (Reinforcement)                                                                                                                                                                                  | เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเองตามความเป็นจริงตามแนวทางการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ยอมรับตนเอง<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง |

| ครั้งที่ | เรื่อง                                                    | ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม                                                                                                                                                                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6        | ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)<br>(10 พ.ย. 54)    | เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม<br>- เทคนิคฝึกโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)<br>- มอบหมายการบ้านทางความคิด (Cognitive Homework) | 1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง<br>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าในตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง<br>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง |
| 7        | กระบวนการสังเกตตนเอง (Self – Observation)<br>(13 พ.ย. 54) | เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม<br>- เทคนิคสอนหรืออธิบายโดยตรง (Direct Teaching)<br>- เทคนิคฝึกโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)   | เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนด้านกระบวนการสังเกตตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหาของตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน                        |
| 8        | กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process)<br>(15 พ.ย. 54)     | เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม<br>- การจินตนาการทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล (Rational Emotive Imagery)<br>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)                                             | 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนด้านกระบวนการตัดสินใจ<br>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้                                                                                               |

| ครั้งที่ | เรื่อง                                                     | ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม                                                                                                                                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                            | - การโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9        | การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction)<br>(17 พ.ย. 54) | เทคนิคการปรึกษากลุ่ม<br>แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม<br>- การสรุปผลการให้คำปรึกษา<br>- การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)                                     | 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง<br>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10       | ยุติการให้คำปรึกษา<br>(20 พ.ย. 54)                         | เทคนิคการปรึกษากลุ่ม<br>แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม<br>- การวางแผนการยุติการให้คำปรึกษา<br>- การสรุปผลการให้คำปรึกษา<br>- การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) | เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อแบบแผนการปฏิบัติตน<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำทักษะการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง<br>เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่มนี้<br>เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม |

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพเบื้องต้น และรวบรวมข้อมูล

เวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 1.1 เทคนิคผ่อนคลายความเครียดแบบคลาสสิก (Classic relaxation Technique)

2. เอกสารหมายเลข 1.2 วัตถุประสงค์ กำหนดการ ระยะเวลา บทบาทหน้าที่ของสมาชิก  
กลุ่ม

3. ใบงานที่ 1.1 พันธะสัญญาในการเข้าร่วมกลุ่ม

4. ใบงานที่ 1.2 ตารางกำหนดการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรม

5. ใบงานที่ 1.3 ประสิทธิภาพที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 1

6. ปากกา 10 ด้าม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศระหว่างผู้ให้ปรึกษา และสมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกัน  
รู้สึกผ่อนคลาย อบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และมีกำลังใจ  
ในการพัฒนาตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความหมายของกระบวนการกลุ่ม วัตถุประสงค์ ประโยชน์  
ของกระบวนการกลุ่ม และกติกา มารยาทของกลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่  
ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

3. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่องและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วม  
กลุ่ม

4. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงรายละเอียด กำหนดการ ตลอดจนระยะเวลาในการเข้า

โปรแกรม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตนเองกับสมาชิกกลุ่ม

3. ให้สมาชิกร่วมกันทำท่าที่สบายหลับตาและให้สมาชิกร่วมฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยให้ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) พูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล รู้สึกผ่อนคลายตาม เอกสารหมายเลข 1.1 เทคนิคผ่อนคลายความเครียดแบบคลาสสิก (Classic Relaxation Technique)

4. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองกับสมาชิกในกลุ่มโดยให้ใครเริ่มก่อนก็ได้ และกล่าวคำชมเชย (Reinforcement) คนที่แนะนำตนเองก่อน จากนั้นให้สมาชิกทุกคนได้แนะนำตนเองต่อไปจนครบทุกคน

5. เปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมซักถามเพื่อทำความเข้าใจกันมากขึ้น  
ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ รายละเอียด กำหนดการ ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม หน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกได้ทราบ พร้อมทั้งประโยชน์และข้อดีที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้สร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่องและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. แจกเอกสารหมายเลข 1.2 วัตถุประสงค์ กำหนดการและระยะเวลา บทบาทหน้าที่ของสมาชิกร่วมให้กับสมาชิกร่วม

3. ให้สมาชิกร่วมลงนามในพันธะสัญญาใบงานที่ 1.1 ในการเข้าร่วมกลุ่มให้ครบ 10 ครั้ง ตามตารางนัดหมาย

4. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มในการกำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่จะเข้าร่วมกลุ่ม 10 ครั้ง โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้คำปรึกษาตามโปรแกรม ครั้งละประมาณ 90 นาที จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และบันทึกลงในใบงานที่ 1.2 ตารางกำหนดการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

#### ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกร่วมทำใบงานที่ 1.3 ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 1
2. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าในกลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
5. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ตั้งใจรับฟัง ปฏิบัติตามกติกากลุ่ม ชักถามเมื่อไม่เข้าใจ ให้  
ความร่วมมือในกิจกรรมตามโปรแกรม รวมทั้งสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การให้  
ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

## เอกสารหมายเลข 1.1

## เทคนิคผ่อนคลายความเครียดแบบคลาสสิก (Classic Relaxation Technique)

เทคนิคผ่อนคลายความเครียดแบบคลาสสิก (Classic Relaxation Technique) วิลเลียร์ (Villar, 1997b, pp. 39 - 40 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 18)

## คำสั่งสำหรับสมาชิกกลุ่ม

“ขอให้คุณหลับตา เมื่อหลับตาแล้ว ขอให้คุณฟังเสียงทุกเสียงที่คุณได้ยิน คุณได้ยินเสียงเครื่องปรับอากาศ เสียงของฉัน คำพูดของฉัน คุณรู้สึกว่าร่างกายของคุณค่อย ๆ ผ่อนคลาย คุณได้ยินเสียงคนอื่น บางครั้งเบา บางครั้งดัง ขณะที่คุณได้ยินเสียงเหล่านี้ คุณยังรู้สึกเยือกเย็น สงบ เจียบ ไม่ว่าเสียงใด ๆ ที่คุณได้ยิน จากนั้นต่อไป เสียงฝีเท้า เสียงพูด เสียงประตู เปิด ปิด เสียงไอ เสียงกระแอม ความเคลื่อนไหว จะทำให้คุณรู้สึก สบายมากขึ้น สงบสุข เยือกเย็น เจียบ ผ่อนคลาย

คุณรู้สึกผ่อนคลายบริเวณศีรษะ คุณอาจประหลาดใจว่าเกิดอะไรขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นจะทำให้คุณเป็นอย่างไร ยิ่งคุณประหลาดใจมากเท่าใด คุณจะผ่อนคลายมากขึ้นเท่านั้น ยังมีคำถามมาก หรือไม่แน่ใจ คุณก็รู้สึกสงบสุข เจียบ สบาย สงบมากขึ้น

คุณรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ที่ลำคอของคุณ ไหล่ของคุณ คุณรู้สึกผ่อนคลายที่แขน มือ ได้พัก สัมผัสเก้าอี้ ยิ่งทำให้คุณเยือกเย็น สงบ สบาย

คุณรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวบริเวณหน้าอก ทุก ๆ สบายใจเข้า หายใจออก เข้า ออก เข้า ออก คุณรู้สึกผ่อนคลายอย่างลึก ๆ มากขึ้น คุณรู้สึกผ่อนคลายบริเวณหน้าอก ท้อง ท้องน้อย คุณรู้สึกว่าหลังของคุณพิงอยู่กับพนักเก้าอี้ กัน ดันขา ได้พักบนเก้าอี้ คุณรู้สึกว่าได้รับการประคับประคอง ปลอดภัย สบาย รู้สึกถึงเท้าของคุณในรองเท้า พักบนพื้น คุณรู้สึกสงบ เจียบ สบาย”

## เอกสารหมายเลข 1.2

## วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น
2. เพื่อที่จะเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกในใจ
4. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น
5. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ขอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจ

ความรู้สึก และความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนที่กว้างไกล

6. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รู้จักยอมรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้โดยเน้นกระบวนการคิด วิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผล
8. เพื่อให้สมาชิกได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเองในการคิดอย่างสมเหตุสมผล สามารถเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลต่อแบบแผนการปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิกในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

## กำหนดการและระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้คำปรึกษาตามโปรแกรม ครั้งละประมาณ 90 นาที จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

## บทบาทและหน้าที่ของสมาชิก

1. ทุกคนสามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นได้ทราบว่าท่านกำลังคิดอะไร สิ่งที่ท่านพูดหรือผู้อื่นพูดย่อมมีความสำคัญ ถ้าท่านพูดจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้อื่นพูดด้วย
2. หากสงสัยสิ่งใดให้ถาม บางครั้งสิ่งที่ท่านถาม อาจเป็นสิ่งที่ผู้อื่นก็อยากรู้ด้วยเหมือนกัน
3. เมื่อมีโอกาสพูดขอให้พูดเพื่อแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่สมาชิกอื่น และเมื่อมีโอกาสฟังขอให้ตั้งใจฟัง

4. เต็มใจยอมรับความคิดเห็นแ่งมุมอื่น ๆ อย่างมีเหตุผล ขอให้ใช้สติไตร่ตรองความคิด  
ความเชื่อ ให้มีความถูกต้องเหมาะสม

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

## ใบงานที่ 1.1

### ใบพันธะสัญญา

#### การเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ข้าพเจ้า.....ยินดีเข้าร่วมกลุ่ม

การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า

โดยข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามกฎ

กติกาของกลุ่มดังนี้

1. ข้าพเจ้าจะให้คำว่าฉันหรือผม เมื่อพูดถึงตนเองไม่ใช่คำว่าเรา
2. ข้าพเจ้าจะเปิดเผยตนเองให้สมาชิกท่านอื่นทราบ
3. ข้าพเจ้าเก็บเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะเข้าร่วมกลุ่มไว้เป็นความลับ
4. ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ และทำความเข้าใจกับสิ่งที่เขาพูด
5. ข้าพเจ้าจะถามคำถามเมื่อมีสิ่งที่ยากจะรู้เพิ่มเติม เพราะอาจเป็นสิ่งที่ผู้อื่นอยากรู้เช่นกัน
6. ข้าพเจ้าจะเปิด โอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นบ้าง จะไม่พูดเพียงคนเดียว
7. ข้าพเจ้าจะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกลุ่มของกลุ่ม
8. ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อแก้ไขปัญหาของสมาชิกอื่น
9. ข้าพเจ้ายินดีที่จะรับฟังข้อเสนอแนะของสมาชิกอื่น
10. ข้าพเจ้าจะไม่พูดคุยกันเป็นกลุ่มย่อยในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม

ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะเข้าร่วมกลุ่มจนครบ 10 ครั้ง ตามวัน เวลาที่กำหนด และจะให้ความร่วมมือตามกิจกรรมของโปรแกรม มีความตั้งใจที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

จึงลงนามไว้เป็นหลักฐาน

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา

(.....)

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)ลงชื่อ

ใบงานที่ 1.2

ตารางกำหนดการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

| ครั้งที่ | วัน/ เดือน/ ปี | เวลา | สถานที่ |
|----------|----------------|------|---------|
| 1        |                |      |         |
| 2        |                |      |         |
| 3        |                |      |         |
| 4        |                |      |         |
| 5        |                |      |         |
| 6        |                |      |         |
| 7        |                |      |         |
| 8        |                |      |         |
| 9        |                |      |         |
| 10       |                |      |         |

ชื่อ .....นามสกุล.....

## ใบงานที่ 1.3

## ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม

## 1. ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ .....นามสกุล.....

## โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

**ครั้งที่ 2** การสร้างสัมพันธ์ภาพ

**เวลา** 90 นาที

**สถานที่** ห้องให้คำปรึกษา

**สื่อและอุปกรณ์**

1. กระดาษรูปหัวใจ 5 แผ่นตัดแบ่งครึ่งตามแนวที่แตกต่างกัน
2. ใบงานที่ 2.1 ประวัติของฉัน
3. เอกสารหมายเลข 2.1 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
4. โน้ตบุ๊กและ โปรแกรม Power Point เรื่องโรคเบาหวานพร้อมเครื่องฉาย
5. ปากกา 10 ด้าม

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้สมาชิกได้รู้จักกัน สร้างความอบอุ่นเป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกัน ถ้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีกำลังใจในการพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

**วิธีดำเนินการ**

**กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ภาพ**

**ขั้นนำ**

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
3. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อนทำให้เราได้รู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน ตลอดจนทราบถึงข้อตกลง กติกากลุ่มแล้ว และเน้นการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

**ขั้นดำเนินการ**

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น โดยใช้กิจกรรม “เพื่อนสนิท” ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงสมาชิกให้ทราบถึงกติกาและวิธีการเล่นเกมเพื่อนสนิท โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกบัตรให้กับสมาชิกแล้วให้สมาชิกนำบัตรของตนไปต่อกับเพื่อนให้ได้รูปหัวใจเมื่อสมาชิกได้พบ

คู่ของตนแล้วให้ซักถามทำความเข้าใจกับคู่ของตนให้มากที่สุดในเวลา 5 นาที พร้อมทั้งให้สมาชิกเขียนรายละเอียดลงในใบงานที่ 2.1 ประวัติของฉัน ที่แจกให้ เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น
2. ระยะเวลาของการป่วยเป็นโรคเบาหวาน
3. อาหารที่ชอบรับประทาน
4. มีวิธีการดูแลตนเองอย่างไรเมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน
5. สิ่งที่มีใจมากที่สุด
6. ข้อดีและข้อเสียของตนเอง
7. หากเหลือเวลาอีก 1 สัปดาห์ก่อนที่จะเสียชีวิตสิ่งที่ฉันจะทำคืออะไร
8. คติประจำใจของตนเอง

หลังจากครบ 5 นาที ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำคู่ของตนเองให้สมาชิกท่านอื่นรู้จักโดยมีรายละเอียดดังที่กล่าวไว้ข้างต้นจนครบทุกคน

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และ การรักษาความลับกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกันและกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

#### ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาสรุปว่าแต่ละคนมีประสบการณ์ชีวิตที่มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย แตกต่างกันไป ซึ่งจากเกิดความคิด ความเชื่อและมุมมองที่แตกต่างกันไป ส่งผลให้แสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่ต่างกัน การรู้จักตนเองเป็นพื้นฐานให้ยอมรับตนเองและแสดงความเป็นตนเองให้ผู้อื่นได้รู้จัก ดังนั้นในการอยู่ร่วมกันจึงต้องทำความรู้จัก เข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นคิด และกระทำ จะทำให้สามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและการที่สมาชิกได้สำรวจตนเองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะมีพลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

#### กิจกรรมที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

##### ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารหมายเลข 2.1 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ให้สมาชิกได้

##### ศึกษา

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่เนื้อหาความรู้เรื่องโรคเบาหวานโดยใช้เทคนิคสอนหรืออธิบาย

โดยตรง (Direct Teaching) ประกอบกับการฉาย Power Point เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสอบซัก (Probing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้สมาชิกได้ แสดงความคิดเห็นในเรื่องความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

#### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเคยรับรู้มาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

#### การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การรับฟัง การปฏิบัติตามกติกากลุ่ม การซักถามปัญหาต่างๆ การแสดงความคิดเห็น ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม พิจารณาจากความสามารถในการ ตอบคำถาม

### ใบงานที่ 2.1 ประวัติของฉัน

ชื่อ นามสกุล..... ชื่อเล่น.....

ระยะเวลาของการป่วยเป็นโรคเบาหวาน

.....

.....

อาหารที่ชอบรับประทาน

.....

.....

มีวิธีการดูแลตนเองอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ภูมิใจมากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อดีและข้อเสียของตนเอง

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

หากเหลือเวลาอีก 1 สัปดาห์ก่อนที่จะเสียชีวิตสิ่งที่ฉันจะทำคืออะไร

---

---

---

คติประจำใจของตนเอง

---

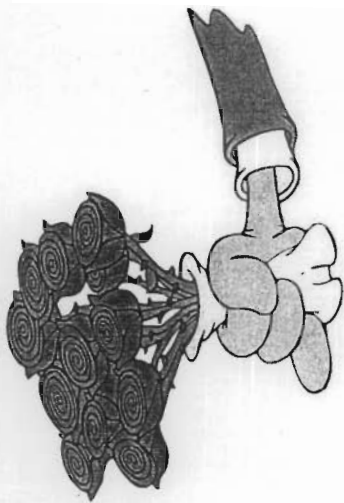
## เอกสารหมายเลข 2.1 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

### ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมโรคไม่ให้เกิดอาการรุนแรงได้ ถ้าผู้ป่วยใส่ใจดูแลตนเองเป็นอย่างดี และสม่ำเสมอ

### โรคเบาหวานคืออะไร

โรคเบาหวานเป็นชื่อของกลุ่มอาการที่เกิดจากความผิดปกติในตับอ่อนที่ไม่สามารถหลั่งฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ ทำให้การเผาผลาญของอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลผิดปกติ คือไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ และเมื่อสูงเกินความสามารถที่ไตจะกักเก็บไว้ได้ก็จะถูกขับออกมาทางปัสสาวะจึงเรียกโรคนี้ว่า เบาหวาน



### สาเหตุของเบาหวาน

สาเหตุสำคัญคือ การขาดฮอร์โมนอินซูลิน โดยมีปัจจัยแวดล้อม

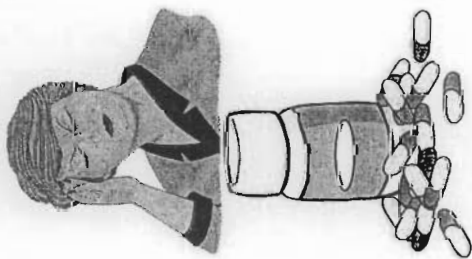
ที่ทำให้เป็นเบาหวาน คือ



1. น้ำหนักเกิน ความอ้วนและขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เพียงพอ



2. กรรมพันธุ์ มักพบโรคนี้ในผู้ที่มียีนมารดาเป็นเบาหวาน ลูกมีโอกาสเป็นเบาหวาน 6 – 10 เท่า



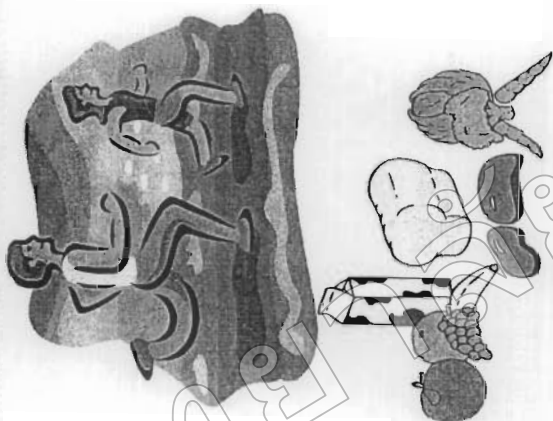
3. ความเครียดเรื้อรัง ทำให้อินซูลินทำงานได้น้อยลง น้ำตาลเข้าเนื้อเยื่อได้ไม่เต็มที่

4. อื่นๆ เช่น จากเชื้อโรคหรือยาบางชนิดเกิดร่วมกับโรคเนื่องจากของต่อมใต้สมองหรือต่อมหมวกไตเป็นต้น

#### อาการของโรคเบาหวาน

1. ถ่ายปัสสาวะบ่อยและจำนวนมาก
2. กระหายน้ำ คอแห้ง คึ้นน้ำมากกว่าปกติ
3. รับประทานอาหารจุแต่น้ำหนักลดลง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
4. คันตามผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ
5. ปวดเจ็บตามกล้ามเนื้อ ชาปลายมือปลายเท้า
6. เป็นแผลหรือฝีง่ายแต่รักษาหายยาก
7. ความรู้สึกลึกทางเพศลดลง

8. ตาพร่ามัว ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อยๆ แต่บางรายอาจไม่พบอาการดังกล่าว นอกจากมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากเพียงอย่างเดียว



ผู้ที่มีอาการดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ควรได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดให้แน่ใจว่าเป็นเบาหวานหรือไม่ ถ้าห้รับบุคคลทั่วไปก็ควรได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำทุกปี

2. ภาวะแทรกซ้อนรื้อรัง มักเกิดเมื่อเป็นเบาหวานมานาน ได้แก่  
\* โรคหัวใจ หลอดเลือดหัวใจตีบหรือตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย

มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หัวใจล้มเหลว เสียชีวิตได้

\* อัมพาต หลอดเลือดสมองตีบ กลืนลำบาก พูดไม่ชัด

\* โรคความดันโลหิตสูง

\* โรคไต ได้แก่ ไตวาย ไตเสื่อม มีอาการบวม คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะลดลง และเสียชีวิตได้

\* โรคตา มีการเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือดที่จอตารับภาพในลูกตา ทำให้ตาพร่ามัว ตาบอด หรือเป็นต้อกระจก

การดูแลตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน  
ผู้ป่วยเบาหวานควรเอาใจใส่ดูแลตนเองอย่างดีเพื่อป้องกัน  
ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

### ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

ถ้าหากผู้ป่วยเบาหวานไม่ดูแลตนเองหรือดูแลตนเองไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ซึ่งภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานเป็น เรื่องที่สำคัญที่สุด และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ป่วยจนพิการ และเสียชีวิตได้ แบ่งเป็น 2 ประเภท

#### 1. ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน ที่พบบ่อย

\* ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการเหงื่อออก มือเย็น ใจเต้น หัวใจสั่น ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว ง่วงซึม มึนงง หมดสติ และเสียชีวิต

\* ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง มีอาการปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้

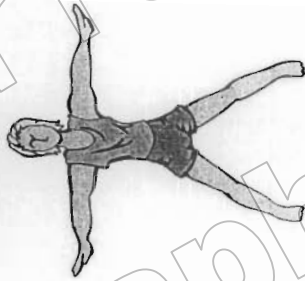
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระหายน้ำ ปากคอแห้ง ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นาน จะมีอาการหอบ มีไข้ หมดสติ

\* การติดเชื้อ ผู้ป่วยจะมีการติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากความต้านทานโรค ลดลง ที่พบบ่อย คือ เป็นแผลหรือฝีได้ง่ายแต่หายยาก บริเวณที่ติดเชื้อได้บ่อย คือ จอพับ จาหนีบ รักแร้ อวัยวะสืบพันธุ์ ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินปัสสาวะ อาการแสดง คือ มีไข้ มีการอักเสบบริเวณนั้นๆ ไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น วัณโรค ไข้หวัด เมื่อมีไข้ หรือมีอาการอักเสบบริเวณใดควรรีบพบแพทย์

### 1. การควบคุมอาหาร



### 2. การออกกำลังกาย



### 3. การเฝ้า

### 4. การดูแลสุขภาพ



การดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเป็นการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพดี ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

### การควบคุมอาหาร

การควบคุมอาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เนื่องจากอาหารมีผลในการกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด ฉะนั้นหากผู้ป่วยสามารถกำหนดอาหารสำหรับตนเอง และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดก็จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมทั้งอาจช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขได้ การเลือกอาหารที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับการใช้พลังงานของผู้ป่วยกับการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

### หลักการเลือกรับประทานอาหาร

1. รับประทานอาหารให้หลากหลายและมีความสมดุลของสารอาหาร รับประทานให้เป็นเวลา ไม่ควรรับประทานเฉพาะเวลาที่หิว เพราะทำให้รับประทานอาหารมากกว่าที่ควร
2. รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีใยอาหาร

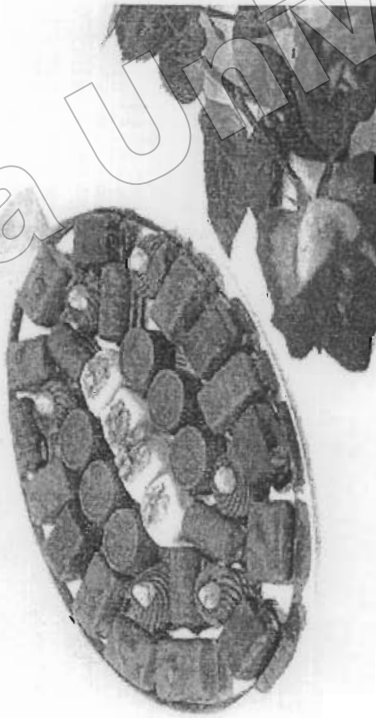
เพิ่มขึ้น

3. รับประทานอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง
4. รับประทานผักให้มาก ผลไม้เลือกที่ไม่หวานจัด
5. รับประทานเนื้อปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

6. จดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ ชา กาแฟ
7. หลีกเลี่ยงของหวานและอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
8. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด เฝ็มจัด



ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว



## เวลาในการรับประทานอาหาร

ควรรับประทานอาหารหลังนิตยอินซูลินหรือหลังรับประทานยาแล้วประมาณ 30 นาที ให้ตรงเวลาอย่างสม่ำเสมอและพยายามรับประทานอาหารในเวลาเดียวกันทุกวัน อย่างน้อยได้มีหนึ่งหรือข้ามมือแล้วเพิ่มปริมาณในมือถัดไป ในผู้ป่วยบางรายอาจมีความจำเป็นต้องแบ่งรับประทานอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ และมีอาหารว่างระหว่างมื้อแทนการรับประทานอาหารมื้อใหญ่ 3 มื้อก็ได้ แต่ปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งหมดต่อวันยังคงเท่าเดิม

## ผู้ป่วยเบาหวานกับการไปงานเลี้ยง

ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดำเนินชีวิตได้เช่นเดียวกับคนปกติ การไปงานเลี้ยงถึงคนหรืองานเลี้ยงสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนฝูง จึงเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่จะไปงานเลี้ยงเหล่านี้ได้ แต่ผู้ป่วยจะต้องรู้จักวิธีการแลกเปลี่ยนอาหารเพื่อให้เลือกรับประทานอาหารได้หลากหลายชนิด และรู้จักประมาณและสัดส่วนของอาหารได้อย่างใกล้ชิดจึงเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูงเกิน

## อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานนั้นอาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

### 1. ห้ามรับประทาน

ได้แก่ อาหารน้ำตาล และขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง

สังขยา ลอดช่อง อาหารเชื่อม เค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม และขนมหวานอื่น ๆ

เครื่องดื่ม ประเภทน้ำอัดลม น้ำเขียว น้ำแดง โอเลี้ยง เครื่องดื่มชูกำลัง นมข้นหวาน น้ำเกลือแร่ น้ำผลไม้ ยกเว้นน้ำมะเขือเทศ ควรดื่มน้ำเปล่า ถ้าดื่มกาแฟ ควรดื่มกาแฟดำ ไม่ควรใส่น้ำตาล นมข้นหวาน หรือครีมเทียม ควรใส่นมจืดพร่องไขมัน หรือน้ำตาลเทียมแทน ถ้าดื่มนม ควรดื่มนมพร่องไขมัน

น้ำตาลเทียมที่มีอยู่ในปัจจุบัน มี 3 ประเภท คือ

1. แอสปาเทม ชื่อการค้า อีควอล มีสารอาหารต่ำ ใน 1 เม็ด มี 2

กิโกลแคลอรี ใน 1 ซอง มี 4 กิโกลแคลอรี จึงรับประทานได้แต่ไม่มากเกินไป

2. แซคคาริน หรือซันแทกร ไม่มีสารอาหาร

3. น้ำตาลฟรุคโตส หรือชอร์บิทอล น้ำตาลชนิดนี้เป็นน้ำตาลจากผลไม้ มีสารอาหารเท่ากับน้ำตาล ไม่ควรรับประทานน้ำตาลเทียมชนิดนี้

รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน

ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น ผักกาด ผักคะน้า ถั่วฝักยาว

ผักบุ้ง ถั่วงอกทำเป็นอาหาร ตัวอย่างเช่น ส้มจี๊ด ยา สลัด ผักผัก เป็นต้น อาหารเหล่านี้ มีสารอาหารต่ำ นอกจากนั้นยังมีกากอาหารที่เรียกว่าไฟเบอร์ ซึ่งทำให้การดูดซึม

น้ำตาลช้าลง

## รับประทานได้แต่จำกัดจำนวน

ได้แก่ อาหารพวกแป้ง ปัจจุบันอาหารพวกแป้งนั้นไม่จำกัด

จำนวน ถ้าผู้ป่วยไม่อ้วนมาก เนื่องจากลดอาหารจำพวกแป้งทำให้ต้องเพิ่มอาหารพวกไขมันอาจเป็นผลทำให้ไขมันสูงและเพิ่มเนื้อสัตว์ทำให้หน้าที่ของไตเสียไปเร็วขึ้น

ผลไม้นั้นต้องจำกัดจำนวน ไม่ควรรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด

## การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด

การออกกำลังกาย หมายถึง การมีกิจกรรมเสริมจากกิจวัตร

ประจำวัน การออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้สุขภาพแข็งแรง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอสามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงได้เนื่องจากขณะออกกำลังกายร่างกายจะต้องใช้น้ำตาล

พลังงานและแหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุดในร่างกายก็คือน้ำตาล หากออกกำลังกายเพียงพอร่างกายจะใช้น้ำตาลในเลือดเพื่อเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน

มากพอที่จะลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายไวต่ออินซูลินมากขึ้น กล่าวคือด้วยอินซูลินในปริมาณที่เท่าเดิมร่างกายจะสามารถใช้น้ำตาลได้มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้

ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังก่อให้เกิดประโยชน์อีกมากมายหลายประการ ได้แก่

1. เพิ่มสมรรถภาพการใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงาน
2. ลดระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์
3. ความดันโลหิตลดลง
4. การเต้นของหัวใจขณะพักและขณะออกกำลังกายช้าลง ทำให้เหนื่อยช้า
5. เพิ่มการขนถ่ายออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ และลดความหนืดของเลือด
6. ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เนื่องจากอินซูลินออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น
7. การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น
8. รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย สุขภาพจิตดีขึ้น อารมณ์แจ่มใส

การออกกำลังกายสามารถเลือกได้หลายแนวทาง ผู้ป่วยเบาหวานสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ แต่ถ้าหากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ เพราะมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายชนิด เช่น อากาศของโรค อายุ น้ำหนักตัว โรคแทรกซ้อนต่างๆ

ข้อควรระวังสำหรับการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน

1. ในผู้ป่วยเบาหวานที่การควบคุมระดับน้ำตาลยังไม่ดี การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมจะทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลที่ไม่ดีอยู่แล้วยิ่งเพิ่มมากขึ้น การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมและมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ในผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลดีอยู่แล้วต้องระวังไม่ให้เกิดภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปจากการออกกำลังกาย
2. ในผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการเป็นแผลเบาหวาน เช่น ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการเท้าจากปลายประสาทเสื่อมต้องระวังมิให้เกิดแผลที่เท้า โดยหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการกระทบกระแทกที่เท้ามาก ๆ หรือใส่รองเท้าคับเกินไป

3. ผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้สูงและบ่อยครั้งที่เป็้นโดยที่ผู้ป่วยไม่รู้ตัว การออกกำลังกายมากเกินไปจะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ ความดันโลหิตลดลงซึ่งเป็นอันตรายมาก ผู้ป่วยเบาหวานที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบสูงคือผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดสูง ก่อนเริ่มวางแผนการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ ตรวจให้แน่ชัดเสียก่อนว่าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเส้นเลือดที่เป็้นเสี่ยงหัวใจ

### วิธีการออกกำลังกาย

1. ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ควรได้รับการตรวจร่างกายโดยแพทย์
2. การออกกำลังกายในระยะแรกไม่ควรออกกำลังกายจน

เหนื่อยมากจนร่างกายล้า ควรค่อย ๆ เพิ่มเวลาในการออกกำลังกาย

3. ควรออกกำลังกายวันละ 20 – 30 นาที เป็นอย่างน้อย โดยเริ่มออกกำลังกายระยะสั้น ๆ 5 – 10 นาทีก่อน แล้วเพิ่มระยะเวลานั้น เมื่อร่างกายพร้อมทุก 2 – 4 สัปดาห์

4. ควรออกกำลังกายทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง โดยก่อนออกกำลังกาย ควรมีการอบอุ่นร่างกาย ซึ่งมีหลายวิธี วิธีที่ง่ายและได้ผลดี

คือการเดินช้า ๆ และค่อย ๆ เร็วขึ้น ควรเดินประมาณ 5 นาที เป็นการอบอุ่นร่างกายที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ภายหลังออกกำลังกาย ไม่ควรหยุดในทันทีทันใด ควรผ่อนหรือลดการออกกำลังกายลงทีละน้อย เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 5 นาที เช่นเดียวกับ การอบอุ่นร่างกาย

5. ควรออกกำลังกายโดยใช้เวลาเท่า ๆ กัน และเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อป้องกันการล้าและสะสมในการควบคุมปริมาณการใช้ยานอนหลับ
6. อย่าออกกำลังกายใน 1 ชั่วโมงก่อนอาหารหรือหลังตื่น

7. ควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายต้องน้ำตาล ถ้าไม่รับประทานอาหารจะให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
8. สวมเสื้อผ้าที่สบาย ใส่รองเท้าที่พอดี ไม่คับหรือหลวมเกินไป
9. ในขณะออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ เช่น เวียนศีรษะ หมดสติ หิว ใจสั่น อาจเป็นอาการที่เกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ให้ผู้ช่วยนั่งพักและดื่มน้ำหวาน 1 แก้ว หรืออมลูกอมแล้วรีบไปพบแพทย์

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

ผู้ป่วยควรเลือกเวลาที่เหมาะสมเพื่อที่จะออกกำลังกายในแต่ละวัน สำหรับผู้ป่วยที่ผิดปกติในชูลิน หากการออกกำลังกายในช่วงบ่าย (ประมาณ

15.00 – 17.00 น.) ควรรับประทานอาหารว่างก่อนออกกำลังกายประมาณ

30 – 60 นาที เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เพราะช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลา

ที่อินซูลินจะถูกดูดซึมเต็มที่และออกฤทธิ์สูงสุด อย่างไรก็ตามหากผู้ป่วยเลือก

ที่จะออกกำลังกายในเวลาอื่น ๆ หรือเมื่อออกกำลังกายแล้วมีอาการระดับ

น้ำตาลในเลือดต่ำ ควรรับประทานอาหารว่างก่อนออกกำลังกายประมาณ

30- 60 นาที



### การดูแลสุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน

การดูแลสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำกว่าปกติจึงมีโอกาสติดเชื้อต่างๆ

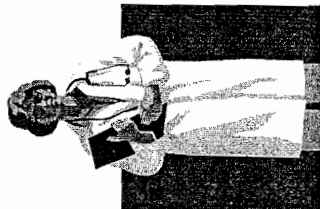
ได้ง่าย เช่น เกิดการอักเสบของผิวหนัง ช่องปาก และเท้า เป็นต้น ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดีขึ้นจะเกิดขึ้นได้ง่าย และในทางกลับกัน เมื่อมีปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดยิ่งเลวลง

ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาดังกล่าวผู้ป่วยเบาหวานจึงควรปฏิบัติตามดังนี้

1. นอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อย 7 – 8 ชั่วโมง
2. หลีกเลี่ยงความเครียดทางอารมณ์ เพราะจะมีผลทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายสดชื่นและควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น โดยเลือกประเภทของการออกกำลังกายได้เหมาะสมกับสภาวะร่างกายของตนเองทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์ร่วมด้วย
4. ชั่งน้ำหนักตัวทุกวัน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดทุกวัน
5. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ชา กาแฟ

6. ควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อการตรวจสุขภาพ และคำแนะนำที่ถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องจากโรคส่วนใหญ่เกิดขึ้นก่อนที่ผู้ป่วยจะรู้สึกตัวหรือมีอาการ



การใช้ยา  
ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

เมื่อไรต้องรับประทานยาหรือฉีดยา

ผู้เป็นเบาหวานทุกคน ต้องรู้จักการบริโภคอาหารที่สมดุลกับสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดการสูบบุหรี่หรือจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการจัดการภาวะเบาหวานและปัจจัยเสี่ยงร่วมเป็นพื้นฐาน ถ้าภาวะเบาหวานที่เป็นอยู่เป็นไม่มาก ก็ไม่ต้องรับประทานยาหรือฉีดยา อย่างไรก็ตามถ้าเบาหวานไม่สามารถควบคุมได้โดยการดูแลพื้นฐาน และหรือมีปัจจัยเสี่ยงร่วมสำคัญ/หรือมีภาวะแทรกซ้อน

แพทย์ผู้ให้การรักษาจะเป็นผู้ลงความเห็นในการตั้งต้นเพื่อรักษาด้วยวิธีการลด  
ยาหรือรับประทานยาร่วมด้วย ทั้งนี้ต้องภายหลังการตรวจประเมินเป็น  
แน่นอนแล้ว

❖ ควรมีความรู้เรื่องยาอย่างใดจึงมีผลต่อการรักษาและปลอดภัย  
ซึ่งยา ลักษณะรูปร่าง สีของยา เพื่อเป็นสื่อให้ทีมแพทย์ทราบ  
และไม่จ่ายยาซ้ำ

❖ กลไกการออกฤทธิ์ของยา ระยะเวลาออกฤทธิ์ ความนาน  
ของการออกฤทธิ์

❖ ขนาดของยาที่ใช้ และขนาดสูงสุดที่ควรใช้ของยารับประทาน  
หรือยาฉีด

❖ ผลข้างเคียงของยาและวิธีการแก้ไขเบื้องต้น

ยารับประทาน ใช้กับผู้ป่วยที่ดื่บอ่อนยังทำงานได้ โดยยาจะไปกระตุ้น  
ตับอ่อนทำงาน และหลังฮอร์โมนอินซูลินออกมาใช้งาน ทำให้เนื้อเยื่อใช้  
น้ำตาลได้ดีขึ้น มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

1. รับประทานยาตามวิธี จำนวน และขนาดที่แพทย์สั่ง  
ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงเพราะยา  
จะถูกดูดซึม และออกฤทธิ์ในการควบคุมระดับน้ำตาลทำให้การใช้น้ำตาลได้ผล  
ยาหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารทันที เพื่อยาจะได้  
ยังดูดซึมน้ำตาลจากอาหารที่รับประทานเข้าไป

รับประทานยามื้อที่แพทย์สั่ง แต่อย่าลืมรับประทานตาม  
เวลาที่สั่ง 1-2 ชั่วโมง สามารถรับประทานได้ทันทีที่นึกได้ในช่วงเวลา  
ข้างต้น แต่ถึงลืมจนถึงมือถัดไป ไม่ต้องเพิ่มขนาดยา เพราะจะเกิดผลเสีย  
มากกว่า

2. สังเกตอาการหลังรับประทานยา ถ้ามีอาการแพ้ ได้แก่  
คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเดิน และเบื่ออาหาร หรือมีผื่นคันอย่างใด  
อย่างหนึ่ง ควรหยุดยาทันที และรีบมาพบแพทย์

3. ห้ามเพิ่มเลือด หรือหยุดยาด้วยตนเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์  
ก่อน เพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำ  
มากกว่าปกติได้

4. ถ้ารักษาริวรอื่นร่วมด้วย เช่น ยาสมุนไพร ยากิน ต้องบอกแพทย์ผู้ให้การรักษา เพื่อป้องกันการติดเชื้อและอีกเสบ ผู้ป่วยเบาหวานควรให้ความ

สนใจสุขภาพฟันดังนี้

1. หมั่นรักษาความสะอาดของฟันและช่องปาก แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้ไหมขัดฟันเพื่อการทำความสะอาดฟันเพื่อการทำความสะอาดช่องฟันให้ทั่วถึงแต่ควรระวังไม่ให้โดนเหงือก
  2. ควรพบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพของฟันและช่องปากทุก 6 เดือน
- สุขภาพผิวหนัง

ผิวหนังจัดเป็นกำแพงด่านสุดท้ายในการป้องกันเชื้อโรค

จึงควรมีการดูแลรักษาดังนี้

1. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างทั่วถึงโดยเฉพาะตามซอกอับชื้น เช่น รักแร้ รักแร้ และขาหนีบ หลังอาบน้ำต้องเช็ดบริเวณเหล่านี้ให้แห้งขึ้น มิฉะนั้นจะเกิดเชื้อราได้ง่าย
2. ถ้าผิวหนังแห้ง ควรทาครีมเพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้นอยู่เสมอ
3. ถ้าเหงื่อออกมากทาแป้งฝุ่นบางๆ เพื่อให้รู้สึกสบายขึ้น
4. สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและสบาย
5. ถ้ามีอาการอักเสบของผิวหนัง ผื่นคัน ผื่นพอง ควรปรึกษาแพทย์ทันที

4. ถ้ารักษาริวรอื่นร่วมด้วย เช่น ยาสมุนไพร ยากิน ต้องบอกแพทย์ผู้ให้การรักษา เพื่อป้องกันการติดเชื้อและอีกเสบ ผู้ป่วยเบาหวานควรให้ความ

สนใจสุขภาพฟันดังนี้

1. หมั่นรักษาความสะอาดของฟันและช่องปาก แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้ไหมขัดฟันเพื่อการทำความสะอาดฟันเพื่อการทำความสะอาดช่องฟันให้ทั่วถึงแต่ควรระวังไม่ให้โดนเหงือก
  2. ควรพบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพของฟันและช่องปากทุก 6 เดือน
- สุขภาพผิวหนัง

ผิวหนังจัดเป็นกำแพงด่านสุดท้ายในการป้องกันเชื้อโรค

การดูแลสุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน

- สุขภาพตา
- ผู้ป่วยเบาหวานควรดูแลสุขภาพตาดังนี้
1. ควรพบจักษุแพทย์ตรวจสุขภาพตาโดยละเอียดอย่างน้อยปีละครั้ง
  2. มีอาการผิดปกติทางตา เช่น ตามัว ควรปรึกษารักษาแพทย์ทันที

## สุขภาพเท้า

สิ่งสำคัญที่สุดในการดูแลเท้าก็คือการป้องกันไม่ให้เกิดแผล เพราะถ้าไม่ดูแลเอาไว้ได้ อาจจะทำให้เกิดปัญหาใหญ่ขึ้นได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนของระบบประสาทและระบบหลอดเลือด

## เลือด

ผู้ที่เป็นเบาหวานมีโอกาสถูกตัดขาสูงถึง 10 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน และในประเทศไทยมีรายงานออกมาแล้วว่า อัตราการถูกตัดขาในผู้ที่เป็นเบาหวานสูงถึง 25 % ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ของการถูกตัดขา คือ การเกิดแผลที่เท้าแล้วเกิดการอักเสบลุกลาม

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดแผลที่เท้าของผู้ที่เป็นเบาหวาน

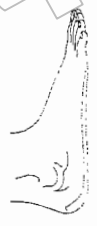
1. เส้นประสาทส่วนปลายเสื่อม ทำให้สูญเสียความรู้สึก
2. เป็นเบาหวานมานานหลายปี
3. มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน
4. เคยมีแผลหรือเคยถูกผ่าตัดขามาก่อน โดยพบว่าผู้ที่เคยเป็นแผลที่เท้ามาก่อน มีโอกาสเกิดแผลซ้ำสูงถึง 13 %
5. ทำผิดรูป เพราะทำให้การลงน้ำหนักที่เท้าเปลี่ยนไป
6. เส้นเลือดส่วนปลายตีบตัน นับเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับ

## การถูกตัดขา

## การดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวานการปฏิบัติดังนี้

1. ล้างเท้าทุกวันด้วยสบู่อ่อน และอย่าแช่เท้าไว้ในน้ำนานเกิน 5 นาที
2. เช็ดเท้าเบา ๆ ให้แห้งด้วยผ้าที่นุ่ม โดยเฉพาะระหว่างซอกนิ้วเท้าอย่าให้อับชื้น
3. ตัดเล็บให้ถูกวิธี คือตัดตามแนวตรง ยาวพอสมควรอย่าให้สั้นเกินไป แล้วใช้ตะไบถูให้เรียบพอดีกับเนื้อ
4. ถ้าผิวหนังแห้งควรทาโลชั่นบริเวณหลังเท้าและสันเท้า หลีกเลี่ยงการทาโลชั่นบริเวณซอกนิ้วเท้า
5. ตรวจเท้าทุกวัน โดยการดู คลำ และทดสอบความรู้สึก
6. เลือกกรองเท้าที่มีขนาดเหมาะสมกับเท้า ให้เกิดความรู้สึกสบายเวลาสวมใส่
7. เปลี่ยนถุงเท้าทุกวันและเลือกถุงเท้าที่ซับเหงื่อได้ดี ถุงเท้าที่ทำจากผ้าฝ้ายเหมาะสมกว่าถุงเท้าที่ทำจากใยสังเคราะห์เนื่องจากการถ่ายเทอากาศได้ดีกว่าและทำให้เท้าแห้งอยู่เสมอ
8. ปกป้องเท้าของท่านโดยหลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า
9. ก่อนสวมรองเท้าควรตรวจดูทุกครั้งว่ามีเศษวัสดุอยู่ในรองเท้าหรือไม่

10. ออกกำลังกายบริเวณขาและเท้าอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15 นาที เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดตามขาและเท้าดีขึ้น
11. ปรึกษาแพทย์ทันทีที่มีบาดแผล เล็บขบ เชื้อราบริเวณซอกนิ้วเท้า มีอาการปวดหรือบวมบริเวณฝ่าเท้า นิ้วบวมหรือเท้า



เท้าบวมแดงได้

ถึงได้ใจดูแล

การเลือกรองเท้าสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

1. เลือกแบบที่ปลอดภัยกับเท้า คือ มีส่วนปิดป้องกันปลายเท้า และหุ้มส้นเท้า ไม่ควรมีตะเข็บแข็งด้านใน และควมเลือกรองเท้าที่ส่วนหัวบานสูง ไม่แคบจนบีบบริเวณนิ้วเท้า ไม่ควรสวมรองเท้าแตะชนิดคีบระหว่างนิ้วเท้า

2. ควรเป็นรองเท้าหนังหรือรองเท้ากีฬา ที่มีแผ่นรองรับด้านใน และมีที่ปรับหรือผูกเชือก จะได้ปรับขนาดให้หลวมได้เมื่อเท้าบวม

3. ก่อนซื้อรองเท้า ควรใช้ดินสอลากขอบเขตของเท้าทั้ง 2 ข้างลงในกระดาษก่อน แล้วจึงเลือกรองเท้าให้พอดีกับขนาดและรูปร่างเท้า

4. ระยะระหว่างปลายนิ้วเท้าที่วัดกับปลายรองเท้าควรห่างประมาณ  $\frac{1}{2}$  นิ้วฟุต

5. ส่วนกว้างที่สุดของรองเท้าให้อยู่บริเวณส่วนกว้างที่สุดของเท้า คือบริเวณปุ่มกระดูกข้างนิ้วโป้ง

ที่สุด

ความเครียด

ความเครียดมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยเบาหวานจึงควรเรียนรู้วิธีเผชิญความเครียดที่อาจเกิดขึ้น คือ

1. ไม่ทำงานหนักเกินไปจนเกิดการเมื่อยล้า
2. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย
4. พยายามหางานอดิเรกทำเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน
5. พยายามควบคุมอารมณ์โดยยึดหลักธรรมะ เมื่อมีปัญหา

มีความทุกข์ หรือความวิตกกังวล ควรเล่าให้ผู้ใกล้ชิดฟัง

การจัดการกับความเครียด

1. ต้องมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด
2. เมื่อรู้ว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้เร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก



4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่ท่านคุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด เช่น การหายใจลึก ๆ ยาว ๆ ทางจมูก การนวดคลายเครียด การทำสมาธิ หรือแม้แต่การทำงาน

