

158.35
๙815๗
๙.3

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตมโนทัศน์
ทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร

ปริญญาโท

ของ

สุนันท์ บุณย์

24 พ.ย. 2537

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ความหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2537

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖ 69223

191730

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....*ด.ร. น.*..... ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)
.....*กนก*..... กรรมการ
(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบ

.....*ด.ร. น.*..... ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)
.....*กนก*..... กรรมการ
(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)
.....*อ. วัชร*..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....*ดร. ศิริยุภา พูลสุวรรณ*..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่...4...เดือน...*มิถุนายน*.....พ.ศ.2537

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือ เอาใจใส่ และห่วงใย จาก ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานที่ปรึกษาและควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ซึ่ง ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องในการทำงานปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัย รู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ กรรมการที่ปรึกษา และอาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรเทพศ วาณิชยการ ที่กรุณาได้รับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำที่มีคุณค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ของปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนศรีอยุธยา และคณาจารย์ทุกท่าน ตลอดจนขอขอบใจ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ที่อำนวยความสะดวก และให้ความร่วมมือ แก่ผู้วิจัยในการศึกษาค้นคว้าเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณอาจารย์เนาะแนว โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัยทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณ คุณเอชธีร์ จัตรวิทยานนท์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล ทางสถิติ และขอขอบคุณ คุณนิสาชล พงศ์พาชาญาณเวช ผู้เป็นทั้งเพื่อนและน้องที่แสนดี ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านการพิมพ์ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จได้ด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณ คุณชูศักดิ์ บุญอ่ำ และบุตรชายทั้ง 2 คน ของผู้วิจัยที่ได้ให้
การสนับสนุน และเป็นกำลังใจอันยิ่งใหญ่แก่ผู้วิจัย จนกระทั่งประสบความสำเร็จในการศึกษา

สุรินทร์ บุญอ่ำ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	คำนำ.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	6
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	11
	เอกสารเกี่ยวกับการทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม.....	13
	เอกสารเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์.....	27
	เอกสารเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก.....	35
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	47
	ประชากร.....	47
	กลุ่มตัวอย่าง.....	47
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	48
	การดำเนินการทดลอง.....	57
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	62

บทที่	หน้า
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	64
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	65
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	71
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	71
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	71
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	72
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	72
การดำเนินการทดลอง.....	73
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	75
อภิปรายผล.....	75
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	82
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	82
บรรณานุกรม.....	84

บทที่

หน้า

ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก.....	93
ภาคผนวก ข.....	108
ภาคผนวก ค.....	187
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	208

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียน กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม นิยม.....	65
2	แสดงการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียน กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ.....	66
3	แสดงการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ.....	67
4	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียน กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม นิยม.....	188
5	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียน กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ.....	189
6	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยม และนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับข้อเสนอแนะ.....	190
7	แสดงการเปรียบเทียบน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม.....	191

8	แสดงการเปรียบเทียบน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทำให้ ข้อสนเทศ.....	192
9	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการทำให้คาบวิชาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและนักเรียน กลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ.....	193
10	แสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองตลอดระยะเวลาการทดลอง.	194
11	แสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุมตลอดระยะเวลาการทดลอง.	195

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แผนภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	59
2 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	69
3 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	196
4 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	197
5 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 3 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	198
6 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 4 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	199
7 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 5 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	200
8 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 6 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	201
9 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	202
10 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง.....	203

- 11 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 3
 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง..... 204
- 12 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 4
 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง..... 205
- 13 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 5
 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง..... 206
- 14 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 6
 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง..... 207

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

สภาพชีวิตในสังคมปัจจุบันได้พัฒนาก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน มีเครื่องมือสื่อสาร เครื่องผ่อนแรง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย ทำให้การดำรงชีวิตของบุคคลในสังคมมีความสะดวกสบาย ไม่ต้องใช้พลังกำลังในการเคลื่อนไหวมากนัก ประกอบกับวัฒนธรรมทางตะวันตก ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการรับประทานอาหารแบบฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) เป็นอาหารสำเร็จรูปรับประทานได้ทันที ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของวัยรุ่นไทย เพราะร้านอาหารประเภทนี้จะตั้งอยู่ตามห้างสรรพสินค้าในที่ชุมชน วัยรุ่นมักใช้เป็นแหล่งนัดพบและคิดว่าโก้ แต่ความจริงแล้วฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่ประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล และไขมัน เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ฟาสต์ฟู้ดยังให้คุณค่าทางโภชนาการน้อย ไม่สอดคล้องกับความต้องการของร่างกายและมีราคาแพง ดังนั้นถ้าไม่ระมัดระวังเกี่ยวกับโภชนาการ และขาดการออกกำลังกายแล้ว เขาก็จะประสบกับปัญหาน้ำหนักตัวเกินพอเหมาะ (ธาดา วิมลวัตรเวที. 2534 : 159)

ในวงการแพทย์ยอมรับว่า การที่บุคคลมีน้ำหนักมาก นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตแล้วยังก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า เพราะข้อเหล่านี้ต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ที่น้ำหนักมากบางคนไม่พอใจรูปร่างของตนเอง คิดว่าการมีน้ำหนักมากเป็นเบียดเบียนของตนเอง วิตกกังวลว่าเพื่อน ๆ โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศจะรังเกียจตน ผู้มีน้ำหนักมากบางคนจึงเป็นคนคิดมาก หงุดหงิดและเครียด หลายคนใช้วิธีลดความเครียดด้วย

การกิน ผลก็คือน้ำหนักตัวยิ่งเพิ่มมากขึ้น และความเครียดก็ยิ่งเพิ่มขึ้น (จรวยพร ธรณินทร์. 2521 : 3 ; และ คาร์ง กิจกุศล. 2530 : 22-23)

ปัจจุบันวัยรุ่นสนใจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักกันมาก ต่างก็ตระหนักถึงอันตรายของการมีน้ำหนักมาก ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นจึงพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการต่าง ๆ นานา เช่น อดอาหาร ใช้ยาลดความอ้วน ออกกำลังกาย ฝังเข็ม ที่ใบหู ผ่าตัดกระเพาะให้เล็กลง เป็นต้น (ไพบูลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล. 2531 : 27-30) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักเรียนวัยรุ่นหญิง จะให้ความสนใจเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะทรวดทรงของตนเองเป็นอย่างมาก เพราะต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และตระหนักว่าความสวยงามทางกาย เป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย และเป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้าม บางครั้งการที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีรูปร่างผิดปกติจากคนอื่น อาทิ อ้วนเกินไป จะรู้สึกอับอาย มีปมด้อย ขาดความมั่นใจ และมักกลายเป็นปัญหาในการปรับตัวของนักเรียน (สุรศักดิ์ หลาบมาลา. 2523 : 70-71 ; และ ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530 : 162) ซึ่งลักษณะดังกล่าว เป็นลักษณะของคนที่มีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายในทางลบ (พรวิณี ชูทัย เจนจิต. 2533 : 164)

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียน อาจารย์สอนวิชาพลานามัย อาจารย์สอนวิชาการงานและอาชีพ อาจารย์แนะแนว และอาจารย์พยาบาล โรงเรียนศรีอยุธยา จำนวน 12 คน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จะให้ความสนใจเกี่ยวกับการรักษารูปร่างทรวดทรง พยายามที่จะควบคุมน้ำหนักของตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ นานา นักเรียนบางคนจะรัดเข็มขัดแน่นมาก เพื่อจะได้รับประทานอาหารให้น้อยลง บางคนไม่ยอมรับประทานอาหารเลยจนกระทั่งปวดท้อง ต้องไปขอยาที่ห้องพยาบาลมารับประทาน และปัญหาที่เกิดขึ้นอีกอย่างหนึ่งก็คือ นักเรียนที่มีน้ำหนักมาก จะเดินหลังค่อม คอแข็งขี้อาย เวลาอาจารย์ให้ทำอะไรสักอย่าง มักกลัวแสดงออก นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนเกี่ยวกับความอ้วน โดยออกแบบสอบถาม

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักมาก จำนวน 73 คน พบว่า นักเรียนมีความรู้สึกเกี่ยวกับความอ้วนของตนเอง ดังนี้ นักเรียนรู้สึกอึดอัดที่มีน้ำหนักมาก จำนวน 17 คน รู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง จำนวน 14 คน รู้สึกอาย จำนวน 13 คน รู้สึกว่าเป็นบวมดอย จำนวน 11 คน รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง จำนวน 7 คน รู้สึกว่าตนเองไม่สวย หาเสื้อผ้าใส่ลำบาก 2 คน และรู้สึกพอใจที่ตนเองมีรูปร่างสมบูรณ์แข็งแรง จำนวน 9 คน ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน เมื่อถูกผู้อื่นล้อเลียนเกี่ยวกับความอ้วน พบว่า นักเรียนรู้สึกน้อยใจ เสียใจ โกรธ หงุดหงิด จำนวน 39 คน รู้สึกเฉย ๆ เพราะเคยชินกับการถูกล้อเลียน จำนวน 26 คน รู้สึกรำคาญผู้ล้อเลียน จำนวน 5 คน รู้สึกอิจฉาคนที่รูปร่างดี จำนวน 2 คน และรู้สึกเกลียดตนเองจำนวน 1 คน สำหรับสาเหตุที่ทำให้ให้นักเรียนมีน้ำหนักมาก พบว่า มีสาเหตุจากการชอบรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงจำนวน 34 คน รับประทานจุบจิบไม่เป็นเวลา จำนวน 22 คน ไม่ชอบออกกำลังกายจำนวน 13 คน อ้วนตามพันธุกรรมจำนวน 2 คน มีโรคภัยไข้เจ็บจำนวน 1 คน ขาดการควบคุมตนเองจำนวน 1 คน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สอบถามนักเรียนกลุ่มดังกล่าวข้างต้นเกี่ยวกับ การลดน้ำหนักของนักเรียน พบว่า มีนักเรียนที่เคยลดน้ำหนัก จำนวน 41 คน และมีนักเรียนที่ไม่เคยลดน้ำหนัก จำนวน 32 คน ซึ่งในจำนวนนักเรียนที่เคยลดน้ำหนักนี้ ผู้วิจัยได้สอบถามวิธีการที่นักเรียนใช้ในการลดน้ำหนักพบว่า มีนักเรียน จำนวน 29 คน ที่เคยลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารทุกมื้อ หรือที่เรียกว่า วิธี"อดหมด" เพื่อให้น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว เกิดผลกระทบคือ นักเรียนบางคนมีอาการแสบท้อง จนเรียนหนังสือไม่ได้ เพื่อน ๆ ต้องพาไปพบอาจารย์พยาบาล มีนักเรียนจำนวน 8 คน เคยใช้วิธีกินยาถ่าย และเมื่อถ่ายท้องมาก ๆ ร่างกายสูญเสียน้ำหนักนักเรียนมีอาการอ่อนเพลียไม่สามารถจะมาโรงเรียนได้ ต้องลาหยุดมีนักเรียน จำนวน 3 คน เคยใช้ยาลดความอ้วน และมีนักเรียน จำนวน 1 คน เคยใช้วิธีฝังเข็มที่ขาหู เป็นต้น

วิธีที่นักเรียนใช้ในการลดน้ำหนักดังกล่าวข้างต้น เป็นวิธีการลดน้ำหนักได้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อนักเรียนหมดความอดทน นักเรียนก็จะหวนกลับไปรับประทานอาหารตามนิสัยเดิม น้ำหนักก็กลับคืนมาอีก (โพบูลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล. 2531 : 26-27) และการที่คนเรามีน้ำหนักขึ้น ๆ ลง ๆ เป็นการบั่นทอนสุขภาพของผู้ลดน้ำหนักโดยตรง เพราะทำให้กระวนกระวาย วิตกกังวล อ่อนใจ และท้อถอยในที่สุด (จรรยาพร ธรณินทร์. 2521 : 5-7) นอกจากนี้ยังอาจเป็นอันตรายต่อผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ งานกรณีกาใช้ยาลดน้ำหนักโดยไม่ได้รับการปรึกษาแพทย์ และทำให้เกิดผลกระทบตามมาก็คือทำให้นักเรียนเสียการเรียนเสียเวลาเสียเงิน และเสียสุขภาพอีกด้วย (อุไร บุญชัย. 2528 : 67)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์แนะแนวโรงเรียนศรีอยุธยา จึงมีความประสงค์ที่จะแก้ไขปัญหานักเรียน โดยนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy) มาใช้เพื่อพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนัก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา

วิธีการลดน้ำหนักที่ปลอดภัย และได้ผลดี เป็นที่ยอมรับทางด้านการแพทย์ คือ การควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย ส่วนวิธีการทางจิตวิทยาที่สามารถนำมาใช้เพื่อลดน้ำหนัก ได้แก่ การปรับพฤติกรรม โดยใช่วิธีปรับพฤติกรรมวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือใช้หลาย ๆ วิธีควบคู่กันไป (จรรยาพร ธรณินทร์. 2521 : 6) ซึ่งการลดน้ำหนัก โดยวิธีการทางจิตวิทยาที่สามารถทำได้หลายวิธี (Olson. 1990 : 192) เช่น การควบคุมตนเอง (Self - Monitoring หรือ Self - Control) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) การเสริมแรงตนเอง (Self - Reinforcement)

นอกจากนี้ กษมา ปิลมาศ (2528 : 39-40) ได้ศึกษาวิจัยพบว่า การเสริมแรงทางบวกแก่ตนเอง สามารถลดน้ำหนักของสตรีลงได้ และการลดน้ำหนักโดยวิธีการทางจิตวิทยา (กษมา ปิลมาศ. 2529 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Schachter. 1971 : 9) มีหลักเบื้องต้น 3 ประการ คือ (1) การลดรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง (2) การออกกำลังกายอย่าง

สม่ำเสมอ และ (3) การเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมการบริโภค เช่น จากที่เคยรับประทานอาหารเร็ว เปลี่ยนเป็นรับประทานอาหารช้า ๆ เพราะจะมีผลทำให้ผู้บริโภครับประทานอาหารได้ในปริมาณที่น้อยลง เป็นต้น

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำหลักการ และวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy) มาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เพื่อพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย และเพื่อลดน้ำหนักของนักเรียน ซึ่งครัมโบลท์ (Krumholtz. 1969 : 7-11) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียน ที่เน้นให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองในปัจจุบัน โดยวางแผนการปรับพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมายและมีระบบ นอกจากนี้บรรยากาศของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (คมเพชร ฉัตรสุกุล. 2521 : 91) จะช่วยเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนได้อย่างรวดเร็ว กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะส่งเสริมให้นักเรียนเผชิญกับปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น นักเรียนมีโอกาสอภิปรายเกี่ยวกับปัญหา และวิธีการแก้ไขร่วมกัน ซึ่งนอกจากนักเรียนจะเป็นผู้คิดหาวิธีแก้ไขปัญหของตนเองแล้ว ก็ยังมีหน้าที่เสนอความคิดต่อการแก้ปัญหของผู้อื่นด้วย วิธีการนี้ทำให้แต่ละคนได้แสดงความสามารถต่อกลุ่ม อันจะนำไปสู่ความรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่ามาสู่ทุกคน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ เพื่อพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย และเพื่อการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

2. เพื่อเปรียบเทียบอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม กับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. อัตรานักเรียนทางด้านร่างกายของนักเรียนดีขึ้น และน้ำหนักของนักเรียนลดลง หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
2. อัตรานักเรียนทางด้านร่างกายของนักเรียนดีขึ้น และน้ำหนักของนักเรียนลดลง หลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายดีขึ้นมากกว่า และมีน้ำหนักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทำให้อาจารย์แนะแนวที่มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ทราบแนวทางในการนำหลักการ และวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ไปใช้ในการพัฒนาอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2536 ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป

มีความดันโลหิตปกติ ไม่มีโรคทางกายที่เป็นอันตรายต่อการลดน้ำหนัก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคตับ โรคไตหอบ ไม่อ้วนตามพันธุกรรม และเป็นนักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 19 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2536 ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัม ขึ้นไป มีความดันโลหิตปกติ ไม่มีโรคทางกายที่เป็นอันตรายต่อการลดน้ำหนัก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคตับ โรคไตหอบ ไม่อ้วนตามพันธุกรรม และเป็นนักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 12 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

3.2.1 อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

3.2.2 น้ำหนักของนักเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา (ผู้วิจัย) และ

ผู้รับคำปรึกษา (นักเรียน) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบแนวทางการปรับปรุง หรือแก้ไขเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ เกี่ยวกับน้ำหนักของนักเรียน ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนัก ส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย ตลอดจนให้นักเรียนได้เรียนรู้แนวทางการลดน้ำหนักของตนเอง ผู้วิจัยทำหน้าที่เอื้ออำนวยบรรยากาศ ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม ปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง โดยมีกระบวนการให้คำปรึกษา 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษา เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ปลอดภัย ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้วิจัย ตลอดจนเกิดความมั่นใจ ในการพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง และพฤติกรรมที่ทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน พร้อมทั้งรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ที่ได้บันทึกไว้วันระยะก่อนการทดลอง (ระยะเส้นฐาน) และให้นักเรียนเขียนกราฟแสดงน้ำหนักของตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินน้ำหนักของตนเองว่ามากน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทย อายุ 5 - 19 ปี ของกองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2535

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นวางแผนและทาสัญญา ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาทัศนคติ

ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน ตลอดจนถึงสิ่งที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติ
 านการลดน้ำหนัก โดยใช้วิธีเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) ซึ่งนักเรียน
 จะต้องปฏิบัติ ดังนี้

- (1) ลดอาหารที่มีแคลอรีสูง
- (2) ลดอาหารระหว่างมือ
- (3) ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งเป็นการออกกำลังกาย
 ตามจังหวะเพลงที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลา 12 นาทีต่อครั้ง และเพลงที่ใช้เป็นเพลง
 จังหวะง่าย ๆ สม่่าเสมอ มีความเร็วระหว่าง 120 - 150 จังหวะต่อนาที โดยออกกำลังกาย
 ทุกวัน หลังเลิกเรียน
- (4) รายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
 และน้ำหนักของนักเรียน และให้นักเรียนเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
- (5) เกณฑ์ในการลดน้ำหนัก คือ น้ำหนักของนักเรียนควรจะ
 ลดลงประมาณร้อยละ 0.5 - 1.0 ของน้ำหนักตัวต่อสัปดาห์

เมื่อนักเรียนตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนในขั้นตอนที่ 4 นี้แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียน
 ลงนามในสัญญา

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาทัศนคติ
 ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ
 เทคนิคการฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และ
 การเสริมแรง เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ที่มีต่อการมีน้ำหนักเกิน
 มาตรฐานและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ขั้นตอนที่ 6 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการให้
 คำปรึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของ
 นักเรียน และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนัก

ส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาทัศนคติ
ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนัก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และให้นักเรียนเขียนกราฟ เพื่อดู
การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว หลังจากนั้นให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนา
ทัศนคติทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนัก จากเอกสาร วิดีทัศน์ เชิญวิทยากร
มาให้ความรู้

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการศึกษา และ
ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ทัศนคติทางด้านร่างกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อ
ตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และ
การแต่งกาย

4. น้ำหนักของนักเรียน หมายถึง จำนวนน้ำหนักตัวของนักเรียนในชุดเครื่องแบบ
นักเรียน ไม่สวมรองเท้า วัดได้จากเครื่องชั่งน้ำหนักที่มีหน่วยวัดเป็นกิโลกรัม

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ต้องการศึกษาลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร ดังนั้น เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจะครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ เรียงตามลำดับดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.1 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.1.3 การจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา

1.1.4 หลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.1.5 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.2.1 ภูมิหลังของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.2.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

1.2.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.2.4 ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.2.5 หลักการเรียนรู้เงื่อนไขพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.2.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

- 1.2.7 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
- 1.2.8 การหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
- 1.2.9 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 1.2.10 งานวิจัยในประเทศ

2. เอกสารเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์

- 2.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์
- 2.2 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์
- 2.3 พัฒนาการของอัตมโนทัศน์ในวัยต่าง ๆ
- 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์
- 2.5 วิธีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์
- 2.6 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.7 งานวิจัยในประเทศ

3. เอกสารเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

- 3.1 ความหมายของน้ำหนักเกิน
- 3.2 เกณฑ์พิจารณาน้ำหนักเกิน
- 3.3 สาเหตุของการมีน้ำหนักเกิน
- 3.4 ผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน
- 3.5 การลดน้ำหนัก
- 3.6 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 3.7 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.1 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

1.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้อยอมรับปัญหา และพยายามแก้ไข ปัญหาของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้มีปัญหา ได้เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2525 : 329) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่บุคคล ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหา ของตนเอง มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิก ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ได้สำรวจตนเอง ผิดการยอมรับตนเอง กล้าที่จะ เผชิญกับปัญหา ได้ใช้ความคิดในการปรับปรุงหรือแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก นิคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วม ให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล (2533 : 247-248) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การให้บริการปรึกษาแก่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิก ประมาณ 6 - 12 คน ผู้รับคำปรึกษานอกจากจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษา แล้วจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ฉะนั้นสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน จึงเป็นทั้งผู้รับ ความช่วยเหลือและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือในแง่มุมมองต่าง ๆ กันไป โดยเน้นให้สมาชิกได้

แลกเปลี่ยน เปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง
เต็มขีดความสามารถ

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติ ซึ่งมีสมาชิกประมาณ 6 - 12 คน ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือ เพื่อแก้ปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีการพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้ง และพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหของสมาชิกแต่ละคน

1.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 1981 : 8) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคุณคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคคล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อรู้จักตนเอง ยอมรับ และมั่นใจในตนเอง อันจะนำไปสู่การมี
ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และมองหาวิธี
ลดความขัดแย้งในตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเอง และความรับผิดชอบ
ต่อตนเองและสังคมที่อยู่
7. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่
จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
8. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

9. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงจัง
10. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และการรู้จักเลือกอย่างฉลาด
11. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิต ที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น
12. เพื่อช่วยให้คำนิยามที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของคำนิยามนั้น

วิชรี อูระคำ (2523 : 52) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มุ่งเน้นที่จะช่วยบุคคลใน เรื่องต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองได้ สามารถรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายที่จะเป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักแสวงหา แนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มมาปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ได้

1.1.3 การจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2521 : 94) และ วิชรี ทรัพย์มี (2533 : 272-275) กล่าวถึง แนวทางการจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา ดังนี้

1. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษควรเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มให้เหมาะสม โดยเลือกสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เต็มใจที่จะเข้ากลุ่ม และต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงเพื่อร่วมมือในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มควรมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง

เช่น มีทั้งคนที่พูดเก่ง พูดไม่เก่ง คนใจร้อน คนสุ่ม คนฐานะดี คนยากจนคละกั้นไป แต่ต้อง
 ให้ความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภท เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาได้หลายลักษณะ

2. ขนาดของกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ควรมีจำนวนประมาณ

6 - 12 คน

3. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถาม

ความสมัครใจของผู้รับคำปรึกษา และอธิบายเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ ทั้งของผู้รับคำปรึกษา และ
 ผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม เพื่อให้เกิด
 ความเข้าใจที่ตรงกัน และความร่วมมือที่ดี

4. ช่วงเวลาและความถี่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับ

คำปรึกษา และความจำกัดของสถานที่ ถ้าจัดในโรงเรียนควรจะเป็นช่วงเวลาหนึ่งภาคเรียน
 สำหรับจำนวนเวลาที่ใช้แต่ละครั้ง จะขึ้นอยู่กับความถี่ของการให้คำปรึกษา ถ้าหากใช้เวลา
 90 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ควรจะพบกัน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ถ้าใช้เวลา 1 ชั่วโมง ก็ควรจะ
 พบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์

นอกจากนี้ แกซดา (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 273 ; อ้างอิงมาจาก Gazda.
 1965) ได้ให้ความเห็นว่า ควรจะมีการแยกเพศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะปัญหา
 ของผู้หญิงและชายต่างกัน สมาชิกอาจเกิดความอึดอัดหรือกระดากอาย ที่จะพูดถึงหรือระบาย
 ความรู้สึกบางประการต่อหน้าเพศตรงข้าม ซึ่งถ้าเป็นสมาชิกเพศเดียวกันจะเข้าใจกันได้ดีกว่า

1.1.4 พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผู้ให้คำปรึกษา
 จะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ (คมเพชร จิตรสุกกุล. 2521 : 97) ได้แก่

1. ข้อผูกพัน (Commitment) สมาชิกจะต้องยอมรับว่าต้องการที่จะรับคำปรึกษา

เปิดเผยปัญหาของตนเอง ยอมรับที่จะแก้ไขและเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มไปแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกจะต้องรับผิดชอบตนเอง

งานการแก้ปัญหา

3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกได้รับการยอมรับจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกเพิ่มขึ้น
5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม จะเป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม
6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาของตนเอง มีการยอมรับความคิดของสมาชิกอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อสมาชิกอื่น
7. ความเครียด (Tension) การที่สมาชิกในกลุ่มมีความเครียด และความไม่พึงพอใจอยู่ในระดับที่พอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้ามีความเครียดมากเกินไป จะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้
8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับเงื่อนไขที่จำเป็นในการเข้ารับการปรึกษา เขาจะไม่ละเลยต่อปทัสถานของกลุ่ม เพราะสมาชิกต้องการได้รับความช่วยเหลือ และเขาไม่ต้องการให้ผู้อื่นมองข้ามเขาไปนานๆ ของบุคคลที่แตกต่างจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม

1.1.5 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967 : 306-307) ได้กล่าวถึงประโยชน์คุณค่า และเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่ามีคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา

3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคม เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 4. สมาชิกแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
 5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือ ตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
 6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
 7. การทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
 8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำหน้าไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
 9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
 10. การที่ผู้ให้คำปรึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลา และเปิดโอกาสแก่ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น
- จากประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ใช้ได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน เป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา บรรยากาศของกลุ่มทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัยไว้วางใจ กล้าเปิดเผยปัญหาของตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สมาชิกมีโอกาสเรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือภายในกลุ่ม

1.2 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy)

1.2.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ครัมโบลท์ (สมพร สุทัศนีย์. 2533 : 159 ; อ้างอิงมาจาก Krumboltz. 1964) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกา เป็นบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Conditioning) และการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning) ที่เชื่อว่า มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ดังนั้น กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมาจะต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตและวัดได้ การให้คำปรึกษาจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างมีขั้นตอน ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษา อาจจะจัดในห้องให้คำปรึกษา หรือจัดในสถานการณ์จริงของผู้รับคำปรึกษาก็ได้

นอกจากนี้ วัชรี ทรัพย์มี (2525 : 190-192) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้ ในปี ค.ศ.1953 สกินเนอร์ (Skinner) ได้วิจารณ์กระบวนการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) และได้เสนอแนะวิธีการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม ต่อมาในปี ค.ศ.1958 โวลเป (Wolpe) ได้เสนอแนะ วิธีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยวิธีการแบบพฤติกรรมนิยม และในปี ค.ศ.1960 ครัมโบลท์ ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และเขียนตำราขึ้นมาเผยแพร่หลายเล่มด้วยกัน พร้อมทั้งจัดประชุมและฝึกอบรมเผยแพร่วิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้ ครัมโบลท์ จึงได้รับยกย่องว่า เป็นผู้นำของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1.2.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า มนุษย์เกิดมาไม่มีทั้งดีและเลว มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลมาจากการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้

นี้ทำให้เกิดขึ้นได้ โดยการจัดสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ การเรียนรู้ก็สามารถทำให้หมดไปและทำนองเดียวกันสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ขึ้นได้ มนุษย์สามารถที่จะควบคุมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ แม้จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 220)

1.2.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

คอร์เลย์ (Corley. 1991 : 295) กล่าวว่า จุดมุ่งหมาย เป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยม โดยมีจุดมุ่งหมาย คือ การสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ให้แก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการเรียนรู้นั้น ควรจะแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตั้งจุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นผลมาจาก การได้รับคำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยผู้รับคำปรึกษาจะกำหนดจุดมุ่งหมายของการปรับ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่า ควรจะมีขอบเขตมากน้อยเพียงใด การประเมินผล และการให้คำปรึกษาจะกระทำพร้อมกันไปตลอดเวลาของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 195) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เป็นจุดมุ่งหมายที่ได้จากการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ว่าต้องการจะปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเชี่ยวชาญในการพิจารณาว่า สภาพการณ์ใดบ้างที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาจะกำหนดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างละเอียด พฤติกรรมที่กำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัตินั้น ต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามต้องการ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักคิดพิจารณา และวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ระมัดระวังขึ้น สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน และผลที่ตามมา

1.2.4 ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

สมพร สุกตน์ยี่ (2533 : 160-161) และ อาภา จันทรสกุล (2535 : 221) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษา คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป้าหมายจึงต้องชัดเจนในรูปของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ ประเมินได้ และการกำหนดเป้าหมายนั้น ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเป็นผู้วางเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่จัดประสบการณ์ใหม่ เลือกเทคนิค และคอยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น โดยการเสริมแรง
3. การเลือกเทคนิคและวิธีการแก้ไขพฤติกรรม ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีมากมายหลายเทคนิค ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพิจารณาเทคนิคและวิธีการตามความเหมาะสมของลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคล

1.2.5 หลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม

การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning)

สกินเนอร์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Skinner. 1930 : 168-177) กล่าวถึง หลักพฤติกรรมของอินทรีย์ ว่า พฤติกรรมของอินทรีย์อยู่ภายใต้การควบคุมของเงื่อนไขผลกรรมที่อินทรีย์ได้รับ เงื่อนไขผลกรรมแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. เงื่อนไขเสริมแรง (Contingency of Reinforcement) หมายถึง เงื่อนไขของการให้ผลกรรมที่อินทรีย์พอใจ
2. เงื่อนไขการลงโทษ (Contingency of Punishment) หมายถึง เงื่อนไขของการให้ผลกรรมที่อินทรีย์ไม่พอใจ

สำหรับคำว่า เงื่อนไข (Contingency) ในที่นี้ จะเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลกรรมในสภาพการณ์หนึ่ง ๆ ดังตัวอย่าง

<u>พฤติกรรม</u>	<u>ผลกรรม</u>
ถ้า ชยันเรียน	สอบได้
ถ้า ออกกำลังกาย	น้ำหนักลดลง
ถ้า ไม่กินจุบจิบ	น้ำหนักลดลง

จากตัวอย่าง อินทรีย์จะเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่อินทรีย์กระทำ และผลกรรม ผลกรรมหนึ่ง ๆ อาจจะเกิดจากพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งการที่อินทรีย์เรียนรู้ว่าพฤติกรรมอะไร จะนำไปสู่ผลกรรมอะไร เป็นการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม

จากหลักการดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยผู้รับคำปรึกษาหรือนักเรียนจะได้รับการเสริมแรง ถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นต่อไปอีก

1.2.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

สมพร สุทัศน์ (2533 : 161-162) อธิบายขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

1. การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม ข้อมูลที่ได้นี้ จะช่วยให้เข้าใจปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และสามารถระบุปัญหาได้ชัดเจน ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือ

2. การตั้งเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะต้องตั้งเป้าหมายร่วมกันว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่ง ครัมเบลล์ และ ธอเรสเซน (สมพร สุทัศน์, 2533)

2533 : 161-162 ; อ้างอิงมาจาก Krumboltz and Thoresen. 1969 : 1-2)
กล่าวถึง เกณฑ์การตั้งเป้าหมายว่า การตั้งเป้าหมายจะต้องอยู่ในรูปของพฤติกรรมที่ชัดเจน
เฉพาะเจาะจงจึงจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 2.1 เป้าหมายนั้นตรงกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษา
- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไปสู่เป้าหมาย
- 2.3 เป็นเป้าหมายที่สามารถประเมินได้

3. หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่กระจัด
กระเจิง กระตือรือร้น ว่องไว มีบทบาทและหน้าที่ในการจัดประสบการณ์ ให้ผู้รับคำปรึกษา
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ ดังนี้

- 3.1 เป็นผู้ชี้แนะแนวทาง
- 3.2 เลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับปัญหา
- 3.3 จูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- 3.4 เป็นตัวแบบ

วิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไปสู่เป้าหมายนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอธิบาย
ความจำเป็นพื้นฐานในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ ยอมรับ และตั้งใจแน่วแน่
ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

4. การประเมินผล การประเมินผลการให้คำปรึกษาว่าบรรลุเป้าหมายหรือไม่
ทำได้โดยการให้ผู้รับคำปรึกษารายงานผลความคืบหน้าของพฤติกรรมที่ตนต้องการแก้ไข
การรายงานนั้นจะทำการบันทึกพฤติกรรมก่อนและหลังการให้คำปรึกษา แล้วเปรียบเทียบ
เทียบพฤติกรรมทั้งสองระยะเวลาว่าเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ผล
ก็กลับไปวิเคราะห์พฤติกรรมว่า เทคนิคและวิธีการที่เลือกใช้เหมาะสมหรือไม่ หรือควร
เปลี่ยนแปลงอย่างไร เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

นอกจากนี้ ก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา

นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปใช้ในสภาพการณ์อื่นต่อไป (วัชร ทรัพย์มี.
2525 : 199)

1.2.7 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม แบ่งเป็นเทคนิควิธีเดียว และ
เทคนิคหลายวิธีผนวกกัน ผู้ให้คำปรึกษาคควรจะเลือกใช้ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับจุดประสงค์
ของการปรับพฤติกรรมเป้าหมาย เทคนิคต่าง ๆ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 151) ได้แก่

1. เทคนิควิธีเดียว ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้วิธีใดวิธีหนึ่งในการให้คำปรึกษา
เพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมาย เช่น ใช้วิธีการให้การเสริมแรงทางบวก เพื่อเพิ่มความถี่
ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือเพื่อลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
หรือเพื่อสร้าง หรือสอนพฤติกรรมใหม่

2. เทคนิคหลายวิธีผนวกกัน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคหลาย ๆ เทคนิค
ผนวกกันเพื่อปรับพฤติกรรมเป้าหมายให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายได้เร็วขึ้น เช่น ใช้วิธี
การให้การเสริมแรงทางบวกผนวกกับวิธีการให้ตัวแบบ เป็นต้น

1.2.8 การดำเนินการทดลองเพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรม

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง เพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยใช้วิธีเปลี่ยนเกณฑ์

วิธีเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design)

เป็นวิธีการทดลองการเปรียบเทียบภายในบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง
ของพฤติกรรม เมื่อใช้การปรับพฤติกรรมตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งจุดมุ่งหมายของวิธีเปลี่ยน
เกณฑ์นั้น เพื่อจะลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพื่อเพิ่มความถี่ของ
การเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในการทดลอง ผู้ทดลองจะกำหนดเกณฑ์การให้เงื่อนไขทดลอง
จากน้อยไปหามาก หรือจากมากไปหาน้อย จนกระทั่งบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ วิธีเปลี่ยนเกณฑ์

ประกอบด้วยระยะต่าง ๆ ดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 165-166 ; อ้างอิงมาจาก Craighead, Kazdin and Mohoney. 1976)

ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐาน

เป็นระยะที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก่อนการทดลอง โดยหาเส้นฐานของพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับ ในช่วงเวลา 1 หรือ 2 สัปดาห์

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

ผู้ทดลองกำหนดเกณฑ์การให้เงื่อนไขทดลองแก่ผู้รับการทดลอง เมื่อพฤติกรรมของผู้รับการทดลองเปลี่ยนไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ผู้ทดลองจะค่อย ๆ เปลี่ยนเกณฑ์การให้เงื่อนไขทดลองนั้น จากน้อยไปหามาก หรือจากมากไปหาน้อย จนกระทั่งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ค่อย ๆ ลดลง จนยุติ หรือในที่สุดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อย ๆ เกิดขึ้นจนถึงระดับที่ต้องการ

ระยะที่ 3 ระยะติดตามผล

เพื่อติดตามดูว่า ผลการใช้วิธีเปลี่ยนเกณฑ์ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการอย่างสม่ำเสมออีกต่อไปหรือไม่

1.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

สจิวต (Stuart. 1967 : 357-365) ได้ศึกษาพบว่า การลดน้ำหนักโดยวิธีการควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) สามารถช่วยให้ผู้รับการบำบัดหิวลดน้ำหนักลงได้ วิธีนี้จะเน้นให้ความสำคัญแก่สิ่งเร้าที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการกระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองของผู้รับการบำบัด ผู้รับการบำบัดจะเขียนรายงานตารางปฏิบัติประจำวันของตนเอง และควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามรายการในตารางที่ตนเองเป็นผู้กำหนดขึ้น

ในปัจจุบันนี้ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดเพื่อลดน้ำหนักของ สจิวต

(Behavior Therapy Programs for Obesity) เป็นที่นิยมนำมาใช้กันแพร่หลาย ซึ่งเป็นวิธีที่ผู้จะลดน้ำหนักจะต้องเฝ้าระวังน้ำหนักของตนเอง (Weight Watchers) (Olson. 1990 : 190 ; อ้างอิงมาจาก Stuart. 1967)

มาโฮนี และคนอื่น ๆ (Mahoney and others. 1973 : 404-407) ศึกษาพบว่า การลดน้ำหนักโดยใช้การควบคุมตนเองและการเสริมแรงตนเอง (Self - Monitoring and Self Reinforcement) ช่วยให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักสามารถปฏิบัติตนให้เป็นไปตามโครงการการลดน้ำหนักที่กำหนดไว้ และสามารถลดน้ำหนักลงได้

1.3.2 งานวิจัยในประเทศ

รังสรรค์ เพ็งชู (2523 : 86) ได้ทำการทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแก่นักเรียนวัยรุ่นหญิง โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ภายหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ปรากฏว่า ยังไม่มีผู้นำการให้คำปรึกษาแบบนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยนี้พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นวิธีการที่ผสมผสานกับวิธีการต่าง ๆ ที่มีผู้ทำการศึกษามาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มาใช้ในการพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย และลดน้ำหนักของนักเรียน

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self - Concept)

2.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์

โรเจอร์ส (Rogers. 1951 : 498) ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่าเป็นโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ความสามารถคุณค่าของตนเอง ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

กูต (Good. 1973 : 245) ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่า เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถ รูปร่างลักษณะ การกระทำกิจวัตรประจำวันของตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลหนึ่ง

ลาซารัส (พรหม ฑูตัย เจนจิต. 2522 : 182 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1963) ได้ให้ความหมายของ อัตมโนทัศน์ว่า เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

พรหมทิพย์ เกษะนันท์ (2527 : 56) ได้สรุปความหมายของอัตมโนทัศน์คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของตน แต่เป็นแก่นแท้ที่สำคัญ เป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคล ที่เขาคิดว่าเป็นตัวของเขาเอง ตลอดเวลา ทุกสถานที่ แต่อัตมโนทัศน์ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะ ตน คือ วิถีทางที่บุคคลเป็นตัวของตนเอง รวมความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองบางส่วน พร้อมทั้งร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ นิสัยใจคอ เข้าไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ อาไพ ศิริทัศน์ (2515 : 95) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์กับคนไม่ใช่ว่าสิ่งเดียวกัน แต่อัตมโนทัศน์เป็นส่วนหนึ่งของ "ตน" และ "ตน" ในที่นี้ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นตัวของเขา คือ ร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ นิสัยใจคอ ค่านิยมของบุคคลนั้น

กมลรัตน์ หล้าสูงงษ์ (2527 : 208-209) ได้สรุปแนวคิดของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ ได้แก่ บุคลิกลักษณะ รูปร่างหน้าตา อารมณ์ ความรู้สึก ฯลฯ ผู้ที่มี

อัตมโนทัศน์ทางบวก จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าที่จะแสดงความสามารถของตน แต่ถ้ามีมากเกินไปมักจะเป็นคนคุยโวโอ้อวด มักกล่าวยกตนข่มท่าน มักดูถูกความสามารถของผู้อื่นว่าด้อยกว่าตน ส่วนผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ทางลบ มักไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความสามารถเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น ถ้าบุคคลมีอัตมโนทัศน์ทางลบมากเกินไป มักจะเป็นคนที่ดูถูกตนเอง คิดว่าตนเองมีปมด้อย ปล่อยตัว และเกรงกลัวหรือยอมทำตามผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่มีลักษณะเก่งกว่าเขา

สรุป ความหมายของอัตมโนทัศน์ได้ว่า อัตมโนทัศน์ เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ความสามารถ และคุณค่าในตนเอง เป็นผลมาจากสภาพการณ์เรียนรู้ และจากประสบการณ์ที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

2.2 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์

เฮอร์ลอค (Hurlock. 1974 : 22) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของอัตมโนทัศน์ 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบด้านการรับรู้ (Perceptual Component) คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อรูปร่าง ลักษณะท่าทางของตนเป็นที่ดึงดูดใจบุคคลอื่น รวมทั้งความประทับใจที่ตนเองมีต่อบุคคลอื่น องค์ประกอบด้านนี้เรียกว่า "อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย" (Physical self - concept)
2. องค์ประกอบด้านความคิด (Conceptual Component) คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อเอกลักษณ์แห่งตน ได้แก่ ลักษณะนิสัย ความกระตือรือร้น ความสามารถ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีอิสระ ความคิดเกี่ยวกับอนาคต เป็นต้น องค์ประกอบด้านนี้เรียกว่า "อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ" (Psychological self - concept)
3. องค์ประกอบด้านทัศนคติ (Attitudinal Component) คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับสถานะในปัจจุบันและอนาคตของตน คุณค่าของตน

ความภาคภูมิใจ และศักดิ์ศรีของตน

ฟิตส์ (Fitts. 1988 : 1-6) อธิบายเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ว่า เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่อ้วน หรือผอมจนเกินไป ความปรารถนาที่จะมีรูปร่างได้สัดส่วนสวยงาม มีท่าทางที่ดูดีมีเสน่ห์ เป็นที่น่าสนใจของผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเฉพาะอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายเท่านั้น

2.3 พัฒนาการของอัตมโนทัศน์ในวัยต่าง ๆ

อัตมโนทัศน์มีการพัฒนาตามช่วงวัยต่าง ๆ (พรรณี ภูภัย เจนจิต. 2533 : 197-202 ; และสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. 2524 : 7-8) ดังนี้

วัยทารก เป็นวัยที่เด็กเห็นว่าตนเองเป็นคนสำคัญที่สุด จะทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ถ้าความต้องการของเด็กได้รับการตอบสนองอย่างเต็มที่ เด็กจะรู้สึกว่าตนสามารถพึ่งพาผู้อื่นได้ เด็กจะรู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่ ว่าง่างใจได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าความต้องการของเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง เด็กจะรู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่ ไม่น่าว่าง่างใจ ซึ่งในช่วงแรกของชีวิตนี้ พ่อแม่และบุคคลแวดล้อมล้วนมีอิทธิพลต่อชีวิตเด็ก ถ้าเด็กได้รับประสบการณ์จากบุคคลดังกล่าวเป็นไปด้วยดี เด็กได้รับความรัก การยอมรับ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นที่ต้องการ ตนเองมีคุณค่า เด็กจะพัฒนาความรู้สึกรักคนอื่นได้ แต่ถ้าเด็กได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดี เด็กไม่ได้รับความรัก ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง เด็กจะพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าตนไม่เป็นที่ต้องการ เด็กจะมีพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับสภาพแวดล้อมได้ง่าย ดังนั้น ในช่วงวัยทารกจึงเป็นช่วงที่สำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็กว่าจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ

วัยเด็ก เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน กลุ่มเพื่อนและครูมีความสำคัญต่อเด็กมาก การที่เด็กมีโอกาสร่วมสัมพันธ์กับเพื่อน ทำให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เช่น ตนเองมีความสามารถเหนือกว่าคนอื่นในด้านใดบ้าง เพื่อน ๆ มีปฏิกิริยาอย่างไรกับตน

การแสดงพฤติกรรมของตนเหมาะสมกับบทบาททางสังคมหรือไม่ เป็นสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็ก ดังนั้น ในช่วงวัยเด็กนี้ ถ้าเด็กได้รับการกระตุ้นให้กำลังใจให้ทำสิ่งต่าง ๆ ตามความสามารถ จะช่วยให้เด็กพัฒนาอัตมโนทัศน์ในทางบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น

วัยรุ่น เป็นช่วงที่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ในทางบวกหรือทางลบอย่างเด่นชัด ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเด็กในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น เด็กที่มาโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่า จะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จ มีความสุข เด็กมักจะอาสาทำงาน มีความรับผิดชอบ ถ้าความคาดหวังของเด็กสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ จะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน และด้านการสังคม ในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ มักจะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ จึงไม่กระตือรือร้นที่จะรับอาสาทำสิ่งต่าง ๆ ไม่กล้ารับผิดชอบ ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลวในชีวิต ดังนั้น การพัฒนาอัตมโนทัศน์ในช่วงวัยรุ่นนี้ ถือว่าเป็นช่วงสำคัญที่เด็กจะหาเอกลักษณ์ของตนเอง ถ้าเด็กรู้ว่าตนเองคือใคร มีความสามารถอย่างไร มีความต้องการอะไรในชีวิต เด็กจะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ต่อไป แต่ถ้าเด็กหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่ได้ เกิดความสับสนในบทบาทของตน ไม่รู้ถึงความสามารถและความต้องการของตน เด็กก็จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการปรับตัวต่อไป

2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์

พรณี ชูทัย เจนจิต (2533 : 203-205) ได้อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ดังนี้

1. ประสบการณ์ช่วงแรกของชีวิต พบว่า พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็กมากที่สุด
2. อิทธิพลทางวัฒนธรรม บุคคลในทุกรัฐวัฒนธรรมจะพัฒนาบุคลิกภาพขึ้นมา

เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคมนั้น ๆ เด็กจะได้รับการอบรมสั่งสอน ให้มีบุคลิกภาพ เป็นไปตามความต้องการของสังคม เมื่อโตขึ้น เด็กจะได้รับอิทธิพลทั้งทางโรงเรียนและ จากกลุ่มเพื่อน จากอิทธิพลต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ของสังคม

ค่านิยมทางวัฒนธรรมจะสะท้อนให้เห็นสภาพการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว ซึ่ง จะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็ก ซึ่งจะถ่ายทอดไปยังบุคลิกภาพต่อไป

3. ร่างกาย มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ร่างกาย มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางตรง คือ เป็นตัวกำหนดความสามารถที่เด็กจะทำอะไร ได้หรือไม่ได้ ร่างกาย มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางอ้อม คือ เด็กคิดอย่างไรเกี่ยวกับ ร่างกายของตน ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจาก การที่เด็กคิดว่า คนรอบ ๆ ช่างคิดอย่างไรกับตน เช่น คนอ้วนจะไม่รู้สึกกับความอ้วนนั้น จนกว่าคนรอบ ๆ ช่างเห็นว่าเป็นสิ่งน่าเกลียด หรือ เพื่อน ล้อเลียน ความรู้สึกที่ว่าตนเองต่างจากคนอื่น ทำให้เด็กรู้สึกไม่เท่าเทียมผู้อื่น ค่อยกว่าผู้อื่น ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพ

4. สติปัญญา การที่เด็กเฉลียวฉลาดมาก ชอบทำอะไรแปลก ๆ เด็กมี อัตมโนทัศน์ว่าตนเองต่างจากผู้อื่น ทำให้เด็กที่ฉลาดทำตัวไม่ถูกเวลาเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิด ความไม่สบายใจ ไม่นั่นใจในตนเอง ส่วนเด็กที่ไม่ฉลาดเท่าเพื่อน จะทำให้เกิดความรู้สึก เป็นคนวงนอก ทำให้เด็กรู้สึกด้อย เด็กพวกนี้จะมีประสบการณ์แคบ เป็นผลทำให้ไม่ได้รับการ ยอมรับจากเพื่อน

5. ความสำเร็จและความล้มเหลว มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของเด็ก ความสำเร็จไม่เพียงแต่จะทำให้ลายอัตมโนทัศน์เท่านั้น ยังส่งผลถึงการปรับตัวของ เด็กในสังคมอีกด้วย ส่วนความสำเร็จก็จะนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ ซึ่งจะส่งผลไปสู่ การปรับตัวของเด็กในสังคมต่อไป

6. การยอมรับทางสังคม เด็กที่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กมั่นใจ

ในตนเอง มีลักษณะเป็นมิตร ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะมีความหงุดหงิด ง่าย โกรธง่าย น้อยเนื้อต่ำใจ การที่รู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับตน ทำให้เด็กพวกนี้แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน

7. สัญลักษณ์ของสถานภาพทางครอบครัว ได้แก่ เสื้อผ้า เครื่องใช้ เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ได้ดี เพราะเป็นเครื่องหมายที่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับ หรือไม่ยอมรับจากเพื่อน เด็กที่มีเครื่องใช้ดี ๆ จะรู้สึกว่าตนดีกว่าเพื่อน ซึ่งจะทำให้มีบุคลิกภาพที่ต่างจากเด็กที่พ่อแม่ไม่สามารถจัดซื้อหรือหามาให้ได้ ซึ่งถ้าเด็กไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม เขาจะตำหนิพ่อแม่ เด็กจะสงสารตนเอง อิจฉาผู้อื่น เด็กบางคนมีลักษณะปกป้องตนเอง ด้วยการวิจารณ์ผู้อื่นในทางเสียหาย เด็กบางคนแสดงออกด้วยการเรียนหนังสือให้เก่ง หรือเป็นนักกีฬาดีเด่น เพื่อเป็นการชดเชยความรู้สึกด้อยของสถานภาพทางครอบครัว

8. อิทธิพลของครู ครูที่มีลักษณะอบอุ่น เป็นกันเอง ปรับตัวได้ดี จะช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่สอดคล้องกับลักษณะของครู

9. อิทธิพลทางครอบครัว บ้านเป็นสังคมแรกที่เด็กเรียนรู้แบบอย่างต่าง ๆ บุคคลภายในครอบครัวล้วนมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทัศนคติของเด็กในช่วงแรกของชีวิต

สรุปได้ว่า ทัศนคติของบุคคล จะได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ซึ่งปัจจัยอย่างหนึ่งอย่างใด จะมีอิทธิพลต่อทัศนคติในวัยแต่ละช่วงอายุแตกต่างกันไป และปัจจัยที่แตกต่างกัน จะมีอิทธิพลต่อทัศนคติแตกต่างกัน

2.5 วิธีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

พรหมทิพย์ เมกะนันท์ (2516 : 64-69) กล่าวถึง วิธีการที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ดังนี้

1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา เช่น จิตบำบัด (Psychotherapy) โดยการสร้างสถานการณ์สิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น ให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ และมีความเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำงานนั้น ๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี จะทำให้

อัตมโนทัศน์ของเขาสูงขึ้น การใช้วิธีการทางจิตวิทยา ผู้ใช้ต้องพิจารณาให้ถูกต้องเหมาะสมตามเหตุการณ์ เช่น นักเรียนไม่เชื่อว่าเขาจะเป็นผู้นำได้ ครูก็ต้องสร้างสถานการณ์ทำให้เขาได้มีโอกาสเป็นผู้นำให้เขาเกิดกำลังใจ และความเชื่อมั่น จนทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองหายไป

2. การใช้วิธีการให้คำปรึกษา (Counseling) เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการ

เปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ได้ ผู้มีปัญหาต้องอาศัยผู้ให้คำปรึกษาช่วยแก้ปัญหา เช่น นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามทำให้นักเรียนรู้จักตนเอง และพยายามแก้สาเหตุที่นักเรียนไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ถ้าสามารถแก้ปัญหาก็จะทำให้เขาเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ได้

2.6 งานวิจัยในประเทศ

ไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 279) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และประเมินตนดีขึ้นกว่าเดิม

ฮาเมด (Hamed. 1967 : 225-239) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับโครงสร้างของบุคลิกภาพทั้งหมดเพื่อนำมาใช้ในการแนะแนว กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นจำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี (The Tennessee Department of Mental Health Self - Concept Scale) พบว่า อัตมโนทัศน์และการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวก

มอร์ราน และ สตอคตัน (Morran and Stockton. 1980 : 260-267) ได้ศึกษาการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ทางบวกและทางลบที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 19 - 34 ปี กลุ่มตัวอย่างทุกคนผ่านการศึกษาระดับมัธยมมาแล้ว สมาชิกในกลุ่มจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี (Tennessee Self - Concept Scale : TSCT) ผลการทดลอง พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก (Positive

Feedback) มีผลต่อการพัฒนาทัศนคติมากกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบ (Negative Feedback)

2.7 งานวิจัยในประเทศ

เด่นดวง วราเวทย์ (2530 : 81-83) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ เพื่อเปลี่ยนแปลงมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่ทำแบบทดสอบมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง โดยให้คะแนนอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจที่จะเข้ากลุ่ม หลังจากนั้นสุ่มอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลาหนึ่งเดือนครึ่ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 สัปดาห์ ให้ให้นักศึกษาทั้งสองกลุ่ม ทำแบบทดสอบมโนภาพเกี่ยวกับตนเองอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำคะแนนมาทดสอบความแตกต่าง พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ มีผลต่อการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านส่วนรวม ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธีระ มุลธิยะ (2530 : 53-55) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม โดยศึกษาจากนักเรียนที่มีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส 7 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1.30 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะรวมทั้งสิ้น 10 ฉบับ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มาใช้เพื่อพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป เพื่อช่วยให้นักเรียนเหล่านี้มีทัศนคติทางด้านร่างกายดีขึ้น

3. เอกสารเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

3.1 ความหมายของน้ำหนักเกิน

ตาราง กิจกุศล (2530 : 11) ได้ให้ความหมายของน้ำหนักเกินไว้ว่า หมายถึง ภาวะของผู้ที่มีปริมาณไขมันอยู่ในร่างกายมากกว่าปกติ สำหรับผู้หญิงไม่ควรจะมีปริมาณไขมันในร่างกายเกินกว่าร้อยละ 18 - 20 ของน้ำหนักตัว ส่วนในผู้ชายไม่ควรเกินร้อยละ 12 - 15 ของน้ำหนักตัว

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532 : 6) ให้ความหมายของน้ำหนักเกินว่า หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีค่าดัชนีมวลของร่างกาย (Body Mass Index : BMI) เท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และเรียกว่าภาวะน้ำหนักเกิน หรือ โรคอ้วน

จรินทร์ ธาณีรัตน์ (2523 : 14-15) ได้แบ่งระดับของการมีน้ำหนักเกิน เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 น้ำหนักเกินเล็กน้อย หรืออ้วน (Overweight) คือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 5 - 10

ระดับที่ 2 น้ำหนักเกินมาก หรืออ้วนมาก (Excessive Overweight) คือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 10 - 20

ระดับที่ 3 โรคอ้วน (Obesity) คือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ตั้งแต่ร้อยละ 20 ขึ้นไป จัดว่าอยู่ในขั้นน้ำหนักเกินมากที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

สรุปได้ว่า น้ำหนักเกิน หมายถึง การที่ร่างกายสะสมไขมันไว้ในปริมาณที่มากเกินไป
ความต้องการ ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าปกติร้อยละ 10 ขึ้นไป ถือว่า น้ำหนักเกิน
มาตรฐาน และถ้าร่างกายมีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 20 ขึ้นไป หรือมีค่าดัชนีมวลของ
ร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถือว่า อยู่ในขั้นน้ำหนักเกินมากที่
อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จึงควรมีการลดน้ำหนัก

3.2 เกณฑ์ในการพิจารณาน้ำหนักเกินมาตรฐาน

เกณฑ์ในการพิจารณาน้ำหนักเกินมาตรฐาน ที่นิยมใช้กันทั่วไป ได้แก่

1. การพิจารณาจากน้ำหนักและส่วนสูง เป็นวิธีการที่ง่ายและเหมาะสมสำหรับ
การนำไปปฏิบัติ (วลัย อินทรมพรรย์, 2530 : 75) แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

1.1 การคำนวณหาค่าน้ำหนักมาตรฐาน โดยใช้สูตรของ ชิดพงษ์ ไชยวสุ
และคนอื่น ๆ (2528 : 118) คือ ใช้นเพศหญิงอายุต่ำกว่า 30 ปี น้ำหนักมาตรฐานเป็นกิโลกรัม
จะเท่ากับส่วนสูงเป็นเซนติเมตรลบด้วย 110 และลบหรือบวกได้อีก 5

ตัวอย่าง หญิงคนหนึ่งอายุ 17 ปี สูง 160 เซนติเมตร ควรมีน้ำหนักเท่าใด?

$$\begin{aligned}\text{น้ำหนักมาตรฐาน} &= 160 - 110 \\ &= 50 \\ &\text{และลบหรือบวกได้อีก } 5\end{aligned}$$

เพราะฉะนั้น น้ำหนักมาตรฐาน = 45 ถึง 55 กิโลกรัม

1.2 การนำน้ำหนักของร่างกายไปเปรียบเทียบกับตารางน้ำหนัก - ส่วนสูง
ที่หน่วยงานต่าง ๆ ได้ศึกษาค่ามาตรฐานของน้ำหนักเอาไว้ เช่น ตารางน้ำหนัก - ส่วนสูง
มาตรฐาน ของนักเรียนไทย อายุ 5 - 19 ปี ของกองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข ปี พ.ศ. 2535 ที่แสดงไว้ในภาคผนวก

2. การคำนวณหาค่าดัชนีมวลของร่างกาย (Body Mass Index : BMI)

(ตำราฯ กิจกศส. 2530 : 12-18) โดยใช้สูตร

$$\text{ดัชนีมวลของร่างกาย} = \frac{\text{น้ำหนักร่างกายเป็นกิโลกรัม}}{\text{ส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง}}$$

ตัวอย่าง หญิงคนหนึ่งสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม สามารถคำนวณหาค่าดัชนีมวลของร่างกายได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ดัชนีมวลของร่างกาย} &= \frac{60}{(1.50)^2} \\ &= 26.27 \text{ กิโลกรัมต่อตารางเมตร} \end{aligned}$$

ค่าดัชนีมวลของร่างกายคนที่มีน้ำหนักปกติ จะอยู่ระหว่าง 20 - 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถ้าค่าดัชนีมวลของร่างกาย เท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถือว่า อ้วน และวิธีนี้เหมาะสำหรับใช้กับผู้ใหญ่ (อุดม พิมพ์า และคนอื่น ๆ. 2534 : 19)

นอกจากนี้ ยังมีวิธีการพิจารณาน้ำหนักเกินมาตรฐานวิธีอื่น ๆ อีก แต่ต้องอาศัยผู้ชำนาญโดยเฉพาะและใช้เครื่องมือพิเศษในการวัด เช่น การชั่งน้ำหนักได้น้ำ การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง การวัดรอบอกและรอบท้อง เป็นต้น (ตำราฯ กิจกศส. 2530 : 12-18)

สรุปได้ว่า เกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณาน้ำหนักเกินมาตรฐานของบุคคลนั้น มีหลายวิธี แต่การที่จะนำวิธีใดมาใช้ ผู้ใช้ควรพิจารณาเลือกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ สภาพของผู้ที่จะศึกษาและความสะดวกของผู้ใช้

3.3 สาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเกิน

การที่บุคคลมีน้ำหนักเกิน อาจเป็นผลมาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งโดยเฉพาะ หรือหลาย ๆ สาเหตุร่วมกัน (คุชฎี สุทธิปรียาศรี. 2527 : 524 ; สุวัฒน์ โคมินทร์ และ วลัย อินทรมพรรย์. 2530 : 5-8) ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุทางด้านพันธุกรรม พบว่ามีผลต่อการมีน้ำหนักเกินร้อยละ 40
2. สาเหตุทางด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่

2.1 การรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารมากเกินไป

ความต้องการของร่างกาย พลังงานที่ร่างกายได้รับจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้เนื่อเยื่อไขมันต่อไป

นอกจากนี้ การที่บุคคลรับประทานอาหารด้วยอัตราเร็ว จะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณอาหารมากเกินไปความต้องการ เนื่องจาก ปริมาณอาหารที่บุคคลนั้นควรจะได้รับยังไม่เปลี่ยนเป็นสารเคมี ในระดับที่เพียงพอจะกระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิ่ม บุคคลจึงรับประทานอาหารต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าระดับของสารเคมีสูงขึ้นพอที่จะกระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิ่ม ซึ่งเมื่อถึงจุดนั้น ร่างกายก็ได้รับอาหารมากเกินไปความต้องการแล้ว ดังนั้น การที่บุคคลรับประทานอาหารในปริมาณมากและเร็ว อาจทำให้ศูนย์ควบคุมความหิวและอิ่มทำงานผิดปกติได้

2.2 การออกกำลังกายน้อยเกินไป ซึ่งพบได้ในสังคมปัจจุบัน มี

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มนุษย์สามารถนำสิ่งประดิษฐ์มาช่วยความสะดวกในชีวิตประจำวัน จนแทบจะไม่ได้ใช้พลังงานของตนเอง นอกจากนี้ การนันทนาการของเด็กและวัยรุ่น มีการออกกำลังกายลดลง เด็กและวัยรุ่นจะนันทนาการด้วยการดูโทรทัศน์ อ่านการ์ตูน เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย และขณะเดียวกัน ถ้ารับประทานอาหารหรือของขบเคี้ยวร่วมด้วย ก็จะทำให้น้ำหนักเพิ่มได้ง่ายขึ้น

3. สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่

3.1 การทำงานผิดปกติของศูนย์ควบคุมความหิวและอิ่ม (Eating Center and Satiety Center) โดยศูนย์ควบคุมความหิวจะอยู่ด้านข้าง และศูนย์ควบคุมความอิ่มจะอยู่ส่วนกลางของต่อมฮัยโปธาลามัส (Hypothalamus) ถ้าศูนย์ควบคุมความหิวถูกกระตุ้นด้วยยาบางชนิด จะทำให้รู้สึกหิวมากเกินไปผิดปกติ หรือศูนย์ควบคุมความอิ่มถูกทำลายไป ก็จะทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร

3.2 การทำงานผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อยผิดปกติ มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดลง ทำให้อ้วนได้ หรือต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ทำงานผิดปกติ มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคสเตียรอยด์มากเกินไป ทำให้มีการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มมากขึ้น

4. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่

4.1 ความเชื่อที่ผิด ๆ บางครอบครัวเชื่อว่า คนอ้วน หรือผู้ที่มีน้ำหนักมาก เป็นเครื่องแสดงถึงภูมิฐานะดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีบุพพาสนา บิดามารดาจึงพยายามเลี้ยงบุตรให้อ้วน

4.2 จิตใจไม่เข้มแข็งไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกเช่น รูป รส กลิ่น สี ของอาหารที่ชวนกิน หรือ เมื่อมีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น วิตกกังวล หงุดหงิด เครียด เพราะได้รับความกดดันจากครอบครัวและสังคม เปื่อหน่าย ซึมเศร้า ความกลัว ความอับอาย จากภาพลักษณ์ของตนเอง การขาดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น บางคนแก้ปัญหาด้วยการกิน เมื่อยิ่งกินก็ยิ่งอ้วน ความสวยงามลดลง กลับเป็นปัญหามากขึ้น

สาเหตุทางด้านจิตใจนี้ บางครั้งไม่สามารถแยกได้เด่นชัดว่า อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล เพราะการมีน้ำหนักเกินอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด บุคคลจึงรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น หรือเพราะความเครียดอาจเป็นสาเหตุทำให้รับประทานอาหาร

มากขึ้น น้ำหนักจึงเพิ่มมากขึ้น

3.4 ผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน

ตาราง กิจกุศล (2530 : 28-30) กล่าวถึง ผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน มีหลายประการ ได้แก่

1. จากสถิติพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานถึงร้อยละ 20 จะมีโอกาส หัวใจวายมากขึ้นถึง 3 เท่า
2. คนอ้วนจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคเกี่ยวกับข้อ เช่น ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า เป็นต้น ข้อเหล่านี้ต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาทางเพศสัมพันธ์
3. จากการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 40 จะมีโอกาสเกิดมะเร็งในมดลูก รังไข่ และเต้านม ได้มากขึ้น
4. คนอ้วน มักเป็นที่รังเกียจของสังคม เช่น การขึ้นหรือลงรถประจำทาง คนอ้วนจะขาดความคล่องแคล่ว นอกจากนี้ งานอาชีพบางอย่างไม่เปิดโอกาสให้กับคนอ้วน
5. และสิ่งสำคัญที่สุด คือ คนอ้วนมักมีปัญหาทางด้านจิตใจ ความไม่พอใจหรือมีมด้อยในรูปร่างของตนเอง ทำให้เป็นคนหาความสุขไม่ได้ เต็มไปด้วยความหงุดหงิดและเครียด

นอกจากนี้ เดรค (Drake. 1988 : 81) พบว่า คนที่มีน้ำหนักเกิน จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) ต่ำกว่าคนที่น้ำหนักปกติ เขาจะรู้สึกอายกลัวถูกเพื่อนล้อเลียนและมองแบบตลกขบขัน อีกทั้งสภาวะกดดันจากสังคม เช่น ถูกคนอื่นประเมินว่าเขาทำงานเชื่องช้า ไม่คล่องแคล่ว อ่อนแอ การถูกกีดกันจากงานอาชีพหรือกิจกรรมเกมกีฬาบางอย่าง ความยากลำบากในการหาซื้อเสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ ต้องเป็นพิเศษแตกต่างจากคนอื่น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้มีน้ำหนักเกินเครียดมากยิ่งขึ้น และอาจเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตในที่สุด

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับอัตราน้ำหนัก รวมทั้งเอกสารเกี่ยวกับสาเหตุและผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า การมีน้ำหนักเกิน นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง บุคคลที่มีน้ำหนักเกินจะมองตนเองไปในทางที่ไม่ดี รู้สึกไม่พอใจ และมีมด้อย ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียน

3.5 การลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักเป็นวิธีการแก้ปัญหของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และป้องกันความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้ การลดน้ำหนักที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้ (ไพฑูริย์ สุริยะวงศ์ไพศาล. 2531 : 27)

1. รับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำทำให้คุณค่าทางอาหารครบถ้วน
2. การอดอาหารควรใช้วิธีธรรมชาติ กล่าวคือ เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับอุปนิสัยและรสนิยมของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ อาหารจะต้องเป็นประเภทที่ซื้อหาง่าย และสอดคล้องกับค่านิยมที่เหมาะสมของสังคม
3. ภายหลังการลดน้ำหนัก จะต้องทำให้รู้สึกหิวโหยและอ่อนเพลียน้อยที่สุด
4. วิธีการลดน้ำหนัก จะต้องเป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกต้องอย่างถาวร และเกิดผลดีต่อสุขภาพกายและใจ

วิธีการลดน้ำหนักที่ได้ผลดี และปลอดภัย มีภาวะแทรกซ้อนและอันตรายน้อย สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เป็นที่ยอมรับของวงการแพทย์ (ดำรง กิจกุศล. 2530 : 54-58) ได้แก่

1. การลดอาหารที่มีแคลอรีสูง จุดประสงค์ของการลดอาหารที่มีแคลอรีสูง คือ เพื่อความสมดุลของพลังงานที่ร่างกายได้รับและใช้ไป นั่นคือ พยายามให้ร่างกายได้รับอาหารซึ่งเมื่อคิดเป็นแคลอรีแล้วน้อยกว่าจำนวนของพลังงานหรือแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้ไปในแต่ละวัน

ตามหลักการคือ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบทุกหมู่และมีแคลอรีต่ำ ได้แก่ อาหารที่ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น ส่วนคาร์โบไฮเดรตและไขมันควร รับประทานน้อยกว่าปกติ

นอกจากนี้ การลดน้ำหนักด้วยการลดอาหารที่มีแคลอรีสูง ควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่างเป็นขั้นตอน จึงจะไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพกายและใจ โดยเฉลี่ยควรลดน้ำหนักร้อยละ 0.5 - 1.0 ของน้ำหนักตัวต่อสัปดาห์

2. การออกกำลังกาย จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายใช้ พลังงานเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ และใช้แรงที่ละ น้อย ๆ แต่ใช้เวลานาน จะทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้น และเพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารให้ เป็นพลังงาน การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การออกกำลังกาย แบบแอโรบิค

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic) คูเปอร์ (Cooper. 1982 : 19-22) ให้ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคว่า คือการออกกำลังกาย โดย การรับออกซิเจนเข้าร่างกาย และใช้จ่ายออกซิเจนเป็นจำนวนมาก เพื่อกระตุ้นการทำงานของปอด ให้ทำหน้าที่สูดเอาออกซิเจนในอากาศเข้าร่างกายให้มากขึ้น และกระตุ้นการทำงานของหัวใจให้สูบฉีดโลหิตนำออกซิเจนส่งไปยังกล้ามเนื้อ ให้พอเพียงกับความต้องการของ ร่างกาย

วิชิต คณิงสุโข (2535 : 394) ให้ความหมายของการออกกำลังกาย แบบแอโรบิค คือ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานติดต่อกันเป็น เวลา 3 - 60 นาที ต่อครั้ง ซึ่งควรเต้นอยู่ในช่วงร้อยละ 80 ของชีพจรสูงสุด (การหาค่า ชีพจรสูงสุดคือ การนำเอาค่า 220 ลบด้วยอายุ)

สำหรับความถี่ของการออกกำลังกายนั้น เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 123) ได้อธิบายไว้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิคแต่ละครั้ง จะทำให้ไขมันในเลือดลดลง

ได้ถึง 48 ชั่วโมง ฉะนั้น ถ้าได้ออกกำลังกายวันเว้นวันก็เป็นการเพียงพอแล้ว แต่ถ้าจะให้ดีควรทำทุกวัน เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายและไม่ลืมนั่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่นิยมกันทั่วไป ได้แก่ เดินเร็ว ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก รุ่ง สเกตน้ำแข็ง เป็นต้น การจะเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีใดนั้น ผู้จะลดน้ำหนักควรพิจารณาให้เหมาะสมกับ เพศ วัย และสถานที่ และ จรรยาพร ธรินทร์ (2521 : 12-13) พบว่าผู้หญิงส่วนมากจะชอบเดินเร็ว โดยเฉพาะวัยรุ่น เสียงเพลงจะเร้าใจให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่ายง่าย

หลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคประกอบเสียงเพลงนั้น ชิดพงษ์ ไชยวสุ และคนอื่น ๆ (2528 : 45) และวิจิต คณิสสุเกษม (2535 : 47) ได้เสนอแนะไว้ ดังนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทุกวัน
2. เสียงเพลงควรมีความเร็วของจังหวะประมาณ 120 - 150 จังหวะต่อนาที
3. ช่วงเวลาของการออกกำลังกายประมาณ 12 นาทีต่อครั้ง

3. การปรับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

ไพบุลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล (2531 : 30) กล่าวถึง การปรับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนักเป็นมาตรการที่จำเป็น เพราะการมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมคือสาเหตุสำคัญของความอ้วน การที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้นั้น ต้องอาศัยการสร้างแรงจูงใจ การจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมต่อการสร้างพฤติกรรมใหม่ การติดตามประเมินผลการปฏิบัติด้วยตนเอง และการกำหนดเป้าหมายที่สมจริงอย่างเป็นขั้นตอน

ทาลี (Thiele. 1980 : 46) ได้ศึกษาพบว่า การลดน้ำหนักโดยการปรับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ดี และสามารถคงสภาพน้ำหนักภายหลังการทดลองไว้ได้

วลัย อินทรมพรรย (2530 : 90-90) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม

ในการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก โดยกล่าวถึงพฤติกรรมที่ควรปรับ ได้แก่

1. การลดรับประทานอาหารระหว่างมื้อ
2. ควรรับประทานอาหารเพียงวันละ 3 มื้อ อาหารแต่ละมื้อมีปริมาณใกล้เคียงกัน และรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพื่อจัดความเครียดของร่างกายจากความหิว ถ้าร่างกายได้รับอาหารไม่สม่ำเสมอจะเป็นผลให้รับประทานอาหารมากขึ้น จึงไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง
3. ควรรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ แต่ละครั้งใช้เวลารับประทานอาหาร ประมาณ 20 นาที ขณะเคี้ยวอาหารควรวางช้อนและส้อมทุกครั้ง และเปลี่ยนภาชนะให้มีขนาดเล็กลง
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด หรือแอลกอฮอล์ เช่น น้ำอัดลม เบียร์ เหล้า
5. ควรปรุงอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ย่าง หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วย น้ำมัน กะทิ เนย
6. เมื่อรู้สึกอิ่มควรหยุดรับประทานอาหารทันที ไม่ควรเสียดายอาหารที่เหลือ
7. ไม่ควรรับประทานอาหารร่วมกับการทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ สังสรรค์ อ่านหนังสือ เป็นต้น
8. ไม่ควรกักตุนอาหารไว้มากเกินไปจนเกิดความต้องกรวันแต่ละวัน
9. หลีกเลี่ยงการระบายความเครียดด้วยการรับประทานอาหาร ควรหาวิธีการระบายอย่างอื่น เช่น ฟังเพลง เดินรำ อ่านหนังสือ เป็นต้น

3.6 งานวิจัยในต่างประเทศ

แฮร์ริส และบรูเนอร์ (Harris and Bruner. 1971 : 347-354) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการลดน้ำหนักด้วยวิธีควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) และวิธีใช้เงื่อนไข ผลกรรมเป็นเงิน (Financial Contingencies) พบว่า ผู้รับการทดลองลดน้ำหนักด้วยวิธีการใช้เงื่อนไขผลกรรมเป็นเงิน สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าผู้ที่ลดน้ำหนัก ด้วยวิธีการควบคุมสิ่งเร้า

คูเปอร์ (Cooper. . 1982) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการหาช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อลดน้ำหนัก โดยศึกษาสตรีที่มัลดน้ำหนักที่ศูนย์แอโรบิคของตน พบว่า การออกกำลังกายในช่วงเวลาก่อนอาหารเย็น สามารถลดน้ำหนักของสตรีได้ผลดีที่สุด

3.7 งานวิจัยในประเทศ

พินดา มีต้องปัน (2532 : 74-76) ทำการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมลดน้ำหนักด้วยวิธีควบคุมตนเองของเด็กนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 20 จำนวน 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 50 คน ภายหลังการทดลองพบว่า นักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง มีความรู้และปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักได้ถูกต้องมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองสามารถลดน้ำหนักลงได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

กษมา บิลมาศ (2529 : 43) ทำการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน จะสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป ได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรีจำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 3 คน กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิควันละ 45 นาที และได้รับการกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน แบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกันระยะละ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิควันละ 45 นาที ตลอดเวลาการทดลอง ซึ่งก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุรีย์พันธุ์ บุญยะสุนทร (2531 : 211) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 20 โดยประยุกต์ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ ฟิชเบิน และ เอชเซน (Fishbein and

Ajzen) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการสอนสุขศึกษามีประสิทธิผลทำให้น้ำหนักตัว และความหนาของไขมันบริเวณแขนของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

อาภรณ์ รัตนวิจิตร (2533 : 72) ได้ศึกษาผลการให้ความรู้ในการปฏิบัติตน โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ต่อการลดน้ำหนัก ในคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งมีดัชนีความหนาของร่างกายเท่ากับและมากกว่า 25 กิโลกรัม ต่อตารางเมตร ในจังหวัดระยอง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผู้วิจัยให้ความรู้ โดยแจกคู่มือเกี่ยวกับการลดน้ำหนักแก่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลอง หลังจากให้ความรู้แล้ว จัดกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ภายหลัง การทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างชั่งน้ำหนัก 2 ครั้ง คือ ภายหลังการทดลองครบ 4 และ 8 สัปดาห์ พบว่า ภายหลังการทดลองครบ 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีน้ำหนักลดลงมากกว่ากลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) แต่ภายหลังการทดลองครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีน้ำหนักลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนัก รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ อีตมโนทัศน์ ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า การที่บุคคลมีน้ำหนักมากเกินไบนั้น นอกจากจะเป็นอันตราย ต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ของตนเอง บุคคลที่มีน้ำหนักมากเกินไบนั้น มักจะมองตนเองในทางที่ไม่ดี ไม่มีความพอใจในรูปร่าง ของตน รู้สึกมีปมด้อย ไม่กล้าแสดงออก ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำ การศึกษาเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาของนักเรียน โดยการนำวิธีการให้คาบปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ เพื่อพัฒนาอีตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ใน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2536 กรุงเทพมหานคร ที่มีน้ำหนัก
เกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป มีความดันโลหิตปกติ ไม่มีโรคทางกายที่เป็นอันตราย
ต่อการลดน้ำหนัก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคตับ โรคหืดหอบ ไม่อ้วนตามพันธุกรรม และเป็น
นักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 19 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่
ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2536 กรุงเทพมหานคร ที่มีน้ำหนัก
เกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป มีความดันโลหิตปกติ ไม่มีโรคทางกายที่เป็นอันตราย
ต่อการลดน้ำหนัก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคตับ โรคหืดหอบ ไม่อ้วนตามพันธุกรรม และเป็นนักเรียน
ที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 12 คน ที่ได้
จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง หลังจากนั้นสุ่ม
อย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยมีลำดับขั้นตอน
ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยสำรวจน้ำหนัก ส่วนสูง และอายุ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ทั้งหมด 9 ห้องเรียน จำนวน 336 คน ได้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัม

โดยเปรียบเทียบจากตารางมาตรฐานน้ำหนัก ของนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี ของ กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2535 และนักเรียนจะต้อง มีความดันโลหิตปกติ ไม่มีโรคทางกายที่เป็นอันตรายต่อการลดน้ำหนัก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคตับ โรคหืดหอบ ไม่อ้วนตามพันธุกรรม จำนวน 38 คน

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนในข้อ 1 จำนวน 38 คน ตอบแบบสอบถามประวัติเบื้องต้น ของนักเรียน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่มีความพร้อมและสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง โดยนักเรียนจะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองก่อน

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนในข้อ 2 ตอบแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย แล้ว คัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 19 คน

4. สุ่มนักเรียนในข้อ 3 โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 12 คน หลังจากนั้น แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย
3. แบบรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนัก ของนักเรียน
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
5. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียนเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวการสร้างแบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียนเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากงานวิจัยของ จรรยาพร ธรินทร์ (2521 : 52-54) กษมา บิลมาศ (2529 : 55-59) และพนิดา มีดองปัน (2532 : 85-88)

1.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียน อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สอนพลานามัย อาจารย์สอนการงานและอาชีพ อาจารย์แนะแนว และอาจารย์พยาบาล เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อรูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และวิธีการลดน้ำหนัก ของนักเรียนที่พบในโรงเรียน

1.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1.1 และ 1.2 มาสร้างแบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลเป็นตอน ๆ แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 อุปนิสัยการรับประทานอาหาร

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สร้างขึ้นนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตร์สุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรพรรณ วัฒนชัยการ พิจารณาตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้นักเรียนตอบ เพื่อให้ได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป มีความดันโลหิตปกติ ไม่มีโรคทางกายที่เป็นอันตรายต่อ

การลดน้ำหนัก ได้แก่ ไรด์หัวใจ ไรด์ตับ ไรด์หูดรอบ ไม่อ้วนตามพันธุกรรม และนักเรียนมีความพร้อม และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

ตัวอย่างแบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียนเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

แบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียนเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อความลงในช่องว่าง และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ก. สภาพปัจจุบัน

- ชื่อ.....ชื่อสกุล.....อายุ.....ปี.....เดือน.....
ชั้น ม.5 ห้อง.....
- ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....
แขวง.....เขต.....จังหวัดกรุงเทพฯ
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....
- ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ.....