อดิเรก

#### การมาตรวจตามนัด

ผู้ป่วยเบาหวานจะต้องมาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยกว่าการดูแลในเรื่องอื่นๆ เพราะช่วยให้แพทย์ได้ทราบความก้าวหน้าของโรคเป็นระยะ ถ้าพบความผิดปกติจะได้รักษาได้ทันทั่วทั้งก่อนที่โรคจะลุกลาม ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น นอกจากนี้ผู้ป่วยเบาหวานควรบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดไว้เปรียบเทียบกับครั้งก่อน ๆ เพื่อที่จะพัฒนาการดูแลตนเองให้ดีขึ้น เมื่อมีอาการผิดปกติระหว่างวันนั้นควรจดบันทึกวัน เวลาที่ให้แพทย์ดู เพื่อปรับการรักษาและไม่ควรขาดนัด

### โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 3 สอนทฤษฎี ABC

เวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 3.1 แนวคิดทฤษฎี ABC
2. ใบงานที่ 3.1 แบบบันทึก ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
3. ใบงานที่ 3.2 แบบวิเคราะห์เหตุการณ์ตามรูปแบบ ABC
4. เอกสารหมายเลข 3.2 ความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล
5. ใบงานที่ 3.3 ประสิทธิภาพที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 3
6. ปากกา 10 ด้าม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความหมายและความสำคัญของแนวความคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแยกแยะความคิดที่สมเหตุสมผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีการคิดอย่างสมเหตุสมผลตามรูปแบบ ABC

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสอนหรืออธิบายโดยตรง (Direct Teaching)

ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดปัญหา และการกระทำที่ไม่สมเหตุสมผลตามทฤษฎี

A-B-C

- |           |                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------|
| A หมายถึง | เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา                          |
| B หมายถึง | ความคิดความเชื่อของตัวเราต่อเหตุการณ์นั้น              |
| C หมายถึง | ผลของความเชื่อของตัวเรามาตามาทั้งด้านอารมณ์และการกระทำ |

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารหมายเลข 3.1 แนวคิดทฤษฎี ABC

### ดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาควอดอย่างเหตุการณ์โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามที่ยั่วท้าทาย (Challenge) ถ้าคุณเดินผ่านร้านขนมเห็นขนมหวานสีสวยน่ารับประทานและเป็นขนมที่ชอบมาก คุณมีความคิด อารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นความคิดความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลและบันทึกลงในใบงานที่ 3.1 แบบบันทึก ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
3. ผู้ให้คำปรึกษาควอดอย่างเหตุการณ์ที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผลที่เกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานบันทึกลงในใบงานที่ 3.2 แบบวิเคราะห์เหตุการณ์ ตามรูปแบบ ABC
4. ผู้ให้คำปรึกษาเชื่อมโยงเหตุการณ์จากใบงานที่ 3.2 ข้างต้นมาวิเคราะห์ตาม รูปแบบ ABC โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสอนหรืออธิบายโดยตรง (Diret Teaching) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดปัญหา และการกระทำที่ไม่สมเหตุสมผล
5. แจกเอกสารหมายเลข 3.2 ความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมให้กับสมาชิกกลุ่ม  
ขั้นสรุป
  1. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 3.3 ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 3
  2. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าในกลุ่มในครั้งนี้
  3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
  4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่าสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของเราคือ ความคิดของเรา ดังนั้นพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลของคนเราก็คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิด ของเรานั่นเอง เช่นเดียวกับเหตุการณ์เดียวกันแต่มีผลต่อคนแต่ละคนแตกต่างกันเป็นเพราะความคิด ที่ต่างกันนั่นเอง
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
6. มอบหมายการบ้านให้ไปทดลองปฏิบัติ (Homework Assignment) โดยให้บันทึก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล ที่เกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานบันทึกลงในใบงานที่ 3.2 แบบวิเคราะห์เหตุการณ์ ตามรูปแบบ ABC ในระหว่างวันที่ยังไม่ถึงกำหนดการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป
7. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

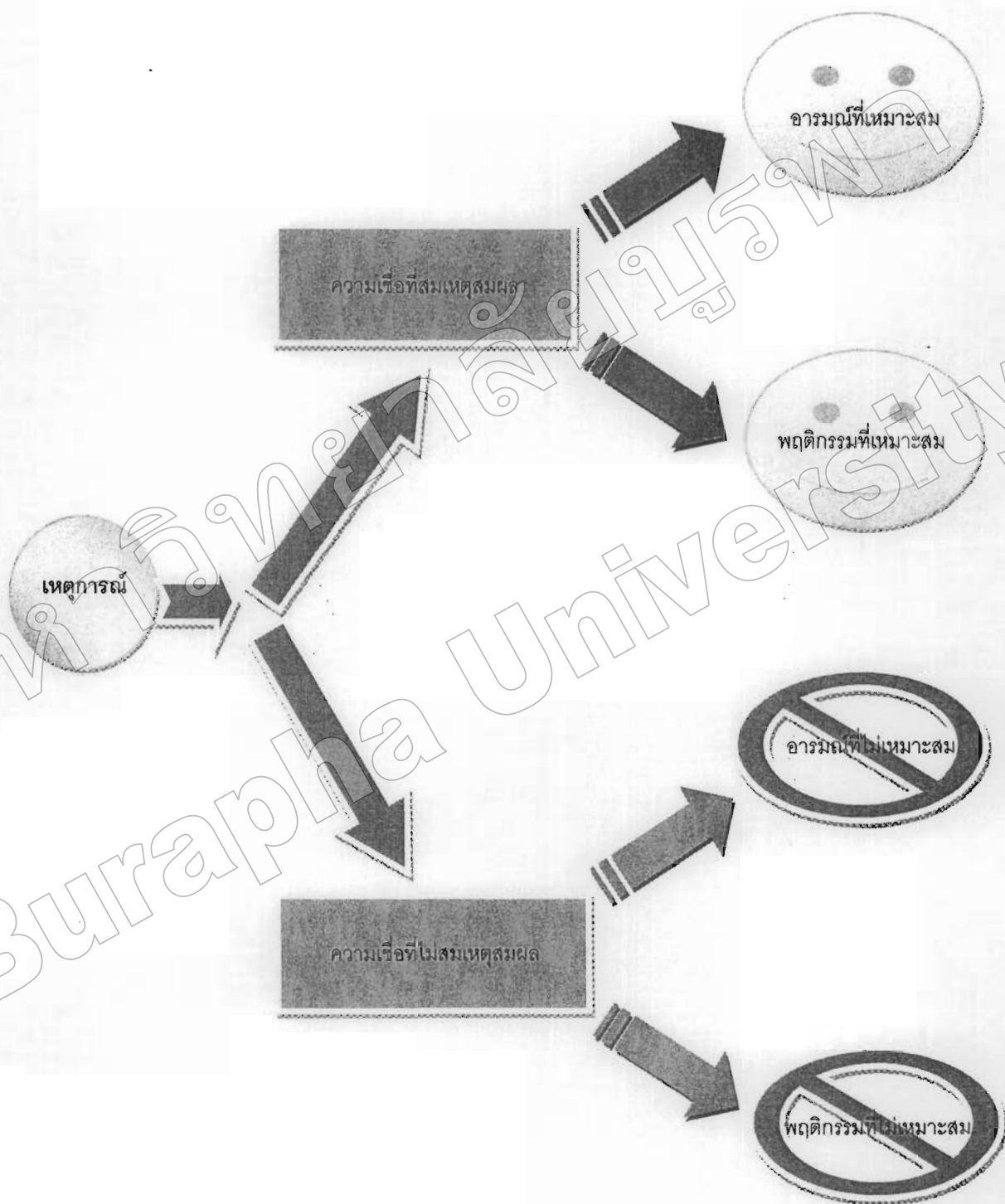
8. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

**การประเมินผล**

สังเกตจากความสนใจ การรับฟัง การปฏิบัติตามกติกากลุ่ม การซักถามปัญหาต่างๆ การแสดงความคิดเห็น ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม พิจารณาจากความสามารถในการตอบคำถาม

## เอกสารหมายเลข 3.1

## แนวคิดทฤษฎี ABC



ชื่อ .....นามสกุล.....

## ใบงานที่ 3.1

แบบบันทึก ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

| ความคิด                                                      | อารมณ์  | พฤติกรรม         |
|--------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| ตัวอย่าง<br>ขนมหวานเพียง 1 ถ้วยไม่<br>ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้น | อยากกิน | ซื้อขนมหวานมากิน |
|                                                              |         |                  |
|                                                              |         |                  |
|                                                              |         |                  |
|                                                              |         |                  |
|                                                              |         |                  |
|                                                              |         |                  |

ชื่อ .....นามสกุล.....

## ใบงานที่ 3.2

## แบบวิเคราะห์เหตุการณ์ตามรูปแบบ ABC

| เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น                                                                | ความคิดของฉันต่อ<br>เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น | ผลที่เกิดจากความคิด<br>ของฉันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <u>ตัวอย่าง</u><br>เดินผ่านร้านขนมเห็นขนม<br>หวานสีสวยน่าทานและเป็น<br>ขนมที่ชอบมาก | สีสวยสดใสรสชาติคงจะอร่อย                 | อารมณ์ของฉัน<br>อยากกิน                              |
|                                                                                     |                                          | พฤติกรรมของฉัน<br>เดินเข้าร้านขนมมากิน               |
|                                                                                     |                                          | อารมณ์ของฉัน                                         |
|                                                                                     |                                          | พฤติกรรมของฉัน                                       |
|                                                                                     |                                          | อารมณ์ของฉัน                                         |
|                                                                                     |                                          | พฤติกรรมของฉัน                                       |
|                                                                                     |                                          | อารมณ์ของฉัน                                         |
|                                                                                     |                                          | พฤติกรรมของฉัน                                       |

ชื่อ .....นามสกุล.....

## เอกสารหมายเลข 3.2

## ความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

## ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการ

| ความคิด                                                                                            | อารมณ์                                               | พฤติกรรม                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. ทุกคนต้องยอมรับฉัน                                                                              | ไม่มั่นใจในตนเอง                                     | เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม<br>ขาดขาดความกระตือรือร้น     |
| 2. คนที่มีคุณค่า คือคนเก่งและ<br>ประสบความสำเร็จ                                                   | มีปมด้อยกลัวความล้มเหลว                              | เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น<br>ตลอด                        |
| 3. คนไม่ดีควรถูกตำหนิหรือ<br>ลงโทษ                                                                 | เป็นคนไม่มีค่า หמדกำลังใจ<br>มองว่าคนอื่นผิดตลอดเวลา | โทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง                               |
| 4. มันแย่มากหากไม่เป็นอย่าง<br>ที่หวัง                                                             | ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้<br>โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้   | ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น หמד<br>กำลังใจในการกระทำสิ่งใหม่ |
| 5. เหตุการณ์ภายนอกที่เรา<br>ควบคุมไม่ได้ทำให้เราเป็นทุกข์                                          | ไม่เป็นตัวของตัวเอง                                  | ไม่กล้าตัดสินใจในเหตุการณ์<br>ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น          |
| 6. คนเราจะต้องคอยระวังตัว<br>อยู่ตลอดเวลาเพราะอันตราย<br>อาจเกิดขึ้นได้เสมอ                        | กลัว กังวลเกินความจริง                               | ไม่กล้าทำในสิ่งที่กลัวหรือ<br>กังวลอยู่                   |
| 7. การหลีกเลี่ยงอุปสรรคง่าย<br>กว่าการเผชิญหน้ากับอุปสรรค                                          | ขาดความเชื่อมั่น ท้อถอย<br>ตนเองไม่มีค่า             | ขาดความพยายามในการ<br>กระทำสิ่งต่าง ๆ                     |
| 8. คนเราควรพึ่งพาคนที่มีความ<br>เข้มแข็งกว่า                                                       | ไม่เป็นตัวของตัวเอง<br>เป็นภาระแก่คนอื่น             | พึ่งพาคนอื่นมากขึ้น                                       |
| 9. สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตไม่มี<br>วันที่จะลบล้างได้และเป็น<br>เครื่องตัดสินใจการกระทำใน<br>ปัจจุบัน | จมอยู่กับอดีต                                        | ขาดความกระตือรือร้นในการ<br>ทำสิ่งใหม่                    |
| 10. ถ้าเพื่อนสนิทที่มีความทุกข์<br>ฉันต้องทุกข์ไปด้วยจึงจะ<br>เรียกว่าเป็นเพื่อนแท้                | กังวลกับปัญหาของผู้อื่นมาก<br>ไป                     | แก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ได้ไม่ดี<br>เท่าที่ควร             |
| 11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องแก้ไข<br>ได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์                                          | กังวลในการแก้ไขปัญหาย่าง<br>สมบูรณ์แบบ               | ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหา                                 |

## ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล 11 ประการ

| ความคิด                                                                                             | อารมณ์                                                | พฤติกรรม                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. คนแต่ละคนย่อมมีทั้งคนรักและซึ่งรู้จักให้ความรักต่อผู้อื่นคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์   | มั่นใจในตนเอง<br>เป็นคนที่มีความค่า                   | พัฒนาตนเองให้เป็นที่ยอมรับ<br>และแก้ไขข้อบกพร่อง<br>ของตนเอง                           |
| 2. พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้เพื่อการเรียนรู้ แม้ว่าอาจจะเกิดการผิดพลาดขึ้นก็ยอมรับได้ | ไม่กลัวความล้มเหลว<br>เชื่อมั่นความสามารถของ<br>ตนเอง | ทำทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเต็ม<br>ความสามารถ                                               |
| 3. คนเราผิดพลาดและล้มเหลวกันได้                                                                     | ไม่โทษตนเองและผู้อื่น                                 | หาสาเหตุ ทำความเข้าใจ<br>และแก้ไขข้อผิดพลาด                                            |
| 4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา<br>แก้ปัญหาไม่ได้ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย                                 | ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น                               | พยายามแก้ปัญหาให้ดีขึ้น<br>และพยายามป้องกันไม่ให้<br>เกิดขึ้นอีก                       |
| 5. ความทุกข์ใจมาจากความคิดของเรา<br>เองซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยน<br>ความคิดได้                  | มั่นใจในตนเอง                                         | สามารถควบคุมและ<br>เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ<br>ให้ดีขึ้น                             |
| 6. ความกังวลกระตุ้นให้เราเกิดความ<br>กลัวต่อเหตุการณ์ที่น่ากลัวเกินจริง                             | มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น<br>เป็นสิ่งที่ท้าทายชีวิต     | สามารถเผชิญกับเหตุการณ์<br>ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม                                      |
| 7. การเผชิญหน้ากับอุปสรรคจะเป็น<br>ประโยชน์ในอนาคตมากกว่าหลีกเลี่ยง                                 | เชื่อมั่นในตนเอง                                      | กระตือรือร้น<br>และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค                                                 |
| 8. ควรพึ่งตนเองก่อนและยอมรับการ<br>ช่วยเหลือเมื่อจำเป็น                                             | มั่นใจในตนเอง<br>ไม่รู้สึกรับภาระต่อผู้อื่น           | พยายามช่วยตนเอง                                                                        |
| 9. ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ<br>ไม่ใช่สิ่งที่นำมากำหนดชีวิตในปัจจุบัน                             | ยอมรับการเปลี่ยนแปลง<br>ในชีวิต                       | ยอมรับเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น<br>ในอดีตและปัจจุบันนำไปสู่<br>การแก้ไขเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น |
| 10. ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาอย่างดีที่สุด<br>และไม่เป็นทุกข์ไปด้วย                                    | รู้สึกเห็นใจแต่ไม่เครียด<br>ไปด้วย                    | ช่วยเหลือผู้อื่น<br>อย่างเต็มความสามารถ                                                |
| 11. หาทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้<br>หลายๆ วิธีเพราะไม่มีวิธีใดที่สมบูรณ์แบบที่สุด                      | ยอมรับวิธีแก้ปัญหา<br>หลาย ๆ วิธี                     | แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม                                                                |

## ใบงานที่ 3.3

## ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 3

## 1. ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ .....นามสกุล.....

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

**ครั้งที่ 4** การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness)

**เวลา** 90 นาที

**สถานที่** ห้องให้คำปรึกษา

**สื่อและอุปกรณ์**

1. ใบงาน 4.1 แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
2. ใบงานที่ 4.2 ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 4
3. ปากกา 10 ด้าม