ข. ประวัติน้ำหนักตัว

- ปัจจุบันส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม
ซึ่งน้ำหนักครั้งสุดท้ายเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
- ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยรุ่น [] อ้วน [] ไม่อ้วน
ถ้าอ้วนภายหลัง เริ่มอ้วนเมื่ออายุ.....ปี
- นักเรียนมีน้ำหนักสูงสุด เมื่ออายุ.....ปี
คือหนัก.....กิโลกรัม

ตอนที่ 2 อุปนิสัยการรับประทานอาหาร

1. นักเรียนรับประทานอาหารวันละ....มื้อ คือ

☐ มื้อเช้า	☐ พักตอนสาย
☐ มื้อเที่ยง	☐ พักตอนบ่าย
☐ มื้อเย็น	☐ ก่อนนอน
2. อาหารที่นักเรียนชอบเป็นพิเศษ คือ.....
3. นักเรียนจะรู้สึกหิวเสมอ เมื่อ.....

2. แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี นิยาม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ
อัตมโนทัศน์
- 2.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน เกี่ยวกับรูปร่างทรวดทรง
กิริยาท่าทาง การแสดงตัว หน้าหนักส่วนสูง เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ให้เหมาะสมกับสภาพของนักเรียน และครอบคลุมนิยาม
ศัพท์เฉพาะของอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย
- 2.3 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ TSCS (Tennessee Self -
Concept Scale) พอร์ม C (Counseling) ของฟิตส์ (Fitts. 1988) ซึ่งแบบสอบถาม
อัตมโนทัศน์ TSCS นี้ ใช้สำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป จำแนกเป็น 5 ด้าน คือ
 1. ด้านร่างกาย (Physical Self)
 2. ด้านศีลธรรม - จริยธรรม (Moral - Ethical Self)
 3. ด้านส่วนตัว (Personal Self)
 4. ด้านครอบครัว (Family Self)
 5. ด้านสังคม (Social Self)

งานที่ผู้วิจัยเลือกใช้เฉพาะด้านร่างกาย (Physical Self)

2.4 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

ลักษณะของแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

เป็นแบบสอบถามที่วัดความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง หน้าหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย โดยให้นักเรียนตอบตามความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองให้มากที่สุด ข้อความในแบบสอบถาม แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่จริงอย่างยิ่ง ไม่จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริง และจริงอย่างยิ่ง

ตัวอย่างแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

ชื่อ - นามสกุล.....ชั้น ม.5 ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ โดยกาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนให้มากที่สุด ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

ไม่จริงอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
อย่างยิ่ง

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน

จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
บางครั้ง และบางครั้งไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด
ของนักเรียน

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน

จริงอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
อย่างยิ่ง

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง อย่างยิ่ง	ไม่จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริง	จริง อย่างยิ่ง
(0)	ข้าพเจ้ารู้สึกอายที่อายกว่า เพื่อน ฯ.....					
(00)	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเวลาแต่ง ชุดกีฬา					
(000)	ถ้าข้าพเจ้าลดน้ำหนักลงได้ จะทำให้รูปร่างสมส่วน.....					
(0000)	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในรูปร่าง ของตนเอง.....					

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อความ กำหนดคะแนน ดังนี้

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก เกณฑ์การให้คะแนน คือ

ถ้าตอบในช่อง "ไม่จริงอย่างยิ่ง" ให้ 1 คะแนน

ถ้าตอบในช่อง "ไม่จริง" ให้ 2 คะแนน

ถ้าตอบในช่อง "จริงบ้างไม่จริงบ้าง" ให้ 3 คะแนน

ถ้าตอบในช่อง "จริง" ให้ 4 คะแนน

ถ้าตอบในช่อง "จริงอย่างยิ่ง" ให้ 5 คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน คือ

ถ้าตอบในช่อง "ไม่จริงอย่างยิ่ง"	ให้ 5 คะแนน
ถ้าตอบในช่อง "ไม่จริง"	ให้ 4 คะแนน
ถ้าตอบในช่อง "จริงบ้างไม่จริงบ้าง"	ให้ 3 คะแนน
ถ้าตอบในช่อง "จริง"	ให้ 2 คะแนน
ถ้าตอบในช่อง "จริงอย่างยิ่ง"	ให้ 1 คะแนน

2.5 การหาคุณภาพของแบบสอบถามอัตนัยทัศนทางด้านร่างกาย

2.5.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ผู้วิจัย

นำแบบสอบถามอัตนัยทัศนทางด้านร่างกาย ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรเทพศ วาณิชยการ พิจารณาตรวจสอบ ว่าข้อความเหล่านั้นครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะหรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5.2 การหาค่าอำนาจจำแนก นำแบบสอบถามอัตนัยทัศนทางด้านร่างกาย

ที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โรงเรียนศรีอยุธยา และโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย โรงเรียนละ 50 คน รวม 100 คน นำแบบสอบถามจำนวน 22 ข้อ มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยใช้ t-test และพิจารณาเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้ในการทดลอง ซึ่งเหลือแบบสอบถาม 21 ข้อ มีค่า t ตั้งแต่ 2.10 - 7.38

2.5.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอัตนัยทัศนทางด้านร่างกาย โดย

นำแบบสอบถามที่ได้จากการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 2.5.2 มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น

โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

3. แบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และ น้ำหนักของนักเรียน ประกอบด้วย

- ก. รายการอาหารที่นักเรียนรับประทานแต่ละวัน
- ข. น้ำหนักของนักเรียนแต่ละวัน
- ค. การออกกำลังกายของนักเรียนแต่ละวัน

มีลำดับขั้นตอนในการสร้างแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาดาราน เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการบันทึก พฤติกรรม

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน แล้วนำไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุกกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และ อาจารย์พรณิศา วาณิชยการ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของรายละเอียดของแบบ รายงานดังกล่าวกับนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบรายงานดังกล่าวมาปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงน้ำหนักทุกวันระหว่างเข้าร่วมการทดลอง (ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก)

4. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีลำดับขั้นตอน ในการสร้างดังนี้

4.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบ

กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม การพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนัก เพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมที่เหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและสภาพของนักเรียน

4.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม แล้วนำไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรเทพ วาณิชยการ พิจารณาตรวจสอบวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ที่เข้ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ โดยให้นักเรียนมาเข้ากลุ่ม เพื่อรับการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ทุก ๆ วันอังคาร เวลา 15.00 - 16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 23 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 3 มกราคม 2537 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

5. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนัก เพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับลักษณะของปัญหา และสภาพของนักเรียน

5.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกุล รองศาสตราจารย์

กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรพนพิศ วาณิชยการ พิจารณาตรวจสอบวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการในการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนาอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5.3 นำโปรแกรมมาให้ข้อเสนอแนะที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ที่มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ทุก ๆ วันพุธ เวลา 15.00 - 16.00 น. ตั้งแต่วันที่ 17 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2536 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

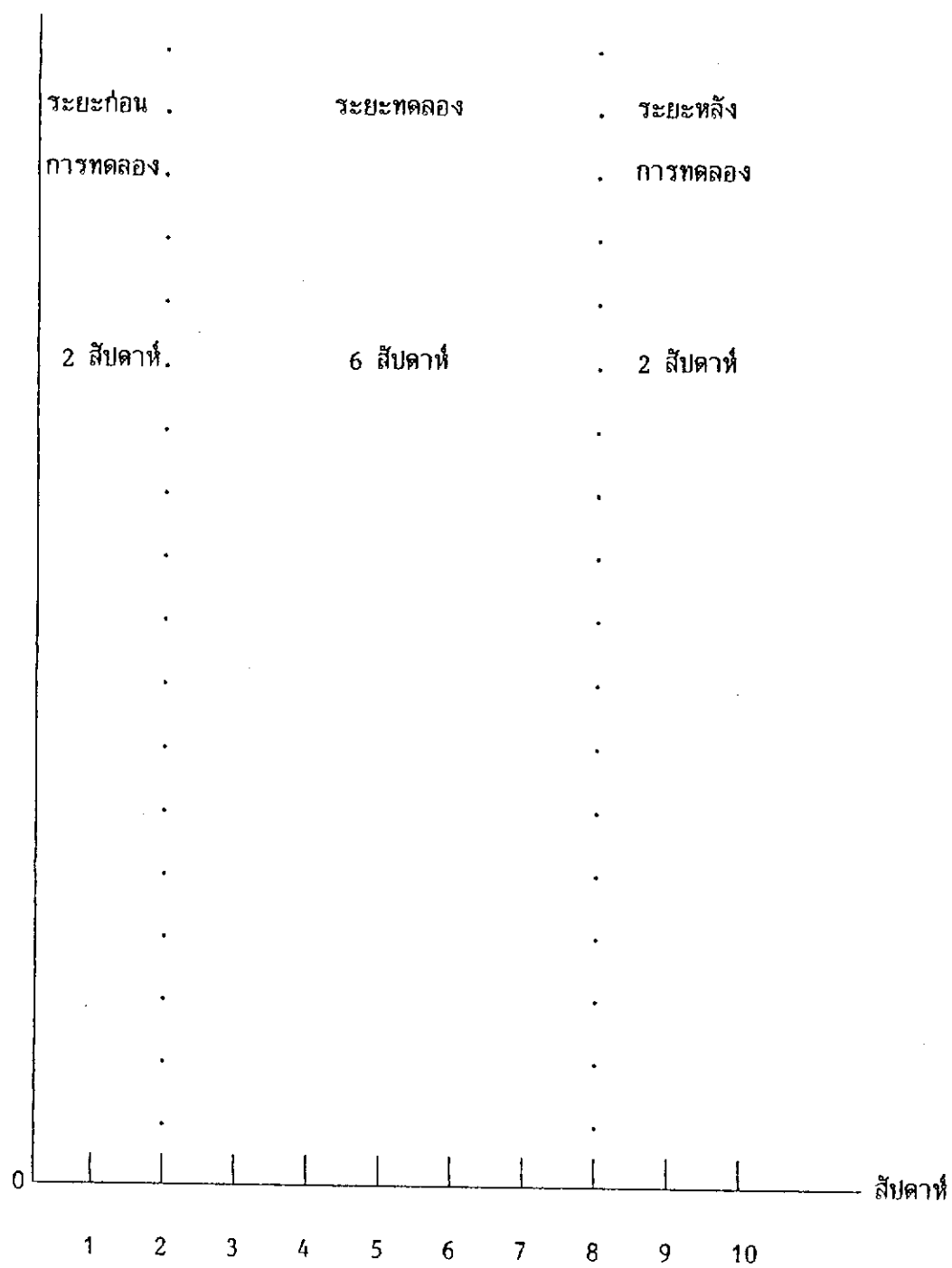
การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 161-164) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม บันทึกพฤติกรรมของตนเอง 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง หรือระยะเส้นฐาน ผู้วิจัยหาเส้นฐานของน้ำหนักของนักเรียนแต่ละคน โดยให้นักเรียนบันทึกน้ำหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ลงในแบบรายงานพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-2) โดยน้ำหนักของนักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว และนำคะแนนจากแบบสอบถามอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย ที่นักเรียนแต่ละคนได้ตอบแบบสอบถามไว้แล้วก่อนเข้าร่วมการทดลอง เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง เป็นระยะที่นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มาใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง และโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มาใช้กับนักเรียนกลุ่มควบคุม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3-8) ในระยะทดลองนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียน บันทึกน้ำหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ลงในแบบรายงานพฤติกรรมรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ทุกวัน และให้นักเรียนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวในระยะทดลอง

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง หรือระยะติดตามผล ผู้วิจัยให้นักเรียน บันทึกน้ำหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ลงในแบบรายงานพฤติกรรม รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 9-10) ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 10 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม อคติทัศนคติทางด้านร่างกาย แล้วนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามดังกล่าวมาเป็นคะแนน หลังการทดลอง (Posttest)

น้ำหนัก (กก.)



ภาพประกอบ 1 แผนภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง หรือระยะเส้นฐาน ผู้วิจัยหาเส้นฐานของน้ำหนัก และคะแนนอึดทนในทัศนทางด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการทดลอง โดย

1.1 ให้นักเรียนบันทึกน้ำหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 9 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 22 พฤศจิกายน 2536 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม ตั้งแต่วันที่ 3 พฤศจิกายน ถึงวันที่ 16 พฤศจิกายน 2536 โดยให้นักเรียนของนักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวก่อนการทดลอง และผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบสอบถาม อึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย ที่นักเรียนแต่ละคนได้ตอบไว้แล้วก่อนเข้าร่วมการทดลอง เป็น คะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนา อึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียนตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดย ให้คำปรึกษา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ทุก ๆ วันอังคาร เวลา 15.00-16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 23 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 3 มกราคม 2537

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ข้อสนเทศตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้ข้อสนเทศ เกี่ยวกับ การพัฒนาอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ทุก ๆ วันพุธ เวลา 15.00 - 16.00 น. ตั้งแต่วันที่ 17 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2536

ในระยะทดลองนี้ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม บันทึกพฤติกรรม

การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียนลงในแบบรายงานพฤติกรรม
 การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และให้นักเรียนแต่ละคน
 เขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง หรือระยะติดตามผล ผู้วิจัยดูแลและควบคุมนักเรียน
 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้นักเรียนทำน้ำหนัก พฤติกรรม
 การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ลงในแบบรายงานพฤติกรรม การรับประทานอาหาร
 การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียนทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง
 ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 17 มกราคม 2537 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม ตั้งแต่
 วันที่ 29 ธันวาคม 2536 ถึงวันที่ 10 มกราคม 2537 พร้อมทั้งให้นักเรียนเขียนกราฟ
 เพื่อการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 10 ผู้วิจัยให้นักเรียน
 ตอบแบบสอบถามทัศนคติทางด้านร่างกาย แล้วนำคะแนนที่ได้มาเป็นคะแนนหลังการทดลอง
 (Posttest)

การนำเสนอข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทัศนคติทางด้านร่างกาย ของนักเรียน
 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป
 เพื่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติทางด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ผู้วิจัยนำน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและ
 หลังการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติ และเสนอข้อมูลในรูปภาพ เพื่อการเปลี่ยนแปลง
 น้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คาบรักษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
2. วิเคราะห์อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของนักเรียน ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. วิเคราะห์ผลต่างของอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของนักเรียนที่ได้รับการให้คาบรักษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ
4. นำน้ำหนักของนักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวในแต่ละระยะ คือ ระยะเสถียร ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 150)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 148)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยวิธีการทางสถิติ (t-test) แบบเทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และ

น้ำหนักของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้
การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon's matched - pairs Signed - Ranks
test) (ในภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91-97)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย และ
น้ำหนักของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนี
(The Mann - Whitney U Test) (ในภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120-128)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

Mdn แทน ค่ามัธยฐานของอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียน

ค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียน

Q.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียน

ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของน้ำหนักของนักเรียน

T แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบของวิลคอกซัน

U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบของแมน - วิทนี

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

การทดสอบ	N	Mdn	Q. D.	T
<u>อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย</u>				
ก่อนการทดลอง	6	58.50	7.50	0*
หลังการทดลอง	6	71.00	6.00	
<u>น้ำหนัก</u>				
ก่อนการทดลอง	6	66.00	4.75	0*
หลังการทดลอง	6	61.50	4.62	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการทำให้คาบวิชาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายดีขึ้นและน้ำหนักลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้คาบวิชาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมทำให้อัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายของนักเรียนดีขึ้น และน้ำหนักของนักเรียนลดลง

2. เปรียบเทียบอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	T
<u>อัตราน้ำหนักทางด้านร่างกาย</u>				
ก่อนการทดลอง	6	53.50	6.00	0*
หลังการทดลอง	6	58.50	6.00	
<u>น้ำหนัก</u>				
ก่อนการทดลอง	6	61.50	4.12	. 0*
หลังการทดลอง	6	60.25	4.75	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 บ่งบอกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายดีขึ้น และมีน้ำหนักลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้ข้อเสนอแนะทำให้นักเรียนอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายของนักเรียนดีขึ้น และน้ำหนักของนักเรียนลดลง

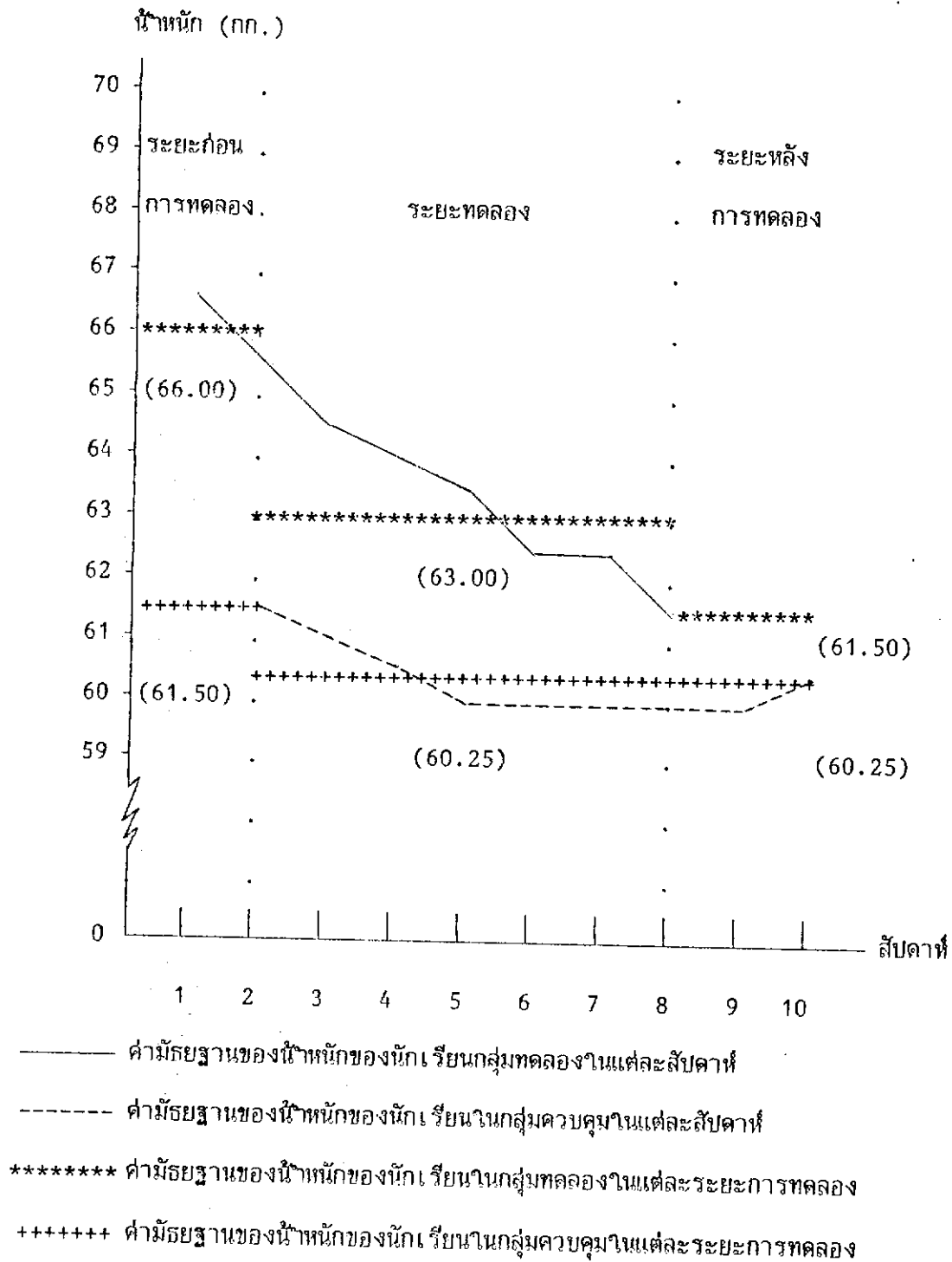
3. เปรียบเทียบผลต่างของอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn(diff)	Q.D.(diff)	U
<u>อัตราในทัศนทางด้านร่างกาย</u>				
กลุ่มทดลอง	6	11.50	3.87	1.00*
กลุ่มควบคุม	6	4.16	0.54	
<u>น้ำหนัก</u>				
กลุ่มทดลอง	6	3.30	0.23	0*
กลุ่มควบคุม	6	1.30	0.38	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 บ่งชี้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอัตราความสำเร็จทางด้านร่างกายดีขึ้นมากกว่า และน้ำหนักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมทำให้อัตราความสำเร็จทางด้านร่างกายของนักเรียนดีขึ้นมากกว่า และน้ำหนักของนักเรียนลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะ



ภาพประกอบ 2 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

จากภาพประกอบ 2 ค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ในระยะก่อนการทดลองหรือเป็น 66.00 และในระยะทดลองลดลงเป็น 63.00 และในระยะหลังการทดลองหรือระยะติดตามผลลดลงเป็น 61.50 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถทำให้นักเรียนสามารถลดน้ำหนักลงได้

สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอ ค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนในระยะก่อนการทดลองหรือระยะเป็น 61.50 ในระยะทดลองลดลงเป็น 60.25 แต่ในระยะหลังการทดลองหรือระยะติดตามผลเฉลี่ยของน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น 60.25 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอทำให้นักเรียนสามารถลดน้ำหนักลงได้ แต่ในระยะยาวมีแนวโน้มว่าน้ำหนักของนักเรียนจะเพิ่มขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะทดลองค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนทั้งสองกลุ่มลดลงแตกต่างกัน โดยค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะหลังการทดลอง หรือระยะติดตามผลค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงซึ่งในกลุ่มควบคุมค่ามัธยฐานของน้ำหนักมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีน้ำหนักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2536 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
2. เพื่อเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและน้ำหนักของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนสูงขึ้นและน้ำหนักของนักเรียนลดลงภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
2. อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนสูงขึ้นและน้ำหนักของนักเรียนลดลงภายหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายสูงขึ้น และมีน้ำหนักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2536 กรุงเทพมหานคร ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป มีความดันโลหิตปกติ ไม่มีโรคทางกายที่เป็นอันตรายต่อการลดน้ำหนัก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคตับ โรคหืดหอบ ไม่อ้วนตามพันธุกรรม และเป็นนักเรียนที่มีคะแนนอัฒโนทัศน์ทางด้านร่างกายต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 19 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2536 กรุงเทพมหานคร ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป มีความดันโลหิตปกติ ไม่มีโรคทางกายที่เป็นอันตรายต่อการลดน้ำหนัก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคตับ โรคหืดหอบ ไม่อ้วนตามพันธุกรรม และเป็นนักเรียนที่มีคะแนนอัฒโนทัศน์ทางด้านร่างกายต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 12 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียนเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบสอบถามอัฒโนทัศน์ทางด้านร่างกาย
3. แบบรายงานพฤติกรรมกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
5. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง หรือระยะเสถียรภาพ ผู้วิจัยหาพื้นฐานของน้ำหนักของนักเรียนแต่ละคน โดยให้นักเรียนบันทึกน้ำหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-2) กลุ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 9 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 22 พฤศจิกายน 2536 กลุ่มควบคุมตั้งแต่วันที่ 3 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 16 พฤศจิกายน 2536 โดยให้นักเรียนของนักเรียนแต่ละคน เขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว และนำคะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติทางด้านร่างกาย ที่นักเรียนแต่ละคนได้ตอบแบบสอบถามไว้แล้วก่อนเข้าร่วมการทดลอง เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียน ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ทุก ๆ วันอังคาร เวลา 15.00 - 16.30 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 23 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 3 มกราคม 2537

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.00 ชั่วโมง ทุก ๆ วันพุธ เวลา 15.00 - 16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 17 พฤศจิกายน 2536 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2536

ในระบะทดลองนี้ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม บันทึกน้ำหนัก พฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ลงในแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียนทุก ๆ วัน และเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลง ของน้ำหนักตัว

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง หรือระยะติดตามผล ผู้วิจัยให้นักเรียน บันทึก น้ำหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ลงในแบบรายงานพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 9-10) นักเรียนกลุ่มทดลองตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม 2537 ถึงวันที่ 17 มกราคม 2537 ส่วนกลุ่มควบคุมตั้งแต่วันที่ 29 ธันวาคม 2536 ถึงวันที่ 11 มกราคม 2537 และให้นักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 10 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามทัศนคติทางด้ำนร่างกาย แล้วนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติทางด้ำนร่างกายและน้ำหนัก ของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบ ของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon's matched - pairs signed - ranks test)
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนทัศนคติทางด้ำนร่างกายและน้ำหนักของ นักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของแมนวิทนี (The Mann - Whitney U test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนดีขึ้น และน้ำหนักของนักเรียนลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนดีขึ้น และน้ำหนักของนักเรียนลดลง หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายดีขึ้นมากกว่า และมีน้ำหนักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อ อัตราน้ำหนักทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2536 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายดีขึ้น และมีน้ำหนักลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทำให้นักเรียนมีอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายดีขึ้น และมีน้ำหนักลดลง ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา (ผู้วิจัย) และผู้รับคำปรึกษา (นักเรียน) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบแนวทางการปรับปรุง หรือแก้ไขเกี่ยวกับ

สิ่งที่ทำให้เด็กเรียนรู้สึกไม่สบาย เกี่ยวกับน้ำหนักของนักเรียน ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
 ที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และ
 การแต่งกาย ตลอดจนให้นักเรียนได้เรียนรู้แนวทางการลดน้ำหนักของตนเอง ผู้วิจัยทำหน้าที่
 ใช้อำนาจบรรยาการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค
 ต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ
 และการเสริมแรง โดยมีกระบวนการให้คำปรึกษา 6 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นสร้างสัมพันธภาพ
 เป็นขั้นที่ผู้วิจัยสร้างบรรยาการของการให้คำปรึกษา เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ
 ปลอดภัย ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้วิจัย ตลอดจนเกิดความมั่นใจในการพัฒนาทัศนคติ
 และลดน้ำหนักของตนเอง ขั้นสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจความรู้สึก
 นึกคิดเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง และพฤติกรรมที่ทำให้เด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
 พร้อมทั้งรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน
 ที่ได้บันทึกไว้ ณ ระยะเวลาก่อนการทดลอง และให้นักเรียนเขียนกราฟแสดงน้ำหนักของตนเอง เพื่อ
 ดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ขั้นประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมิน
 น้ำหนักของตนเองว่ามากน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐานน้ำหนักของ
 นักเรียนไทย อายุ 5 - 19 ปี ของกองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
 พ.ศ. 2535 ขั้นวางแผนและทาสัญญา ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์
 ของการให้ปรึกษาแบบกลุ่มตามพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย และ
 การลดน้ำหนักของนักเรียน ตลอดจนสิ่งที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามการลดน้ำหนัก โดยใช้วิธี
 เปลี่ยนเกณฑ์ ซึ่งนักเรียนจะต้องปฏิบัติดังนี้ ลดอาหารที่มีแคลอรีสูง ลดอาหารระหว่างมือ
 ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งเป็นการออกกำลังกายตามจังหวะเพลงที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
 ใช้เวลา 12 นาที ต่อครั้ง และเพลงที่ใช้เป็นเพลงจังหวะง่าย ๆ สม่่าเสมอ มีความเร็ว
 ระหว่าง 120 - 150 จังหวะต่อนาที โดยการออกกำลังกายทุกวัน หลังเลิกเรียน รายงาน
 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และให้นักเรียน

เขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว เกิดขึ้นการลดน้ำหนัก คือ น้ำหนักของนักเรียนควรจะลดลงประมาณร้อยละ 0.5 - 1.0 ของน้ำหนักตัวต่อสัปดาห์ เมื่อนักเรียนตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผน ผู้วิจัยให้นักเรียนลงนามในสัญญา ขึ้นปฏิบัติตามแผน เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียนโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ เทคนิคการฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ขั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ซึ่งกระบวนการดังกล่าว ส่งผลให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมาย และเป็นขั้นตอน

จากแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นักเรียนสามารถลดรับประทานอาหารระหว่างมือ คือ พักย่อยตอนสาย พักย่อยตอนบ่าย และก่อนนอน นักเรียนรับประทานอาหารมือเช้าและมือกลางวันปริมาณน้อยลง ส่วนอาหารมือเย็นนักเรียนรับประทานอาหารปริมาณน้อยลงเพียงบางวันเท่านั้น นักเรียนสามารถลดอาหารที่มีแคลอรีสูง คือ หลίκเลี้ยงอาหารที่มีมันมาก ๆ หรือ อาหารที่มีรสหวานจัด เช่น แอ่งนมข้นหวาน กล้วยอบแป้งทอด ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ลูกชิ้นชุบแป้งทอด น้ำอัดลม ขนมบัวลอยใช้หวาน เป็นต้น ตลอดเวลาของการทดลอง นักเรียนมาซึ่งน้ำหนักที่ห้องแนะแนวอย่างสม่ำเสมอ ระหว่างการให้คำปรึกษา นักเรียนสนใจซักถามผู้วิจัยเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของตนเอง เมื่อนักเรียนแต่ละคน ได้ศึกษารายการลดน้ำหนักตัว พร้อมทั้งได้ศึกษารายการอาหารที่ผู้วิจัยนำแบบรายงานพฤติกรรม

การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ไปศึกษาจำนวนแคลอรีของอาหารที่นักเรียนรับประทานแต่ละมื้อ เพื่อดูว่ามีรายการอาหารมีอะไรบ้างที่มีจำนวนแคลอรีสูงหรือต่ำเพียงพอ ซึ่งนักเรียนได้นำข้อมูลดังกล่าวนี้ มาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนให้ถูกต้อง โดยนักเรียนได้ปรับปรุงเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมื้ออื่นต่อไป นอกจากนี้ระหว่างดำเนินการทดลองนักเรียนเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนตั้งใจออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและสนุกสนาน ระหว่างออกกำลังกายแต่ละครั้ง นักเรียนได้ผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำกลุ่ม นักเรียนมีความสามารถในการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้วยท่าทางแปลก ๆ งาม ๆ จึงทำให้นักเรียนไม่รู้สึกเบื่อหน่าย

นอกจากนี้ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทำให้นักเรียนมีโอกาสได้แสดงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกายต่อสมาชิกในกลุ่ม ตลอดทั้งได้เสนอปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ระหว่างลดน้ำหนัก เช่น นักเรียนคนไม่สบายใจที่ผู้ปกครองพยายามจะยัดเยียดอาหารให้นักเรียนรับประทานมาก ๆ หรือนักเรียนรับประทานอาหารที่ผู้ปกครองจัดเตรียมไว้ให้น้อย ทำให้ผู้ปกครองน้อยใจนักเรียน นักเรียนบางคนรู้สึกทรมานจิตใจมากที่บางครั้งมีอาหารที่ถูกใจนักเรียน แต่ก็ต้องอดใจไว้ไม่รับประทานเพราะเป็นอาหารที่มีแคลอรีสูง หรือนักเรียนบางคนไม่ได้รับประทานอาหารก่อนนอนตามที่ตนเองเคยปฏิบัติมา ก็รู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจในการให้คำปรึกษาแก้ไข้ปัญหาแต่ละครั้ง และผู้วิจัยให้การเสริมแรง เมื่อน้ำหนักของนักเรียนลดลง นักเรียนได้แสดงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย รู้สึกว่าตนเองมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว หรือกระทำการต่าง ๆ รู้สึกสบายใจเกี่ยวกับการแต่งกายของตนเอง และรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ ลดความรู้สึกอับอายเกี่ยวกับรูปร่างของตน ดังนั้น เมื่อนักเรียนได้รับ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม นักเรียนจึงเกิดการเรียนรู้แนวทาง
ปฏิบัติการลดน้ำหนัก และพัฒนาอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายให้ดีขึ้น

2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกายดีขึ้น และมีน้ำหนักลดลง
หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2
จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอแนะ ทำให้นักเรียนมีอัตราน้ำหนัก
ทางด้านร่างกายดีขึ้น และมีน้ำหนักลดลง ทั้งนี้เพราะว่า การให้ข้อเสนอแนะ เป็นการให้ข้อมูล
เกี่ยวกับการพัฒนาอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนัก โดยมีขั้นตอน ดังนี้ ผู้วิจัย
ให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน
และให้นักเรียนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว พร้อมทั้งให้นักเรียนศึกษา
ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนัก จากเอกสาร วิดีทัศน์
เทปวิทยากรมาให้ความรู้ หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และช่วยกันสรุป
สาระที่ได้จากการศึกษา และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ซึ่งวิธีการนี้ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับ
วิธีการปฏิบัติตนในการลดน้ำหนัก และการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกดีเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะ
ท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย จากข้อมูลเสนอแนะ เช่น การลด
น้ำหนักทำได้ผลดี การฝึกคิดให้ดีกับตนเอง วิธีคิดปริมาณอาหารเพื่อลดน้ำหนัก หัดศีตราให้เรา
เป็นคนดีบ้างซิ แอโรบิคแดนซ์เพื่อสุขภาพ เปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริง เป็นต้น นอกจากนี้
การที่ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และ
น้ำหนักของนักเรียน พร้อมทั้งเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว จึงอาจมีผล
ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย และน้ำหนักของตนเอง ทำให้นักเรียน
สามารถลดน้ำหนักได้ และอาจส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกดีเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา
ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย

แบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของ
นักเรียนกลุ่มควบคุมของการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ นักเรียนมีพฤติกรรม

การรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือ นักเรียนสามารถลดรับประทานอาหารระหว่างมือ โดยเฉพาะพักย่อยตอนสาย และพักย่อยตอนบ่าย นักเรียนรับประทานอาหารมื้อกลางวันในปริมาณที่น้อยลง ส่วนเนื้อเยื่อในนักเรียนรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลงเพียงบางวันเท่านั้น ระหว่างดำเนินการทดลอง นักเรียนได้เข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค แต่นักเรียนได้ออกกำลังกายทุกวัน โดยนักเรียนให้เหตุผลว่า นักเรียนต้องทำการบ้านบ้าง นักเรียนต้องไปเชียร์กีฬาบ้าง จึงไม่ได้มาร่วมออกกำลังกาย และในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้ง ผู้วิจัยสังเกต พบว่า นักเรียนมีความตั้งใจอ่านเอกสาร ชมวิดีโอ และฟังวิทยากรบรรยาย นักเรียนสนใจซักถาม ตลอดจนสรุปสาระที่ได้ จึงทำให้ นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากข้อเสนอแนะ ไปใช้เป็นแนวทางในการลดน้ำหนัก และพัฒนาอัตรานาฬิกาทางด้านร่างกายให้ดีขึ้น

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอัตรานาฬิกาทางด้านร่างกายดีขึ้นกว่า และมีน้ำหนักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทำให้นักเรียนมีอัตรานาฬิกาทางด้านร่างกายดีขึ้นกว่า และน้ำหนักลดลงมากกว่า นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้ เพราะว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนเป็นกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการปรับปรุงหรือแก้ไขเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ เกี่ยวกับน้ำหนักของนักเรียน ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้า ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย ตลอดจน นักเรียนได้มีโอกาสนำเสนอแนะแนวทางในการลดน้ำหนักของตนเอง ระหว่างดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง โดยมีกระบวนการให้คำปรึกษา 6 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ขั้น

สำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ชั้นประเมินพฤติกรรมของตนเอง ชั้นวางแผนและทำสัญญา
ชั้นปฏิบัติตามแผน และชั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งกระบวนการดังกล่าว ทำให้นักเรียนที่ได้รับการ
การให้คำปรึกษามีโอกาสเรียนรู้ซึ่งกันและกัน นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
และได้ช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่มระหว่างการลดน้ำหนัก ทำให้นักเรียน
มีโอกาสดำเนินการความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง
สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย ระหว่างการลดน้ำหนัก นักเรียนได้เห็นแบบอย่างที่ดี
ในการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนักของสมาชิกในกลุ่ม จากการรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
อาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และจากกราฟแสดงน้ำหนักของนักเรียน
แต่ละคน นักเรียนสามารถลดการรับประทานอาหารระหว่างมื้อ นักเรียนรับประทานอาหาร
ปริมาณที่น้อยลง ลดอาหารที่มีแคลอรีสูง ออกกำลังกาย และชั่งน้ำหนักทุกวัน นักเรียน
ดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี จากการเห็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติเพื่อลดน้ำหนักของ
สมาชิกในกลุ่ม จึงเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจลดน้ำหนักของตนเองต่อไป
นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เมื่อนักเรียนสามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมาย
ที่วางไว้ ผู้วิจัยให้การเสริมแรงแก่นักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง
นักเรียนรู้สึกพึงพอใจจากรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และ
การแต่งกาย นักเรียนลดความรู้สึกอับอายเกี่ยวกับน้ำหนัก รูปร่างหน้าตา และความรู้สึก
เบื่อหน่ายเกี่ยวกับการแต่งกายของตนเอง ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดย
นักเรียนแต่ละคนได้เขียนรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และ
น้ำหนักของนักเรียน พร้อมทั้งเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว นักเรียนได้
ศึกษาแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะ
ท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย ตลอดจนแนวการปฏิบัติตน
ในการลดน้ำหนัก โดยผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ทัศนคติ และการบรรยาย
จากวิทยากร ตลอดจนนักเรียนได้มีโอกาสซักถาม และสรุปสาระที่ได้จากการศึกษาข้อมูล

หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปแนวทางการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักเท่าที่นักเรียนไม่ได้รับการให้กำลังใจ และการเสริมแรงจากผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอเทศมีน้ำหนักลดลง ทั้งนี้เพราะว่าจากแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียนแต่ละคน นักเรียนสามารถลดการรับประทานอาหารระหว่างมื้อได้ เช่น พักย่อยตอนสาย พักย่อยตอนบ่าย นักเรียนรับประทานอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็นในปริมาณที่น้อยลงเรื่อยๆ และลดอาหารที่มีแคลอรีสูง นักเรียนได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค แต่ก็ไม่สม่ำเสมอทุกวัน ดังนั้นนักเรียนจึงลดน้ำหนักได้ไม่มากนัก จึงอาจจะส่งผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุม มีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายที่ขึ้นน้อยกว่านักเรียนกลุ่มทดลอง และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกี่ยวกับลักษณะท่าทาง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกายของนักเรียนกลุ่มทดลองดีขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถทำให้นักเรียนลดน้ำหนักลงมากกว่า และสามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ดีกว่าการให้ข้อเสนอเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ด้านย่อย ๆ ได้แก่ ด้านลักษณะท่าทาง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักนี้ ควรมีการประสานงานกันอย่างใกล้ชิด ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา อาจารย์หมวดวิชาพลานามัย พยาบาล และโภชนาการประจำโรงเรียน ตลอดจนสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการ เพื่อดูแลสุขภาพของนักเรียนอย่างใกล้ชิด
2. ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมไปใช้ ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมให้เข้าใจ ตลอดจนควรมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมก่อนนำไปใช้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรติดตามผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และผลของการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน ภายหลังสิ้นสุดการทดลองไปแล้วเป็นระยะ ๆ เช่น 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน ทั้งนี้ เพื่อศึกษาความคงทนของวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และการให้ข้อเสนอแนะ
2. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแบบกลุ่มเปรียบเทียบกับแบบรายบุคคล ว่าจะส่งผลต่อการลดน้ำหนัก และการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย แตกต่างกันเพียงใด
3. ควรศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษา เช่น เพศ วิทยาศาสตร์ ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพของครอบครัว ทักษะคตินักเรียนและผู้ปกครองที่มีต่อการลดน้ำหนัก ว่าจะส่งผลต่อการลดน้ำหนัก และการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มากน้อยเพียงใด ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างการลดน้ำหนัก และการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- กษมา บิลมาศ. ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.
- กองโภชนาการ. "การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มบุคคลวัยทำงาน," เอกสารงานวิจัยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข. กรุงเทพฯ ฯ : 2532.
- กรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. กินคืออยู่ดี. กรุงเทพฯ ฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2530.
- คมเพชร จัตรศุกกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- จรรยาพร ธรณินทร์ และคนอื่น ๆ. เปรียบเทียบวิธีการลดน้ำหนักแบบจำกัดอาหารอย่างเดียวกับแบบจำกัดอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ : สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ไอลิเยนส์, 2523.
- ชิดพงษ์ ไชยวสุ และคนอื่น ๆ. แอโรบิคด่านซ์กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2528.
- ดุขย์ สุทธปรียาศรี. "ภาวะโภชนาการเกิน," เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์ สาธารณสุขสำหรับวิทยาศาสตร์สุขภาพ หน่วยที่ 1 - 7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

ดุขมี สุทธปริยาศรี. วิธีการลดและเพิ่มน้ำหนัก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ :

เจ้าพระยาการพิมพ์, 2531.

เด่นดวง วราเวทย์. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล -

อารมณ์เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนภาพเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย

อุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2530. อัดสำเนา.

ดำรง กิจกุศล. คู่มือการลดความอ้วน. กรุงเทพฯ ฯ : หมอชาวบ้าน, 2530.

ธาดา วัฒนวัตรเวทย์. โภชนาการและอาหารสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ. กรุงเทพฯ ฯ :

ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

2534. อัดสำเนา.

ธีระ มูลธิยะ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้าน

การปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรบำรุง

จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : โอ เอส

พรินติ้งเฮาส์, 2533.

เปลื้อง ณ นคร. "การฝึกคิดที่ดีกับตนเอง," หลักการพัฒนาดตนเองและการสร้าง

กำลังใจสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2535.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา.

กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

_____. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ ฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย, 2536.

- พริดา มีดองปัน. ประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนัก ด้วยวิธีควบคุมตนเองในเด็ก
นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. ปริญญาโท วท.ม.กรุงเทพ ฯ :
 มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532. อัดสำเนา.
- พรวณี ช เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพ ฯ :
 อมรินทร์การพิมพ์, 2528.
- _____. "อัตมโนทัศน์," เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อ
การแนะแนว หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
 2533.
- พรตทิพย์ เกกะนันท์. "การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่น,"
วารสารครูศาสตร์. 5 : 64-69 ; สิงหาคม 2516.
- _____. "อัตมโนทัศน์," ประมวลบทความทางวิชาการ. กรุงเทพ ฯ : หน่วยงาน
 นิเทศก์ กรมฝึกหัดครู, 2517.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพ ฯ :
 โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.
- พินทุสร ดิวดานนท์. "เปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริง," บทเรียนแห่งความก้าวหน้า.
 กรุงเทพ ฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ม.ป.ป.
- ไพฑูย์ สุริยะวงศ์ไพศาล. "ลดน้ำหนักแบบไหนดีที่สุด," หมอชาวบ้าน. 10 : 11-116 ;
 กรกฎาคม - ธันวาคม 2531.
- รังสรรค์ เฟิงงู. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการ
ทำคำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

- วลัย อินทร์พรชัย. โภชนาบำบัด. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- วัชรวิทย์ ธวัชคำ. จิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์
กรมฝึกหัดครู, 2523.
- วิจิตต์ คณิงสุขเกษม. "หยุดอ่านเสียที," หนังสืออ่านเพิ่มเติมระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป.
กรุงเทพฯ ฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2535.
- วิทยา นาควัชร. เพียงอยากเห็นดอกไม้บาน. กรุงเทพฯ ฯ : ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนา
ตนเอง, ม.ป.ป.
- _____. "วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง," ถนนสายนี้สำหรับหนุ่มสาว. กรุงเทพฯ ฯ :
ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง, ม.ป.ป.
- สมพร สุกตัญญู. "ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม," เอกสารการสอน
ชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 1-6. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. จิตวิทยาพื้นฐานการแนะแนว. กรุงเทพฯ ฯ : สมาคม
แนะแนวแห่งประเทศไทย, 2524.
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ ฯ : โอเดียนสโตร์, 2523.
- สุรัตน์ โคมินทร์ และวลัย อินทร์พรชัย. การลดน้ำหนักอย่างง่าย. กรุงเทพฯ ฯ :
แสงทวีการพิมพ์, 2530.
- สุรีย์พันธุ์ บุญยะสุนทร. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อควบคุมน้ำหนักนักเรียนที่มี
น้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,
2531. อัสส้านา.

เสถียร เตชะไพฑูรย์ และคนอื่น ๆ. ลดความอ้วนด้วยวิธีง่าย. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพ ฯ : รุ่งแสงการพิมพ์, 2532.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.

อมรรัตน์ เจริญชัยและคนอื่น ๆ. โภชนาบำบัด. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยี และอาชีวศึกษา, 2521.

อามา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.

_____. "กระบวนการและเทคนิคการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม," เอกสารการสอนวิชา

เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 1-6. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัย

ธรรมาธิราช, 2533.

อาภรณ์ รัตนวิจิตร. ผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการ

ลดน้ำหนักในคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพ ฯ :

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533. อัดสำเนา.

อุดม พิมพ์าและคนอื่น ๆ. เอกสารประกอบการเรียนวิชา พล 101 การเสริมสร้างคุณภาพ

ชีวิต. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2534.

อุไร บุญชัย. "โภชนาการกับการลดน้ำหนัก," คหเศรษฐศาสตร์. 29 : 3-4 ;

ธันวาคม 2528.

อ่ำไพ ศิริทัศน์. "ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง," วารสารเศรษฐศาสตร์. 56 : 99-101 ;

สิงหาคม 2513.

Cooper, Mildred and Coopera. Aerobics for Women. New york :
M. Evans and Co.,Inc, 1982.

Corey, Gerald. Theory and Practice of Group Counsenling.
Californai : Brooks / Cole Publishing Company, 1981.

_____. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.
Pacific Grove, California : Brooks/ Cole Publishing
Company, 1991.

Drake, M.A. "Self esteem of Adolescents Enrolled in a Weight
Reduction Program," Journal of the American Dietetic
Association . 88 ; December, 1988.

Gazda, G.M.,J.A. Duncan and M.E.Medsows. "Group Counseling and
Group Procedure - Reported of a Survey," Counselor Education
and Supervision. 6(1) : 305-310 ; 1967.

Geoffrey L. Thorpe and Sheryl L. Olson. "Eating Disorders,"
Behavior Therapy : Concept, Procedures, and Applications.
Boston : Allyn and Bacon, 1990.

Good, Carter V. Dictionary of Education. New York : McGraw - Hill
Book Company, 1969.

Hamed, Zahran A.S. "The Self - Concept in the Psychological Guidance
of Adolescences," The British of Education. 37 : 225 ; June,
1967.

Harris,M.B. and C.G. Bruner, "A Comparison of a Self - Control
and a Contract Procedure for Weight Control," Behavior
Research and Therapy. 1971.

Hurlock, Elizabeth B. Personality Development. New York : McGraw -
Hill Book Inc., 1974.

John D. Krumboltz and Carl E.Thoresen. Behavioral Counseling : Cases
and Techniques. New York : Holt,Rinehart and Winston
Inc., 1969.

- Mahoney, M.J., N.G. Moura, and T.C. Wade, "The Relative Efficacy of Self - Reward, Self - Punishment, and Self Monitoring Techniques for Wight Losses," Journal of Cosulting and Clinical Psychology. 41 : 65-69 ; 1973.
- Morran, D. Keith and Rex A. Stockton. "Effect of Self - Concept on Group Member Reception of Positive and Negative Feedback," Journal of Counseling Psychology. 27(3) : 260-267 ; 1980.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1970.
- Rogers, Carl R. Client - Centered Therapy. Boston : Houghton Mifflin, 1951.
- Stuart, R.E. "Behavioral Control of Overeating," Behavior Research and Therapy. 5 : 357-365 ; 1967.
- Thiele, V.F. Clinical Nutrition. 2nd ed. ST. Louis : The C.V. Mosby Company, 1980.
- Tyler, Leona E. The Work of the Counselor. New York : Appleton - Century - Crofts Inc., 1961.
- William H. Fitts. Tennessee Self - Concept Scale. California : Western Psychological Services Publishing, 1988.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียนเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบสอบถามทัศนคติทางด้านร่างกาย
3. แบบรายงานพฤติกรรมกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และ
น้ำหนักของนักเรียน
4. หนังสือสัญญา
5. มาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี

แบบสอบถามประวัติเบื้องต้นของนักเรียน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อความลงในช่องว่าง และเขียนเครื่องหมาย / ลงช่อง
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ก. สภาพปัจจุบัน

1. ชื่อ - นามสกุล..... อายุ.....ปี
ชั้น ม.5 ห้อง.....
2. ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....
แขวง.....เขต.....จังหวัดกรุงเทพฯ ฯ
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....
3. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ
[] บิดามารดา
[] ญาติ คือ (โปรดระบุ).....
[] คนอื่น ๆ คือ (โปรดระบุ).....
4. บิดามารดาของนักเรียนมีบุตรทั้งหมด.....คน นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....

ข. ประวัติในวัยเด็ก

1. ปัจจุบัน นักเรียนมีส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม
ซึ่งน้ำหนักครั้งสุดท้ายเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
2. ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยรุ่น นักเรียน [] อ้วน [] ไม่อ้วน
ถ้านักเรียนอ้วนภายหลังเกิด เริ่มอ้วนเมื่ออายุ.....ปี
3. นักเรียนมีน้ำหนักสูงสุด เมื่ออายุ.....ปี คือน้ำหนัก.....กิโลกรัม

4. สภาพหน้าหนักของคนในครอบครัว เป็นอย่างไร

บิดา ☐ อ้วน ☐ ไม่อ้วน

มารดา ☐ อ้วน ☐ ไม่อ้วน

พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน (ไม่รวมนักเรียน)

จำนวนคนอ้วนชาย.....คน หญิง.....คน

จำนวนคนไม่อ้วนชาย.....คน หญิง.....คน

ค. ประวัติการลดน้ำหนัก

1. นักเรียนเคยลดน้ำหนักหรือไม่ ☐ เคย ☐ ไม่เคย

2. นักเรียนเคยลดน้ำหนักด้วยวิธีใด

☐ ลดอาหารทุกมื้อดื่มน้ำเพียงพออย่างเดียว

☐ กินยาถ่ายเพื่อให้อุจจาระบายท้อง

☐ ออกกำลังกายอย่างเดียว

☐ ลดปริมาณอาหาร โดยใช้กำลังใจช่วย

☐ เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมัน - คาร์โบไฮเดรตต่ำ

☐ ใช้ยาลดความอ้วน

☐ ใช้สมุนไพรหรือชาลดความอ้วน

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. ผลที่นักเรียนได้รับจากการลดน้ำหนักเป็นอย่างไร

☐ น้ำหนักลดลง

☐ น้ำหนักเท่าเดิม

☐ น้ำหนักเพิ่มขึ้น

4. ระหว่างลดน้ำหนัก นักเรียนรู้สึกอย่างไร

☐ ทิวหาย

☐ เบื่ออาหาร

☐ หงุดหงิด

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. อะไรเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนต้องเลิกลดน้ำหนัก.....

.....

๖. ความรู้สึกเกี่ยวกับน้ำหนักของนักเรียน

1. เมื่อนักเรียนมองดูตัวเองในกระจกแล้วรู้สึกอย่างไร.....

.....

2. เมื่อมีใครล้อเลียนเรื่องความอ้วน นักเรียนรู้สึกอย่างไร.....

.....

3. นักเรียนต้องการลดน้ำหนักหรือไม่ ☐ ต้องการ ☐ ไม่ต้องการ

4. เหตุผลที่นักเรียนต้องการลดน้ำหนักได้แก่อะไรบ้าง

☐ กลัวเจ็บป่วยเนื่องจากความอ้วน

☐ ต้องการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

☐ ต้องการให้รูปร่างสวยงาม

☐ ต้องการความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว

☐ เพื่อจะได้ไม่เกิดความรู้สึกอึดอัด

☐ เพื่อจะได้ไม่ถูกคนอื่นล้อเลียน

☐ เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพให้เป็นที่ยอมรับ

☐ เพื่อสะดวกในการเลือกซื้อเสื้อผ้า และแต่งกายได้สวยงาม

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. นักเรียนต้องการให้น้ำหนักลดลงกี่กิโลกรัมกิโลกรัม
6. ถ้าสามารถลดน้ำหนักลงได้ นักเรียนคิดว่าตนเองจะดีขึ้นทางด้านใด (ดูจากข้อ 4 ประกอบ).....
.....
.....
7. ความพึงพอใจอันดับแรกที่คุณคิดว่าเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อนักเรียนสามารถลดน้ำหนักได้ คืออะไร.....
.....
.....
8. ถ้าหากจะใช้เวลาหลังเลิกเรียนเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง นักเรียนจะมีความสุขหรือไม่
[] สุขมาก [] ไม่สุขมาก

ตอนที่ 2 อุปนิสัยการรับประทานอาหาร

1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าวันละกี่มื้อมื้อ ได้แก่มื้อใดบ้าง
[] มื้อเช้า [] พักตอนสาย
[] มื้อเที่ยง [] พักตอนบ่าย
[] มื้อเย็น [] ก่อนนอน
2. อาหารมื้อใดที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้าอร่อยเป็นพิเศษ.....
3. อาหารที่นักเรียนชอบเป็นพิเศษ คืออะไร.....
.....
4. นักเรียนจะรู้สึกหิวเสมอ เมื่อไหร่.....

5. นักเรียนเจริญอาหารเป็นพิเศษ เมื่อไหร่

- ☐ ได้ชิมอาหารแปลก ๆ ใหม่ ๆ
- ☐ ไปงานเลี้ยง
- ☐ ได้รับประทานอาหารกับคนที่พอใจ
- ☐ ได้รับประทานอาหารที่โปรดปราน
- ☐ ได้รับประทานอาหารที่มีสีกลิ่นสวยงามรับประทาน
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. นักเรียนชอบรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง

- ☐ ทอด ☐ ผัด
- ☐ ต้ม ☐ ตุ่น
- ☐ นึ่ง ☐ เผาหรือย่าง
- ☐ อบ ☐ ตอง
- ☐ เชื่อม ☐ กวน

7. นักเรียนชอบอาหารหรือขนมที่มีลักษณะใดเป็นพิเศษ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- อาหาร ☐ อาหารที่มีขนาดเล็ก ๆ กระจุ้มกระจิม
- ☐ อาหารที่มีขนาดชิ้นโต ๆ จุก
- ☐ แกลงใส่กะทิข้น ๆ มัน ๆ
- ☐ ผักผลไม้สด ๆ
- ขนม ☐ ขนมอบที่มีกลิ่นหอมหวาน
- ☐ ขนมใส่ไส้แข็งที่มีกลิ่นหอมเย็น ๆ
- ☐ ขนมทอดกรอบ ๆ ร้อน ๆ
- ☐ ขนมที่มีรสเค็ม ๆ มัน ๆ
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

8. สถานที่ใดที่นักเรียนรับประทานอาหารได้มากเป็นพิเศษ

☐ รับประทานอาหารบนโต๊ะอาหารภายในบ้าน

☐ รับประทานอาหารหน้าเครื่องรับโทรทัศน์

☐ รับประทานอาหารที่สนามหญ้า

☐ รับประทานอาหารใกล้กับตู้เย็น

☐ รับประทานอาหารนอกบ้าน บรรยากาศดี ๆ

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. ร้านอาหารประเภทใดที่นักเรียนไปรับประทานบ่อย ๆ ถ้าผ่านอดแวะเข้าไป

ชิมไม่ได้ (เช่น ร้านฟาสต์ฟู้ด ศูนย์การค้า สวนอาหาร ฯลฯ).....

.....

10. นักเรียนรับประทานอาหารได้เร็วเพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ

☐ อิ่มก่อนคนอื่น

☐ อิ่มพร้อมกับคนอื่น

☐ อิ่มทีหลังคนอื่น

11. ขนาดของคำ ที่นักเรียนรับประทานอาหารมีขนาดเท่าใด

ขนาดของคำ ☐ โต

☐ กลาง

☐ เล็ก

12. นักเรียนเติมอาหารบ่อยเพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ

☐ บ่อยกว่าคนอื่น

☐ บ่อยเท่าคนอื่น

☐ บ่อยน้อยกว่าคนอื่น

13. นักเรียนรับประทานอาหารกับใครบ่อยที่สุด.....

14. ผู้ที่รับประทานอาหารกับนักเรียนเป็นอย่างไร

- [] อ้วน [] ผอม
 [] รับประทานอาหารอย่างรวดเร็ว [] รับประทานอาหารอย่างช้า ๆ
 [] ชอบอาหารประเภทเดียวกัน [] ชอบอาหารต่างกัน
 [] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

15. ขณะที่รับประทานอาหาร นักเรียนมักจะทำอย่างไร

- [] ลุกจากโต๊ะอาหารไปทำงานอย่างอื่นก่อนแล้วกลับมารับประทานต่อ
 [] รับประทานอาหารจนเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงลุกไปทำงานอย่างอื่น

16. จากคำตอบของนักเรียนในข้อ 15 นักเรียนทำเช่นนี้บ่อยแค่ไหน

- [] บ่อย [] บางครั้ง [] ไม่บ่อย

17. เมื่อนักเรียนรู้สึกหิว นักเรียนจะทำอย่างไร

- [] รับประทานอาหารทันที
 [] ทำงานที่ค้างอยู่จนเสร็จก่อนแล้วจึงไปรับประทานอาหาร

18. เมื่อนักเรียนเดินผ่านร้านขายขนม หรืออาหารสำเร็จรูป นักเรียนจะทำอย่างไร

- [] แวะดู [] เดินผ่านเลย
 [] ซื้อเก็บไว้เผื่อหิว [] ซื้อเก็บไว้ประจำที่บ้าน

19. อาหารประเภทใดที่นักเรียนขาดไม่ได้

- [] กาแฟ [] น้ำอัดลม
 [] ของขบเคี้ยว [] ลูกอม / ทอฟฟี่
 [] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

20. นักเรียนไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทใด.....

.....

แบบสอบถามทัศนคติทางด้านการร่างกาย

ชื่อ - นามสกุล.....ชั้น ม.5 ห้อง....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ สอดคล้องกับ

ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนมากน้อยเพียงใด โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่อง

ที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

ไม่จริงอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
อย่างยิ่ง

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน

จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
บางครั้ง และบางครั้งไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด
ของนักเรียน

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน

จริงอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
อย่างยิ่ง

แบบสอบถามทัศนคติในทัศนทางด้านร่างกาย

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง อย่างยิ่ง	ไม่จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริง	จริง อย่างยิ่ง
1	ข้าพเจ้ารู้สึกอายที่ช้วนกว่า เพื่อน ฯ.....					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเอง คล่องแคล่ว.....					
3	ถ้าข้าพเจ้าลดน้ำหนักลงได้จะ ทำให้รูปร่างสมส่วน.....					
4	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเวลา แต่งชุดกีฬา.....					
5	ข้าพเจ้ามีสุขภาพร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง.....					
6	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในรูปร่าง ของตนเอง.....					
7	ข้าพเจ้าเจ็บป่วยบ่อย ฯ.....					
8	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่อ้วนหรือ ไม่ผอมจนเกินไป.....					
9	ข้าพเจ้าแต่งกายได้เหมาะสม กับรูปร่างของตนเอง.....					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง อย่างยิ่ง	ไม่จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริง	จริง อย่างยิ่ง
10	ข้าพเจ้าเป็นคนกระฉับกระเฉง					
11	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจที่มีรูปร่าง อ้วนทอหะหะ.....					
12	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่สูงหรือ ไม่ได้ยจนเกินไป.....					
13	ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นอย่างดี.....					
14	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายที่ แต่งกายแล้วดูไม่สวยงาม....					
15	ข้าพเจ้ามีรูปร่างหน้าตาดี.....					
16	ข้าพเจ้ารู้สึกเคอะเขินเมื่อ อยู่ต่อหน้าคนอื่น.....					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคน เหนื่อยง่าย.....					
18	ข้าพเจ้าเป็นคนที่สุดสิ้นกระป๋อง กระเป๋.....					
19	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อต้อง แต่งชุดนักเรียน โดยเก็บ ชายเสื้อไว้จนกระโปรง.....					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง อย่างยิ่ง	ไม่จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริง	จริง อย่างยิ่ง
20	ข้าพเจ้ามักทำอะไรอย่าง เชื่องช้า.....					
21	ข้าพเจ้าแต่งตัวได้สวยงาม....					

หนังสือสัญญา

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....ขอให้สัญญาว่าข้าพเจ้าจะปฏิบัติตน
 เพื่อการลดน้ำหนักของตนเอง ดังนี้.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

(ผู้รับคำปรึกษา)

ลงชื่อ.....พยาน

(ผู้ให้คำปรึกษา)

มาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี
 กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2535

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนักหญิง (กก.) ปกติ	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนักหญิง (กก.) ปกติ
142	29.4 - 34.4	155	40.2 - 46.3
143	30.2 - 35.7	156	40.8 - 47.0
144	31.4 - 37.2	157	41.5 - 47.7
145	32.3 - 38.8	158	41.9 - 48.3
146	33.0 - 40.0	159	42.4 - 48.9
147	33.9 - 41.0	160	42.8 - 49.4
148	34.8 - 41.8	161	43.3 - 50.0
149	35.8 - 42.5	162	43.9 - 50.6
150	36.6 - 43.2	163	44.4 - 51.2
151	37.5 - 43.9	164	45.0 - 51.8
152	38.7 - 44.5	165	45.6 - 52.4
153	39.1 - 45.1	166	46.2 - 53.0
154	39.7 - 45.7	167	46.8 - 53.8

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการให้ปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และ ให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตาม ทฤษฎีพฤติกรรม นิยม	1. เพื่อทำความรู้จัก ซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้วิจัยกับ นักเรียน และ ระหว่างนักเรียน ด้วยกัน 2. เพื่อให้ให้นักเรียน เข้าใจ - วัตถุประสงค์ ของการให้ คำปรึกษา - บทบาทและหน้าที่ ของนักเรียน - ระยะเวลา - จำนวนครั้ง และสถานที่ รับคำปรึกษา	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำ ตนเอง 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม นิยม บทบาทและหน้าที่ของผู้วิจัยและ นักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่รับคำปรึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษาให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจไว้วางใจ และเป็นกันเอง 4. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง และตระหนักถึงปัญหาของการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน	3. เมื่อนักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทั้ง 6 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม "กระจกสองหน้า" เพื่อสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษาให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจไว้วางใจ และเป็นกันเอง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขั้นสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอข้อมูลจากแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน พร้อมทั้งให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง และพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นปัญหา ที่ทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และให้นักเรียนเขียนกราฟ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		5. เพื่อให้นักเรียน พิจารณาแนวทาง การลดน้ำหนัก โดยกำหนด เป็นแผนปฏิบัติ	เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ขึ้นประเมินพฤติกรรมของ ตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมิน น้ำหนักของตนเองว่ามากน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐาน น้ำหนักของนักเรียนไทย อายุ 5 - 19 ปี ของกองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2535 และให้นักเรียนแสดง ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อน้ำหนักของตนเอง <u>ขั้นตอนที่ 4</u> ขึ้นวางแผนและทำสัญญา ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพื่อ พัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย และ การลดน้ำหนักของนักเรียน ตลอดจน สิ่งที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติในการลด น้ำหนัก โดยใช้เวลาเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) ซึ่งนักเรียนจะต้องปฏิบัติ ดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4.1 ลดอาหารที่มีแคลอรีสูง 4.2 ลดอาหารระหว่างมือ 4.3 ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ทุกวัน หลังเลิกเรียน 4.4 รายงานผลและเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของ น้ำหนักตัว 4.5 เกณฑ์ในการลดน้ำหนัก คือ น้ำหนักของนักเรียนควรจะ ลดลงประมาณร้อยละ 0.5 - 1.0 ของน้ำหนักตัวต่อสัปดาห์ หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ นักเรียนซักถาม และเมื่อนักเรียน เข้าใจวิธีการปฏิบัติตนในการลด น้ำหนักแล้ว หากนักเรียนต้องการ พัฒนาอัตรานแท้นทางด้านร่างกาย และลดน้ำหนัก ผู้วิจัยให้นักเรียน ลงนามในสัญญา และนักเรียนจะต้อง ปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<u>ขั้นตอนที่ 5</u> ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนัก ของนักเรียน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ การฟัง การซักถาม ปลายเปิดและปิด การสะท้อน ความรู้สึก การให้กำลังใจ และ การเสริมแรง ดังนี้ 5.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจ ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ที่มีต่อการมีน้ำหนักเกิน มาตรฐาน และอันตราย ที่อาจเกิดขึ้นทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจ 5.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผน ปฏิบัติตามการลดน้ำหนัก ซึ่ง เป็นแผนปฏิบัติที่อยู่ภายใต้ ขอบเขตความสามารถ ที่จะปฏิบัติได้จริง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<u>ขั้นตอนที่ 6</u> ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย ว่าเป็นอย่างไร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2 - 6	อัตรานักเรียน ทางด้านร่างกาย และการลด น้ำหนัก	1. เพื่อให้นักเรียน สำรวจความรู้สึก นึกคิดที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา ลักษณะ ท่าทาง น้ำหนัก ส่วนสูง สุขภาพ ร่างกาย และ การแต่งกาย	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 6 มีวิธีดำเนินการ เช่นเดียวกัน คือ ผู้วิจัยดำเนินการ ให้คำปรึกษาในขั้นตอนที่ 5 - 6 ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 5</u> ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษา เพื่อ พัฒนาอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน โดย ใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ การฟัง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง ดังนี้ 5.1 ให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตน ตามแบบรายงานพฤติกรรมกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ประกอบกับข้อมูลจากกราฟแสดงน้ำหนักตัวของนักเรียนแต่ละคน 5.2 ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่า การที่นักเรียนลดน้ำหนักได้นั้น มีผลต่อทัศนคติทางด้านร่างกายของนักเรียนอย่างไร 5.3 ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิด และอุปสรรคต่าง ๆ ในการลดน้ำหนักที่เกิดขึ้นกับนักเรียน พร้อมทั้งให้กำลังใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบผลการรู้สึกปฏิบัติของตน ในการลดน้ำหนักตามแผนที่นักเรียนเป็นผู้กำหนด	<u>ขั้นตอนที่ 6</u> ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
7	ปัจจัยมีนัย	เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ประกอบกับข้อมูลจากกราฟแสดงน้ำหนักของนักเรียนแต่ละคน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของตนเอง ก่อนและหลัง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การได้รับคำปรึกษา 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง นิสัยนิสัยสูง สุนัขภาพร่างกาย และการแต่งกาย และประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ จากการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่ออธิบายให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาท และหน้าที่ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่รับคำปรึกษา
3. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง และตระหนักถึงปัญหาการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
4. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาแนวทางการลดน้ำหนัก โดยกำหนดเป็นแผนปฏิบัติ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษบานใหญ่ที่สามารถสะท้อนภาพของนักเรียนได้ทั้งตัว จำนวน 1 บาน
2. ใบสัญญา จำนวน 6 แผ่น
3. แบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของนักเรียน จำนวน 6 แผ่น
4. กระดาษกราฟ จำนวน 6 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม "กระจกสองหน้า" เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจและเป็นกันเอง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนยืนหน้ากระจกขนาดใหญ่ ที่สามารถสะท้อนภาพของนักเรียนทั้งตัว แล้วให้นักเรียนแนะนำตนเองจากภาพที่เขามองเห็นในกระจก ประมาณคนละ 2 นาที

2.2 หลังจากนั้นให้นักเรียนในกลุ่ม บอกลักษณะของเพื่อนเพิ่มเติมอีกคนละ 1 ลักษณะ โดยไม่ให้ซ้ำกัน ให้นักเรียนหาเพื่อนนี้จนครบทุกคน

2.3 เมื่อนักเรียนหากิจกรรมจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม ในสิ่งที่นักเรียนอยากทราบจากสมาชิก

3. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม บทบาทและหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่รับคำปรึกษา

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอข้อมูลจากแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน พร้อมทั้งให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง และพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นปัญหาทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และให้นักเรียนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินน้ำหนักของตนเองว่ามากน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทย อายุ 5 - 9 ปี ของกองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2535 และให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อน้ำหนักของตนเอง

6. ผู้วิจัยอธิบายสิ่งที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามการลดน้ำหนัก โดยใช้วิธีเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) ซึ่งนักเรียนจะต้องปฏิบัติ ดังนี้

6.1 ลดอาหารที่มีแคลอรีสูง

6.2 ลดอาหารระหว่างมื้อ

6.3 ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งเป็นการออกกำลังกายตามจังหวะเพลง ที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลา 12 นาทีต่อครั้ง และเพลงที่ใช้เป็นเพลงจังหวะง่าย ๆ

สม่ำเสมอ มีความเร็วระหว่าง 120 - 150 จังหวะต่อนาที โดยออกกำลังกายทุกวัน หลังเลิกเรียน

6.4 รายงานพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และให้นักเรียนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

6.5 เกณฑ์ในการลดน้ำหนัก คือ น้ำหนักของนักเรียนควรจะลดลงประมาณ ร้อยละ 0.5 - 1.0 ของน้ำหนักตัวต่อสัปดาห์

7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และเมื่อนักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนวิธีการปฏิบัติงานการลดน้ำหนักแล้ว หากนักเรียนต้องการพัฒนาอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และลดน้ำหนัก ผู้วิจัยให้นักเรียนลงนามในสัญญา และนักเรียนจะต้องปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด

8. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ การฟัง การซักถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง ดังนี้

8.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ที่เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก เกินมาตรฐาน และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

8.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติงานการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นแผนปฏิบัติที่อยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของนักเรียน ที่จะปฏิบัติได้จริง

9. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย ว่าเป็นอย่างไร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การเปิดเผยตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม ความตั้งใจในการรายงานข้อมูล และการมีส่วนร่วมแสดงความรู้สึกนึกคิดในการรับคำปรึกษาของนักเรียน

ครั้งที่ 2 - 6 อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย
2. เพื่อให้นักเรียนทราบผลของการปฏิบัติตนในการลดน้ำหนักตามแผนที่นักเรียนเป็นผู้กำหนด

เวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. แบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน จำนวน 6 แผ่น
2. กระดาษกราฟ จำนวน 6 แผ่น

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 - 6 มีวิธีดำเนินการเช่นเดียวกัน คือ ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตามแบบรายงานพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ประกอบกับข้อมูลจากกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองว่า การที่นักเรียนลดน้ำหนักได้นั้น มีผลต่ออัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนอย่างไร
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดและอุปสรรคต่าง ๆ ในการลดน้ำหนักที่เกิดขึ้นกับนักเรียน พร้อมทั้งให้กำลังใจ

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางการปฏิบัติตนในการลดน้ำหนักร่างกายต่อไป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ ความตั้งใจในการรายงานข้อมูล และการมีส่วนร่วมในการ แสดงความรู้สึกนึกคิด ความกระตือรือร้นในการรับฟังสมาชิกในกลุ่ม

ครั้งที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลของการทำคำปรึกษา เพื่อพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียน

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตามแบบรายงานพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ประกอบกับข้อมูลจากกราฟแสดงน้ำหนักของนักเรียนแต่ละคน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบทัศนคติทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของตนเอง ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษา
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และการแต่งกาย และประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดการทดลอง หลังจากนั้น ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ ความตั้งใจในรายงานข้อมูล และการมีส่วนร่วมในการแสดง ความรู้สึกนึกคิด ความกระตือรือร้นในการรับฟังสมาชิกในกลุ่ม

สรุปผลของการทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ครั้งที่ 1

นักเรียนทุกคนเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่รับคำปรึกษา นักเรียนได้ให้ความร่วมมือทำกิจกรรม "กระจกส่องหน้า" เป็นอย่างดี นักเรียนกล้าเปิดเผยตนเองให้สมาชิกรู้จัก เช่น นักเรียนได้แนะนำว่าตนเองเป็นผู้ที่มีลักษณะขี้อาย ผิวดำหน้าตาคล้ายชาวญี่ปุ่น มีนิสัยร่าเริง ทำตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ เป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งบรรยากาศของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนด้วยกันเป็นไปด้วยดี มีความเป็นกันเองและอบอุ่นใจ เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมของตนเอง นักเรียนตั้งใจรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียนแต่ละคน พร้อมทั้งเสนอกราฟแสดงน้ำหนักของนักเรียนแก่สมาชิกในกลุ่ม นักเรียนได้แสดงความรู้ลึกซึ้งเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ทำให้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน เช่น นักเรียนบางคนชอบรับประทานขนมหวาน ทอฟฟี่ ลูกอมต่าง ๆ ขณะที่เรียนอ่านหนังสือ บางคนชอบรับประทานอาหารที่มัน ๆ เนื่องจากครอบครัวเป็นชาวมุสลิม บางคนชอบรับประทานอาหารจานด่วนฟาสต์ฟู้ด บางคนชอบรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด บางคนรับประทานขนมขบเคี้ยวขณะดูโทรทัศน์ นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกาย และเมื่อนักเรียนแต่ละคนได้เปรียบเทียบน้ำหนักของตนเองกับน้ำหนักมาตรฐานในตารางมาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทย อายุ 5 - 19 ปี ของกองอนามัยโรงเรียนกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2535 แล้ว นักเรียนยอมรับว่าตนเองมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ทุกคนตระหนักถึงผลเสียและอันตรายของการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจและไม่พอใจในรูปร่างลักษณะของตนเอง ผู้วิจัยได้อธิบายให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับแนวทางการลดน้ำหนัก โดยใช้วิธีการเปลี่ยนเกณฑ์ นักเรียนทุกคนเข้าใจและตกลงใจทำสัญญาปฏิบัติตามแผนการลดน้ำหนักที่ผู้วิจัยกำหนด โดยเริ่มปฏิบัติตามแผนการลดน้ำหนักตั้งแต่วันที่ทำสัญญา เป็นต้นไป