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้เห็นประโยชน์และความสำคัญการตระหนักรู้อารมณ์
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของลักษณะการคิดที่สมเหตุสมผล

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นนำ**

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตรเพื่อให้สมาชิก

รู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามปลายเปิดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญ

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงความหมายของการตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) เป็นการรับรู้อารมณ์ของตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉาริษยา กลัว รัก เป็นต้น บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ดังนี้ คือ

- 3.1 รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- 3.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ
- 3.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
- 3.4 กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งขึ้น และดับไป
4. ผู้ให้คำปรึกษาบอกจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ให้สมาชิก 1 คนแสดงบทบาทสมมติว่ารู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังเมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมและแสดงความรู้สึกกับสมาชิกคนอื่นๆ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's Language) ให้สมาชิกร่วมกันปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาของตนเองให้เหมาะสมซึ่งจะมีผลต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เช่น เบาหวานเป็นโรคที่มีการรักษา เมื่อเป็นเบาหวานแล้วเราสามารถดูแลตัวเองได้
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำการบ้านที่ได้ทำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและค้นหาตัวอย่างอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่ต้องการจะแก้ไขมากที่สุดเสนอต่อสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิดอย่างมีเหตุผลด้านอารมณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาต่อพฤติกรรมกรปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้นและอารมณ์นั้นส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Imagery) โดยให้สมาชิกจินตนาการถึงอารมณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สบายใจ และนำเสนอต่อสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาดังกล่าวให้เหมาะสม
5. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงาน 4.1 แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและอธิบายวิธีการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ เช่น เมื่อรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน ฉันรู้สึกกังวลมาก ผลของความคิดต่อเหตุการณ์คือ เบาหวานเป็นสิ่งที่ควบคุมยาก ส่งผลให้เกิดอารมณ์เครียด และมีพฤติกรรมที่ไม่สนใจดูแลตนเอง การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลคือ ถ้าเราไม่ได้สนใจดูแลตัวเองเราอาจเสียชีวิตได้ ผลของความคิดที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล คือ การควบคุมเบาหวานเป็นสิ่งที่ง่าย เราจะมีความสุขส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสนใจดูแลตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มฝึกทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form)
7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้สำรวจอารมณ์ของตนเองและฝึกโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) ตามใบงาน 4.1 แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
8. ให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันวิเคราะห์ผลที่ได้จากการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง

### ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 4.2 ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 4
2. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าในกลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และ

ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) ว่าอารมณ์ความรู้สึกของเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ถ้าเราตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองว่าอยู่สถานะใด (Emotional Awareness) และตนเองมีส่วนสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลง ถ้าเรามีความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลเราจะคิดว่าแย่มากหากไม่เป็นอย่างที่หวัง ทำให้เรายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นหมดกำลังใจในการกระทำสิ่งใหม่ ในทางกลับกันถ้าเรามีความคิดที่สมเหตุผลผลคิดว่าความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาแก้ปัญหาไม่ได้ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย ทำให้เรายอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นพยายามแก้ไขปัญหาลดลงและพยายามป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก

1. มอบหมายการบ้านทางความคิด (Cognitive Homework) โดยการให้บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งที่สมเหตุผลและไม่สมเหตุผลประยุกต์ทฤษฎี ABC เข้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยเขียนอธิบายได้ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล สมาชิกต้องบันทึกความเชื่อที่มีเหตุผลแทนความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ที่เกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานบันทึกลงใบงานที่ 4.1 แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ในระหว่างวันที่ยังไม่ถึงกำหนดการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

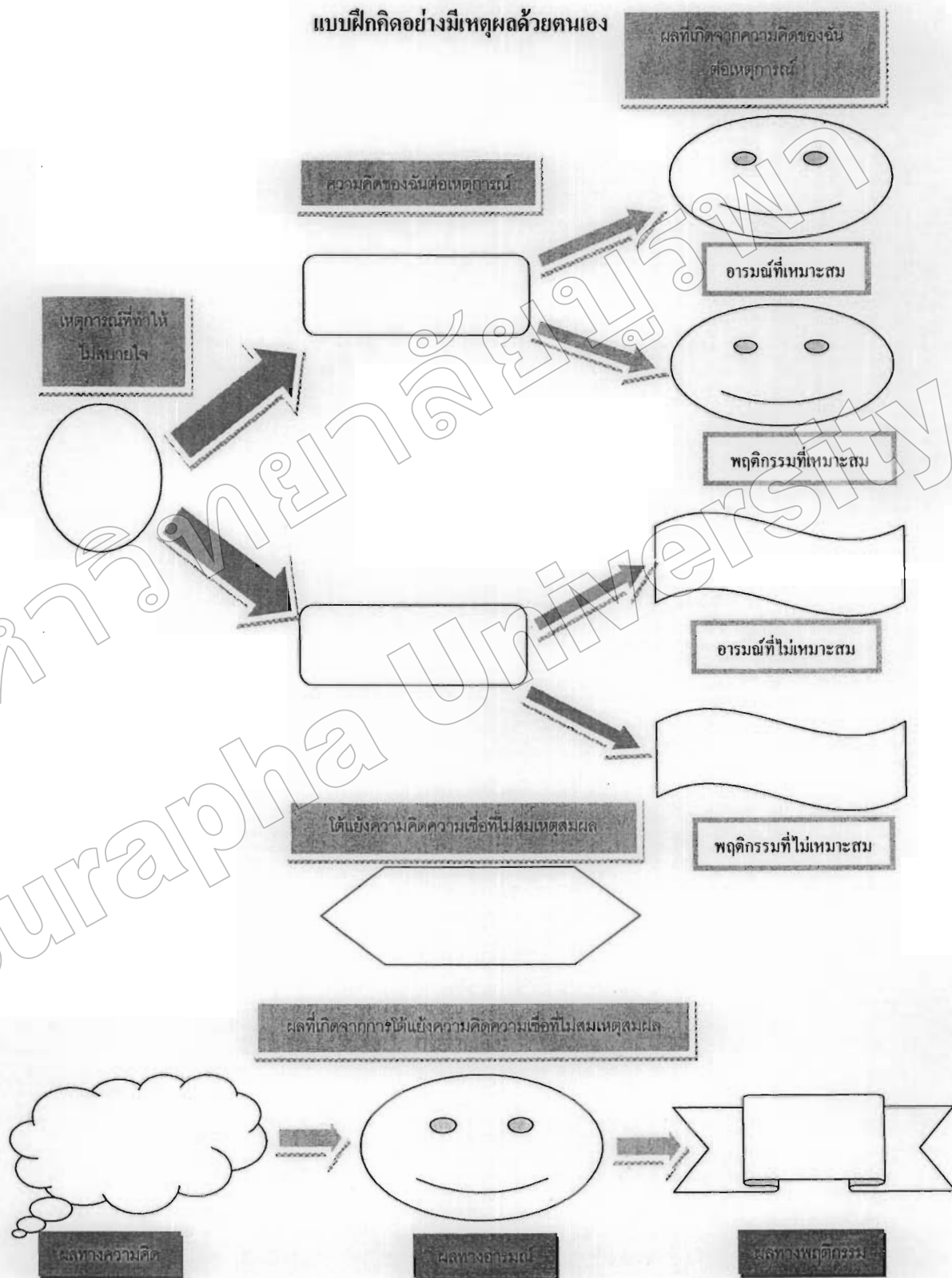
2. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

### การประเมินผล

ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การซักถามและการแสดงความคิดเห็น

# ใบงานที่ 4.1

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



### ใบงานที่ 4.2

#### ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 4

##### 1. ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

##### 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ .....นามสกุล.....

### โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 5 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self Assessment)

เวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5.1 หน้าต่างโจฮารี (The Johary Window)
2. ใบงานที่ 5.2 ตัวฉันกับเขาหวาน
3. ใบงานที่ 5.3 แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
4. ใบงานที่ 5.4 ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 5
5. ปากกา 10 ด้าม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเองตามความเป็นจริงตามแนวทางการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ยอมรับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตรเพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามปลายเปิดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงความหมายของการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self Assessment) เป็นการเข้าใจตนเอง ถึงข้อจำกัดของตน ทั้งจุดแข็ง และจุดอ่อน บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง รู้จักจุดอ่อน และจุดแข็งของตน สามารถสะท้อนให้เห็นถึงประสพการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของตน เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับทางความรู้สึกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพลังแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สามารถแสดงอารมณ์ขัน และมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 5.1 หน้าต่างโจฮารี (The Johary Window)

2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายความหมายของหน้าต่างโจฮารี (The Johary Window) ว่าบริเวณแบ่งออกเป็น 4 บริเวณ คือ

2.1 บริเวณเปิดเผย (Open Area) หมายถึง พฤติกรรมเจตนาหรือบุคลิกภาพ ที่ทั้งตนเองและผู้อื่นก็รู้เหมือนกัน เช่น ชื่อ การแต่งกาย การพูด เป็นต้น

2.2 บริเวณจุดบอด (Bind Area) หมายถึง พฤติกรรมหรือเจตนาที่ตนเองแสดงออก โดยไม่รู้ตัว แต่ผู้อื่นสังเกตเห็นและรู้ได้ เช่น การพูดพร้อมกับยักคิ้วโดยไม่รู้ตัว เป็นต้น

2.3 บริเวณซ่อนเร้น (Hidden Area) หมายถึง สิ่งที่ตนเองรู้ แต่เก็บไว้ในใจ ไม่เปิดเผยให้คนอื่นรู้ เช่น ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้อื่น ความลับที่ตนเองปกปิดไว้ เป็นต้น

2.4 บริเวณอวิชชา (Unknown Area) หมายถึง พฤติกรรมหรือความรู้สึกบางอย่าง ที่กระทำไปโดยทั้งที่ตนเองและผู้อื่นก็ไม่รู้ หมายถึง บริเวณที่เรียกว่า “ภาวะจิตใต้สำนึก”

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 5.1 หน้าต่างโจฮารี (The Johary Window) โดยใช้เวลา 2 นาที

4. หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเสนอข้อมูลของตนเองช่องที่ 1 และ ช่องที่ 3 ให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นช่องที่ 2

5. ทำเช่นเดียวกับข้อ 7 จนครบทุกคน คนละไม่เกิน 3 นาที

6. ผู้ให้ปรึกษาสรุปว่ากิจกรรมนี้เป็นการเน้นให้สมาชิกรู้จักที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น และที่สำคัญต้องเข้าใจตนเองด้วย  
ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 5.2 ตัวฉันกับเบ้าหวาน

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self Assessment) เกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติตนเกี่ยวกับโรคเบ้าหวาน ทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ รวมทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเองว่าคืออะไร อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ตามใบงานที่ 5.2 ตัวฉันกับเบ้าหวาน

3. หลังจากแต่ละคนได้ประเมินตนเองตามความเป็นจริงแล้วให้นำเสนอต่อกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อข้อดีข้อเสียของสมาชิกกลุ่มที่กล่าวมาว่ามีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร

4. สมาชิกกลุ่มร่วมกันคัดเลือกเหตุการณ์ที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นมากผิดปกติ เพื่อขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) จากประเมินตนเองตามความเป็นจริง ตามใบงานที่ 5.3 แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและนำเสนอต่อกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น

## ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชมเชยสมาชิกกลุ่มที่สามารถโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจากการประเมินตนเองตามความเป็นจริงได้โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)

2. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 5.4 ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 5
3. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าในกลุ่มในครั้งนี้
4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้และผู้ให้

คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) ว่าการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self Assessment) เป็นการเข้าใจตนเอง ถึงข้อจำกัดของตน ทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง สามารถสะท้อนให้เห็นถึงประสพการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของตน ถ้าเรามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตไม่มีวันที่จะลบล้างได้ และเป็นเครื่องตัดสินการกระทำในปัจจุบัน จะทำให้เราจมอยู่กับอดีต ขาดความกระตือรือร้นในการทำสิ่งใหม่ ในทางกลับกันถ้าเรามีความคิดที่สมเหตุสมผลจะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตมีความสำคัญในการปรับปรุงตนเองไม่ใช่สิ่งที่นำมากำหนดชีวิตในปัจจุบัน ทำให้เราเกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบันนำไปสู่การแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้นเปิดใจกว้าง พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

6. มอบหมายการบ้านทางความคิด (Cognitive Homework) โดยการให้บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผลประยุกต์ทฤษฎี ABC เข้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยเขียนอธิบายโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกต้องบันทึกความเชื่อที่มีเหตุผลแทนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานบันทึกลงใบงานที่ 5.3 แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ในระหว่างวันที่ยังไม่ถึงกำหนดการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

7. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

8. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

## การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การตั้งใจรับฟัง การปฏิบัติตามกติกากลุ่ม การซักถามปัญหาต่าง ๆ การแสดงความคิดเห็น การให้ความร่วมมือในกิจกรรมตามโปรแกรม พิจารณาจากการตอบคำถาม จากการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

ใบงานที่ 5.1

หน้าต่างโจฮารี (The Johary Window)

| บริเวณเปิดเผย (ตนเองรู้ ผู้อื่นรู้)     | บริเวณจุดบอด (ตนเองไม่รู้ ผู้อื่นรู้)     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| บริเวณซ่อนเร้น (ตนเองรู้ ผู้อื่นไม่รู้) | บริเวณอวิชช (ตนเองไม่รู้ ผู้อื่นก็ไม่รู้) |

ชื่อ .....นามสกุล.....

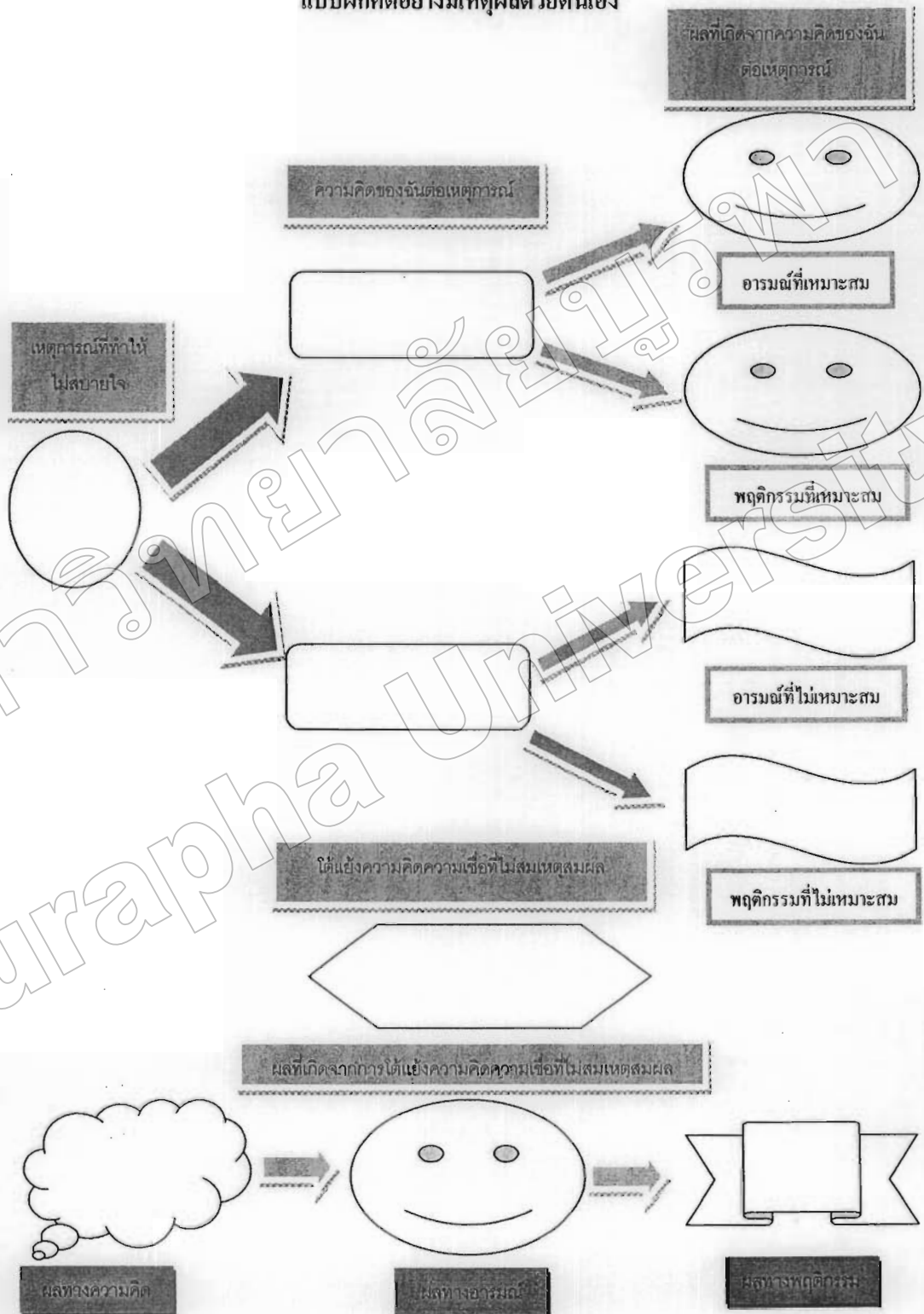
ใบงานที่ 5.2  
ตัวฉันกับเบาหวาน

|                                                                                                   |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ประสบการณ์ที่ดี</b></p> <p>ตัวอย่าง</p> <p>ฉันรับประทานยาก่อนอาหารอย่างน้อย<br/>30 นาที</p> | <p><b>เหตุการณ์ที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้น</b></p> <p>ตัวอย่าง</p> <p>เมื่อเห็นอาหารที่ชอบฉันมักจะรับประทาน<br/>มากทุกครั้ง</p> |
| <p><b>จุดแข็ง</b></p> <p>มีระเบียบวินัยในตนเอง</p>                                                | <p><b>จุดอ่อน</b></p> <p>ตามใจตนเอง</p>                                                                                            |

ชื่อ .....นามสกุล.....