ครั้งที่ 2 - 6

นักเรียนตั้งใจรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของตน พร้อมทั้งเสนอกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว และนักเรียนในกลุ่มสนใจและซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกลึกคิดในการลดน้ำหนัก รูปร่างลักษณะ ซึ่งนักเรียนทุกคนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลอรีน้อย ลดรับประทานอาหารระหว่างมื้อ คือ พักตอนสาย พักตอนสาย และก่อนนอน นักเรียนเอาใจใส่มาซึ่งน้ำหนักและบันทึกข้อมูลลงในแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เมื่อน้ำหนักของนักเรียนลดลง นักเรียนรู้สึกดีใจและพึงพอใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง และการแต่งกายของตนเอง

ครั้งที่ 7

นักเรียนทุกคนตั้งใจรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของตนเอง พร้อมทั้งเสนอกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว นักเรียนแต่ละคนให้ความสนใจฟังการรายงานของสมาชิกในกลุ่มว่าสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าก่อนเข้ารับ การทดลองเพียงใด ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่สามารถลดน้ำหนักได้ตามแผนที่วางไว้ นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถลดน้ำหนักได้ รู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง น้ำหนักส่วนสูง และการแต่งกายของตนเอง นอกจากนี้ นักเรียนได้แสดงความรู้สึกลึกคิดเกี่ยวกับการเข้ารับ การทดลองครั้งนี้ว่า ก่อนการทดลองนักเรียนมีความสงสัย และรู้สึกไม่แน่ใจว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม จะสามารถทำให้นักเรียนลดน้ำหนักและพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายได้อย่างไร แต่นักเรียนก็มีความสนใจ และต้องการลดน้ำหนักพร้อมทั้งพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ซึ่งหลังจากนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแล้ว นักเรียนรู้สึกว่าได้ประโยชน์อย่างยิ่ง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

สำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และ การให้ข้อเสนอแนะ	1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ นักเรียน และ ระหว่างนักเรียน ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียน ทราบ - วัตถุประสงค์ของ การให้ข้อเสนอแนะ - บทบาทและหน้าที่ ของนักเรียน - ระยะเวลา - จำนวนครั้ง และ สถานที่ในการ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำ ตนเอง 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม "กระจกสองหน้า" เพื่อสร้าง สัมพันธภาพกับนักเรียน ให้เกิด ความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และ เป็นกันเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และ สถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะ และ เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		าให้ข้อเสนอเทศ 3. เพื่อให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติในการลดน้ำหนักตลอดจนแนวทางการพัฒนาทัศนคติทางด้านร่างกาย	4. ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อเสนอเทศเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหารการออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวซึ่งนักเรียนได้บันทึกข้อมูลไว้แล้วก่อนการทดลอง 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง 1.2.1 การลดน้ำหนักให้ได้ผลดี 1.2.2 การฝึกคิดให้ดีกับตนเอง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การลดน้ำหนัก และอัมโนทัศน์ ทางด้านร่างกาย	เพื่อให้นักเรียน ทราบวิธีคิดปริมาณ อาหาร เพื่อลด น้ำหนัก ตลอดจน แนวทางการพัฒนา อัมโนทัศน์ทางด้าน ร่างกาย โดยการ หัดสูตรให้เรา เป็นคนดี	<u>ขั้นตอนที่ 1</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงาน พฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนัก ของนักเรียน และกราฟเพื่อดู การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้ 1.2.1 ฟังวิทยากรบรรยาย เรื่องวิธีคิดปริมาณอาหาร ลดน้ำหนัก 1.2.2 อ่านเอกสารเรื่อง หัดสูตรให้เราเป็นคนดี บ้าง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถาม <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน สรุปสาระที่ได้จากการฟังบรรยาย และอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การลดน้ำหนัก และอึดทนในทัศน ทางด้านร่างกาย	เพื่อให้นักเรียน ทราบวิธีการ ออกกำลังกาย แบบแอโรบิค ประกอบเพลง เพื่อการลดน้ำหนัก ตลอดจนแนวทาง การพัฒนา อึดทนในทัศนทางด้าน ร่างกาย โดยการ เปลี่ยนความผัน ให้เป็นความจริง	<u>ขั้นตอนที่ 1</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงาน พฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนัก ของนักเรียน และกราฟเพื่อดู การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้ 1.2.1 ชมวีดิทัศน์เรื่อง แอโรบิคตามขั้นเพื่อ การลดน้ำหนัก 1.2.2 อ่านเอกสารเรื่อง เปลี่ยนความผัน ให้เป็นความจริง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถาม <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน สรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์และ อ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การลดน้ำหนัก และอัตรานักเรียน ทางด้านร่างกาย	เพื่อให้ นักเรียน ทราบวิธีควบคุม ตนเองเพื่อการ ลดน้ำหนัก ตลอดจน แนวทางการพัฒนา อัตรานักเรียนทางด้าน ร่างกาย โดยการ ชมตัวเอง	<u>ขั้นตอนที่ 1</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงาน พฤติกรรมรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนัก ของนักเรียน และกราฟเพื่อดู การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสาร เรื่อง 1.2.1 วิธีควบคุมตนเองเพื่อ การลดน้ำหนัก 1.2.2 จงชมตัวเองเสียบ้าง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถาม <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป สาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การลดน้ำหนัก และอึดทนในทัศน ทางด้านร่างกาย	เพื่อให้นักเรียน ทราบวิธีควบคุม อาหารเพื่อการ ลดน้ำหนัก ตลอดจน แนวทางการพัฒนา อึดทนในทัศนทางด้าน ร่างกาย โดยการ ลงมือช่วยคนอื่น เขาบ้าง	<u>ขั้นตอนที่ 1</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงาน พฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนัก ของนักเรียน และกราฟเพื่อดู การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสาร เรื่อง 1.2.1 วิธีควบคุมอาหารเพื่อ การลดน้ำหนัก 1.2.2 ลงมือช่วยคนอื่น เขาบ้าง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถาม <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป สาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การลดน้ำหนัก และอัตรานักเรียน ทางด้านร่างกาย	เพื่อให้ นักเรียน ทราบวิธีสำรวจ อุปนิสัยการกิน ของตนเอง เพื่อ การลดน้ำหนัก ตลอดจนแนวทาง การพัฒนา อัตรานักเรียนทางด้าน ร่างกาย โดยการ สร้างความมั่นใจ ให้กับตนเอง	<u>ขั้นตอนที่ 1</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงาน พฤติกรรมรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนัก ของนักเรียน และกราฟเพื่อดู การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสาร เรื่อง 1.2.1 วิธีสำรวจอุปนิสัย การกินของตนเอง 1.2.2 วิธีสร้างความมั่นใจ ให้กับตนเอง <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถาม <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป สาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อสรุปผลของ การให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพัฒนา ทัศนคติ ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนัก ของนักเรียน	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การ ออกกำลังกาย และน้ำหนักของ นักเรียน และกราฟเพื่อดู การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบ ทัศนคติทางด้านร่างกาย และ น้ำหนักของตนเอง ก่อนและหลัง การได้รับข้อเสนอแนะ 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ต่อการเข้ารับการทดลองครั้งนี้ และ ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและ กล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้ง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

การให้ข้อเสนอแนะ สำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1

เรื่อง ประเมินผลและให้ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติในการลดน้ำหนัก ตลอดจนแนวทางการพัฒนาอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกาย

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. กระดาษขนาดใหญ่ที่สามารถสะท้อนภาพของนักเรียนได้ทั้งตัว จำนวน 1 ใบ
 2. แบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน จำนวน 6 แผ่น
 3. กระดาษกราฟ จำนวน 6 แผ่น
 4. เอกสารเรื่อง การลดน้ำหนักให้ได้ผลดี จำนวน 6 ชุด
 5. เอกสารเรื่อง การฝึกคิดให้ดีกับตนเอง จำนวน 6 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้น ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม "กระจกส่องหน้า" เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนโปรแกรม

การให้ข้อเสนอแนะ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

4. ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อเสนอแนะเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ซึ่งนักเรียนได้บันทึกข้อมูลไว้แล้วก่อนการทดลอง

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง

1.2.1 การลดน้ำหนักให้ได้ผลดี

1.2.2 การฝึกคิดให้ดีกับตนเอง

ขั้นตอนที่ 2

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ขั้นตอนที่ 3

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม หลังจากนั้น ผู้วิจัยมอบแบบรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลและเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม "กระจกส่องหน้า" และการเปิดเผยตนเองให้สมาชิกรู้จัก
2. สังเกตจากความร่วมมือและความตั้งใจ รายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
3. สังเกตจากความตั้งใจอ่านเอกสารที่แจกให้ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร

เอกสารเรื่อง การลดน้ำหนักให้ได้ผลดี

การลดความอ้วนนั้น จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก เพราะคนที่ลดความอ้วนได้นั้น จะต้องมีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายที่แน่นอน มีความตั้งใจ และมีความพยายามอย่างจริงจัง และที่สำคัญก็คือ จะต้องทำตลอดไปไม่มีการยุติหรือขาดตอน ไม่ใช่พอลดน้ำหนักลงได้จนพอใจแล้ว ก็เลิกควบคุมอาหารและกินตามสบาย ผลก็คือจะกลับมาอ้วนอีก

นายแพทย์แบล็คเบอร์น ผู้เชี่ยวชาญเรื่องอ้วน ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้คนอ้วน พบว่า มีปัจจัยสำคัญ ดังนี้

- | | |
|--|---------------------|
| 1. กรรมพันธุ์ จำนวนเซลล์ไขมันในร่างกาย และอายุ | มีอิทธิพล ร้อยละ 35 |
| 2. การเลี้ยงดูในวัยเด็ก | มีอิทธิพล ร้อยละ 10 |
| 3. พฤติกรรมการรับประทานอาหารเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว | มีอิทธิพล ร้อยละ 20 |
| 4. บุคลิกภาพและวิถีทางในการดำเนินชีวิต | มีอิทธิพล ร้อยละ 20 |
| 5. การออกกำลังกาย | มีอิทธิพล ร้อยละ 15 |

รวมเป็น 100

จะเห็นว่า ปัจจัยที่นักเรียนน่าจะควบคุมได้ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ จำนวนเซลล์ไขมันในร่างกาย และอายุ มีเพียงร้อยละ 35 ส่วนปัจจัยที่นักเรียนสามารถควบคุมได้ มีถึงร้อยละ 65

เมื่อพิจารณาจากปัจจัยทั้งหมดนี้แล้ว สรุปได้ว่า การลดความอ้วนนั้น เป็นสิ่งที่สามารถลดได้ แต่จะต้องมีความพยายาม มีความตั้งใจจริงและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วย

ในการลดความอ้วนหรือลดน้ำหนักนั้น หมายถึง การลดปริมาณของไขมันในร่างกาย ที่มากเกินไปจนความต้องการลง กล่าวคือ ร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน ซึ่งมีหน่วยวัดเป็นแคลอรี และร่างกายต้องใช้พลังงานเพื่อการยังชีพ และทำงาน

ในชีวิตประจำวัน

การที่คนเราจะอ้วนขึ้นหรือผอมลงนั้น ขึ้นอยู่กับจำนวนแคลอรีที่ร่างกายได้รับและใช้ไป ถ้ามีแคลอรีเหลือจากการใช้งาน แคลอรีที่เหลือจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้คนเราอ้วนขึ้น และในทางตรงกันข้าม ถ้ามีการใช้แคลอรีมากกว่าที่ร่างกายได้รับ ร่างกายก็จะดึงเอาไขมันที่สะสมอยู่ออกมาใช้เป็นพลังงานทดแทนกันไป ก็จะทำให้คนเราลดความอ้วนหรือลดน้ำหนักลงได้

ดังนั้น จึงไม่ควรลืมสูตรสำคัญ คือ พลังงานจำนวน 3,500 แคลอรี จะเป็นไขมันหนัก 0.45 กิโลกรัม (ไม่ว่าหญิงหรือชาย)

เพราะฉะนั้น ถ้านักเรียนอยากจะให้ไขมันหมดไป 0.45 กิโลกรัม ก็ต้องพยายามให้ร่างกายมีแคลอรีขาดดุล หรือทำให้พลังงานลดลง จำนวน 3,500 แคลอรี ซึ่งนักเรียนจะทำได้โดยการกินอาหารให้น้อยลง หรือโดยการออกกำลังกายให้มากขึ้นก็ได้

ข้อสำคัญในการดำเนินการลดน้ำหนักก็คือ อย่าลดน้ำหนักตัวให้มากเกินไป เช่น ลดน้ำหนักถึงสัปดาห์ละ 6 - 7 กิโลกรัม ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และที่สำคัญคือ น้ำหนักส่วนที่ลดลงมาอย่างรวดเร็วในตอนแรก ๆ นี้ ว่าเป็นน้ำหนักของไขมันไม่ แต่เป็นน้ำหนักของน้ำในร่างกายเป็นส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 70) ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการจะลด

การลดน้ำหนักตัวที่รวดเร็วเกินไปนั้น นอกจากจะเป็นการลดน้ำหนักในร่างกาย และทำให้อ่อนเพลีย ทired และหงุดหงิดได้แล้ว ถ้าหากทำการลดน้ำหนักไปหลาย ๆ วัน อาจจะเกิดการลดเอาไขมันของกล้ามเนื้อเข้าไปด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ประสงค์จะให้เป็นอย่างนั้น

การลดน้ำหนักตัวที่ปลอดภัย และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งกายและใจนั้น จะต้องเป็นการลดอย่างช้า ๆ และมีขั้นตอน โดยทั่วไปนั้น ควรจะลดน้ำหนักตัวร้อยละ 0.5 - 1.0 ของน้ำหนักตัวต่อสัปดาห์ เช่น ผู้ที่มีน้ำหนักตัว 80 กิโลกรัม ควรลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 0.4 - 0.8 กิโลกรัม ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย และได้ผลดีในระยะยาว

การลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนที่ถูกหลักการจริง ๆ นั้น จะใช้เพียงวิธีเดียววิธีหนึ่ง

อย่างเดี่ยวหาพอไม่ แต่จะต้องมีวิธีหลาย ๆ อย่างร่วมกัน ได้แก่ การเลือกกินอาหารให้เหมาะสม การออกกำลังกายร่วมด้วยเสมอ และการปรับเปลี่ยนอุปนิสัยในการกินให้ถูกต้อง

ศูนย์ลดน้ำหนักของนายแพทย์คูเปอร์ แห่งเมืองดัลลัส ได้แนะนำว่า คนเราควรจะกินอาหารวันละ 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน และเย็น และแบ่งปริมาณของแคลอรีในอาหารแต่ละมื้อ โดยใช้สูตร $25 - 50 - 25$ คือให้จำนวนของแคลอรีในมื้อเช้าเป็นร้อยละ 25 ของอาหารที่จะกินทั้งวัน ส่วนมื้อกลางวันให้มากที่สุดคือร้อยละ 50 ของอาหารที่จะกินทั้งวัน ส่วนมื้อเย็นให้เท่ากับมื้อเช้าคือร้อยละ 25 ของอาหารที่จะกินทั้งวัน

นอกจากแบ่งเปอร์เซ็นต์ตามมื้อของอาหารแล้ว จะต้องแบ่งตามหมู่ของอาหารอีกด้วย ว่าอาหารหมู่ไหนควรจะกินเท่าใด นั่นคือ ใช้สูตร $50 - 20 - 30$ หมายความว่า ในอาหารที่จะกินทั้งวันนั้น จะต้องเลือกให้ได้จำนวนของแคลอรี จากอาหารหมู่คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50 ของอาหารที่จะกินทั้งวัน จากหมู่โปรตีนร้อยละ 20 ของอาหารที่จะกินทั้งวัน ส่วนไขมันให้ไม่เกินร้อยละ 30 ของอาหารที่จะกินทั้งวัน

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นสูตรหรือหลักการของการลดความอ้วน และการควบคุมน้ำหนักตัวที่ใช้ได้ผลมาแล้ว ที่ศูนย์แอโรบิคของนายแพทย์คูเปอร์ ที่เมืองดัลลัส ในสหรัฐอเมริกา

อุปนิสัยที่จะต้องปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วนอีกอย่างหนึ่งก็คือ ไม่ควรกินอาหารอย่างรวดเร็วจนเกินไป บางคนกินอาหารอย่างรวดเร็วจนแทบไม่สำนึก อย่างที่เรียกว่า ว่างาม คือส่งอาหารเข้าไปเท่าไรก็กลืนหายกลืนหาย ทั้ง ๆ ที่กินมาก แต่อาหารมื้อหนึ่งก็ใช้เวลาในการกินไม่ถึง 10 นาที บางครั้งผู้ร่วมโต๊ะเพิ่งจะปรุงนั้นเติมนี้เสร็จ เพื่อนก็หมดใบเกือบ 2 จานแล้ว

นักโภชนาการ พบว่า พวกที่กินอาหารอย่างรวดเร็วนี้ มักจะเป็นพวกที่กินอาหารจำนวนมากด้วยเสมอ และมักจะกินมากเกินไปจนความจำเป็น คือกว่าสมองจะสั่งว่า พอแล้วอิ่มได้แล้ว คุณเธอก็มักจะกินจนเกินความต้องการของร่างกายเข้าไปแล้ว

อีกอย่างหนึ่งที่เราควรระวังถึงก็คือ หลังอาหารหลักแล้ว จะมีขนมหรือของหวานหรือไม่

ถ้ามี ก็ควรทราบเสียก่อน และต้องเหลือท้องไว้สำหรับขนมเหล่านี้ด้วย ไม่ใช่ว่าไม่รับรู้ คือ กินอาหารหลักจนอิ่มแปะ แล้วก็เติมของหวานเข้าไปอีก เสร็จแล้วก็เอามือคลำท้องร้องว่าจุก ทาอย่างนี้บ่อย ๆ ก็อ้วนแน่

พวกน้ำอัดลม หรือน้ำขวดทั้งหลายที่มีรสหวานนั้น มีน้ำตาลอยู่มาก บางคนดื่มวันละ หลาย ๆ ขวด แล้วมาสงสัยว่า ทำไมแต่หน้าท่ายังอ้วน ควรเลิกสงสัยได้แล้ว

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็น เบียร์ วิสกี้ ไวน์ ส่วนแต่ให้แคลอรีสูง อย่าลืม ว่า แอลกอฮอล์ 1 กรัม ให้แคลอรีถึง 6 แคลอรี (มากกว่าคาร์โบไฮเดรต หรือโปรตีน ครึ่งหนึ่ง)

การดำเนินชีวิตแบบอเมริกันของวัยรุ่นสมัยนี้ คือ การกินอาหารในร้านฟาสต์ฟูด ทาให้อ้วนได้ง่าย ๆ อาหารฟาสต์ฟูดทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น แฮมเบอร์เกอร์ ฮอทดอก ขนมพาย ต่าง ๆ ไอศกรีม ขนมเค้ก น้ำปั่นด้วยเครื่องปั่น ส่วนแต่ให้แคลอรีมากทั้งนั้น

พวกที่นิสัยเหงาก็กิน กลุ่มก็กิน ควรต้องเปลี่ยนนิสัยเสียใหม่ เพราะถ้าแก้ไม่ได้ ก็อ้วนเหมือนกัน

ผู้เขียนขอยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า วิธีลดความอ้วนที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดก็คือ การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายนั่นเอง

สิ่งที่ผู้ต้องการลดน้ำหนักควรปฏิบัติ มีดังนี้

1. ลดอาหารที่มีแคลอรีสูง
2. ลดอาหารระหว่างมื้อ
3. ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งเป็นการออกกำลังกายตามจังหวะเพลงที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลา 12 นาทีต่อครั้ง และเพลงที่ใช้เป็นเพลงจังหวะง่าย ๆ สม่่าเสมอ มีความเร็วระหว่าง 120 - 150 จังหวะต่อนาที โดยออกกำลังกายทุกวัน หลังเลิกเรียน
4. รายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนัก

ของนักเรียน และให้นักเรียนเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

5. น้ำหนักของนักเรียนควรลดลงประมาณ ร้อยละ 0.5 - 1.0 ของน้ำหนักตัว
ต่อสัปดาห์

อ้างอิงจาก

ดำรง กิจกุลศล. คู่มือลดความอ้วน. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,
2530. หน้า 51 - 64.

วิจิต คิงสุขเกษม. หยุดอ้วนเสียที. กรุงเทพฯ ฯ : กรมวิชาการ กระทรวง

เอกสารเรื่อง : การฝึกคิดให้ดีกับตนเอง

นักจิตวิทยาบอกว่า **ใจ** หรือ **ความคิด** (ซึ่งเป็นการแสดงออกหรือพลังของใจ) นั้น มีอิทธิพลต่อชีวิตของเราอย่างยิ่ง เราคิดอย่างไร ตัวเราก็เป็นอย่างนั้น คิดว่าเราเจ็บปวด ๗ แอด ๆ ทำทางก็โง่งงว่าผ่าเผย นี่เป็นความจริง

คนที่รู้จักทำให้สบาย บังคับใจมาทำให้คิดเป็นทุกเป็นร้อน ชีวิตก็จะแจ่มใส ทำการทำงานได้อย่างกระปรี้กระเปร่า

จักรพรรดิ มาร์คัส ออเรลิอุส แห่งกรุงโรมรับสั่งว่า "ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ก็แล้วแต่ที่เราจะคิด"

คัมภีร์ไบเบิลก็มีว่า "มนุษย์เราย่อมเป็นไปอย่างที่เราคิด"

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "มนเสถรา มนเยา" "ใจเราเป็นสิ่งที่สำคัญในตัวมนุษย์"

การคิดในทางที่เป็นทุกข์ จิตวิทยาเรียกว่า การคิดในทางลบ เป็นความคิดในทางไม่ถูกตามไม่ถูกใจ ใครทำอะไรเราก็เห็นไม่ดีไม่ถูกไปเสียทั้งนั้น ตัวเองจะทำอะไรสักอย่างก็มองเห็นไปในทางที่ไม่สำเร็จ กลัวคนนั้นเขาจะว่า เกรงคนนี้จะเขาจะล้อเลียน หรือเยาะเย้ย นี่คือการคิดในทางลบ ฉะนั้นลองมาพิจารณาทางจิตวิทยากันบ้าง

การเห็นเราตนเองต่ำ้อย คือการลดราคาตนเอง การดูถูกตนเอง อាកการดังนี้ เกิดกับท่านบ้างหรือเปล่า ท่านนึกจะทำอะไรสักอย่างก็ยอมแพ้เสียก่อนว่า ทำไม่ได้ เริ่มกลัวเสียก่อนว่าทำไม่สำเร็จ นี่คือการลดราคาตนเอง บางคนบ่นว่า ก็ฉันไม่ใช่นายคนสวยนี่ ฉันรูปร่างไม่ดี ฉันมันเงนี่ ก็ฉันไม่ได้เรียนมานี่ คนอย่างฉันไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนหรอก นี่เป็นการลดคุณค่าตนเอง มูลเหตุมักเกิดมาแต่เมื่อตอนเป็นเด็กเล็ก ๆ ถ้าเคยเป็นเด็กขี้อ้อน ทำอะไรไม่ได้ ถูกดุถูกว่าให้ให้อาใจอยู่เสมอ ความรู้สึกเช่นนี้ก็จะติดมาจนเป็นผู้ใหญ่ มันก็เลยฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่สลัดตัดทิ้งไปได้ เพียงแต่อย่าดูถูกตนเอง ให้นึกถึงแต่สิ่งต่าง ๆ ที่ท่านเคยทำ

สำเร็จมาแล้ว และจงจำไว้เสมอว่า ไม่มีผู้ใดในโลกนี้จะเหมือนท่านสักคนเดียว เพราะฉะนั้นท่านก็อาจทำอะไรให้แก่โลกหรือแก่ตัวท่านเองได้ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ที่คนอื่นไม่สามารถทำได้ คนเรามีอะไรดีคนละอย่าง จงค้นให้พบว่าท่านเก่งทางไหน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง การคิดในทางดี ซึ่งท่านอาจนำไปใช้กับชีวิตของท่าน เช่น ท่านรู้สึกอึดอัดที่ตัวท่านอ้วนทอหะ ท่านรู้สึกวุ่นวายกระส่ำกระส้าน หากนึกแต่ว่าท่านไม่มีทางที่จะลดน้ำหนักได้ นึกแต่ว่ามันไม่มีทางรักษาให้หาย นึกวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา ท่านก็จะยิ่งอ้วนมากขึ้น อาการเจ็บป่วยมันก็จะแย่หนักขึ้น ท่านต้องนึกเสียใหม่ว่า วันนี้ฉันลดน้ำหนักได้บ้างแล้ว วันนี้ฉันชั่งจะสบายขึ้นกว่าวันก่อน

อำนาจของความคิดในทางดี หรือทางบวก เป็นอำนาจที่มีพลังอย่างยิ่ง เป็นสิ่งนำอิสรภาพ ท่านลองใช้ดูซิแล้วท่านจะเห็นจริง

ความคิดทางดีหรือทางบวกอื่น ๆ ก็มี เช่น

- # เราเริ่มจะมีสุขภาพดีขึ้นแล้ว
- # งานที่ยุ่งยากจะคลี่คลายออกแล้ว
- # ฉันรู้จักคนที่จะเป็นมิตรพึ่งพาอาศัยกันได้สักคนหนึ่งแล้ว
- # ฉันชั่งจะมีเสน่ห์ดึงดูดใจเพศตรงข้าม

นิกอย่างนี้ เรียกว่านิทานทางบวกหรือทางดี คนเรามักจะมีความคิดผ่องใสอยู่สองอย่าง คือ ความคิดทางลบกับความคิดทางบวก มีคนอยู่ไม่น้อยที่ติดอยู่แต่ทางลบ จนกลายเป็นคนเจ้าทุกข์ และไม่อาจหาความสุขหรือความก้าวหน้าได้เลย หากความเกียดกันนี้อยู่กับท่าน ก็รีบเปลี่ยนเสียแต่บัดนี้ อย่าท้อเป็นอะไร ทำได้ง่าย ๆ เหมือนกับเปลี่ยนหาโทรศัพท์มือถือใหม่ เพียงระลึกไว้เสมอว่า "การนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไปในทางต่ำห้อยนั้นเป็นบาปเป็นการสาปแช่งตนเอง"

อ้างอิงจาก เป๊อ้ง ณ นคร. "การฝึกคิดให้ดีกับตนเอง," หลักในการพัฒนาตนเอง และสร้างกำลังใจสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง. 2533.
หน้า 11 - 13.

ครั้งที่ 2 การลดน้ำหนักและอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวิธีคิดปริมาณอาหาร เพื่อลดน้ำหนัก ตลอดจนแนวทาง
การพัฒนาอัตราน้ำหนักทางด้านร่างกาย โดยการหัดหัดตราให้เราเป็นคนดี

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ เอกสารเรื่องหัดหัดตราให้เราเป็นคนดีบ้างสิ จำนวน 6 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
และน้ำหนักของนักเรียน และกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนฟังวิทยากรบรรยายเรื่อง วิธีคิดปริมาณอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับการบรรยายของวิทยากร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง หัดหัดตราให้เราเป็นคนดีบ้างสิ
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสารเรื่อง หัดหัดตราให้เราเป็นคนดีบ้างสิ
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการฟังบรรยาย และอ่านเอกสาร
และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือและตั้งใจรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
การออกกำลังกาย น้ำหนักของนักเรียน และเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

การบรรยายเรื่อง : วิธีคิดปริมาณอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

อาหารสมดุลได้สัดส่วน

นมหนึ่ง ถ้ามีอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเพียง มักเป็นอาหารที่สมดุล ได้ส่วนสัดส่วน เช่น หญิงที่เป็นครู-อาจารย์ นักศึกษา วัยรุ่น ถ้าได้รับเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์หรือถั่วเมล็ดแห้ง ประมาณ 30 กรัม ข้าวสุก 1 - 2 ถ้วยตวง ผักใบเขียวครึ่งถ้วย ผลไม้ เช่น ส้มเขียวหวาน กล้วยหอม น้ำส้มปรุงอาหาร 1 - 2 ช้อนโต๊ะ จะเป็นจำนวนที่พอเพียง

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และ ผัก ผลไม้ เป็นอาหารที่มีประโยชน์กินได้มากจะให้ประโยชน์มาก แต่เป็นอาหารที่มีราคาแพง ข้าว แป้ง เป็นอาหารที่ทำให้พลังงานมีราคาถูก แต่ข้าว แป้ง และไขมัน ไขมัน เป็นอาหารที่ควรกินตามจำนวนที่แนะนำข้างต้น ถ้ากินมากนักจะทำให้อ้วน และเกิดโรคได้หลายอย่าง กินน้อยเกินไปจะทำให้ผอม ไม่มีแรงและเกิดโรคได้เช่นเดียวกัน คนที่มีความต้านทานโรค มีความสามารถในการทำงาน เป็นหนุ่มเป็นสาวและแก่ช้า จะต้องกินอาหารได้สัดส่วนจนเป็นนิสัย

การคิดความต้องการสารอาหารของคนปกติ

อาหารปกติทั่วไปเราจัดให้ได้พลังงานมีอยู่ 600 - 800 แคลอรี บุรุษ 17 - 20 กรัม ถ้ามีอาหารครบ 5 หมู่ จะได้สารอาหารใกล้เคียงกับปริมาณที่ร่างกายคนปกติต้องการ

ถ้าต้องการคิดแคลอรีให้ถูกต้องเหมาะสมกับแต่ละคนยิ่งขึ้น เราคิดหาน้ำหนักตัวที่เหมาะสม (น้ำหนักมาตรฐาน) ของแต่ละคน โดยอาจจะคำนวณโดยวิธีสูตร หรือเปรียบเทียบ กับตารางมาตรฐานน้ำหนักที่มีหน่วยงานต่าง ๆ คิดไว้แล้วก็ได้ หลังจากนั้น น้ำหนักตัวที่หาได้นั้นมาหาพลังงานที่คนปกติต้องการ เช่น

นักเรียนหญิงคนหนึ่งสูง 160 เซนติเมตร มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม (โดยเปรียบเทียบ

กัฏฐาคาราณานุกรมฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยกองอำนวยการโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

49 ពិសោធន៍

วิธีคิด พลังงานที่คนปกติต้องการ วันละ 35 แคลอรี ค่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

ถ้านักเรียนหนัก 49 กิโลกรัม จะต้องการพลังงานวันละ $35 \times 49 = 1,715$ แคลอรี

ต้องการโปรตีน 1 กรัม ต่อ น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม คือต้องการโปรตีนวันละ 49 กรัม

วิธีคิดปริมาณอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

มีวิธีคิดสองวิธี คือ

1. ถ้าเราต้องการน้ำหนักตัวเท่าไร ก็ต้องการอาหาร 33 แคลอรีต่อน้ำหนัก

ตัว 1 กิโลกรัม น้ำหนักไขมันในตัวเรา 1 กิโลกรัม จะเกิดพลังงานที่สะสมไว้ 7,700 แคลอรี

ถ้าจะลดน้ำหนักสัปดาห์ละ ครึ่งกิโลกรัม จะต้องกินอาหารน้อยลงวันละ 550 แคลอรี

ตัวอย่าง หนังสือหนึ่งต้องการมีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม

(จากที่กำหนดไว้ข้างต้น) ต้องการอาหารก็โลกรับละ 33 แคลอรี

ต้องการอาหารวันละ $33 \times 50 = 1,650$ แคลอรี

ถ้าหาก ต้องการลดน้ำหนักสัปดาห์ละ $1/2$ กิโลกรัม

ต้องลดอาหารวันละ 550 แคลอรี

ฉะนั้น ในวันหนึ่งจะกินได้ไม่เกิน $1,650 - 550 = 1,100$ แคลอรี

2. คิดความต้องการแคลอรีขั้นต่ำสุดในการดำรงชีวิต ซึ่งเราต้องการ 25

แคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

ตัวอย่าง หญิงคนหนึ่งต้องการหนัก 50 กิโลกรัม

คิดความต้องการแคลอรีต่อวัน 25 แคลอรีต่อ 1 กก.

ในวันหนึ่งควรวัวได้รับอาหาร $50 \times 25 = 1,250$ แคลอรี

อ้างอิงจาก อมรรัตน์ เจริญชัย และคณะ. โภชนบำบัด. ภาควิชาอาหารและโภชนการ

คณะกรรมศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา, 2521, หน้า 3-12

ตัวอย่าง

ตารางแสดงจำนวนแคลอรีในอาหาร1. ประเภทข้าวและแป้ง

	ปริมาณ	แคลอรี
ข้าวสุก	1 ถ้วย	68
ขนมปังปอนด์	1 แผ่น	68
ขนมปังกรอบ	1 แผ่น	35
ขนมจีน	1 จับ	45
บะหมี่สุก	1 ก้อน	68
ก๋วยเตี๋ยว	1 ถ้วย	136
วุ้นเส้นสุก	1 ถ้วย	136
มันก๊วยโรนึ่งสุก	1 ถ้วย	136
มันฝรั่ง	1 ผล	25
ข้าวโพด	1 ผลเล็ก	50

2. ประเภทไขมัน

เนยเทียม	1 ช้อนชา	45
น้ำมันหมู	1 ช้อนชา	45
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	45
กะทิ	1 ช้อนโต๊ะ	45
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	45
มายองเนส	1 ช้อนโต๊ะ	100

	ปริมาณ	แคลอรี
คอฟฟี่เมท	1 ซ้อนชา	22
น้ำมันสลัด	1 ซ้อนชา	45

3. ประเภทไขมัน

ไข่ไก่	1 ฟอง	80
ไข่เป็ด	1 ฟอง	88
ไข่นกกระทา	1 ฟอง	15
ไข่ดาว	1 ฟอง	125
ไข่เจียว	1 ฟอง	253
นมสด UHT	1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	177
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว	90
นมปรุงแต่งรสช็อคโกแลต	1 แก้ว	210
นมข้นหวาน	1 ซ้อนโต๊ะ	39
โยเกิร์ต (ไม่มีไขมัน)	1 ถ้วย	75
โยเกิร์ตผลไม้ (ไม่มีไขมัน)	1 ถ้วย	148
ยาคูลท์	1 ขวด	41

ประเภทถั่วและผลิตภัณฑ์

	น้ำหนัก (กรัม)	แคลอรี
เต้าหู้เหลือง	90 (1 อัน)	90
เต้าหู้ขาวอ่อน	200 (1 หลอด)	110
งาขาว	100	628

	น้ำหนัก (กรัม)	แคลอรี
งาดำ	100	593
เต้าเจี้ยวขาว	100	117
ถั่วเขียวดิบ	100	329
ถั่วแดงดิบ	100	315
ถั่วดำดิบ	100	332
ถั่วเหลืองดิบ	100	411
ถั่วลิสงดิบ	100	530
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	100	493
เมล็ดบัวเ็นง	100	157
ลูกเดือย	100	365

5. ประเภทเนื้อสัตว์

ไก่	100	127
เป็ด	100	199
เนื้อวัว	40	70
เนื้อหมู	40	85
หมูหยอง	100	353
ไส้กรอก	30 (1 อัน)	100
ปลาทู	30 (1 ตัว)	55
กุ้งซีแฮ้	45 (1 ตัว)	55
ปลากทราย	100	84
ปลาช่อน	100	100

	น้ำหนัก (กรัม)	แคลอรี
ปลาตาก	100	114
ปลาหมึก	100	67
ปูม้า	100	78
ลูกชิ้นปลาสด	100	38
หอยแครง	100	80
หอยแมลงภู่	100	53
ปลากระป๋อง	87 (2 ตัว)	160

6. ประเภทผัก

กระหล่ำปลี	100	15
กระเจต	100	32
กวาดปลั่ง	100	12
คู้ยฉ่าย, ดอก	100	28
ข้าวโพดอ่อน	100	31
คะน้า	100	24
คาลัง , ใบ	100	35
คันทอม	100	30
แตงกวา	100	13
ถั่วงอก	100	36
ถั่วฝักยาว	100	33
ถั่วลันเตา	100	52
หน่อไม้	100	27

	น้ำหนัก (กรัม)	แคลอรี
ผักกาดขาว	100	29
ฟักทอง	100	124
มะเขือเทศ	100	27
มะเขือพวง	100	46
เห็ดฟาง	100	28
เห็ดหูหนู	100	43

7. ประเภทผลไม้

กล้วยไข่	1 ลูก	67
กล้วยน้ำว้า	1 ลูก	107
กล้วยหอม	1 ลูกใหญ่	118
ขนุนสุก	1 ยวง	19
ชมพู่	1 ผล	10
แตงไทย	100 กรัม	35
แตงโม	100 กรัม	12
ทุเรียน	1 เม็ด	281
น้อยหน่า	1 ผล	80
มะละกอ	1 ผล	400
สับปะรด	1 ผล	400
มะม่วงดิบ	1 ผล	80
มะม่วงสุก	1 ผล	80

	ปริมาณ	แคลอรี
เงาะ	1 ผล	12
มังคุด	1 ผล	11
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	38
ละมุด	1 ผล	40
แอปเปิล	1 ผล	75
ฝรั่ง	1 ผล	80
องุ่น	10 ลูก	35
ส้มโอ	1 กลีบ	43

8. ประเภทเครื่องดื่ม

น้ำอัดลม	1 ลิตร	400
ไวต์ดีน	1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	210
เอเลี่ยน	1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	165
ชาคาเย็น	1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	110
นมแก้วเหลือง	1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	110
น้ำสับปะรด	1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	125
น้ำส้มคั้น	1 แก้ว (240 ซี.ซี.)	125

9. ประเภทไอศกรีม - ของว่าง

ไอศกรีมวาโนลา	1 ก้อน	140
ไอศกรีมช็อคโกแลต	1 ก้อน	110
ไอศกรีมสตอเบอรี่	1 ก้อน	110

	ปริมาณ	แคลอรี
ไอศกรีมกาแฟ	1 ก้อน	142
เค้กเนยแข็ง	1 ชิ้นเล็ก	350
เค้กผลไม้	1 ชิ้นเล็ก	250
คุกกี้	1 ชิ้น	60
คาสตาต	1/2 ถ้วย	125
ไคท์	1 ชิ้น	150
เอแคล	1 ชิ้น	275

ตัวอย่าง

รายการอาหาร 1 จาน

	แคลอรี
ก๋วยเตี๋ยวเรือ	173
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	180
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อสด	190
ก๋วยเตี๋ยวแซก	542
เย็นตาโฟ	200
ก๋วยเตี๋ยวหมู	280
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเส้น	210
วุ้นเส้นต้มยำ	246
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	426
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	411

	แคลอรี
ข้าวชอยโก่	300
บะหมี่ทอดราดน้ำ	320
ข้าวมันไก่	459
ข้าวเหนือบ	250
ข้าวหมูแดง	250
ข้าวหน้าเป็ด	300
ข้าวแกงเผ็ดไก่	320
ข้าวผัดเผ็ดปลาสุก	370
ข้าวผัดปูใส่ไข่	380
ข้าวผัดเนื้ออบกระเทียม	390
ข้าวแกงมัสมั่นไก่	470
ข้าวแกงเขียวหวานหมู	480
ขนมจีนน้ำยา	230
ขนมจีนซาวน้ำ	190
ขนมจีนน้ำพริก	290
ขนมจีนแกงเผ็ดหมู	320
กระเพาะปลา	140
สุกี้ไทย	220
ผัดผักกะโรชีไก่	230
หอยแครงทอดใส่ไข่	430

อาหารประเภทผักต่าง ๆ (ใส่น้ำมัน 1 ช้อนชา / 1 จาน)

	แคลอรี
ผักกาดปลิงจีน	61
ผักกาดปลิงกับเต้าเจี้ยว	71
ผักกาดปลิงกับเต้าเจี้ยวใส่หมูสับต้ม	126
ผักคะน้า	78
ผักถั่วงอก	70
ผักกาดหอมใส่ไข่ 1 ฟอง	143

อาหารประเภทแกงต่าง ๆ

แกงจืด / 1 ถ้วย

แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ	50
แกงจืดเต้าหู้ขาวหมูสับ	51
แกงจืดวุ้นเส้น	54
แกงจืดเต้าหู้	67
แกงจืดฟองเต้าหู้กับไก่	37

แกงส้ม

ส้มตำไก่	64
ส้มตำปลาหมึก	73
ส้มตำเนื้อ	108

แกงใส่กะทิ

แกงเขียวหวานเนื้อ	85
แกงมัสมั่นเนื้อ	162

		แคลอรี
แกงกะหรี่เนื้อ		135
แกงเผ็ดเนื้อ		163
<u>อาหารว่าง</u>		
	ปริมาณ	แคลอรี
ขนมปังขลิบเนื้	6 ตัว	168
สาหร่ายแห้ง	6 ลูก	222
ขนมกุยช่าย	3 อัน	159
ทอดมัน	5 ชิ้น	185
กล้วยเตี๋ยวหลอด	2 อัน	100
กระหรี่พัฟ	1 ตัว	156
ข้าวต้มมัด	1 ห่อ	197
มันฝรั่งทอดกรอบ(Potato Chip)	10 อัน	115
มันฝรั่งทอด(French Fries)	10 ชิ้น	155
เกรวี่	2 ช้อนโต๊ะ	35
แฮมเบอร์เกอร์	1 อัน	265-300
ฮอตดอก	1 อัน	280-300
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	15
บะหมี่สำเร็จรูป	1 ห่อ	237
พิซซ่าขนาดธรรมดา	1 ชิ้น	140-178
แซนวิชไก่	1 อัน	436
กล้วยไข่เชื่อม	1 จาน (2 ผล)	117
ฟักทองเชื่อม	1 จานเล็ก	167

	ปริมาณ	แคลอรี
มันเทศเชื่อม	1 จานเล็ก	230
เผือกเชื่อม	1 จานเล็ก	220
กล้วยต้มจิ้มมะพร้าว	1 จานเล็ก (2 ผล)	180
ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว	1 จานเล็ก	188
ข้าวโพดคั่ว	1 จานเล็ก	156
ลอดช่องน้ำกะทิ	1 ชามเล็ก	116
แมงลักน้ำกะทิ	1 ชามเล็ก	112
บัวลอย	1 ชามเล็ก	223
สาหร่ายบัวลอย	1 ชามเล็ก	163
ฟักทองแกงบวด	1 ชามเล็ก	184
กล้วยบวชชี	1 ชามเล็ก (5 ชิ้น)	152
ข้าวเหนียวดำเปียก	1 ชามเล็ก	205
เต้าส่วน	1 ชามเล็ก	215
ขนมเหนียว	1 จานเล็ก	314
ขนมเปียกปูน	1 จานเล็ก	179
ขนมเส้นมีอนาง	1 จานเล็ก	27
ขนมบัวบาน	1 จาน (3 ตัว)	43
ขนมกล้วย	1 ชิ้นเล็ก	57
ทองหยิบ	2 ดอก	210
ฝอยทอง	1 แพ	146
เม็ดขนุน	5 เม็ด	174
สังขยา	1 ชิ้นเล็ก	204

	ปริมาณ	แคลอรี
สังขยาพักทอง	1 ช้อนเล็ก	288
ขนมหม้อแกง	1 ช้อนเล็ก	179
ข้าวเหนียวมูลน้ำกะทิ	1 ช้อนเล็ก	197
ข้าวเหนียวห่าสังขยา	1 ช้อนเล็ก	223
ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง	1 ช้อนเล็ก	179
ขนมชั้น	2 ชิ้น	184
กล้วยฉาบ	9 ชิ้น	200
มันวังนก	2 ก้อน	95
มันทอด	2 ชิ้น	248
กล้วยแขก	5 ชิ้น	252
ข้าวเม่าทอด	2 ลูก	418
ไข่หงส์	2 ใบ	174
ไข่นกกระทา	11 ใบ	191
ถั่วทอด	2 แผ่น	163
ครองแครง	22 ตัว	425
สาส์	1 ช้อนเล็ก	116
ขนมเข้าปิ่น	1 ช้อนเล็ก	130
เจาก๊วย	1 ซามเล็ก	90

อ้างอิงจาก พนิดา มีต้องปัน. ประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักด้วยวิธีควบคุมตนเอง

ในเด็กนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. มหาวิทยาลัยมหิดล. 2532.

หน้า 119-129.

เอกสารเรื่อง : หัตถ์ตราว่าเราเป็นคนดีบ้างสิ

ถ้าเราคิดถึงตัวเราในเชิงบวก เช่น คิดว่าเราเป็นคนมีค่า เราก็จะรู้สึกว่าเรากลับจะมองหน้ามองตาคนอื่นเขา เราไม่ต้องหลบหน้าหลบตาคนอื่น เราจะกล้าพูดกับคนอื่นด้วยความรู้สึกว่ามีค่า และเขาก็มีค่า ถ้าหากเราคิดว่าเราไม่มีค่า เราก็จะไม่กล้าสู้หน้าคนอื่น ผมอยากจะเรียกเทคนิคอันนี้ว่าเป็น "การตีตราตัวเอง" การตีตราตัวเองนั้น ถ้าหากเรารู้จักตีตราตัวเองว่าดี มันก็ดี ถ้าหากว่าเราตีตราตัวเองว่าไม่ดี มันก็ไม่ได้

สมมติว่าผมมีแก้วใส่น้ำสีเหลืองอ่อน ๆ อยู่ แล้วผมถามท่านว่า น้ำที่อยู่แก้วคืออะไร ท่านก็จะเดากันไปต่าง ๆ นานา ไข่มุกหมีครับ บางคนจะตอบว่าอาจจะจะเป็นน้ำชาก็ได้ (จริง ๆ แล้วสมมติว่าเป็นแก้วน้ำชานะครับ) ถ้าหากผมบอกว่า แก้วนี้คือแก้ววิสกี้ผสมโซดาเปล่า คุณ ๆ จะรู้สึกอย่างไร ถ้าหากว่าใครอยากกินเหล้าอยู่แล้ว ก็คงอยากจะกินด้วย ถ้าใครไม่อยากกินเหล้าก็คงรู้สึกว่าจะไม่ชอบ ถ้าหากผมบอกว่า แก้วนี้คือแก้วน้ำผึ้งผสมมะนาว มีไว้สำหรับดื่มให้เสียงมันสดชื่น และคงจะอร่อยด้วย ท่านจะรู้สึกอย่างไร ท่านก็จะตอบว่า ก็รู้สึกน้ำลายไหลและอยากจะกินด้วยเป็นแน่

เห็นไหมครับ เพียงแค่เราบอกว่าคุณเป็นอะไร โดยที่เขายังไม่รู้แน่ เขาก็จะเกิดความรู้สึกมีอารมณ์คล้อยตามไปด้วย เพราะฉะนั้น ในทางเองเดียวกัน ถ้าหากเราตีตราว่าคุณเป็นแก้วน้ำให้เป็นที่ใจเราอีก เราก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวมันนั้น โดยที่เราอาจจะไม่ต้องดื่มแก้วนั้นเลยก็ได้ เช่น ถ้าเราเขียนตราไปเลยว่า แก้วนั้นเป็นแก้วน้ำชา หรือน้ำผึ้งผสมมะนาว หรือน้ำเหล้าผสมโซดา คนก็จะมีความรู้สึกต่าง ๆ กัน ตามชื่อของเครื่องดื่มที่เราตีตราไว้ ก็เหมือนกับว่าเราตีตราตัวเองนั่นแหละ ถ้าหากว่าเราตีตราไว้เลยว่า เราเป็นคนซึ่กแล้วหรือเราเป็นคนเศร้า หรือเราเป็นคนขาดกำลังใจ ก็เหมือนกับว่าเราเขียนคำเหล่านั้นไว้ที่หน้าอกของเราเอง เราก็จะคอยมองตราที่หน้าอกของเราเอง แล้วเราก็จะยิ่งมีความกลัวมากขึ้น มีความเศร้ามากขึ้น หรือขาดกำลังใจมากขึ้น ไข่มุกหมีครับ

ถ้าหากเราเลิกตราเหล่านั้นออกไป แล้วเขียนคำใหม่ลงไปว่า

ฉันไม่ใช่คนขี้กลัวนะ ฉันเป็นคนกล้าหาญ

หรือ ฉันไม่ใช่คนเศร้าโศกนะ ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใส

หรือ ฉันไม่ใช่คนขี้โกรธนะ ฉันเป็นคนมีเหตุผล ฉันเป็นคนใจเย็น

หรือ ฉันไม่ใช่เป็นคนขาดกำลังใจนะ ฉันเป็นคนมีกำลังใจดี

แล้วอะไรจะเกิดขึ้น เมื่อเราตีตราเราาใหม่ได้อย่างนั้นแล้ว เราก็จะเกิดความรู้สึกว่า เราจะไม่กลัวอีกแล้ว เราจะไม่โกรธ เราจะไม่เศร้า และเราจะไม่ขาดกำลังใจ แต่เราคือคนกล้าหาญ เราเป็นคนที่มีเหตุผล เราเป็นคนที่มีความกระตือรือร้นช่วยเหลือคนอื่น เราเป็นคนที่มีกำลังใจดี ดังตัวอย่างต่อไปนี้

คนที่ตีตราตัวเองว่าเขาเป็นคนที่น่ารังเกียจ เขามีความเชื่อว่าตัวเองมีน้ำหนักมากเกินไป รูปร่างอ้วนทอเทอะ ขาดนี้เราคงจะลดน้ำหนักไม่ได้แน่ ๆ เราคงจะไม่มีกำลังใจที่จะอดอาหาร หรือออกกำลังกายได้ เราคงจะไม่มีโอกาสที่จะทำให้ตัวเองมีรูปร่างได้สัดส่วนเหมือนอย่างคนอื่น พฤติกรรมที่เขาแสดงออกก็คือ เขาจะเป็นคนเก็บตัว ไม่ยอมออกงานสังคม เพราะรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจเมื่อมีคนมอง กลัวคนอื่นจะเขาเป็นเตี้ยตลก กลัวคนอื่นจะล้อเลียนเยาะเย้ย เขาจะกลายเป็นคนหงุดหงิด หวาดระแวง หาดความสุขไม่ได้ แต่ถ้าเขาตีตราตัวเองใหม่ว่า เขาเป็นคนอ้วนที่กระตือรือร้นช่วยเหลือคนอื่น เขาเป็นคนที่มีกำลังใจเข้มแข็งที่จะลดน้ำหนักของตัวเองได้ พฤติกรรมของเขาก็คือ เขาจะพยายามอดอาหาร ออกกำลังกาย เพื่อให้น้ำหนักตัวลดลง โดยไม่ท้อถอย เพราะเขาตีตราให้กับตัวเองว่า เขาเป็นคนที่มีความสามารถที่จะปรับปรุงรูปร่างของตัวเองให้ได้สัดส่วนที่ดีขึ้น เขาจะไม่ขาดกำลังใจง่าย ๆ ในที่สุดเขาก็จะมีรูปร่างท้วมทึงสวยงาม รู้สึกมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ลองทำดูสิครับ แล้วชีวิตจะรู้สึกมีค่าขึ้นอีกมากมายเหลือเกิน

เราจะกล้าหาอะไร ๆ อีกหลาย ๆ อย่าง โดยที่คุณไม่คาดคิดมาก่อนก็ได้

อ้างอิงจาก วิทยา นาควัชระ. เพียงอยากเห็นดอกไม้บาน. ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตัวเอง.

ครั้งที่ 3 การลดน้ำหนักและอึดทนในทัศนะทางด้านร่างกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคประกอบเพลง เพื่อการลดน้ำหนัก ตลอดจนแนวทางการพัฒนาอึดทนในทัศนะทางด้านร่างกาย โดยการเปลี่ยนความผันให้เป็นความจริง

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์ 1. วีดิทัศน์เรื่องแอโรบิคแดนซ์เพื่อการลดน้ำหนัก 1 ม้วน พร้อมทั้งเครื่องฉายวีดิทัศน์และโทรทัศน์
2. เอกสารเรื่องเปลี่ยนความผันให้เป็นความจริง จำนวน 6 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมวีดิทัศน์เรื่อง แอโรบิคแดนซ์เพื่อการลดน้ำหนัก
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับวีดิทัศน์
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง เปลี่ยนความผันให้เป็นความจริง
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสารเรื่องเปลี่ยนความผันให้เป็นความจริง
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์และอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือและตั้งใจรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย น้ำหนักของนักเรียน และเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. สังเกตจากความสนใจชมวีดิทัศน์ และความตั้งใจอ่านเอกสาร การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์และอ่านเอกสาร

เอกสารเรื่อง : เปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริง

หลาย ๆ ท่านมีชีวิตอยู่จนกว่าจะตายไป โดยไม่เคยมีเป้าหมาย ด้วยเหตุนี้ คนเหล่านี้จึงไม่เคยได้รับประโยชน์ ใดคผล จากการวางแผนเป้าหมายให้ชีวิตเลย

ดังนั้น เรามาลองพิจารณาว่า เหตุใด เราจึงต้องมีเป้าหมาย แล้วเราจะวางแผนเป้าหมายที่มีแก่นสารได้อย่างไร และการวางแผนเป้าหมายที่ไม่มีอะไรยากนี้ จะสามารถต่อเติมความปรารถนาและความฝันให้เป็นความจริง เพื่อที่จะบรรลุถึงจุดหมาย และเปลี่ยนชีวิตของท่านได้อย่างไร

มนุษย์ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะบรรลุจุดหมายได้ก็ต่อเมื่อ

1. กำหนดเป้าหมายแน่นอนชัดเจน
2. ประเมินเป้าหมายนั้นอย่างรอบคอบ ระวังมิฉะนั้น
3. คิดถึงปัญหาที่จะตามมาขัดขวางเป้าหมายที่วางไว้

และที่สำคัญ จงจำเอาไว้ว่า สิ่งที่จะพาท่านไปสู่เป้าหมาย คือ พฤติกรรม และ พฤติกรรมของท่าน ก็อยู่ภายใต้บังคับบัญชาของท่านนั่นเอง เพียงแต่ท่านรู้ถึง กำลังของท่าน ขอบเขตของท่าน คุณสมบัติของท่าน และเพียงแต่ท่านได้รู้ว่า ท่านกำลังทำ และ ไม่ได้ทำอะไรบ้าง เท่านั้น ท่านก็สามารถกำหนดเป้าหมายของตัวเองได้แล้ว

ลองมาดูว่า เหตุใดคนเราจึงไปไม่ถึงเป้าหมาย ซึ่งส่วนใหญ่ คงจะหนีไม่พ้นสามข้อนี้ คือ

1. เป้าหมายนั้น ไม่คำนึงถึงความเป็นไปได้
2. เป้าหมายนั้น สูงเกินเอื้อมถึง
3. เป้าหมายนั้น ล่องลอยเกินไป

ที่นี่ มาดูซิว่า ท่านจะสามารถชี้ให้เห็นข้อบกพร่องของเป้าหมาย ดังต่อไปนี้ ได้หรือไม่

"ฉันอยากจะแต่งงานกับเศรษฐี คนที่มีชื่อเสียง"

"ฉันอยากจะมีเงินสักสิบล้าน"

มีอะไรที่ไม่ถูกต้องงานเป้าหมายดังกล่าวข้างต้นบ้าง หากคำตอบของท่าน คือ
เป้าหมายเหล่านี้ไม่มีความเป็นจริงอยู่แล้ว มันอยู่นอกเหนืออำนาจที่เราจะเอื้อมถึง ดังนั้น
มักจึงเป็นเพียงความหวัง หรือความฝันเท่านั้น แลละ เราต่างก็ต้องการความฝัน และ
ความฝันก็เป็นสิ่งอย่างหนึ่ง ที่นำไปสู่เป้าหมายที่เป็นจริงที่มีความหมายที่สุดสำหรับท่าน

แต่ความฝันเพียงอย่างเดียว ไม่อาจจะเป็นจริงได้เลย ท่านจะต้องมีวางแผน
เสียก่อน เอาละ เรามาลองกันอีกทีว่า ท่านสามารถซื้อผิดพลาด ในเป้าหมายดังต่อไปนี้
ได้หรือไม่

"ฉันจะไม่กินอะไรเลย จนกว่าทรวงทองของฉัน จะได้ขนาด 36-24-36 พอนด์พอดี"

"ฉันไม่รู้ว่า จะต้องอ่านหนังสือวันละ 24 ชั่วโมง อาทิตย์ละ 7 วัน เพราะ
ฉันจะต้องเป็นหนึ่งให้ได้"

เป้าหมายเหล่านี้ มีอะไรผิดพลาด ไซ้ มันไม่เป็นจริงเช่นกัน แต่มันอาจจะจะเป็น
เป้าหมายที่สูงเกินไป สำหรับคนส่วนใหญ่ มีสิทธิ์ล้มเหลวได้ทั้งนั้น

ทางที่ดี ท่านน่าจะวางเป้าหมาย ที่ตัวท่านสามารถไปถึง และมีความรู้สึกที่ต่อ
ตัวเอง ดีกว่าจะเสี่ยงกับการยกตัวเองเสียสูงลิ่ว แล้วร่วงลงมาไม่เป็นท่า

การกำหนดเป้าหมาย ควรจะกำหนดให้แน่ชัดพอที่จะนำมาปฏิบัติได้ ก่อนอื่น เราจะ
ต้องหาว่าในขณะที่ ท่านยืนอยู่จุดไหนเสียก่อน

ท่านยืนอยู่ที่จุดไหน ?

ท่านฝันอะไรไว้บ้าง สำหรับตัวเอง และชีวิต ?

ขอให้ท่านจินตนาการถึงตัวท่านเองในอนาคต

วิธีที่จะค้นหาว่า ท่านต้องการไปสู่ที่ใด ก็คือ รวบรวมสิ่งที่ท่านเป็นอยู่ และคิดให้ออก
ว่า ท่านชอบอะไร และไม่ชอบอะไร มันจะช่วยให้ท่านตัดสินใจได้ว่า ท่านอยากจะเปลี่ยนแปลง
อะไร ขอให้ท่านทำเป็นรายการ โดยใช้แบบทดสอบช่วย

ทางซ้ายมือ ให้ท่านเขียนลงไปว่า ท่านไม่พอใจอะไรในตัวเอง เช่น ท่านคิดว่า

ตนเองซื่อสัตย์ อ้วนเทอะทะ อ่อนแอ ที่เกียจ จงเขียนในสิ่งที่เป็นอย่างจริง อย่าบงการตัวเองจนเกินไป

ถ้ารายการที่ท่านเขียนลงไปนั้น ยาวเหยียดจนน่าใจหาย ก็ขออย่าได้กังวลเรื่องนี้ เพราะคนเรา ต่างก็มีสิ่งที่เราไม่ชอบอยู่ในตัวกันมากมาย

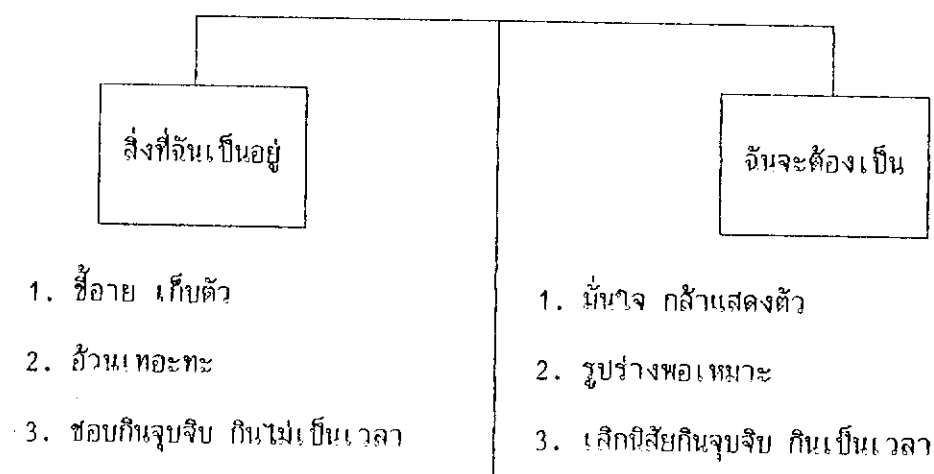
หากท่านเขียนสิ่งเหล่านี้ไปมากมาย มันอาจแสดงถึงว่า ท่านเคียดแค้นกับตัวเองหนักไปก็เป็นได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า สิ่งเหล่านี้เป็นจุดอ่อนที่ทุกคนจะมองเห็นได้เลย เพราะท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่สุดในโลก ในเรื่องตัวท่านเอง และท่านก็พบข้อบกพร่องของตัวเองมากกว่าใคร ๆ

มาดูทางด้านขวามือของแบบทดสอบ ให้เขียนรายการลักษณะท่าทางหรือลักษณะนิสัยที่ท่านชอบลงไป เช่น ถ้าท่านเขียนคำว่า "ซื่อสัตย์" ในช่องซ้ายมือ ก็ให้ใส่คำว่า "มั่นใจ" ลงในช่องขวามือตรงข้าม ถ้าเขียนคำว่า "อ้วนเทอะทะ" ก็ใส่คำว่า "รูปร่างพอเหมาะ" ลงไป โปรดทำเช่นนี้ทุกรายการที่ท่านเขียน

ตัวอย่าง

แบบทดสอบลักษณะท่าทางหรือลักษณะนิสัยประจำตัว

ลักษณะท่าทางหรือลักษณะนิสัย



ลักษณะท่าทางหรือลักษณะนิสัย

สิ่งที่ฉันเป็นอยู่	ฉันจะต้องเป็น
4. ประหม่าเมื่ออยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก	4. กล้าแสดงออก เข้าสังคมได้
5. มักทำอะไรสะเพร่าเสมอ ๆ	5. ทำอะไรด้วยความระมัดระวัง ประณีต
6. ไม่มีน้ำใจเมื่อสับสนก็หา	6. มีน้ำใจเมื่อสับสนก็หา
7. ท่าทางเก้งก้าง	7. ท่าทางสง่า สวยงาม
8. ท่าทางเกร็งขี้	8. ท่าทางคล่องแคล่ว
9. อ่อนแอ ขี้โรค	9. เข้มแข็ง สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์
10. ไม่ชอบออกกำลังกาย	10. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
11. หงุดหงิดง่ายโดยไม่รู้สาเหตุ	11. มีอารมณ์สดชื่น มีเหตุผล
12. หวาดระแวงกลัวถูกล้อเลียน เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา	12. ไม่หวั่นไหวว่าจะมีใครมาล้อเลียน เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา

เมื่อท่านเขียนรายการต่าง ๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้พิจารณาว่า มีรายการใดบ้างที่ท่านจะสามารถทำได้สำเร็จได้ หรือมีรายการใดบ้างที่ท่านควรจะดำเนินการแก้ไขหรือปรับปรุงก่อน - หลัง โดยให้ท่านเรียงลำดับตามความสำคัญของแต่ละรายการ เพื่อให้ท่านจะได้กำหนดเป็นแผนปฏิบัติให้ชัดเจน วิธีการนี้จะช่วยให้ท่านมองเห็นเป้าหมายในการปฏิบัติตามแผนที่ท่านได้วางไว้อย่างเป็นขั้นตอน และช่วยให้ท่านสามารถแก้ไขหรือปรับปรุงตนเองได้อย่างดี แล้วท่านก็สามารถเปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริงได้ในที่สุด นั่นคือ ท่านจะสามารถแก้ไข หรือปรับปรุงตนเอง ให้มีลักษณะท่าทาง หรือลักษณะนิสัยทางด้านขวามือของแบบทดสอบได้

กล่าวคือ ท่านจะรู้สึกมีความมั่นใจ กล้าแสดงตัว มีรูปว้าวพอเหมาะ สามารถเลิกนิสัยกินจุบจิบ กินไม่เป็นเวลาได้ ท่านจะเป็นคนที่กล้าแสดงออก สามารถทำอะไรได้ด้วยความสามารถที่แท้จริง ประณีต มีความมั่นใจเมื่อใส่ชุดกีฬา มีท่าทางที่คล่องแคล่ว ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีอารมณ์สดชื่นกระปรี้กระเปร่า และมีเหตุผล และสิ่งสำคัญคือ เมื่อท่านสามารถแก้ไขหรือปรับปรุงตนเองได้สำเร็จอย่าลืมให้รางวัลแก่ตัวท่านเองบ้าง เพราะแม้แต่ป๊อปปายก็ยังมีผักโขมไว้เสริมกำลัง เพราะฉะนั้นเราเองก็ต้องมีรางวัลไว้เสริมชีวิตของเราให้เข้มแข็งเช่นกัน

อ้างอิงจาก พินทุสร ตีวุฒานนท์. "เปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริง," บทเรียนแห่งความก้าวหน้า. กรุงเทพฯ ฯ : เรือนแก้วการพิมพ์. ม.ป.ป.

หน้า 17 - 27.

ครั้งที่ 4 การลดน้ำหนักและอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวิธีควบคุมตนเอง เพื่อการลดน้ำหนัก ตลอดจนแนวทางการพัฒนาอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย โดยการชมตัวเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. เอกสารเรื่องวิธีควบคุมตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก จำนวน 6 ชุด
 2. เอกสารเรื่องจงชมตัวเองเสียบ้าง จำนวน 6 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง
 - 2.1 วิธีควบคุมตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก
 - 2.2 จงชมตัวเองเสียบ้าง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือและตั้งใจรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย น้ำหนักของนักเรียน และเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. สังเกตจากความตั้งใจอ่านเอกสาร การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร

เอกสารเรื่อง : วิธีควบคุมตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก

การควบคุมตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก โดยปฏิบัติตามแนวทางที่ตนวางไว้อย่างเคร่งครัด ซึ่งมีหลักสำคัญ 4 ประการ คือ

1. จะต้องมีความตั้งใจจริงที่จะลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญประการแรก ถ้าผู้ลดน้ำหนัก ปราศจากความตั้งใจแล้ว การลดน้ำหนักจะไม่ได้ผล ผู้ลดน้ำหนักจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดสม่ำเสมอตลอดเวลา
2. การควบคุมอาหารให้ถูกวิธี โดยอยู่ในความควบคุมของผู้ที่มีความเชี่ยวชาญที่จะสามารถให้คำปรึกษาแนะนำได้อย่างถูกต้อง ซึ่งผู้ลดน้ำหนักควรมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ เช่น สารอาหาร 6 ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ และอาหารหลัก 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่ว

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง และน้ำตาล

หมู่ที่ 3 ได้แก่ พืชผักต่าง ๆ และผักใบเขียวต่าง ๆ

หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้

หมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมัน และผลิตภัณฑ์จากไขมัน น้ำมัน และถั่วต่าง ๆ

การควบคุมอาหารที่ดีนั้น ไม่ได้หมายถึง การอดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง หรือหมู่ใดหมู่หนึ่ง แต่หมายถึงการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องและเพียงพอ

3. การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอเหมาะสมกับวัย และจะต้องฝึกให้ถูกต้องและถูกวิธี

4. การมีข้อสัญญาผูกมัดกับตนเอง ว่าจะต้องปฏิบัติตามแนวทางที่ตนวางแผนไว้ อย่างเคร่งครัด โดยหลีกเลี่ยงข้อแก้ตัวต่าง ๆ ที่จะทำให้เลิกสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ อย่างแน่นอน เพราะการทำสัญญาจะช่วยให้ตนเองมีความเชื่อมั่นที่จะปฏิบัติตาม และเป็น

กำลังใจแก่ตัวเอง เช่น การกำหนดตารางการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรับบริโภค และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยได้รับการสนับสนุนจากปิตามารดา ผู้ใกล้ชิด ในการกระตุ้นเป็นกำลังใจ ซึ่งอาจจะให้คำชมเชย ให้รางวัล เมื่อลดน้ำหนักได้สำเร็จ

การควบคุมตนเอง เพื่อการลดน้ำหนัก ผู้ลดน้ำหนักควรจะต้องรู้วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้อง จะทำให้การลดน้ำหนักประสบผลสำเร็จได้ผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งสิ่งที่ผู้ต้องการลดน้ำหนักควรปฏิบัติ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรับบริโภค ดังนี้

1.1 ลดข้าวและอาหารแป้งชนิดอื่นให้น้อยลง แต่ไม่ควรงดรับประทานอาหารเลย เพราะจะทำให้มีผลเสียต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่ได้รับพลังงานจากอาหารประเภทนี้เลย จึงจำเป็นต้องดึงพลังงานจากส่วนอื่นมาใช้ ซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เราเพียงแต่ลดอาหารประเภทนี้ควรรับประทานอาหารให้เหมาะสมและเพียงพอ

1.2 รับประทานอาหารผักให้มาก ๆ ทุกมื้อ

1.3 รับประทานอาหารที่มีรสหวานน้อย เช่น ส้ม มะละกอ กระท้อน แดงโมยังดูดี แต่พอสมควร

1.4 รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

1.5 รับประทานอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง ในด้านปริมาณอาหาร แต่ควรจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าแก่ร่างกายอย่างเพียงพอ

1.6 รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยวิธีต้ม นึ่ง ย่าง แทนการทอดด้วยน้ำมัน

1.7 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน

1.8 ใช้ไขมันหรือน้ำมันแต่น้อย ๆ ในการปรุงอาหารประเภทผัดผัก หรือผัดเนื้อสัตว์

1.9 รับประทานอาหารช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียด เพื่อจะได้อาหาร

ที่ครบถ้วนจากสารอาหารต่าง ๆ และอาหารที่ได้รับจะย่อยได้ง่าย ซึ่งเกิดผลดีต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ ทั้งยังทำให้ไม่รับประทานอาหารปริมาณมากเกินไป

1.10 ไม่ควรเสียดายอาหารที่เหลือ โดยการผืนรับประทานให้หมด เพราะจะได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละครั้ง ซึ่งมีผลทำให้เกิดการสะสมอาหารไว้ในรูปของไขมันได้

1.11 หักตอปปี้เสธ เมื่อมีผู้ชวนให้รับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น ไอศกรีม ขนมเค้ก น้ำอัดลม ฯลฯ

2. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม

2.1 เก็บอาหารที่พ้นสายตา หรือเก็บไว้ในที่ ๆ อาหารควรจะอยู่

2.2 เลือกสถานที่ ๆ รับประทานอาหารเป็นประจำ

2.3 รับประทานอาหารเมื่อเข้าที่นั่งประจำที่ ไม่รับประทานอาหารในรถ หรือ ขณะดูทีวี

2.4 อย่าซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์เข้าบ้าน

การควบคุมตนเอง ความซื่อสัตย์ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด รางวัลที่ได้รับ คือ น้ำหนักที่ลดลงและร่างกายแข็งแรงขึ้น

สรุปแล้วการมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และคล่องตัวในการทำงาน เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน ความอ้วนเป็นอุปสรรคประการหนึ่ง ในการดำรงชีวิตประจำวัน และยังก่อให้เกิดโรคเบาหวานอีกด้วย ดังนั้น ถ้าต้องการมีชีวิตรอดอย่างสุขสบาย ไม่เป็นโรคต่าง ๆ ก็ควรควบคุมน้ำหนักตัว โดยการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็จะทำให้มีชีวิตรอดอย่างสุขสบาย ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

อ้างอิงจาก สุรัตน์ โคมินทร์ และวลัย อินทร์พรรย์. การลดน้ำหนักอย่างง่าย.

กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์. 2530. หน้า 17 - 37.

เอกสารเรื่อง : จงชมตัวเองเสียบ้าง

ผมขอแนะนำให้คุณ ๆ ทั้งหลาย จงคิดถึงตนเองในแง่ดี หมั่นฝึกใจให้คิดถึงแต่ตัวเองในแง่ดี ผมมั่นใจว่าทุกคน จะต้องมียุทธศาสตร์ดี ๆ ของตัวเองอยู่แล้ว ๆ การที่เราฝึกใจตนเองให้มองตัวเองในแง่ดีนั้น เท่ากับเป็นการฝึกการทำให้กำลังใจตัวเอง เราไม่ได้หลอกตัวเราเองนี่ครับ เพราะทุกคนจะต้องมีสิ่งดี ๆ อยู่ในตัวเอง คนบางคนนั่งจ้องมองแต่ความผิดพลาด และความล้มเหลวของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ก็เลยมักจะดูถูกตัวเองว่าไม่ดี ยิ่งเรามองดูตัวเองว่าไม่ดีเท่าไร เราก็จะยิ่งโกรธและเกลียดตัวเองมากขึ้นเท่านั้น ถ้าหันไปมองคนอื่นดีมากขึ้น ก็ยิ่งทำให้เรากลัวคนอื่นมากขึ้น หรืออาจจะอิจฉาคนอื่นมากขึ้น เกิดเป็นความเศร้า และการขาดกำลังใจตามมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผมมั่นใจว่าจะเกิดขึ้น ถ้าเรามองดูตัวเราเองไม่ดี

จงชมตัวเองเสียบ้าง

ในการที่เราจะมองดูตัวเองให้ดีขึ้น เราต้องลดความเศร้าจากการดูถูกตัวเองลง และเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น

วิธีการก็คือว่า เวลาเราทำอะไรได้สักอย่างหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งเล็กน้อย เช่น เมื่อคุณอ่านหนังสือเรียน มาถึงบรรทัดนี้แล้ว ก็จงชมตัวเองสิครับว่า คุณสามารถมีสมาธิทั้งอ่านหนังสือได้มาถึงบรรทัดนี้ ขณะที่คุณเป็นคนเก่ง ที่สามารถอ่านหนังสือได้มาจนถึงบรรทัดนี้แล้ว ง่ายใช่ไหมครับ แล้วหยุดพักให้รางวัลตัวเองสักนิดก็ได้ เช่น เดินไปดื่มน้ำสักนิดหนึ่ง อันนี้ก็คือว่าเป็นการชมตัวเองนะครับ

หรือ ถ้าหากคุณทำกิจกรรมอะไร ที่เป็นกิจกรรมของชีวิตตามปกติก็ได้ ก็ขอให้อ่านว่านั่นเป็นความเก่งของคุณ คุณสามารถทำอะไรก็ได้ แล้วก็ให้บอกกับตัวเองว่า คุณเป็นคนเก่ง คุณเป็นคนดี คุณจะรู้สึกว่าคุณจะลดความรู้สึกดูถูกตัวเองลงไป แล้วคุณจะมองตัวเองได้ดีมากขึ้น

เช่น คุณต้องการลดน้ำหนัก คุณจึงพยายามปฏิบัติตน ดังนี้

๑๑ คุณเลือกเดินขึ้นบันไดไปห้องเรียนแทนการใช้ลิฟท์

คุณก็จึงชมตัวเองว่า คุณมีความอดทนดีมาก

๑๑ คุณอดใจไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวไว้รับประทานระหว่างนั่งอ่านหนังสือเตรียมสอบ

คุณก็จึงชมตัวเองว่า คุณเก่งมากที่ทำได้เช่นนี้

๑๑ คุณตื่นแอโรบิคได้ 12 นาที ทุกวันหลังเลิกเรียน

คุณก็จึงชมตัวเองว่า คุณเข้มแข็งมาก

๑๑ คุณเติมน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

คุณก็จึงชมตัวเองว่า คุณทำได้ดีแล้วและยังประหยัดเงินได้อีกด้วย

๑๑ คุณลองชั่งน้ำหนักดู ปรากฏว่าคุณสามารถลดน้ำหนักตัวลงได้ 0.5 กิโลกรัม

คุณก็จึงชมตัวเองว่า คุณมีความพยายามดีมาก

การชมตัวเองนอกจากจะเป็นการให้รางวัลแก่ตัวเองแล้ว ยังช่วยให้คุณมีกำลังใจที่จะลดน้ำหนักต่อไปได้ และผลที่ตามมาก็คือ ทำให้คุณรู้สึกรูปร่างได้สัดส่วนสวยงาม หน้าตาสดใส คุณจะรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของคุณ คุณจะรู้สึกประทับใจที่กระเป๋ากะฉับกระฉ่างขึ้น คุณจะมีความสุขมากขึ้น คุณจะรู้สึกมั่นใจในการสวมใส่เสื้อผ้าได้สวยงามขึ้น ทำให้คุณรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น

อ้างอิงจาก วิทยา นาควัชร. เพียงอยากเห็นดอกไม้บาน. กรุงเทพฯ :

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง. ม.ป.ป. หน้า 63 - 65.