### ใบงานที่ 5.3

แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



### ใบงานที่ 5.4

#### ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 5

##### 1. ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

##### 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ .....นามสกุล.....

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 6 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)

เวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6.1 บันทึกแห่งความภาคภูมิใจ
2. ใบงานที่ 6.2 แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
3. ใบงานที่ 6.3 ประสิทธิภาพที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 6
4. ปากกา 10 ด้าม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าในตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น

ในตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตรเพื่อให้สมาชิกรู้สึก

ผ่อนคลายและเป็นกันเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามปลายเปิดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญ

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 6.1 บันทึกแห่งความภาคภูมิใจ

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองภาคภูมิใจ

ที่สุด อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเร็ว ๆ นี้ หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนานแล้วก็ได้ แล้วเขียนลง

ใบงานที่ 6.1 บันทึกแห่งความภาคภูมิใจ โดยใช้เวลา 5 นาที

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเสนอเหตุการณ์ที่ทำให้ตนภาคภูมิใจที่สุดทีละคน

พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่พุดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนภาคภูมิใจ

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชมเชยกับสิ่งที่สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจและพร้อมทั้งให้

กำลังใจให้สมาชิกลำสิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน ในการดูแลสุขภาพ

ของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

7. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่จากกิจกรรมนี้และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่าบุคคลทุกคนต้องมีความภาคภูมิใจจากความสำเร็จของตนที่ได้มาโดยความสามารถจากการกระทำที่แสดงถึงคุณธรรม บุคลิกลักษณะประจำตัว ซึ่งความภาคภูมิใจนั้นจะได้รับก็ต่อเมื่อตนเองได้ปฏิบัติแล้วเช่นกัน ยิ่งสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีความค่ามากเท่าใดก็จะทำให้บุคคลภาคภูมิใจในตนเองมากเท่านั้น

#### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำการบ้านทางความคิดมาคัดเลือกปัญหาที่เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดความทุกข์เนื่องจากความคิด ความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มฝึกโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยใช้เทคนิคฝึกโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) ตามใบงานที่ 6.2 แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันวิเคราะห์ผลที่ได้จากการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกไม่ดีต่อตนเองซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

#### ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 6.3 ประสิทธิภาพที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 6

2. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าในกลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมโดยใช้เทคนิคการสรุปความ (Summarizing) ว่าทุกคนมีโอกาที่จะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ แต่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้เพื่อให้เกิดความพอใจได้ ถึงแม้ว่าคนเราจะเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกทำในสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ ยิ่งทำดีมากเท่าใดชีวิตของเราก็จะมีคุณค่า มีประโยชน์และภาคภูมิใจในตนเองมากเท่านั้น ถ้าเรามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเราจะมีความคิดว่าทุกคนต้องยอมรับอันเหตุการณ์ภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ทำให้เราเป็นทุกข์ การหลีกเลี่ยงอุปสรรคง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับอุปสรรค จะทำให้เราขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ท้อถอย ตนเองไม่มีค่า ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความกระตือรือร้น ไม่กล้าตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ ในทางกลับกันถ้าเรามีความคิดที่สมเหตุสมผลจะมีความคิดว่าคนแต่ละคนย่อมมีทั้งคนรักและชัง รู้จักให้ความรักต่อผู้อื่นคิดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ ความทุกข์ใจ

มาจากความคิดของเราเองซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนความคิดได้ การเผชิญหน้ากับอุปสรรคจะเป็นประโยชน์ในอนาคตมากกว่าการหลีกเลี่ยง ทำให้เรามั่นใจในตนเอง เป็นคนที่มีค่า เชื่อกันในตนเองสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม กระตือรือร้นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค พัฒนาตนเองให้เป็นที่ยอมรับและแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง

5. มอบหมายการบ้านทางความคิด (Cognitive Homework) โดยการให้บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล ประยุกต์ทฤษฎี ABC เข้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยเขียนอธิบายโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกต้องบันทึกความเชื่อที่มีเหตุผลแทนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานบันทึกลงใบงานที่ 6.2 แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ในระหว่างวันที่ยังไม่ถึงกำหนดการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

6. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

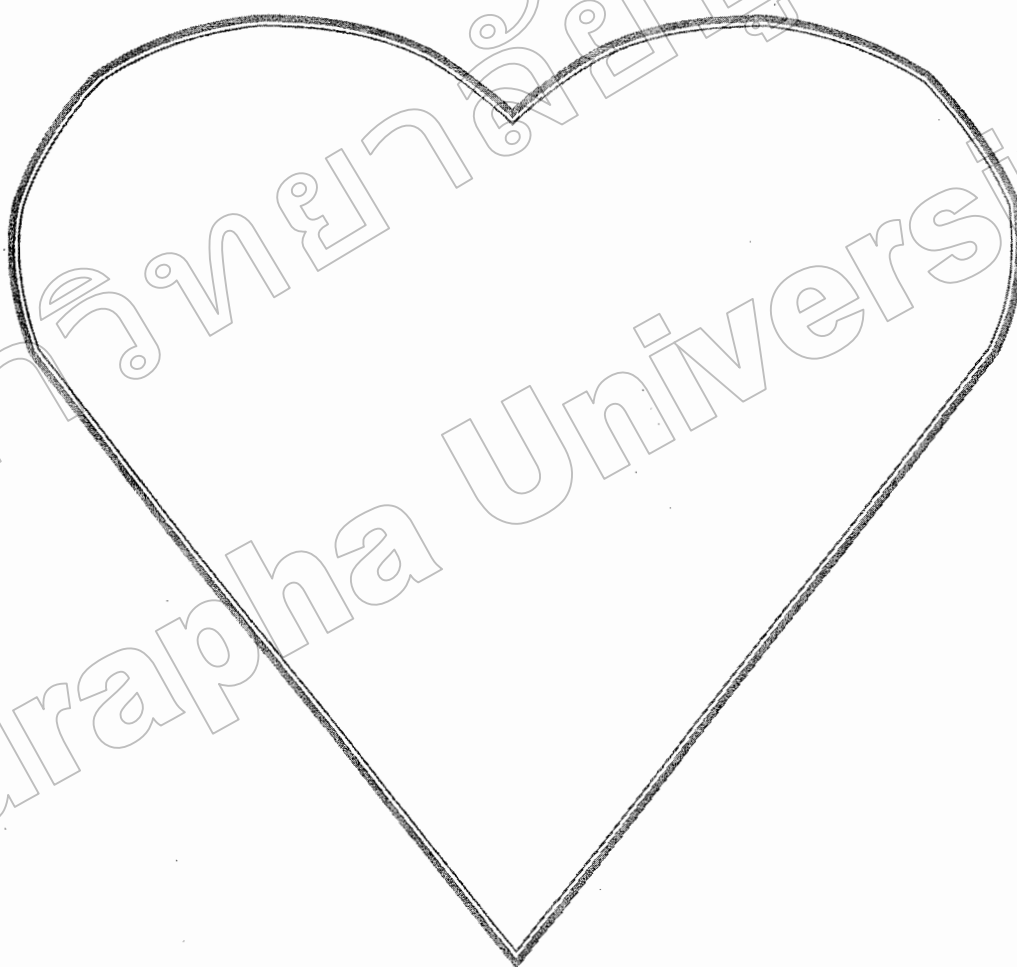
#### การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การตั้งใจรับฟัง การปฏิบัติตามกติกากลุ่ม การซักถามปัญหาต่าง ๆ การแสดงความคิดเห็น ให้ความร่วมมือในกิจกรรมตามโปรแกรม พิจารณาจากการตอบคำถาม จากการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

ใบงานที่ 6.1  
บันทึกแห่งความภาคภูมิใจ

คำชี้แจง

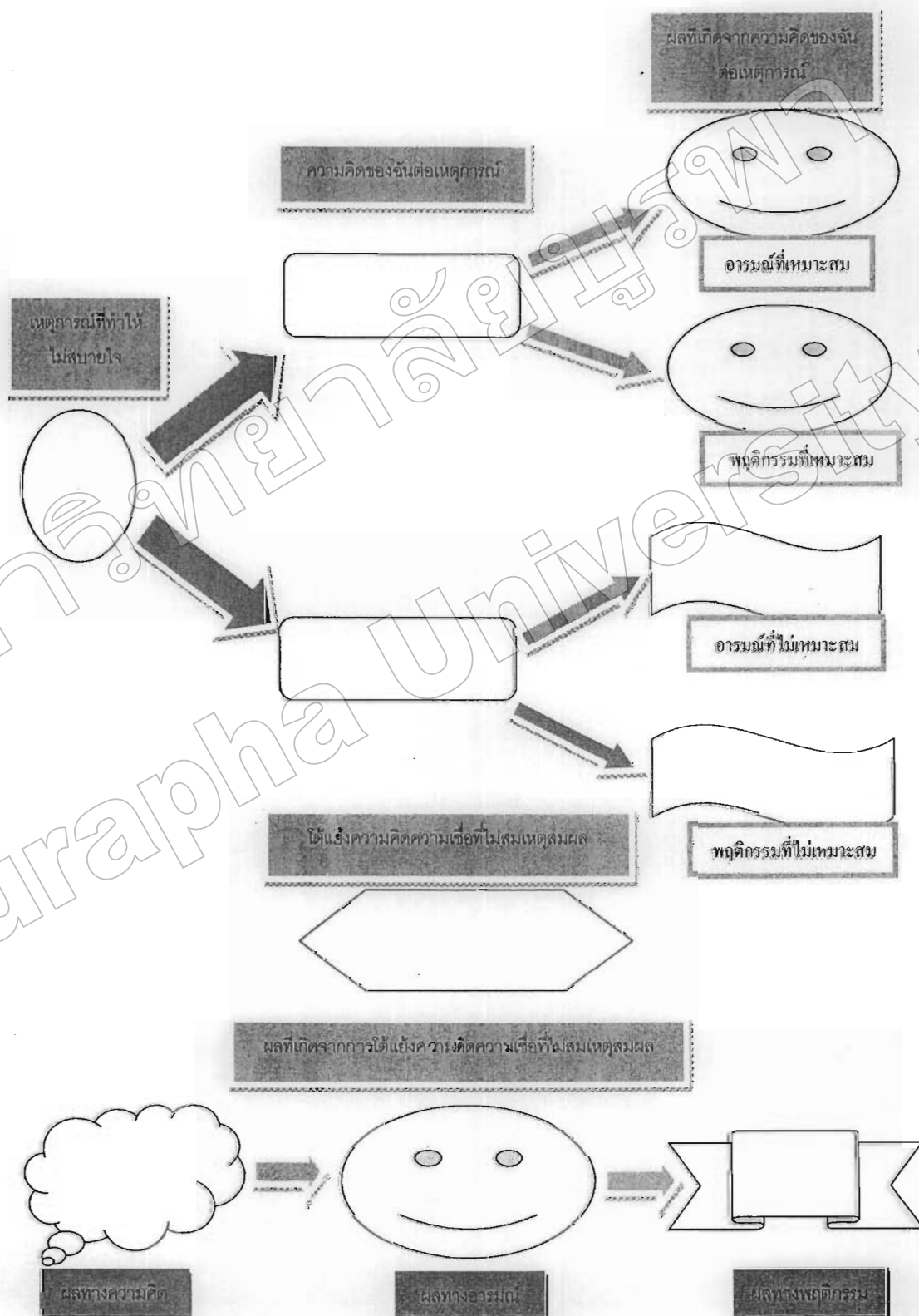
ให้ท่านบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองภาคภูมิใจลงในรูปหัวใจซึ่งอาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเร็วๆ นี้ หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมานานแล้วก็ได้



ชื่อ .....นามสกุล.....

## ใบงานที่ 6.2

แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



## ใบงานที่ 6.3

## ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 6

## 1. ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ .....นามสกุล.....

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

### ครั้งที่ 7 กระบวนการสังเกตตนเอง (Self – Observation)

เวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7.1 บันทึกความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของฉัน
2. ใบงานที่ 7.2 สรุปความคิดที่ไม่สมเหตุผลของในแบบแผนการปฏิบัติตนของฉัน
3. ใบงานที่ 7.3 ประสิทธิภาพที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 7
4. ปากกา 10 ด้าม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนด้านกระบวนการสังเกตตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหาของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตรเพื่อให้สมาชิกรู้สึก

ผ่อนคลายและเป็นกันเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามปลายเปิดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญ

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบาย(Direct Teaching) ถึงความหมายของกระบวนการ

สังเกตตนเอง (Self – Observation) ว่าบุคคลจะไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อการกระทำของตนเอง

ถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นของการกับตนเองคือ บุคคลจะต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ การเลือกที่จะสังเกตที่มีติใดของพฤติกรรมนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้สังเกต และลักษณะของพฤติกรรมเป็นหลัก

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเริ่มกระบวนการสังเกตตนเองโดยให้สังเกต

ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวาน

ทั้งด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา การดูแลสุขภาพ

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 7.1 บันทึกความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของฉันทันที
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มจัดเรียงลำดับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการปฏิบัติตนที่ไม่สมเหตุสมผลในแต่ละด้านซึ่งส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่สำคัญต่อตนเองจากมากไปน้อย
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเสนอความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญที่สุดในแต่ละด้านให้สมาชิกกลุ่มทราบ

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าปัญหาสถานะทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นเกิดจากความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและมีวิธีการการเปลี่ยนความคิด โดยใช้เทคนิคฝึกโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) เกิดความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลได้อย่างไร และบันทึกความเชื่อที่มีเหตุผลแทนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานบันทึกลงใบงานที่ 7.2 สรุปความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของในแบบแผนการปฏิบัติตนของตน และนำมาเสนอต่อกลุ่ม

#### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แนะให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นว่าความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลให้มีสถานะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง การเปลี่ยนความคิด การโต้แย้ง การจัดการความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป จะช่วยให้เกิดความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล รวมทั้งมีอารมณ์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามมาด้วย ดังนั้นจุดเริ่มต้นของการกำกับตนเองคือ ต้องรู้จักสังเกตตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ มีความคิดความเชื่ออย่างไรต่อสถานการณ์นั้น
2. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 7.3 ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 7
3. ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าในกลุ่มในครั้งนี้
4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
6. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