ครั้งที่ 5 การลดน้ำหนักและอัมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวิธีควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ตลอดจนแนวทางการพัฒนาอัมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยการลงมือช่วยคนอื่นเขาบ้าง

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. เอกสารเรื่องวิธีควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก จำนวน 6 ชุด
 2. เอกสารเรื่องลงมือช่วยคนอื่นเขาบ้าง จำนวน 6 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง
 - 2.1 วิธีควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก
 - 2.2 ลงมือช่วยคนอื่นเขาบ้าง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือและตั้งใจรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย น้ำหนักของนักเรียน และเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. สังเกตจากความตั้งใจอ่านเอกสาร การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร

เอกสารเรื่อง : วิธีควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักโดยการควบคุมอาหารนั้น ไม่ได้หมายถึง การให้อดอาหาร หรือ งดบริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง เพราะการอดอาหารหรือไม่บริโภคอาหารนั้น จะมีผลเสียต่อร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย หิวโหย และอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร เราจะพบว่ามีคำแนะนำในการลดน้ำหนักที่ผิด เช่น งดรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารประเภทแป้ง เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ร่างกายผอมลงในเวลาอันสั้น แต่สิ่งที่ตามมา คือ ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง ปรับตัวไม่ทัน เราจึงต้องจำกัดวิธีควบคุมอาหารให้ถูกวิธีและถูกต้อง คือ

1. งดเว้นอาหารหวานและขนมต่าง ๆ ทุกชนิด
2. งดเว้นน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่ผสมน้ำตาล น้ำตาล เนยข้นหวาน น้ำผึ้ง ลูกกวาด ช็อกโกแลต เป็นต้น
3. ลดหรือไม่ใช้น้ำตาลในการปรุงอาหารต่าง ๆ
4. งดเว้นผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ชุนน น้อยหน่า ละมุด องุ่น ลำไย ย้อย เป็นต้น
5. งดเว้นอาหารที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ หนังเป็ด และอาหารทอดในน้ำมันมาก ๆ เช่น ข้าวเกรียบ ข้าวตัง ปาท่องโก๋ มันทอด ฯลฯ
6. รับประทานอาหารประเภทผักให้มาก ๆ เพราะอาหารประเภทผักมีแคลอรีต่ำ จึงทำให้พลังงานน้อย
7. งดรับประทานอาหารระหว่างมื้อ อาหารจุบจิบ
8. งดรับประทานอาหารฟร่ำเพรื่อ และควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา
9. งดเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ เป็นต้น

10. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทรับประทานเล่น หรือขบเคี้ยวเล่น เช่น อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน (ถั่วทอด มันทอด กุ้งทอด) หรือขนมหวานประเภทต่าง ๆ

อ้างอิงจาก สุรัตน์ โคมิเตอร์ และวลัย อินทร์พรรย์. การลดน้ำหนักอย่างง่าย.

กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์. 2530. หน้า 35 - 36.

เอกสารเรื่อง : ลงมือช่วยคนอื่นเขาบ้าง

เทคนิคที่ทำให้ตัวคุณมีค่ามากขึ้น ผมอยากจะแนะนำว่า เราจะรู้สึกว่ามีค่ามากขึ้น เมื่อเราได้ลงมือ ช่วย คนอื่นได้ ขอให้เรลองคิดอยู่เรื่อย ๆ ว่า เราจะช่วยอะไรคนอื่นได้บ้าง อย่าคิดว่าใครจะมาช่วยเรา ขอให้คิดว่าเราจะช่วยอะไรใครได้บ้าง และลงมือช่วยด้วยได้เลย การช่วยนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นการให้เงินทอง ซึ่งเราอาจจะไม่ค่อยมีก็ได้ แต่เราอาจจะช่วยแรงใจหรือความรู้สึกก็ได้ เช่น เราอาจจะอยากช่วยเด็กเล็ก ๆ ที่เดินข้ามถนน ด้วยความลำบาก เราอาจจะช่วยจูงเด็กหรือคนแก่ข้ามถนน ช่วยพูดขึ้นชมคนอื่น ๆ ทั่วไป ที่เขาทำอะไรได้ตามปกติ หรือทำอะไรที่ดีขึ้นมา แล้วเราก็ชมเขาออกไปเลยนะครับ ก็เท่ากับว่า เป็นการช่วยทำให้เขาตระหนักถึงค่าของตัวเองได้มากขึ้น อย่างนี้แหละอีกจากนั้นอยู่เลยนะครับ

ลองชมคนอื่นดูบ้างซิ ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

คุณลองชมคนข้าง ๆ คุณคนเดียวแหละ ว่าเขาเป็นคนดีอย่างไร เลือคำที่เขาใส่สวย อย่งไร เขามีนิสัยดีอย่างไร เขามีความซื่อสัตย์อย่างไร ขยันอย่างไร ลองชมเพื่อนใน ห้องเรียนก็ได้ครับ เช่น

00 คุณชมเพื่อนของคุณว่า รู้สึกว่าเขาจะผอมลงนิดหน่อยแล้วนะ หลังจากที่เข ทำการลดน้ำหนักได้ 2 สัปดาห์ ก็จะทำให้เพื่อนของคุณรู้สึกมีกำลังใจ และไม่ท้อถอยที่จะ ทำการลดน้ำหนักต่อไป

00 คุณชมเพื่อนของคุณว่า รูปร่างของเขาได้สัดส่วนดูดีขึ้น ก็จะทำให้เขามี ความเชื่อมั่นในตนเอง เขาจะมองเห็นตัวเองในแง่ดีขึ้น

00 คุณชมเพื่อนของคุณว่า เขามีจิตใจที่เข้มแข็งดีมากที่เขาอดใจไม่แวะเข้าไป รับประทานอาหารในร้านฟาสต์ฟู้ด ที่เขาเคยเข้าไปซื้ออาหารรับประทานเป็นประจำ ก็จะทำให้ เขามีความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อไป

การที่คุณให้คำชมแก่เพื่อน ๆ นี้ จะทำให้ผู้ถูกชมมีความสุข เกิดความปลื้มปิติ

ทำให้เขาารู้สึกว่า ได้รับการยอมรับจากเพื่อนรอบข้าง ทำให้เขามีความมั่นใจในจิตใจ
 นั้ทว่าตระแวง ว่าจะถูกล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ช่วยให้เขาได้รับรู้ว่าเขามีความสามารถ
 ในการปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนักได้ เขาจะรู้สึกภาคภูมิใจจากรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทางของเขา
 ตลอดจนช่วยให้เขาารู้สึกว่าเขามีคุณค่า และตัวคุณเองก็จะรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีความค่า ที่สามารถ
 ทำให้คนอื่นมีความสุขได้ และในขณะที่อยู่กับคุณก็จะรู้สึกว่าคุณมีความมั่นใจที่จะปรับปรุงหรือ
 เปลี่ยนแปลงตัวเอง ำให้รูปร่างหน้าตาได้สัดส่วนดูดีขึ้น มีลักษณะท่าทางที่มีเสน่ห์ เป็นที่น่าสนใจ
 แก่เพื่อน ๆ และบุคคลทั่วไป คุณจะมีความมั่นใจ ในการปรับปรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
 กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว และแต่งกายได้อย่างเหมาะสมกับรูปร่างของตนเอง เพราะคุณได้รับ
 กำลังใจจากเพื่อน ๆ รอบข้างของคุณนั่นเอง

เป็นอย่างไรครับ ทาได้ไหม ขอให้ลองดูนะครับ วันนี้และเดี๋ยวนี้นะครับ

อ้างอิงจาก วิทยา นาควัชระ. เพียงอยากเห็นดอกไม้บาน. กรุงเทพฯ ฯ : ศูนย์ส่งเสริม

การพัฒนาตนเอง. ม.ป.ป. หน้า 64 - 65.

ครั้งที่ 6 การลดน้ำหนักและอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวิธีสำรวจอุปนิสัยการกินของตนเอง เพื่อการลดน้ำหนัก ตลอดจน
แนวทางการพัฒนาอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย โดยการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. เอกสารเรื่องวิธีสำรวจอุปนิสัยการกินของตนเอง จำนวน 6 ชุด
 2. เอกสารเรื่องวิธีสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง จำนวน 6 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และ
น้ำหนักของนักเรียน และกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง
 - 2.1 วิธีสำรวจอุปนิสัยการกินของตนเอง
 - 2.2 วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือและตั้งใจรายงานพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
การออกกำลังกาย น้ำหนักของนักเรียน และเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. สังเกตจากความตั้งใจอ่านเอกสาร การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จาก
อ่านเอกสาร

เอกสารเรื่อง : วิธีสำรวจอุปนิสัยการกินของตนเอง

การลดน้ำหนักสำหรับคนอ้วนนั้น มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการลดน้ำหนัก จะช่วยให้เกิดผลดีแก่สุขภาพ ซึ่งจะต้องใช้ความอดทน ความพยายามของตนเอง ตลอดจน ระยะเวลาความสม่ำเสมอในการตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก ควรจะมีความเข้มแข็งอดทน เพราะ การลดน้ำหนักที่ดีมีผลต่อสุขภาพต้องใช้เวลาที่ยาวนาน เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับและ เปลี่ยนแปลงได้อย่างถูกต้อง และไม่เป็นอันตราย ซึ่งหลักในการลดน้ำหนักให้ได้ผลดี ควรจะ คำนึงถึงการปฏิบัติตัวหรืออุปนิสัยในอดีต จนถึงการปฏิบัติตัวหรืออุปนิสัยในปัจจุบันเป็นสำคัญ คือ

การปฏิบัติตัวในอดีต	การปฏิบัติตัวในปัจจุบัน
1. รับประทานอาหารที่เอละก็จานก็ตาม	1. รับประทานอาหารข้าวมือละ 1 จาน (ประมาณ 1 - 2 ทัพพี)
2. ชอบรับประทานอาหารประเภทของหวาน ขนมหวาน หรือปรุงด้วยน้ำตาล	2. งดรับประทานอาหารประเภท ของหวาน ขนมหวาน หรือปรุงด้วยน้ำตาล
3. ชอบรับประทานอาหารประเภทไขมัน เนื้อติดมัน อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน	3. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน แต่งดอาหารประเภทมีไขมันมาก ๆ ทุกชนิด รวมทั้งหนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น
4. รับประทานอาหารประเภทผักน้อย หรือ ไม่ชอบรับประทานเลย	4. รับประทานอาหารประเภทผักให้มาก ๆ และรับประทานได้เต็มที่ ควรรับประทาน ผักสดให้มาก ถ้าจะปรุงให้สดควรทำเป็น แกงจืด แต่ควรงดผัดด้วยน้ำมัน

การปฏิบัติตัวในอดีต	การปฏิบัติตัวในปัจจุบัน
5. รับประทานผลไม้ทุกชนิด	5. รับประทานผลไม้ทุกชนิดพอประมาณ ยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น องุ่น ทุเรียน ชุนน ลิ้นจี่ ลำไย เป็นต้น เพราะผลไม้ประเภทนี้มีจำนวนน้ำตาลอยู่มาก
6. ชอบรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน	6. การปรุงอาหารควรใช้วิธี ต้ม นึ่ง อย่าง แทนการปรุงอาหารด้วยน้ำมัน เช่น การทอด คือ พยายามไม่ใช้กะทะ
7. ชอบรับประทานอาหารระหว่างมือ	7. งดรับประทานอาหารระหว่างมือที่จับ และพรา้เพื่อ ควรดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด แทนการรับประทานอาหาร
8. ไม่ชอบออกกำลังกาย	8. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น แอโรบิคแดนซ์วันละ 12 นาที ทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงานไปบ้าง

การปรับเปลี่ยนอุปนิสัยในการกินให้ถูกต้องนั้น มีความสำคัญต่อการลดน้ำหนักมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าต้องการที่จะควบคุมน้ำหนักตัว ให้คงที่อยู่นานระยะยาว หากไม่มีการปรับเปลี่ยนอุปนิสัยในการกินให้ถูกต้องแล้ว ก็ยากที่จะประสบผลสำเร็จได้

ดังนั้น ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักให้ได้ผลดี จึงต้องบันทึกรายการอาหารและจำนวนแคลอรี โดยบันทึกจำนวนมื้อ ชนิด และปริมาณของอาหาร ที่รับประทานในแต่ละวัน พร้อมทั้งชั่งน้ำหนัก

และบันทึกลงในแบบรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนัก
ของนักเรียน ที่แจกให้ เพื่อดูพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และดูการ
เปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

อ้างอิงจาก สุวีพันธุ์ บุญยะสุนทร. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อควบคุมน้ำหนัก
นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
2531. หน้า 283 - 285.

เอกสารเรื่อง : วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ผมเคยตั้งคำถาม ถ้ามบรรดาลูกศิษย์ที่ผมเคยสอนว่า ถ้าหากต้องเลือกเอาสิ่งหนึ่ง ที่อยากได้จริง ๆ ในขณะนี้หนึ่งอย่างอย่างอยากได้อะไร (ยกเว้น...เงิน)

คำตอบออกมาหลายสิบเปอร์เซ็นต์ตอบว่า อยากให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น บางคนอาจจะเซ็น ไม่กล้าบอกตรง ๆ ก็อาจพูดเสียงไป แต่ก็พอสรุปได้ว่า คนเราทุกวันนี้ ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวันกันมากมาย บางคนไม่กล้าจะทำหรือคิดอะไร านใหม่ ๆ ที่อยากคิด ก็เลยต้องทำ หรือคิดอะไร ๆ ตาม ๆ คนอื่นเขาไป เกิดความกังวล านจิตใจ หรือมีความเกรงใจจนเกินควรก็พบได้บ่อย ๆ

ความมั่นใจในตัวเองนี้ สร้างได้ครับไม่ยากนัก แต่ก็ไม่ง่าย บางคนสร้างไปจนตาย ก็ไม่กล้าเพิ่มขึ้นมาเลยก็มี

เป็นเพราะว่า สาเหตุของมันนั้น ไม่ใช่นำขึ้นอยู่กับสภาวะปัจจุบันของชีวิตที่เป็นอยู่ ในขณะนี้เท่านั้น แต่บางส่วนของสาเหตุอาจคิดตัวมาตั้งแต่แรกเกิด เป็นบางส่วนของบุคลิกภาพ ที่ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ ซึ่งยากแก่การช่วยเหลือหรือแก้ไข ซึ่งเราเรียกว่า กรรมพันธุ์ นั้นแหละครับ

แต่ลองมาดูซิครับ นอกจากกรรมพันธุ์แล้ว สาเหตุของการขาดความมั่นใจในตัวเอง ันน่าจะเกิดจากอะไรอย่างอื่นอีกได้บ้าง

1. เกิดจากการขาดความภูมิใจในความเป็นมนุษย์ (Ego Asset) ตั้งแต่เด็ก ๆ อาจจะมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องนัก เช่น พ่อแม่ตีหรือชมลูกไม่ถูกกาลเทศะ ชมมากเกินไป ก็ไม่ดี เด็กไม่ภูมิใจ ตีมากเกินไปก็เสียความรู้สึกของลูก พยายามหาแต่ข้อไม่ดีมาติ เกิดการหมด กำลังใจที่จะทำหน้าที่ตามปกติของชีวิต เด็กก็ไม่ภูมิใจในชีวิต

2. เกิดจากการดูถูกตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี ไม่เก่ง มาจากนิสัยที่ชอบโทษตัวเอง ประจานตัวเอง และลงโทษตัวเองตลอดเวลา เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสม หรือไม่

เกิดขึ้นในชีวิต

3. มีลักษณะของชีวิตที่ถูกข่มขู่อยู่เรื่อย ๆ อาจเป็นไปได้ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม เช่น อาจมีคนคอยว่า ว่าเราไม่เข้าท่า หรือโจมตีเราอยู่ตลอดเวลา หรืออย่างบางคนชอบล้อเลียนหรือแกล้งว่าเพื่อนาที่เจ็บใจ ทำให้คนที่ถูกล้อเลียนหงุดหงิด ขี้โมโหสิ่งคนสิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลมากครับ

4. ชอบคิดว่ามีคนอื่นเก่งกล้ำกว่า ชอบเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น และมักให้คะแนนตัวเองน้อยกว่าคนอื่นอยู่เรื่อย ๆ แบบนี้เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ชอบประแวงคน มาว่าใจคน ไม่มั่นใจในตัวเอง เลยต้องแข่งขันกับคนอื่นอยู่ตลอดเวลา เวลาพบกับใคร ๆ ก็มักคิดว่า เอ ! เขาดีกว่าเราหรือเราดีกว่าเขา ใจจริง ๆ แล้วคิดว่า เขาดีกว่าเรา แต่เราหนีไม่ได้ เลยต้องหาทางว่าหรือโน้มน้าวเขา หรือหาทางพิสูจน์ว่าเราเก่งกว่าเขา ทำไปทั้ง ๆ ที่ไม่แน่ใจอย่างนั้นแหละครับ จริง ๆ แล้ว เราอยากเป็นมิตรกับเขามากกว่า แต่เราเป็นไม่ได้ เพราะลักษณะระแวงของเราสูง เราจึงสร้างศัตรูอยู่เรื่อย ๆ

5. เราอาจมีบมด้อยอยู่ในใจ และคิดว่าคงมีใคร ๆ ภูมิใจของเรา ไปไหนก็เลยมีลักษณะเหมือนแบกบด้อยไว้บนศีรษะ ใคร ๆ ที่เขาไม่รู้จักไม่เห็นก็เลยมองเห็นได้ง่าย ๆ ไปเลย พวกนี้มักจะอยากเปลี่ยนบมด้อยให้เป็นบมเด่น โดยการฝึกแบบเด็ก ๆ เช่น จริง ๆ ก็เป็นคนจน แต่อยากเป็นลูกมหาเศรษฐี อาจจะทำตัวเป็นลูกเศรษฐีจริง ๆ ก็ได้ แต่ก็กลัวคนเขาจะรู้

สาเหตุอื่น ๆ อาจมีอีก แต่พอจะสรุปได้ว่า ความมั่นใจในตัวเองนั้น มาจากพื้นฐานของบุคลิกภาพที่ขาดความภาคภูมิใจในความเป็นมนุษย์ตามขั้นตอนของชีวิต หรือมีบุคลิกภาพแบบระแวงและสิ่งแวดล้อม ซึ่งช่วยกำหนดหรือเป็นตัวแปรที่สำคัญมาก

แล้วทำอย่างไรกันดีเล่าครับ ! ถ้าจะแก้ให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองให้มีมากขึ้น จะลบล้างบุคลิกภาพเดิมทั้งหมด หรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมทั้งหมดนั้น เห็นจะเป็นไปไม่ได้

แต่อย่าเพิ่งท้อใจเลยครับ ผมมีวิธีช่วยเหลือบ้าง อาจจะแก้ไขไม่ได้ทั้งหมด แต่ถ้าเราทำแล้วตัวเองมั่นใจขึ้นบ้าง ก็น่าจะใช้ได้แล้ว

หลักการแก้ไขนั้น ผมอยากจะแนะนำที่แก้ที่ตัวเราเองเสียนี้และเวลานี้ครับ ลอง
คิดตามและทำตามเป็นข้อ ๆ ดูครับ

1. จงกล้าเป็นตัวของตัวเองรับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดของตัวเองกับตัวเองเสีย
ทั้งส่วนดีและไม่ดี (แต่ไม่ต้องไปโทษนา บอกชาวบ้านเขาละครับ) ไม่ว่าเราจะมีมด้อยอะไร
หรือมีความมด้อยอย่างไรก็ตาม แต่จงรักษาเอาไว้กับตัวเอง

ถ้าสิ่งนั้นไม่ผิดกฎหมายแล้ว สิ่งนั้นจะไม่ใช้ความผิดหรือมด้อยเลย มันเป็นธรรมชาติ
ของที่เป็นธรรมชาติทุกอย่าง จะไม่เหมือนกันและไม่เท่ากัน และจะไม่มีอะไรเลยที่ไม่มีที่ตำหนิ

ถามตัวเองซิว่า คุณเป็นมนุษย์หรือเบส่า ? มนุษย์เป็นสิ่งธรรมชาติหรือเบส่า ?
ถ้าเป็น ! คุณก็มีสิทธิ์เป็นอย่างที่คุณเป็นอยู่ หรือมีอยู่ในทะเลครับ ถึงตัวอ้วนกลม ตัวเตี้ยตัวต่ำ
ท่าทางเขื่องช้า งุ่มง่าม ก็เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติครับ !

หากปัจจุบันนี้ดีที่สุด พึ่งตัวเองให้ได้ ทำตัวเองให้มีค่าสำหรับตัวเองให้ได้ เอาแค่นี้
ก่อน อย่ามัวแต่น้อยเนื้อต่ำใจ หรืออิจฉาคนอื่นอยู่เลย วางแผนแก้ไขปรับปรุงตัวเองเสียแต่วันนี้
เถอะนะ

2. เลิกตีเตียนตัวเองเสียที่เถอะครับ ว่าเราเป็นคนไม่มีค่าหรือไร้สมรรถภาพ
คุณเชื่อไหมครับว่า หลายต่อหลายครั้งที่คุณบอกว่าคุณ "ทำไม่ได้" นั้น จริง ๆ แล้ว เป็นเพราะ
คุณ "ไม่อยากทำตอนนั้น"

จะนั้น ถ้าคุณคิดถึงคำว่า "คุณทำไม่ได้" จงคิดต่อไปว่า "คุณเพียงแต่ไม่อยากทำตอนนั้น
แต่คุณจะต้องลงมือทำในโอกาสต่อไป ห้ามผัดวันประกันพรุ่งเด็ดขาด"

ตัวอย่าง ขอให้คุณเลิกล้มความคิดที่ว่า คุณไร้สมรรถภาพ คุณไม่มีทางลดน้ำหนักได้แน่ ๆ
เลิกตีเตียนตัวเองเสียที่ แล้วเริ่มลดน้ำหนักเสียแต่วันนี้และเดี๋ยวนี้ โดยคุณอาจจะเริ่มจาก
การลดกินจุบจิบ หักปฏิเสธการนัดกินเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เสียบ้าง หลีกเสี่ยงการตกตุน
ขนมไว้นานขณะดูโทรทัศน์ เริ่มแอโรบิคตามซีตั้งแต่วันนี้เลย แล้วคุณก็จะพบว่า มีการเปลี่ยนแปลง
เกิดขึ้นกับตัวเอง คุณจะรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีสมรรถภาพสามารถควบคุมตนเอง ลดน้ำหนักได้

คุณจะรู้สึกหิวโหยจนรูปร่างหน้าตาของคุณ คุณจะรู้สึกมั่นใจในลักษณะท่าทาง การแต่งกายของคุณ แล้วคุณก็จะเป็นคนที่มีเสน่ห์น่าสนใจยิ่งขึ้น

3. ถ้าเกิดความล้มเหลวในชีวิตเล่า... อ้อ ! ปกติครับ ใคร ๆ ก็ล้มเหลวได้ คนที่เป็นผู้เจริญแล้ว คือคนที่ "ทน" ต่อการล้มเหลวได้ แพ้ได้ อดทนได้ คอยได้ และตั้งต้นใหม่ได้ต่างหากเล่าครับ คนที่คิดว่าตัวเองไม่เคยล้มเหลวเลย นั่นแหละครับ ผมว่าเขาประหลาด ๆ นะครับ ลอง ๆ มองดูให้ดีๆครับ

4. อย่าหวังผลมากนักในการทำสิ่งต่าง ๆ ถ้าหวังน้อย...แล้วเราได้ผลตามปกติ เราก็ถือว่าได้กำไรครับ แต่ถ้าหวังสูงมาก...แล้วได้ผลตามปกติ คุณก็คิดว่าคุณขาดทุนและอาจทำให้เกิดความท้อถอยเบื่อหน่ายได้ เช่น คุณวางแผนในการลดน้ำหนักของคุณ ถ้าคุณตั้งความหวังไว้ว่า ใน 1 สัปดาห์ คุณจะลดน้ำหนักให้ได้ 0.5 กิโลกรัม แล้วคุณก็สามารถทำได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ คุณก็จะรู้สึกดีใจและมีกำลังใจที่จะลดน้ำหนักต่อไปอีก แต่ถ้าคุณตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไป ว่าคุณจะต้องลดน้ำหนักให้ได้สัปดาห์ละ 2 กิโลกรัม เมื่อคุณไม่สามารถทำได้ คุณจะรู้สึกท้อถอยและหมดกำลังใจที่จะลดน้ำหนักต่อไป แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าหากคุณเกิดความรู้สึกผิดหวังหรือท้อถอย ให้พยายามนึกถึงบุคคลที่คิดว่าเขาหวังดีกับคุณสัก 2 - 3 คน เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ๆ อาจารย์บางคนที่เคยสนิทสนมกับคุณ เขารักคุณ เขาเป็นพวกคุณ เพื่อที่คุณจะได้ไปบอกกำลังใจจากพวกเขาบ้าง แล้วคุณก็จะสามารถลุกขึ้นตั้งต้นใหม่ได้

5. ถ้าหากคุณรู้สึกว่าตนเองมีบ่มด้อย ให้นึกถึงจุดดีบางอย่างในตัวคุณเอาไว้ (มีกันทุกคนนั่นแหละครับ) เช่น คุณรู้สึกมีบ่มด้อยที่ตนเองมีรูปร่างอ้วนเทอะทะ หน้าตาน่าเกลียด สวมใส่เสื้อผ้าหรือแต่งกายอย่างไรก็ไม่สวย ซึ่งอยากจะแนะนำว่า จงมองหาจุดดีในตัวเองให้เด่นขึ้นมา เช่น คุณอาจจะอึดสวย ใจดี อดทนเข้มแข็ง พุคเพราะ อาสาผู้อื่นก่อน มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความรับผิดชอบ หมั่นปรับปรุงตนเองและพัฒนาตนเองต่อไปเรื่อย ๆ คุณจะกลายเป็นคนที่มีเสน่ห์ ใครคบหา ก็พอใจ ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ คุณก็จะภูมิใจว่า คุณก็มีจุดดีอยู่ในตัวเหมือนคนอื่น ๆ เขา

6. ร่างกายของคุณก็สำคัญมากนะครับ ไม่จำเป็นต้องสวย หรือแต่งตัวตามแฟชั่นหรอก แต่ให้ยึดถือหลักง่าย ๆ ว่า ร่างกายแข็งแรง รูปร่างได้สัดส่วน ทำทางกระชับกระเฉง หน้าตาสดชื่น แต่งกายได้เหมาะสมกับรูปร่าง แต่งกายสะอาดเอาไว้ก่อน ไม่ผิดหวังนะครับ

ร่างกายจะแข็งแรงได้ คุณก็ต้องออกกำลังกาย เลือกเอาสักอย่างสิครับ อาจจะออกวิ่งในตอนเช้า ๆ หรือกายบริหารในบ้าน เช่น แอโรบิคตามซีดีก็ได้ ไม่ต้องอายใครหรอกครับ อาจจะชวนเพื่อน ๆ มาแอโรบิคด้วยกันก็จะสนุกสนานเพลิดเพลิน พอคุณออกกำลังกายได้ 1 เดือน คุณจะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น คุณจะรู้สึกว่าร่าเริง กระชับขึ้น รูปร่างดีขึ้น มีความมั่นใจในการแต่งกาย สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณให้ดีขึ้นด้วย

อย่าลืมเริ่มลงมือทำ และพยายามทำซ้ำ ๆ นะครับ สิ่งสำคัญพยายามหมั่น "ปลุกกำลังใจ" ของคุณ ให้มีกำลังใจที่จะสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง

อ้างอิงจาก วิทยา นาควัชร. "วิธีสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง," ถนนสายนี้สำหรับหนุ่มสาว. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง. ม.ป.ป.

หน้า 81 - 85.

ครั้งที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และน้ำหนักของตนเอง ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อการเข้ารับการทดลองครั้งนี้ และประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

1. สืบได้จากข้อมูลที่นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตามแบบรายงานพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียน และกราฟแสดงน้ำหนักตัวของนักเรียน
2. สืบได้จากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้ารับการทดลอง เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักในครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไร

ภาคผนวก ค

1. ตารางเปรียบเทียบคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียน
กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
2. ตารางเปรียบเทียบคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียน
กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ
4. ตารางเปรียบเทียบน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
5. ตารางเปรียบเทียบน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง
การให้ข้อเสนอแนะ
6. เปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการ
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และนักเรียนกลุ่มควบคุม
ที่ได้รับข้อเสนอแนะ
7. ตารางแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองตลอดระยะเวลา
การทดลอง
8. ตารางแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุมตลอดระยะเวลา
การทดลอง
9. กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียน เป็นรายบุคคลตลอดระยะเวลา
การทดลอง

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและ
หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

คนที่	คะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย		ผลต่างของคะแนน อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	73.00	55.00	18.00	5.5	+5.5	
2	81.00	71.00	10.00	2	+2	
3	82.00	70.00	12.00	4	+4	
4	58.00	40.00	18.00	5.5	+5.5	
5	71.00	66.00	5.00	1	+1	
6	69.00	58.00	11.00	3	+3	
Mdn	71.50	58.50	11.50			
Q.D.	6.00	7.50	3.87			

$$T^* = 0$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนอัฒจันทร์ทางด้านร่างกายของนักเรียนกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

คนที่	คะแนนอัฒจันทร์ทางด้านร่างกาย		ผลต่างของคะแนน อัฒจันทร์ทางด้านร่างกาย	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง				
1	61.00	56.00	5.00	5.5	+5.5	
2	58.00	53.00	5.00	5.5	+5.5	
3	42.00	41.00	1.00	1	+1	
4	52.00	48.00	4.00	3	+3	
5	67.00	63.00	4.00	3	+3	
6	64.00	60.00	4.00	3	+3	
Mdn	58.50	53.50	4.16			
Q.D.	6.00	6.00	0.54			

$$T^* = 0$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียน
กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้ความรู้แบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และนักเรียนกลุ่มควบคุม
ที่ได้รับข้อเสนอแนะ

คนที่	กลุ่มทดลอง ผลต่างของคะแนนอัตมโนทัศน์ ทางด้านร่างกาย	อันดับ	กลุ่มควบคุม ผลต่างของคะแนนอัตมโนทัศน์ ทางด้านร่างกาย	อันดับ
1	18.00	11.5	5.00	6
2	10.00	8	5.00	6
3	12.00	10	1.00	1
4	18.00	11.5	4.00	3
5	5.00	6	4.00	3
6	11.00	9	4.00	3

$$R_E = 56$$

$$R_C = 22$$

$$U = 1^*$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 เปรียบเทียบน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คาบรักษาแบบกลุ่ม
ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

คนที่	น้ำหนักของนักเรียน		ผลต่างของน้ำหนัก	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	69.50	66.25	3.25	2.5	+2.5	
2	73.00	69.25	3.75	5	+5	
3	65.50	61.00	4.50	6	+6	
4	63.50	60.00	3.50	4	+4	
5	75.00	72.00	3.00	1	+1	
6	61.25	58.00	3.25	2.5	+2.5	
Mdn	66.00	61.50	3.30			
Q.D.	4.75	4.62	0.29			

$$T^* = 0$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

คนที่	น้ำหนักของนักเรียน		ผลต่างของน้ำหนัก	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	75.00	73.50	1.50	4	+4	
2	57.00	54.50	2.50	6	+6	
3	61.00	59.75	1.25	3	+3	
4	62.00	61.00	1.00	1.5	+1.5	
5	59.25	57.50	1.75	5	+5	
6	67.50	66.50	1.00	1.5	+1.5	
Mdn	61.50	60.25	1.30			
Q.D.	4.16	4.50	0.36			

$$T^* = 0$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนักของนักเรียนทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

คนที่	กลุ่มทดลอง ผลต่างของน้ำหนัก	อันดับ	กลุ่มควบคุม ผลต่างของน้ำหนัก	อันดับ
1	3.25	8.5	1.50	4
2	3.75	11	2.50	6
3	4.50	12	1.25	3
4	3.50	10	1.00	1.5
5	3.00	7	1.75	5
6	3.25	8.5	1.00	1.5

$$R_E = 57$$

$$R_C = 21$$

$$U = 0^*$$

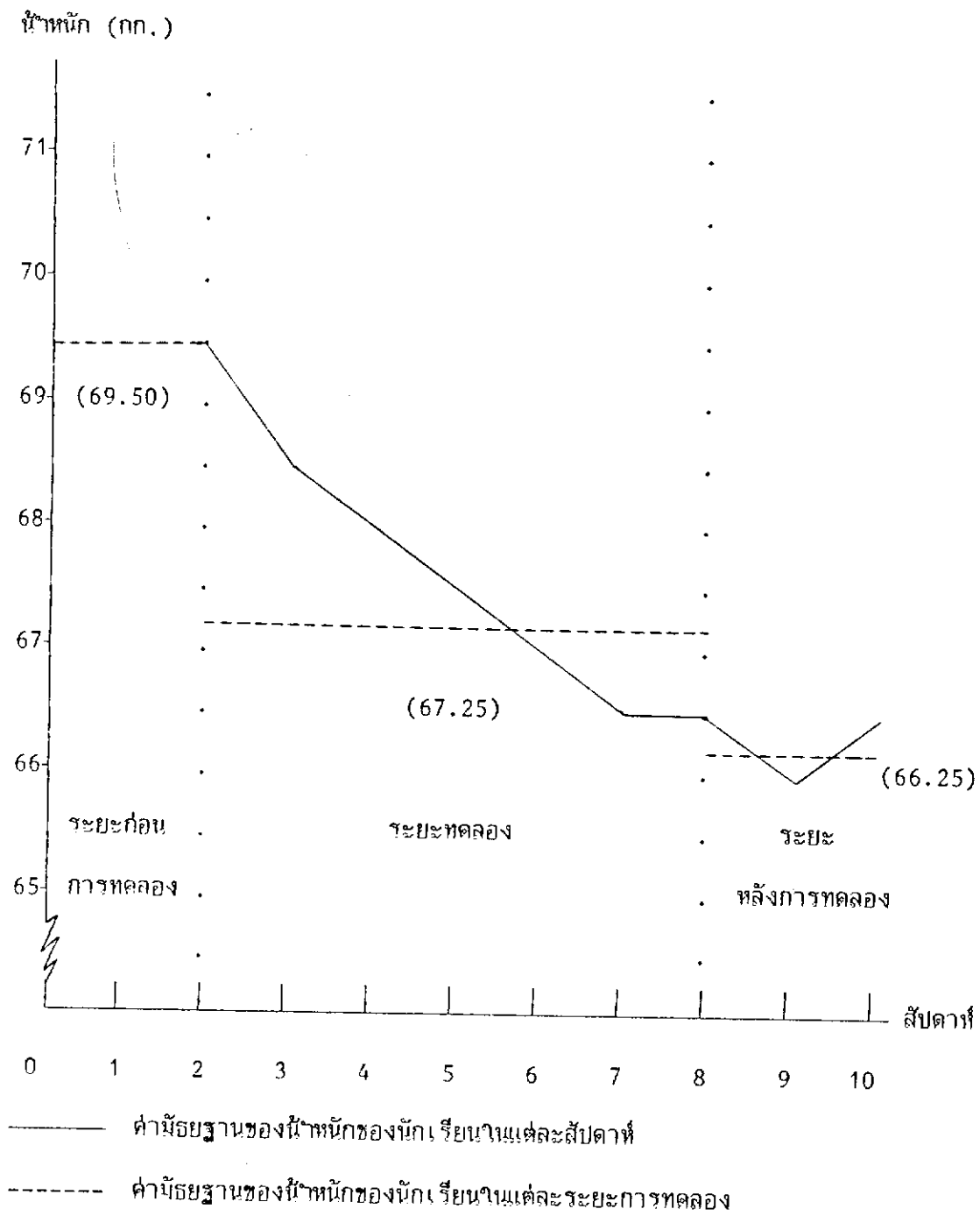
* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 แสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลองตลอดระยะการทดลอง

ระยะการทดลอง	ลำดับที่	นักเรียนคนที่					
		1	2	3	4	5	6
ระยะ ก่อนการทดลอง	1	69.50	73.00	66.00	64.00	75.00	61.50
	2	69.50	73.00	65.00	63.00	75.00	61.00
	มัธยฐาน	69.50	73.00	65.50	63.50	75.00	61.25
ระยะทดลอง	3	68.50	72.00	64.00	62.50	74.50	60.50
	4	68.00	72.00	63.50	62.00	74.00	60.00
	5	67.50	71.00	63.00	62.00	73.50	59.00
	6	67.00	70.00	62.00	61.50	73.00	58.50
	7	66.50	70.00	62.00	61.00	72.50	58.50
	8	66.50	69.00	61.00	60.50	72.50	58.00
	มัธยฐาน	67.25	70.50	62.50	61.75	73.25	58.75
ระยะ หลังการทดลอง	9	66.00	69.50	61.00	60.00	72.00	58.00
	10	66.50	69.00	61.00	60.00	72.00	58.00
	มัธยฐาน	66.25	69.25	61.00	60.00	72.00	58.00

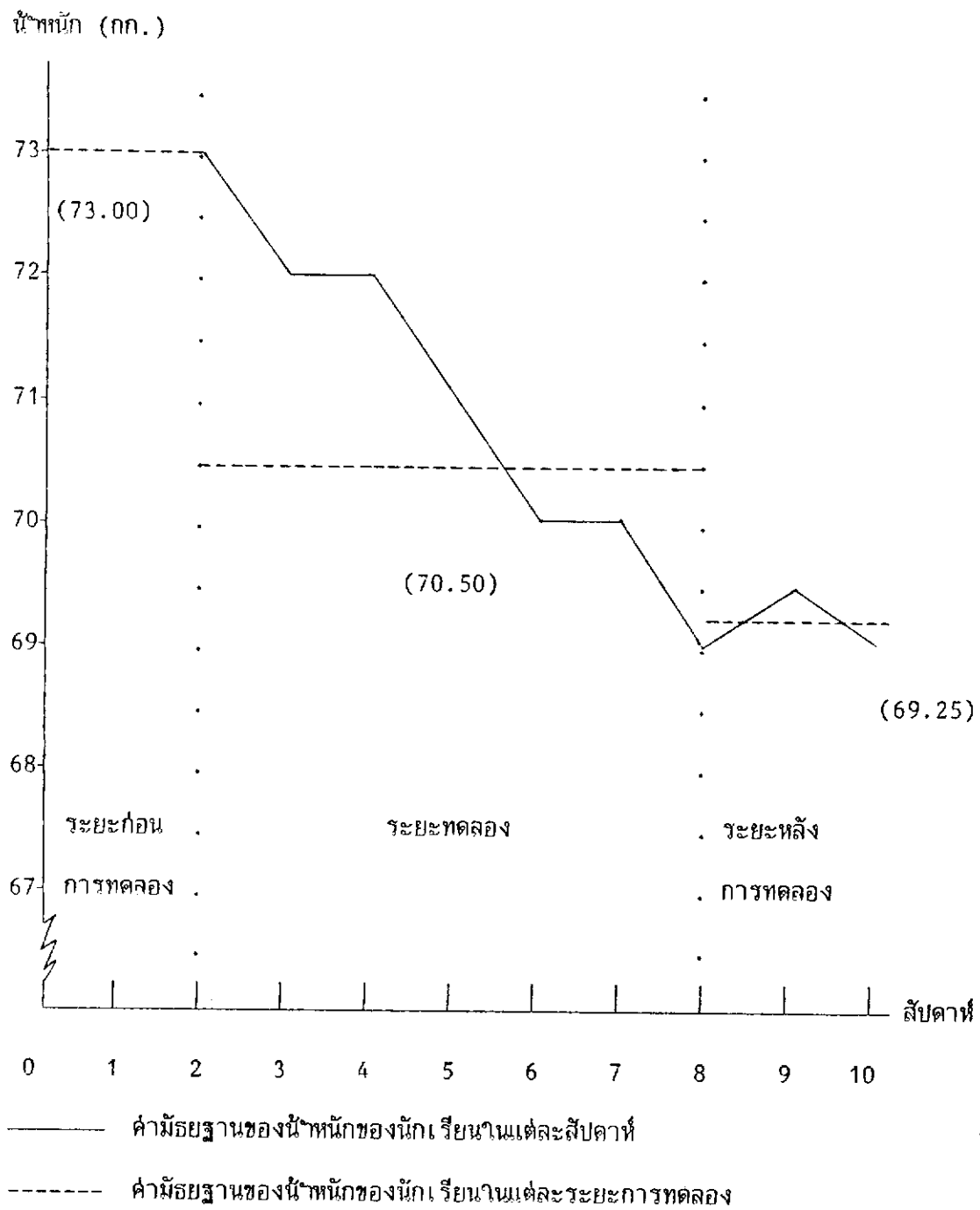
ตาราง 11 แสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุมตลอดระยะการทดลอง

ระยะการทดลอง	ลำดับที่	นักเรียนคนที่					
		1	2	3	4	5	6
ระยะ ก่อนการทดลอง	1	75.00	57.00	61.00	62.00	59.00	67.50
	2	75.00	57.00	61.00	62.00	59.50	67.50
	มัธยฐาน	75.00	57.00	61.00	62.00	59.25	67.50
ระยะทดลอง	3	74.50	56.00	60.50	62.00	58.50	67.00
	4	74.50	55.00	60.00	61.50	58.00	66.50
	5	74.00	54.50	60.00	60.00	58.00	66.00
	6	73.50	54.50	59.50	60.50	57.00	66.00
	7	73.50	54.00	59.50	60.00	57.00	66.50
	8	73.00	54.50	59.50	60.50	57.50	66.00
	มัธยฐาน	73.75	54.50	59.75	60.50	57.75	66.25
ระยะ หลังการทดลอง	9	73.00	54.50	59.50	61.00	57.00	66.50
	10	74.00	54.50	60.00	61.00	58.00	66.50
	มัธยฐาน	73.50	54.50	59.75	61.00	57.50	66.50



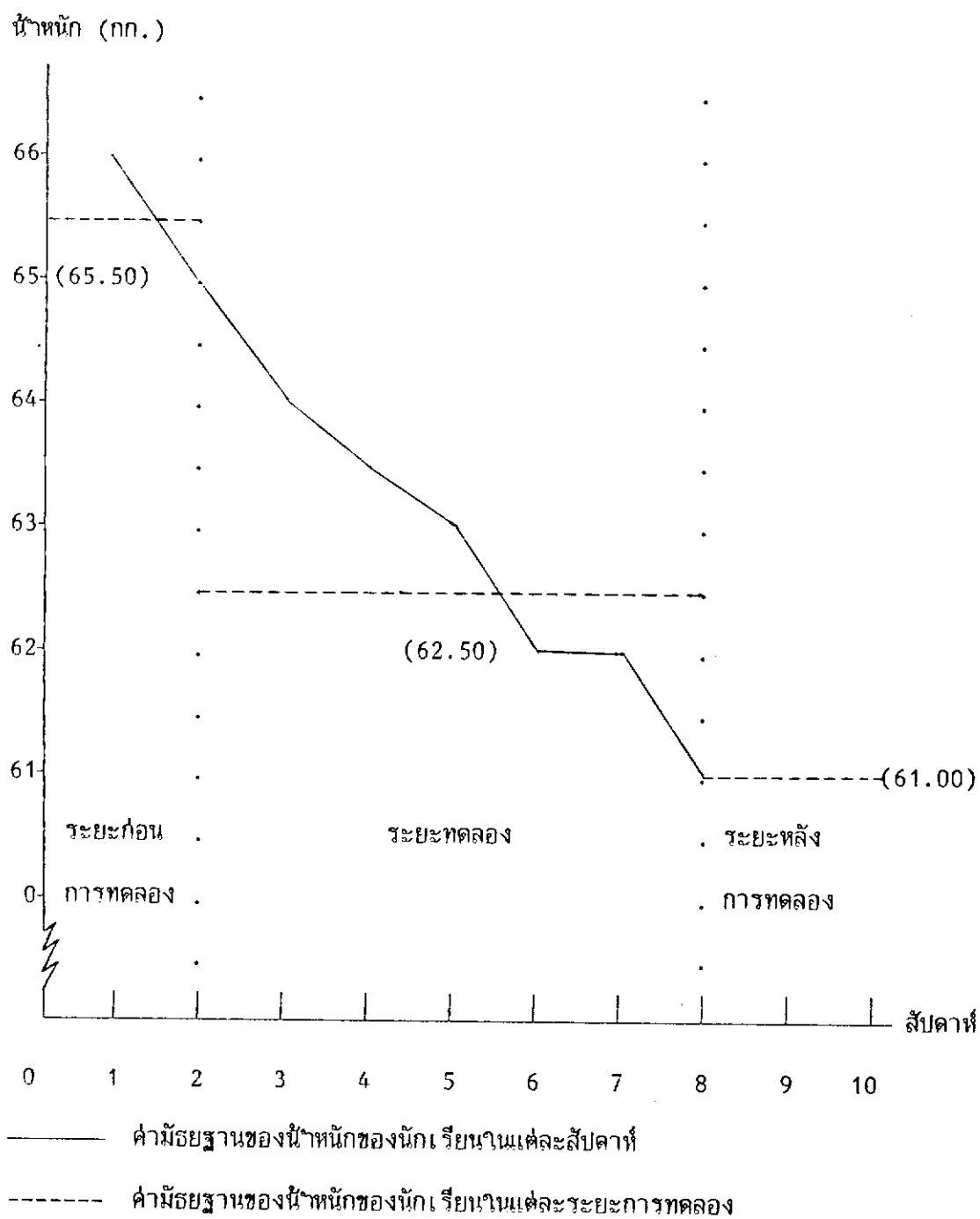
ภาพประกอบ 3 กราฟแสดงคำนวณฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง คนที่ 1

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



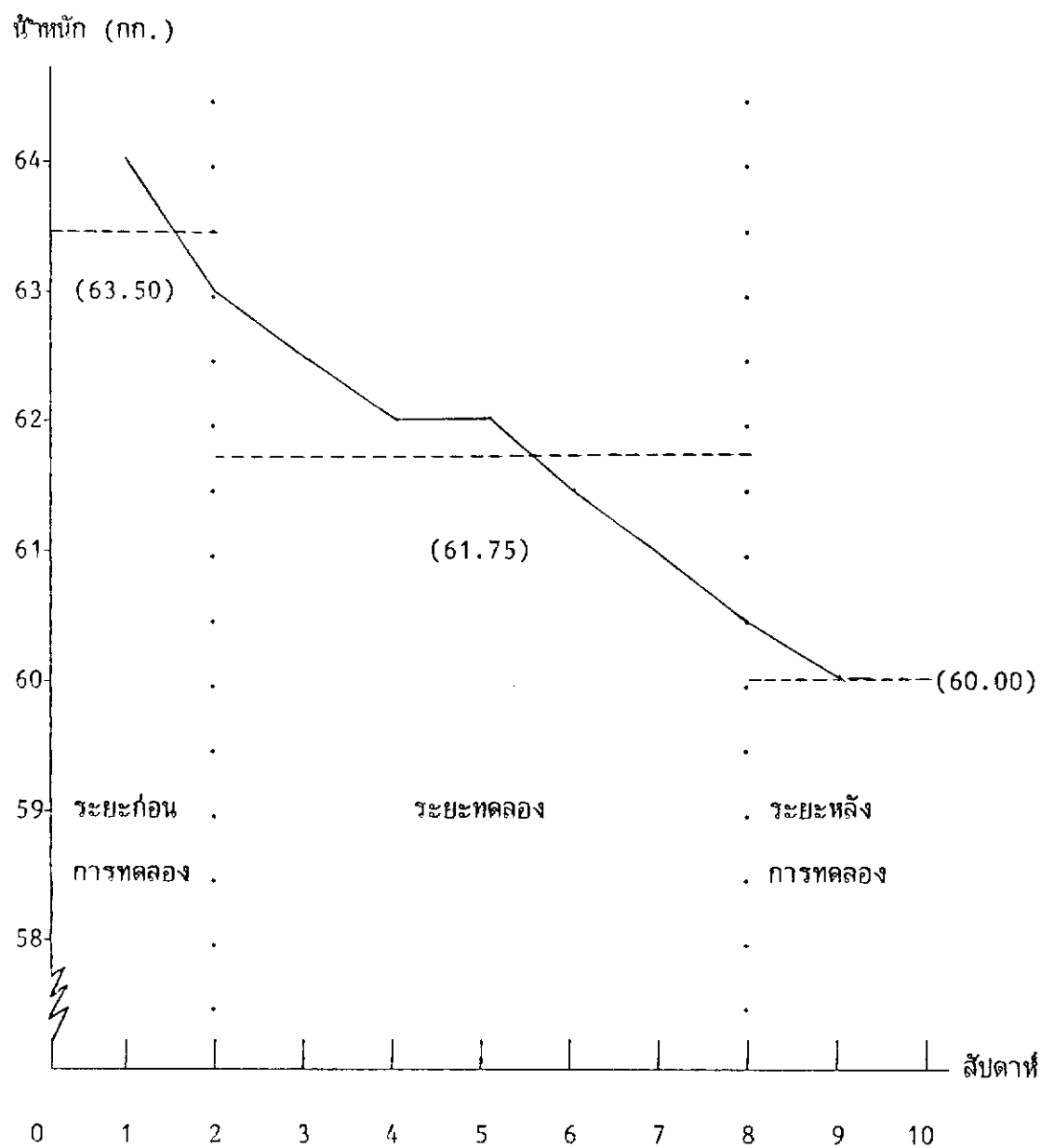
ภาพประกอบ 4 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง คนที่ 2

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



ภาพประกอบ 5 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง คนที่ 3

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

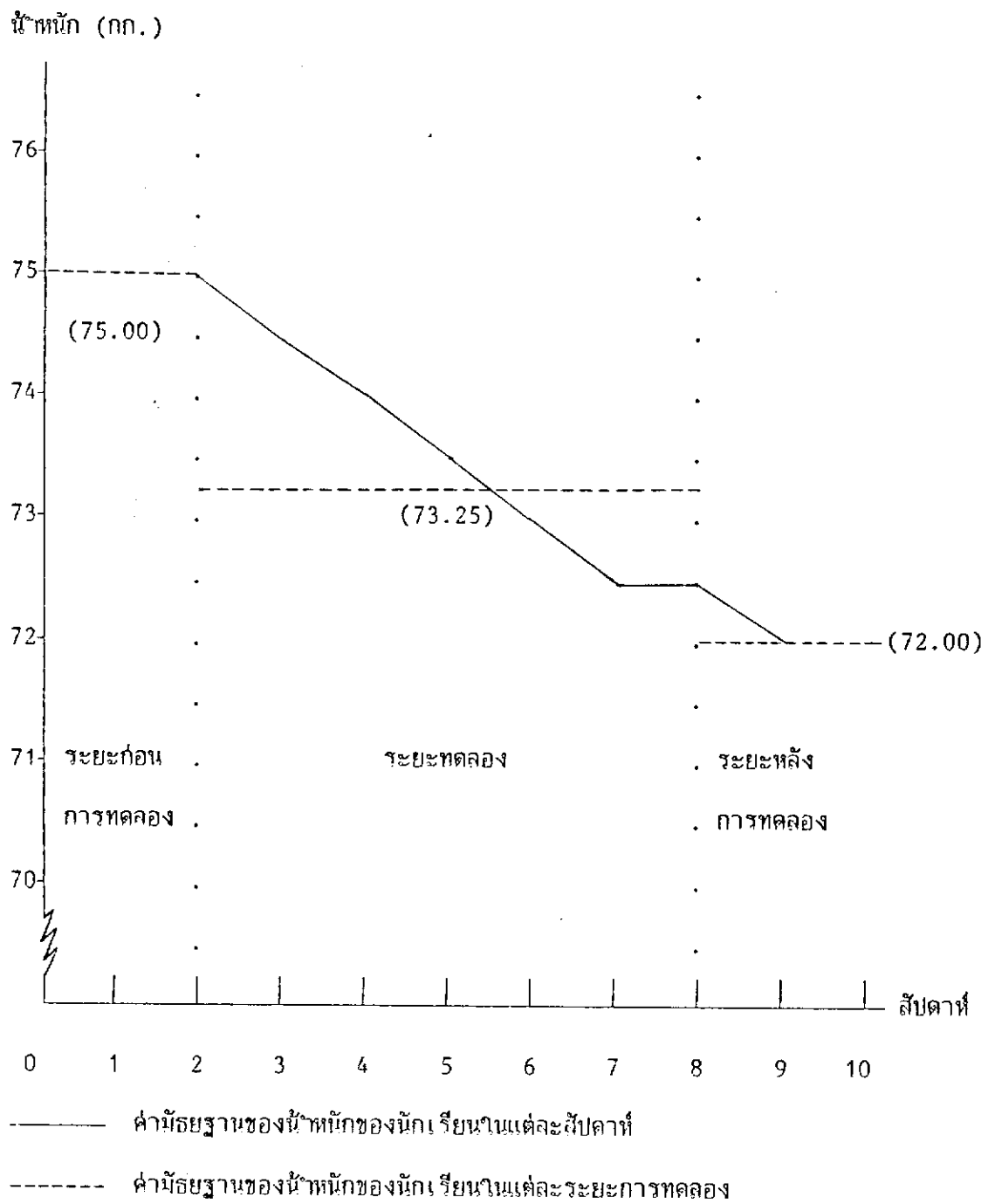


————— ค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนในแต่ละสัปดาห์

----- ค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนในแต่ละระยะการทดลอง

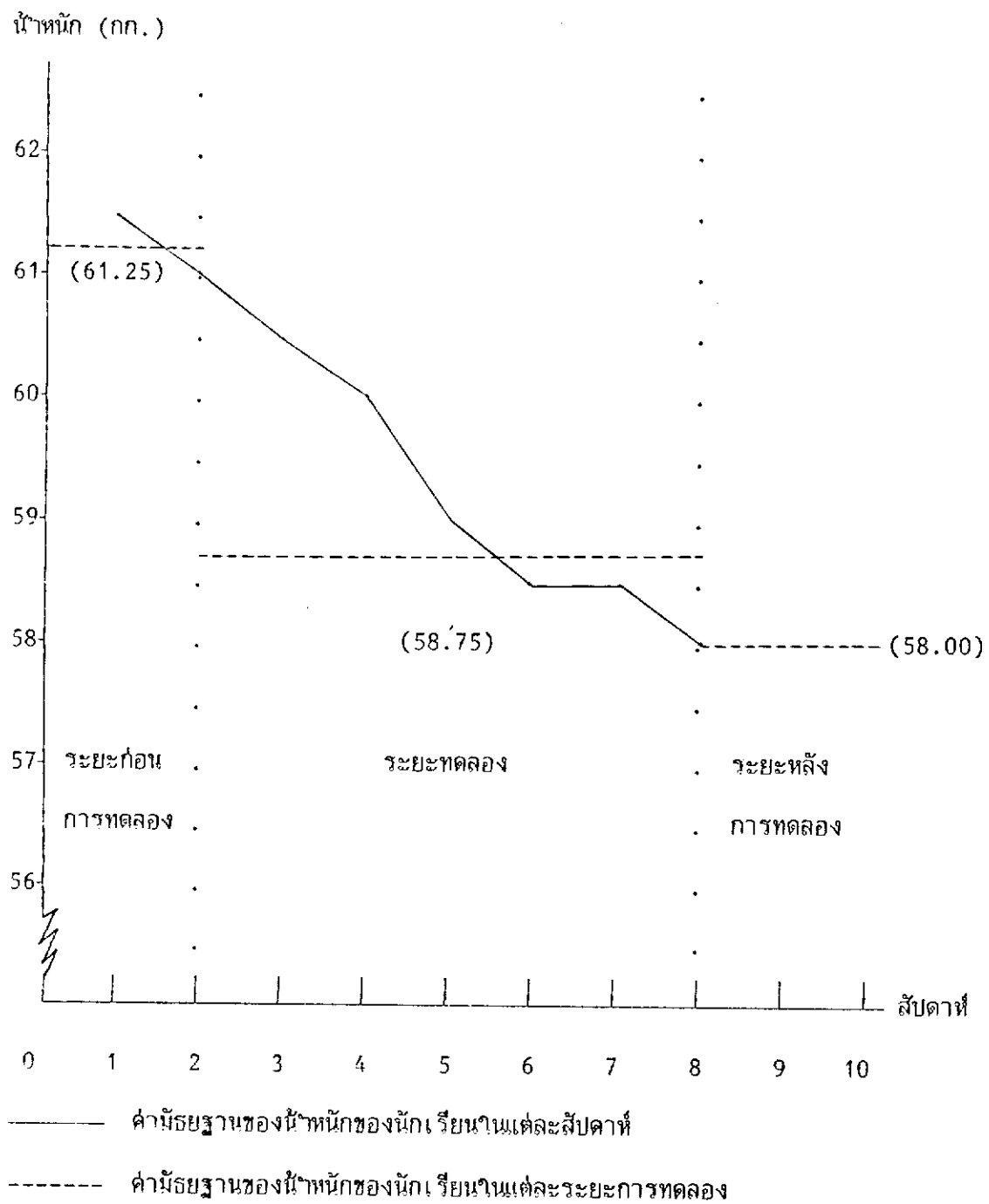
ภาพประกอบ 6 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง คายี่ 4

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



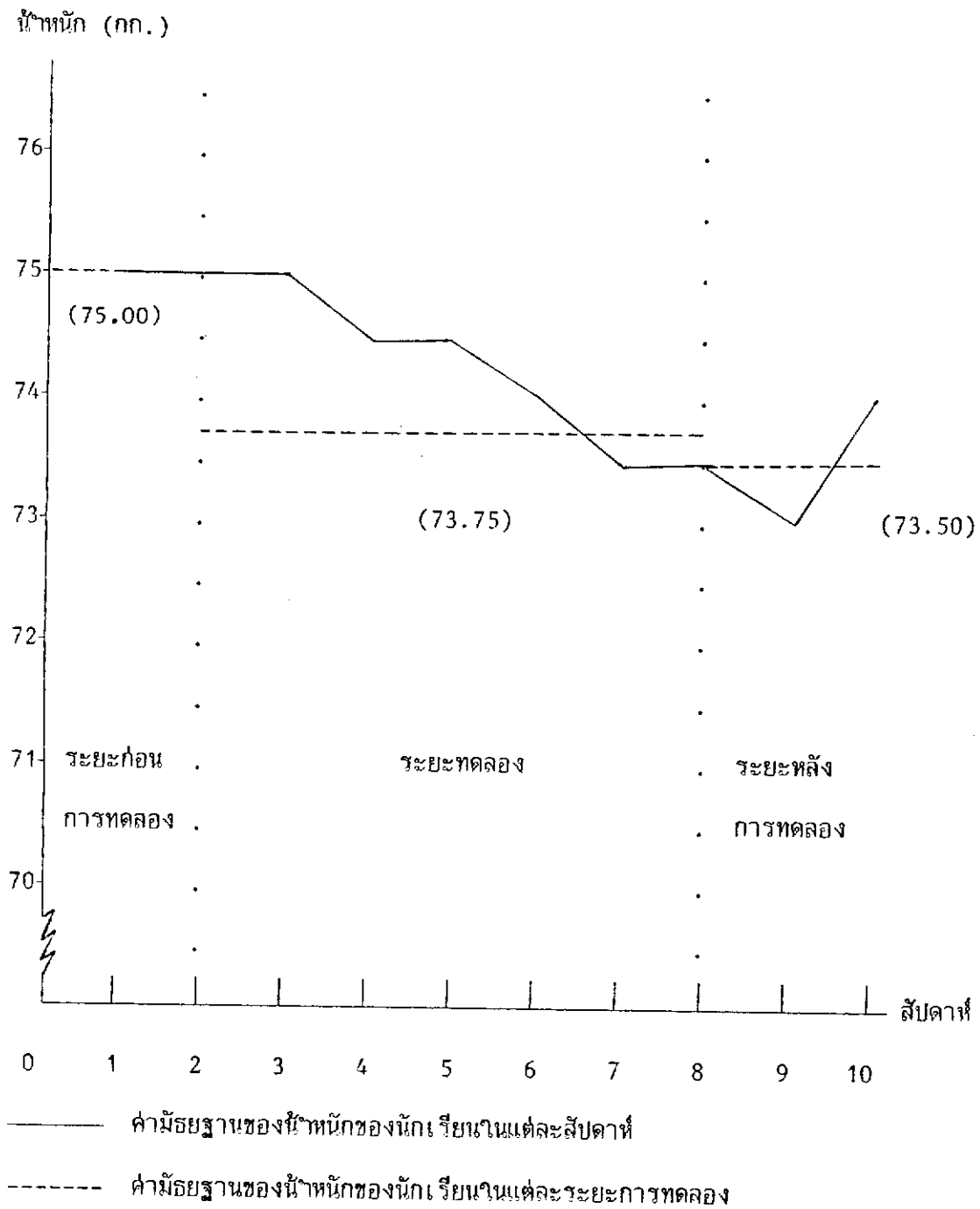
ภาพประกอบ 7 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง คนที่ 5

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



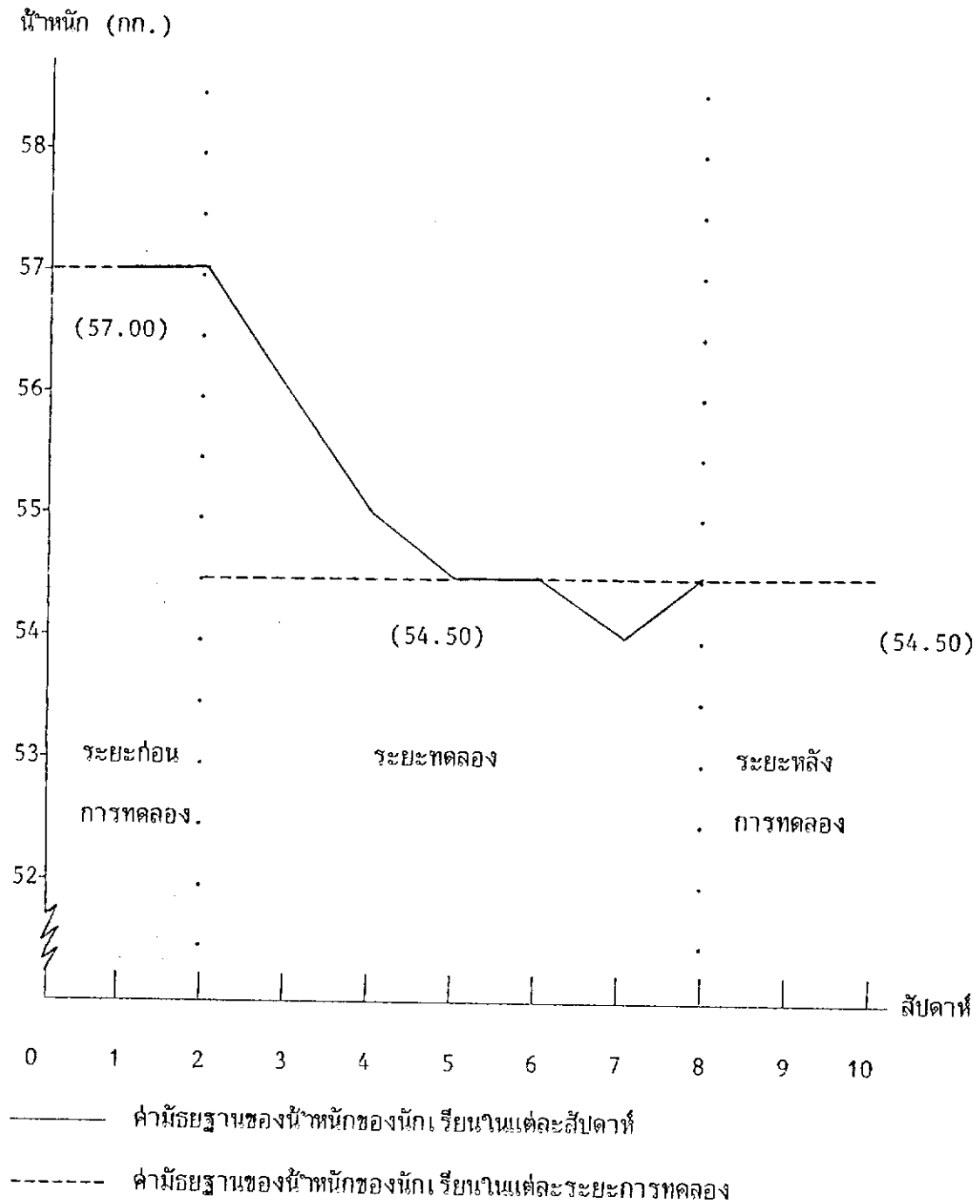
ภาพประกอบ 8 กราฟแสดงคำนวณฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มทดลอง คนที่ 6

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



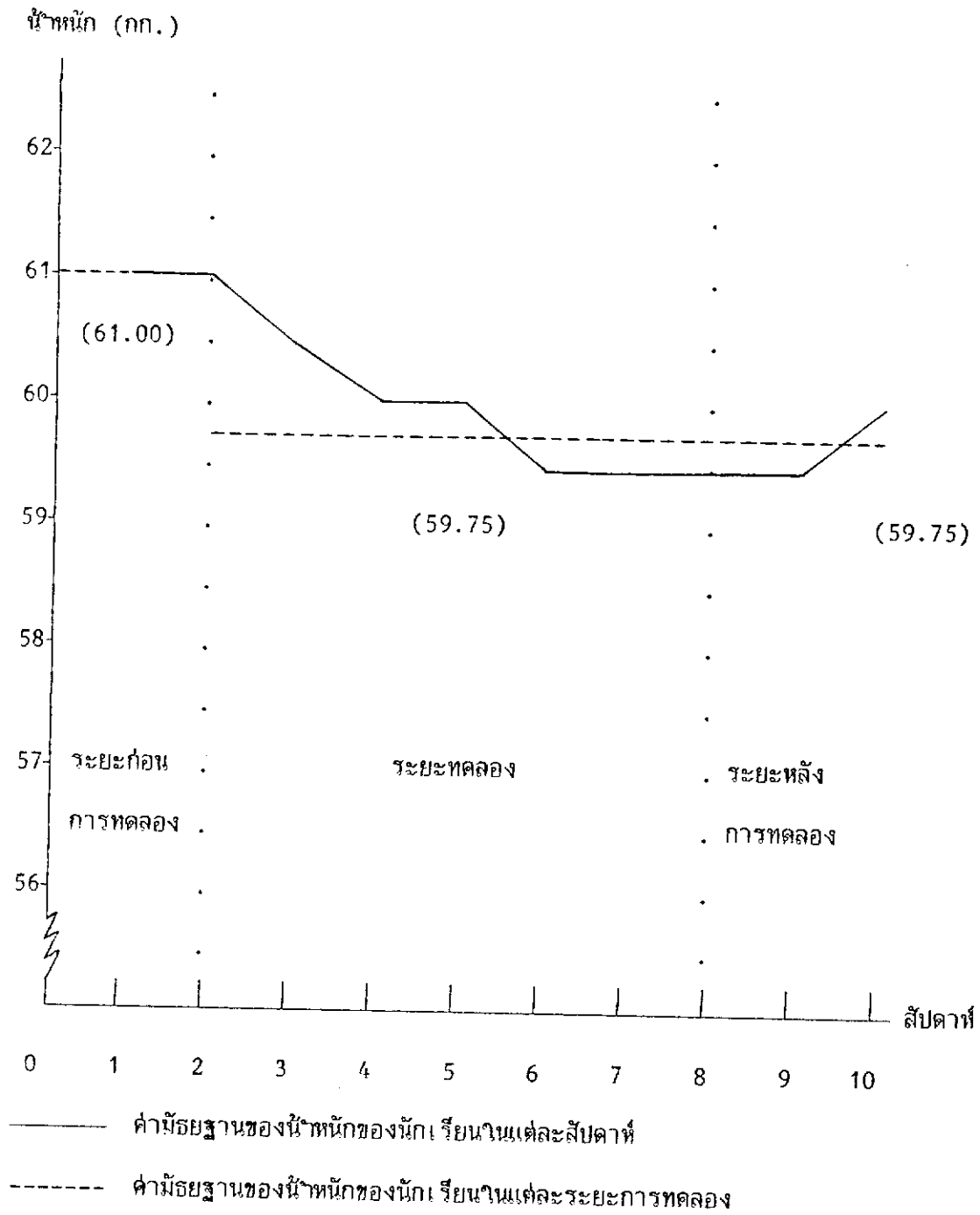
ภาพประกอบ 9 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม คนที่ 1

ในระบะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



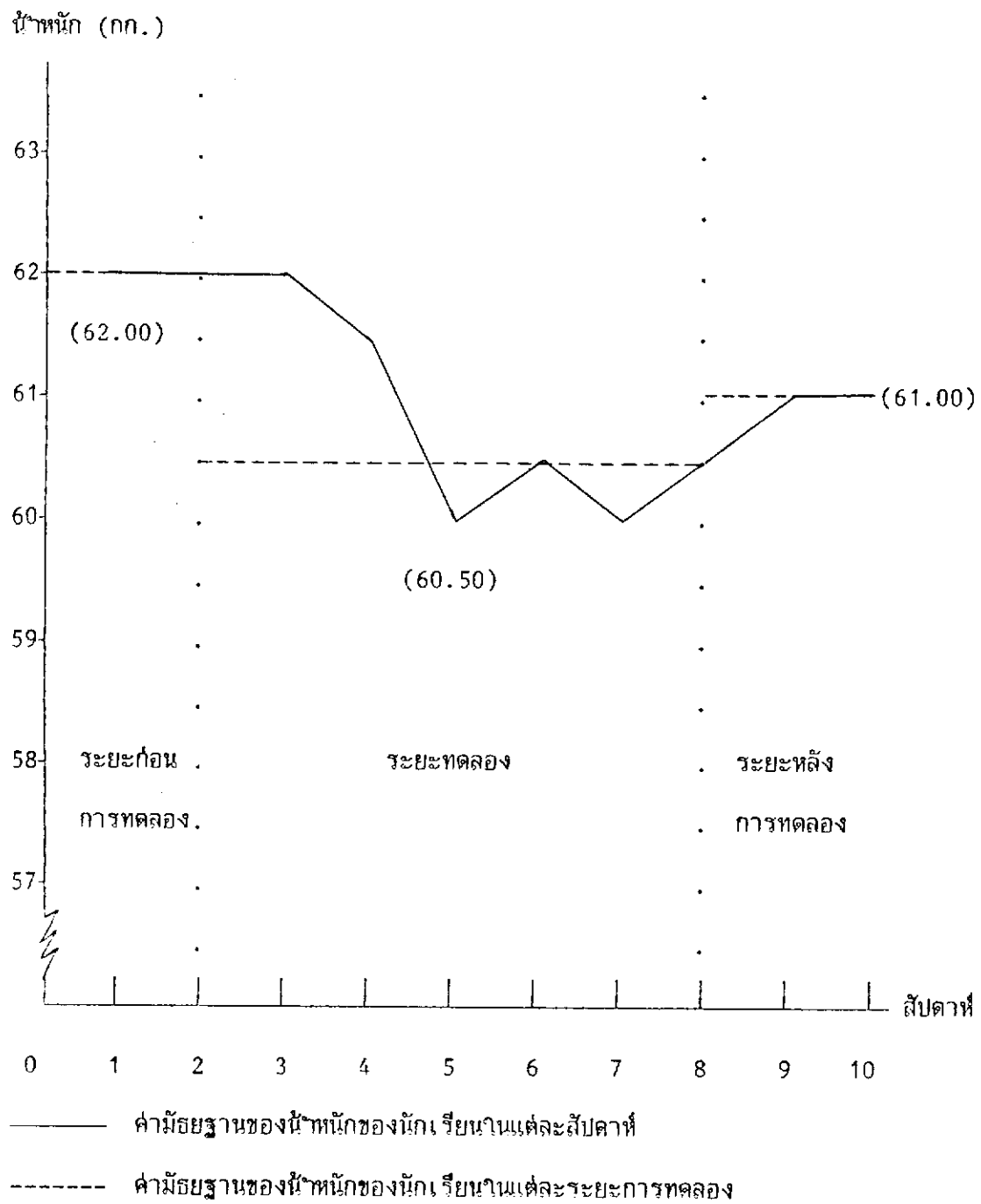
ภาพประกอบ 10 กราฟแสดงน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม คนที่ 2

านระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



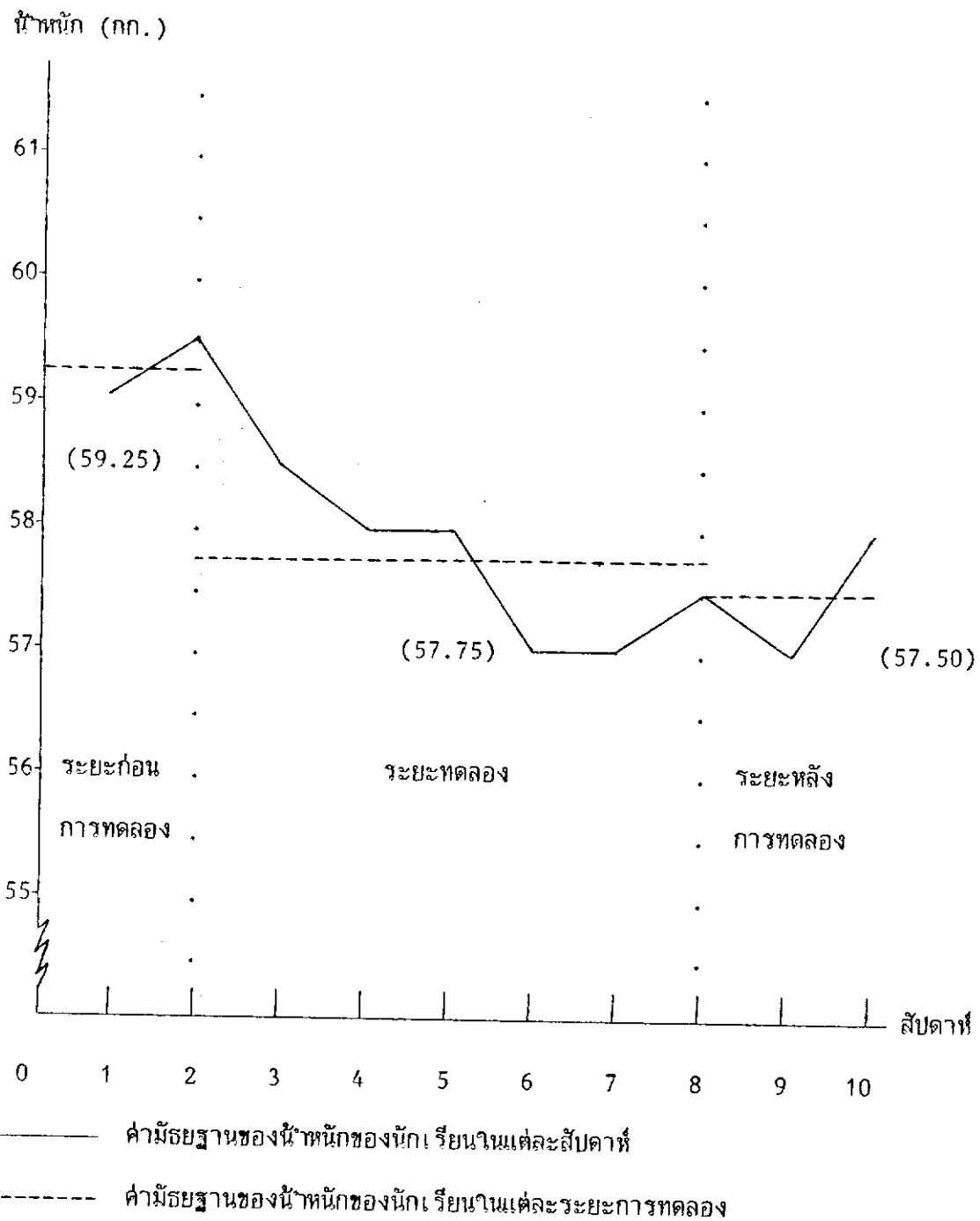
ภาพประกอบ 11 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม คนที่ 3

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