#### การประเมินผล

สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและซักถาม

## ใบงานที่ 7.1

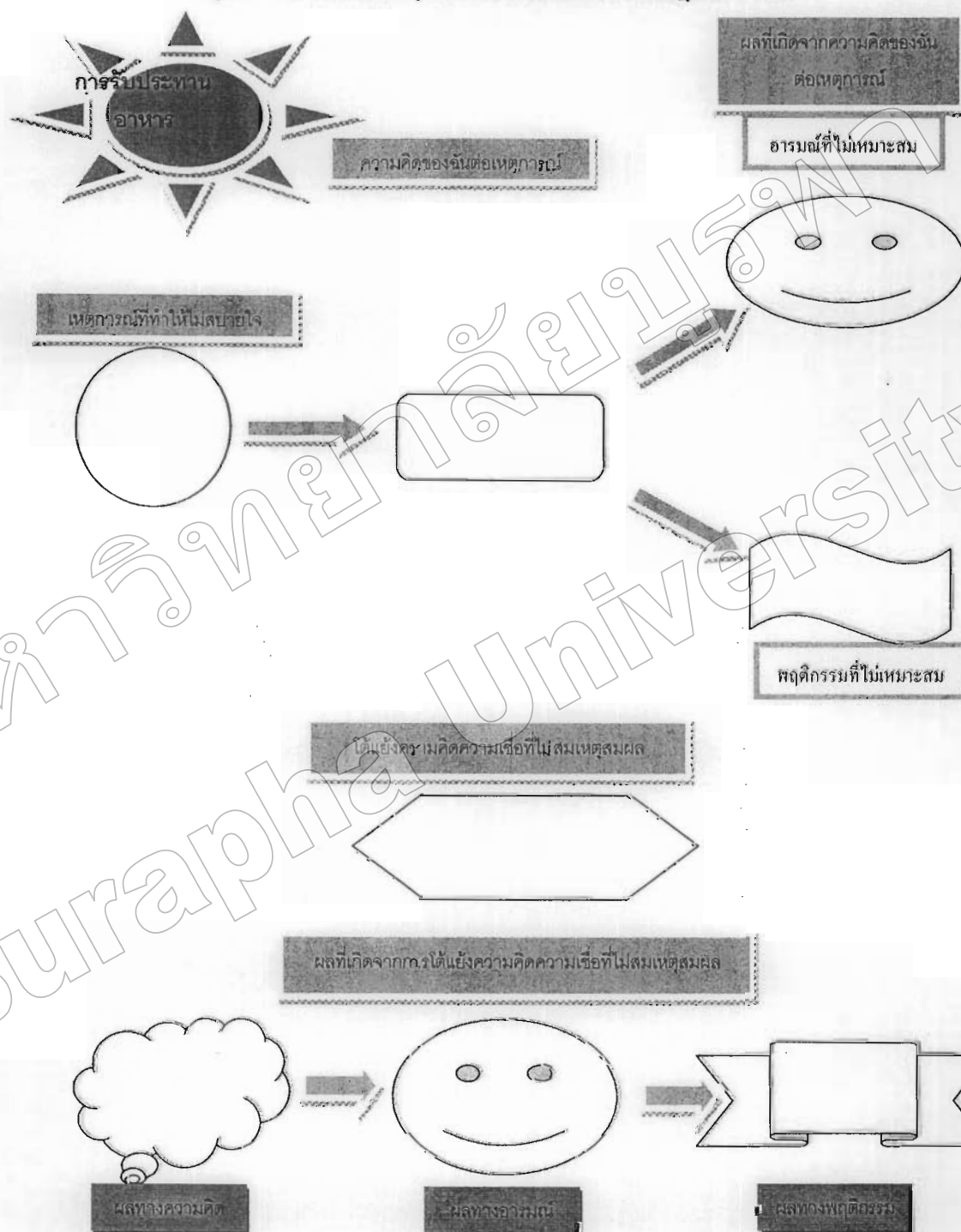
## บันทึกความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของฉัน

| ด้าน                       | อาหาร                                                                            | ออกกำลังกาย                           | การใช้จ่าย | การดูแลสุขภาพ |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|---------------|
| ความคิด                    | ตัวอย่าง<br>ขนมหวานชิ้นนี้<br>รับประทานมาก<br>เพียงชิ้นเดียว น้ำตาล<br>คงไม่ขึ้น | การออกกำลังกาย<br>ช่วยให้<br>น้ำตาลลด |            |               |
| อารมณ์                     | อยากรับประทาน                                                                    | มีความตั้งใจที่จะ<br>ออกกำลังกาย      |            |               |
| พฤติกรรม                   | หยิบขนมมา<br>รับประทาน                                                           | ออกกำลังกาย                           |            |               |
| ความถี่<br>(ครั้ง/สัปดาห์) | 5                                                                                | 3                                     |            |               |
| สมเหตุสมผล                 |                                                                                  | /                                     |            |               |
| ไม่สมเหตุสมผล              | /                                                                                |                                       |            |               |

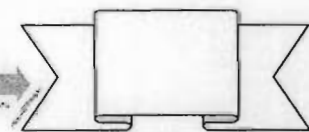
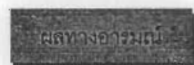
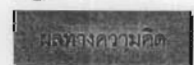
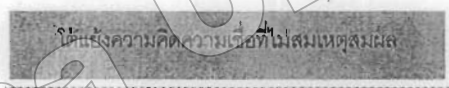
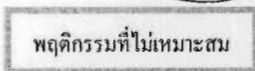
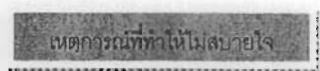
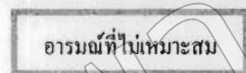
ชื่อ .....นามสกุล.....

# ใบงานที่ 7.2

สรุปความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของในแบบแผนการปฏิบัติตนของฉันทัน



ชื่อ .....นามสกุล.....



ชื่อ .....นามสกุล.....



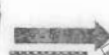
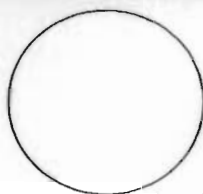
ผลที่เกิดจากความคิดของผู้อื่นต่อ  
เหตุการณ์

ความคิดของฉันต่อเหตุการณ์

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

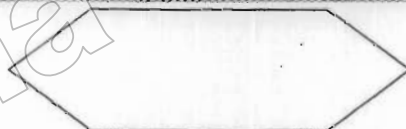


เหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ



พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ได้แย่งความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมผล



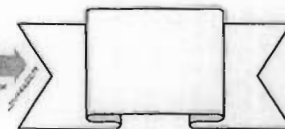
ผลที่เกิดจากการได้แย่งความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมผล



ผลทางความคิด



ผลทางอารมณ์



ผลทางพฤติกรรม

ชื่อ .....นามสกุล.....



ผลที่เกิดจากความคิดของฉันต่อเหตุการณ์

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

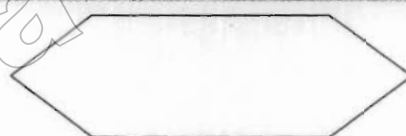
ความคิดของฉันต่อเหตุการณ์

เหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ

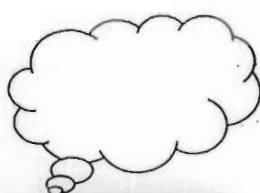


พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ได้แย่งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล



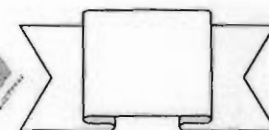
ผลที่เกิดจากการได้แย่งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล



ผลทางความคิด



ผลทางอารมณ์



ผลทางพฤติกรรม

ชื่อ .....นามสกุล.....

### ใบงานที่ 7.3

#### ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 7

##### 1. ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

##### 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ .....นามสกุล.....

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 8 กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process)

เวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 8.1 ตัวอย่างกระบวนการตัดสินใจ
2. ใบงานที่ 8.1 การตัดสินใจต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา
3. ใบงานที่ 8.2 ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 8
4. ปากกา 10 ด้าม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนด้านกระบวนการตัดสินใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตรเพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามปลายเปิดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจว่าข้อมูลที่ได้จากการสังเกตนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากการตัดสินใจ ถ้าข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแสดงตัวอย่างกระบวนการตัดสินใจโดยให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล (Rational Emotive Imagery) ว่าท่านจะต้องไปงานราตรีสังสรรค์ศิษย์เก่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือท่านเลือกรับประทานอาหารไม่ถูกว่ารับประทานอาหารชนิดใดจึงจะเหมาะสม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ว่ามีความคิดความเชื่ออย่างไรจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไรและตัดสินใจที่จะได้แย่งความคิด

ที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร และส่งผลต่อความคิด อารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร โดยการโต้แย้ง เพื่อขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำชมเชยสมาชิกกลุ่มที่สามารถตัดสินใจได้เป็นคนแรก โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง(Reinforcement)

4. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายตามเอกสารหมายเลข 8.1 ตัวอย่างกระบวนการตัดสินใจ

5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำปัญหาสถานะทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดจากความเชื่อความเชื่อที่มีต่อการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น จากการกระบวนการสังเกตตนเอง (Self – Observation) ในกิจกรรมครั้งที่ 7 โดยคัดเลือกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและยังไม่สามารถตัดสินใจได้มาเสนอต่อกลุ่ม

7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ตามใบงานที่ 8.1 การตัดสินใจต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา

#### ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 8.2 ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 8

2. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าในกลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

5. นัดหมาย วัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

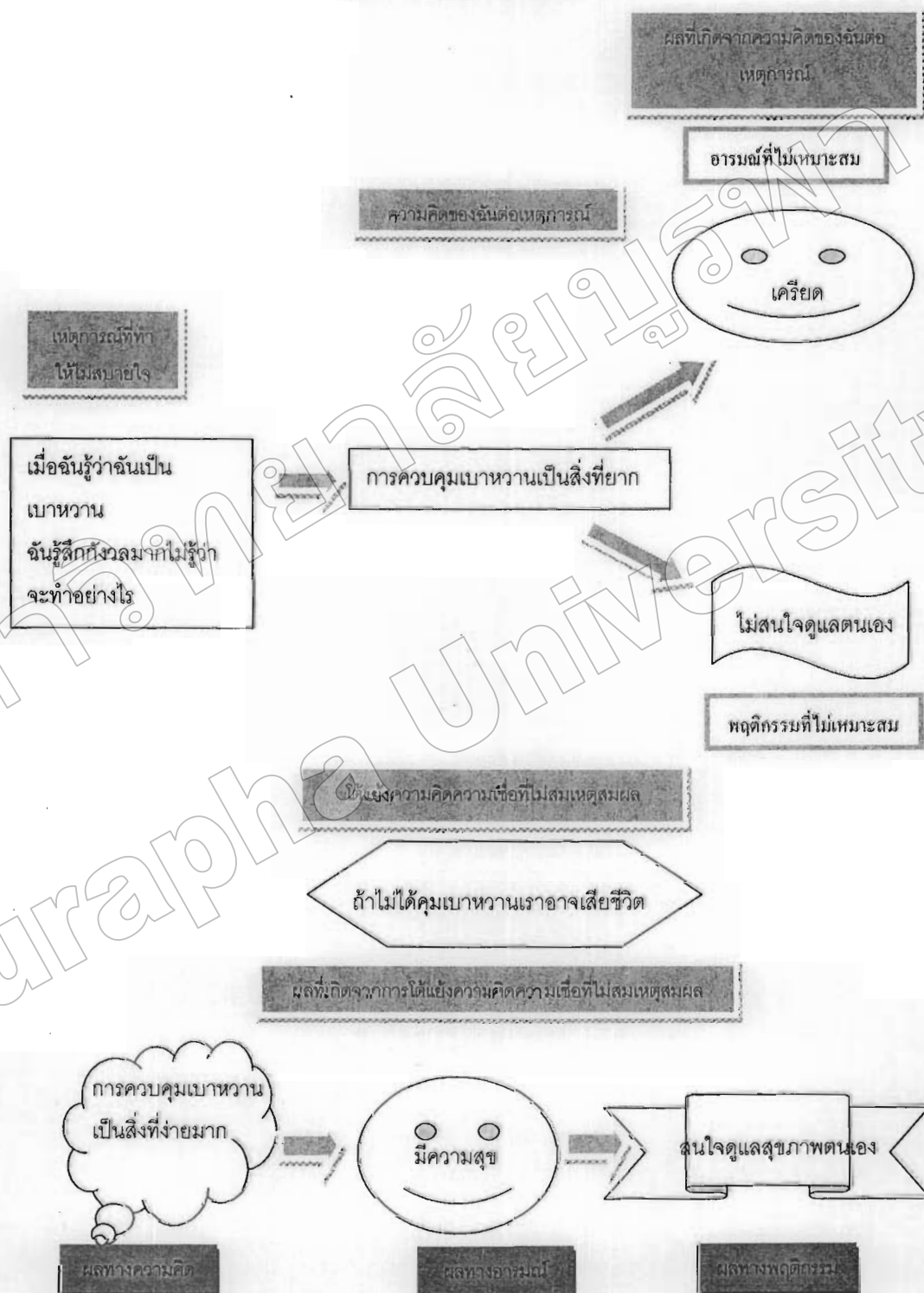
#### การประเมินผล

การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การซักถาม การแสดงความคิดเห็น

และการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

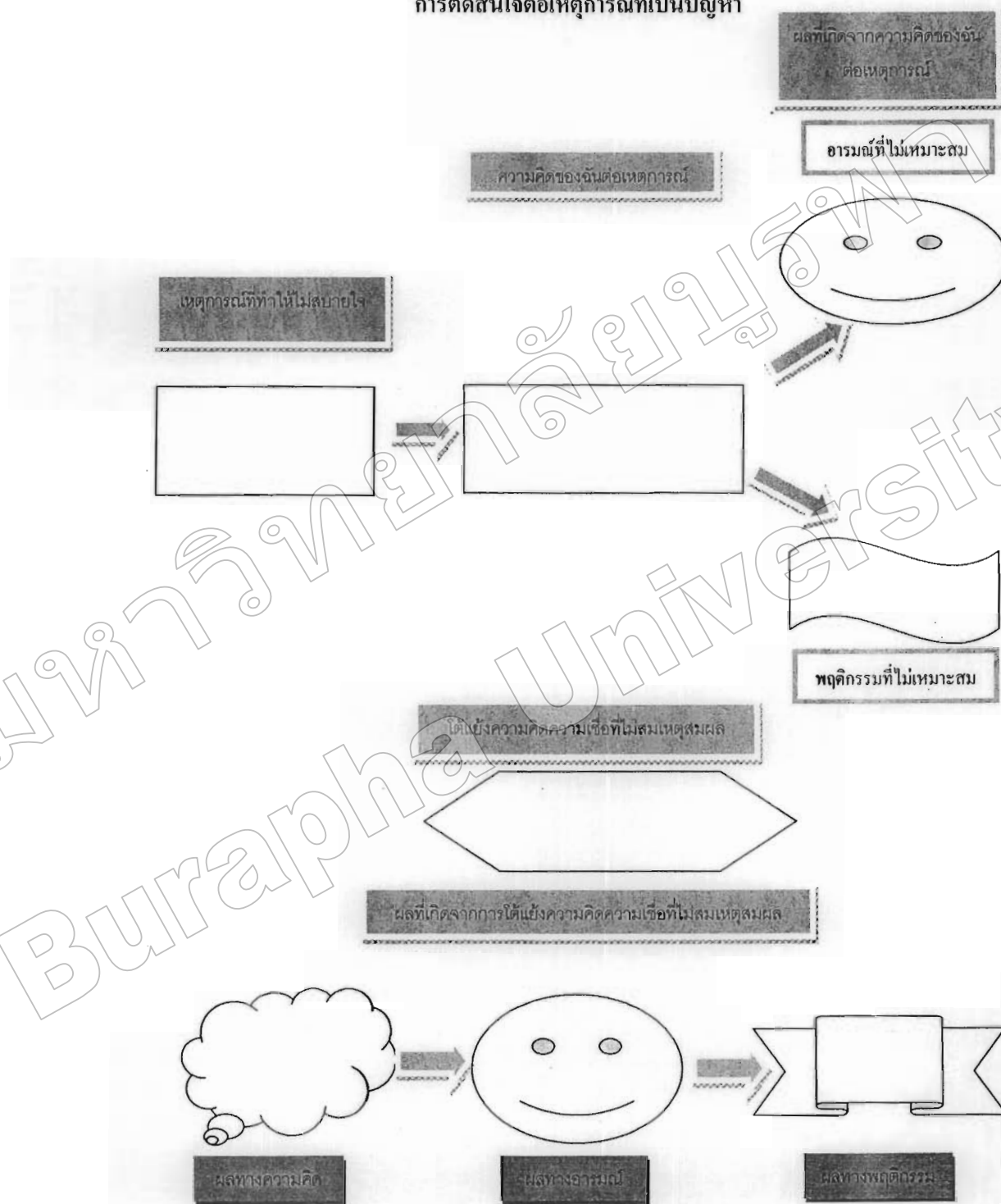
## เอกสารหมายเลข 8.1

## ตัวอย่างกระบวนการตัดสินใจ



# ใบงานที่ 8.1

การตัดสินใจต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา



ชื่อ .....นามสกุล.....

## ใบงานที่ 8.2

## ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 8

## 1. ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ ..... นามสกุล .....

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

**ครั้งที่ 9** การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง(Self – Reaction)

**เวลา** 90 นาที

**สถานที่** ห้องให้คำปรึกษา

**สื่อและอุปกรณ์**

1. ใบงานที่ 9.1 ประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน
2. ใบงานที่ 9.2 ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 9
3. ปากกา 10 ด้าม

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองด้านความคิด อารมณ์

**และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น**

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นนำ**

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตรเพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามปลายเปิดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) ว่าจากกระบวนการที่ได้สังเกตตนเองและทักษะในการตัดสินใจนั้น จะนำไปสู่การแสดงอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆออกมาซึ่งเป็นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการที่จะนำไปสู่ผลทางบวก ทั้งในแง่ของผลที่ได้เป็นสิ่งที่จับต้องได้ หรือในแง่ของความพึงพอใจในตนเอง ให้นำหลักการทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

**ขั้นดำเนินการ**

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบันทึกสิ่งที่สมาชิกได้สำรวจตนเองและตัดสินใจได้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผลส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้และสิ่งที่ยังทำไม่ได้ลงในใบงานที่ 9.1 ประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชื่นชมสมาชิกที่สามารถปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มทุกคนเพื่อให้พัฒนาต่อไปโดยแนะนำให้สมาชิกกลุ่มนำแนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ไปปรับใช้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตั้งเป้าหมายของการปรับเปลี่ยนแบบแผนการปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยต่อไป เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาดตนเองต่อไป

### ขั้นสรุป

1. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 9.2 ประสิทธิภาพที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 9
2. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าในกลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
5. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

### การประเมินผล

การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การซักถาม การแสดงความคิดเห็น และการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

ใบงานที่ 9.1  
ประสบการณ์ที่ผ่านมของฉัฉ

ลัฉที่ฉฉทำได้

ลัฉที่ฉฉยังทำไม่ได้

ลัฉ .....นามสกุล.....

## ใบงานที่ 9.2

## ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 9

## 1. ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ .....นามสกุล.....

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

### ครั้งที่ 10 ยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 90 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

#### สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน (Post Test)
2. เอกสารหมายเลข 10.1 เนื้อเพลงกำลังใจ
3. โปสเตอร์
4. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา
5. ปากกา 10 ด้าม

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อแบบแผนการปฏิบัติตน

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำทักษะการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง
5. เพื่อสมาชิกกลุ่มได้บอกถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่มนี้
6. เพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่เป็นมิตรเพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามปลายเปิดให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์และผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม การนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ประเมินตนเองโดยการกล่าวถึงความรู้สึก ความคิด และเหตุผลของตนเองว่าในปัจจุบันเป็นอย่างไร

3. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างเสริมกำลังใจ(Supporting) ให้กับสมาชิกในการนำผลที่ได้จากการฝึกคิดแบบมีเหตุผลด้วยตนเอง และผลที่ได้จากการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย  
ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน  
(Post Test)

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันร้องเพลงกำลังใจ เอกสารหมายเลข  
10.1 เนื้อเพลงกำลังใจ

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

4. นัดหมายวัน เวลา สถานที่เพื่อติดตามผล(Follow Up) โดยเว้นระยะเวลา 1 เดือนพร้อมทั้งแจกใบนัด ให้สมาชิกกลุ่มเพื่อประเมินผลในระยะติดตามผล

5. ยุติการให้คำปรึกษา

6. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบประเมินผลการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การนำแนวคิดที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และการร่วมแสดงความคิดเห็น

## เอกสารหมายเลข 10.1

## เนื้อเพลง กำลังใจ

โบกมือลา

เสียงเพลงครวญมาต้องลาแล้วเพื่อน

ก็ปีละดับเทียนฝากเพลงคอยย้ำเตือน

หวนให้ จากกันไกล

แม้เพียงร่างกายแต่ใจชิดใกล้

เมื่อใจเราซึ่งใจ

ร่วมทางไม่ร้างไกลหมายมั่น

\* ขุนเขาไม่อาจขวางสายธารเที่ยงธรรมได้

ความหวังยังพริ้งพราย

เก่าตายมีใหม่เสริมชีวิตที่ผ่านพบ

มีลบน้อมมีเพิ่ม

ขอเพียงให้เหมือนเดิม

กำลังใจอย่าอวรณ์

รักเราไม่คลอนแคลงแคลงแห่งหนาย

ให้รักเราละลายกระจายในสองคน

ผู้ทุกข์ทนตลอดกาล

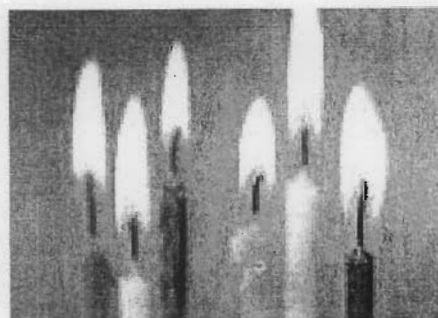
\* (ซ้ำ)

"บทเรียนชีวิตที่ดีที่สุด

คือการได้เรียนรู้จากความผิดพลาดล้มเหลวของตนเอง

ความล้มเหลวเป็นปัญญาและความผิดพลาดในอดีต

จะกลายเป็นสติปัญญา และความสำเร็จในอนาคต"



## แบบประเมินผลการปรึกษากลุ่ม

คำชี้แจงให้ท่านทำเครื่องหมาย✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

| หัวข้อ                                                                                   | ระดับความคิดเห็น |     |         |      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                                          | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>ผู้ให้คำปรึกษา</b>                                                                    |                  |     |         |      |            |
| 1. ผู้ให้คำปรึกษามีบุคลิกภาพเป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ                               |                  |     |         |      |            |
| 2. ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจความรู้สึก ความคิดของผู้อื่น ได้ดี                                |                  |     |         |      |            |
| 3. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชัดเจน และใช้ภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย          |                  |     |         |      |            |
| 4. ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจและใส่ใจสมาชิกกลุ่ม                                         |                  |     |         |      |            |
| 5. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข                                         |                  |     |         |      |            |
| 6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายความรู้สึก     |                  |     |         |      |            |
| <b>ผู้รับคำปรึกษา</b>                                                                    |                  |     |         |      |            |
| 1. ท่านสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองว่าอยู่ในอารมณ์ใด                                       |                  |     |         |      |            |
| 2. ท่านรู้สึกเข้าใจตนเองทั้งจุดอ่อนและจุดแข็ง                                            |                  |     |         |      |            |
| 3. ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง                                                            |                  |     |         |      |            |
| 4. ท่านมีการสังเกตตนเองทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม                                |                  |     |         |      |            |
| 5. ท่านสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานได้      |                  |     |         |      |            |
| 6. ท่านสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน |                  |     |         |      |            |
| 7. ท่านรู้สึกว่าคุณได้เปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น      |                  |     |         |      |            |

| หัวข้อ                                                 | ระดับความคิดเห็น |     |         |      |            |
|--------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                        | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 8.ท่านสามารถแสดงพฤติกรรมใหม่ที่สร้างสรรค์และเหมาะสมได้ |                  |     |         |      |            |
| 9.ท่านตั้งใจที่เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น               |                  |     |         |      |            |
| 10.ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้       |                  |     |         |      |            |

**ภาคผนวก ข**

**ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน**

**ของผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 40 ข้อ**

**และโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม**

**ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน  
ของผู้ป่วยเบาหวาน**

ตารางที่ 8 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งคนของผู้ป่วย  
เบาหวาน จำนวน 40 ข้อ

| ข้อที่ | คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         |         |         | รวม | IOC  | สรุป   |
|--------|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----|------|--------|
|        | คนที่ 1                         | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |     |      |        |
| 1      | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 2      | 1                               | -1      | 1       | 1       | 1       | 5   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 3      | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 4      | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 5      | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 6      | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 7      | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 8      | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 9      | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 10     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 11     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 12     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 13     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 14     | 1                               | 0       | 1       | 1       | 1       | 5   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 15     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 16     | 1                               | 0       | 1       | 1       | 1       | 4   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 17     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 18     | -1                              | 0       | 1       | 1       | 1       | 3   | 0.60 | ใช้ได้ |
| 19     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 20     | 1                               | 0       | 1       | 1       | 1       | 4   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 21     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 22     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 23     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 24     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |

ตารางที่ 8 (ต่อ)

| ข้อที่ | คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         |         |         | รวม | IOC  | สรุป   |
|--------|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----|------|--------|
|        | คนที่ 1                         | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |     |      |        |
| 25     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 26     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 27     | 1                               | 0       | 1       | 1       | 1       | 5   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 28     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 29     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 30     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 31     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 32     | -1                              | 1       | 1       | 1       | 1       | 4   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 33     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 34     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 35     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 36     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 37     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 38     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 39     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 40     | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |

หมายเหตุ ข้อ 1 – 7

วัดการตระหนักรู้ด้านการตระหนักรู้อารมณ์

ข้อ 8 – 13

วัดการตระหนักรู้ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง

ข้อ 14 – 20

วัดการตระหนักรู้ด้านความมั่นใจในตนเอง

ข้อ 21 – 26

วัดการกำกับตนเองด้านกระบวนการสังเกตตนเอง

ข้อ 27 – 33

วัดการกำกับตนเองด้านกระบวนการตัดสินใจ

ข้อ 34 – 40

วัดการกำกับตนเองด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

### เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

### การค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item-Objective Congluence หรือ Index of Consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

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

IOC หมายถึง ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\sum R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

$N$  หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ตารางที่ 9 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรม

| ครั้งที่ | คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         |         |         | รวม | IOC  | สรุป   |
|----------|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----|------|--------|
|          | คนที่ 1                         | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |     |      |        |
| 1        | 0                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 4   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 2        | 1                               | 0       | 1       | 1       | 1       | 4   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 3        | 0                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 4   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 4        | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 5        | 0                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 4   | 0.80 | ใช้ได้ |
| 6        | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 7        | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 8        | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 9        | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 10       | 1                               | 1       | 1       | 1       | 1       | 5   | 1.00 | ใช้ได้ |

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = เห็นใจว่าโปรแกรมครั้งนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่เห็นใจว่าโปรแกรมนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = เห็นใจว่าโปรแกรมนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

ตารางที่ 10 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดแบบแผน  
การปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 40 ข้อ

| ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก<br>(r) | ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก<br>(r) |
|--------|----------------------|--------|----------------------|
| 1      | .37                  | 21     | .28                  |
| 2      | .45                  | 22     | .20                  |
| 3      | .40                  | 23     | .58                  |
| 4      | .86                  | 24     | .86                  |
| 5      | .82                  | 25     | .86                  |
| 6      | .82                  | 26     | .86                  |
| 7      | .75                  | 27     | .64                  |
| 8      | .72                  | 28     | .34                  |
| 9      | .86                  | 29     | .74                  |
| 10     | .48                  | 30     | .58                  |
| 11     | .49                  | 31     | .86                  |
| 12     | .36                  | 32     | .42                  |
| 13     | .86                  | 33     | .22                  |
| 14     | .86                  | 34     | .38                  |
| 15     | .41                  | 35     | .56                  |
| 16     | .50                  | 36     | .64                  |
| 17     | .47                  | 37     | .41                  |
| 18     | .37                  | 38     | .56                  |
| 19     | .44                  | 39     | .29                  |
| 20     | .31                  | 40     | .86                  |

ได้ค่า Reliability Coefficients

Alpha = .951

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม  
ประธานกรรมการสาขาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สงวน ธานี  
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
การศึกษาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. ดร.สกล วรเจริญศรี  
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี  
หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลฉะเชิงเทรา

### ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม  
ประธานกรรมการสาขาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สงวน ธานี  
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
การศึกษาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. ดร.สกล วรเจริญศรี  
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี  
หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลฉะเชิงเทรา

ภาคผนวก ง

- ตำแหน่งสื่อราชการต่าง ๆ
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับนิติพยานาลที่เข้าร่วมวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย



220

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๒๒๓๓

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

๕ ตุลาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมาบตาพุด

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิชนันท์ สมคำศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ “ผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยเบาหวาน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ถึงวันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๐๖๔๕-๕๗๕๕



221

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๒๕๓๖

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

๕ ตุลาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางนิชนันท์ สมคำศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยเบาหวาน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ถึงวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมรัตน์ จิตรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๐๖๔๕-๕๗๕๕



222

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๔๔๗

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

๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ประธานกรรมการสาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิชนันท์ สมคำศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๓๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๐๖๔๕-๕๗๕๕



223

ที่ ศร ๖๖๒๑/ว๑๔๕๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงวน ธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิชนันท์ สมคำศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กลุณภักดิ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จิตรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๐๖๔๕-๕๖๕๕



224

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว๖๔๔

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

✓ กรกฎาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์เวช ประทุมศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางนิชนันท์ สมคำศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของอาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จิตรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๐๖๔๕-๕๖๕๕



## ข้อมูลสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมในการวิจัย

**การวิจัยเรื่อง** ผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน

**เรียน ผู้ป่วยทุกท่าน**

ข้าพเจ้านางนิชนันท์ สมคำศรี นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยเรื่องผล  
ของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน  
ของผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลักคือ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล อาจารย์ประจำภาควิชา  
วิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการเลือกเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เนื่องจากแบบแผน  
ปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวานเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ป่วยเบาหวานจึงจำเป็นต้องมีแบบแผนการปฏิบัติ  
แห่งตน เพื่อให้ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุดเพื่อ  
ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข ซึ่งแบบ  
แผนการปฏิบัติแห่งตนเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมพฤติกรรมประกอบด้วยความตระหนักรู้  
ในตนเอง และการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรมมาใช้กับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา  
ที่ส่งผลต่อภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยและสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต  
ในการวิจัยครั้งนี้จะได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้  
ท่านจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ครั้งละประมาณ 90 นาที จำนวน 10 ครั้ง ระหว่างวันที่ 30 ตุลาคม

ถึงวันที่ 20 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2554 สัปดาห์ละ 3 วัน วันอังคาร พฤหัสบดี และวันอาทิตย์  
เวลา 17.00 – 18.30 น. ณ ห้องให้คำปรึกษาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองรี

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับการวิจัยครั้งนี้ จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะเปิดเผย  
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจและมีสิทธิ  
ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้  
จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางนิษานันท์ สมคำศรี  
โทร 080 – 6455799 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัย



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ  
พฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน

วันให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย  
ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด  
และมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้า  
มีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วม  
การวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง  
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย  
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน  
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางนิษานันท์ สมคำศรี)

ภาคผนวก จ

ภาพแสดงการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม



สร้างสัมพันธภาพ



สอนทฤษฎี ABC



ความเชื่อมั่นในตนเอง



ฝึกได้แย่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล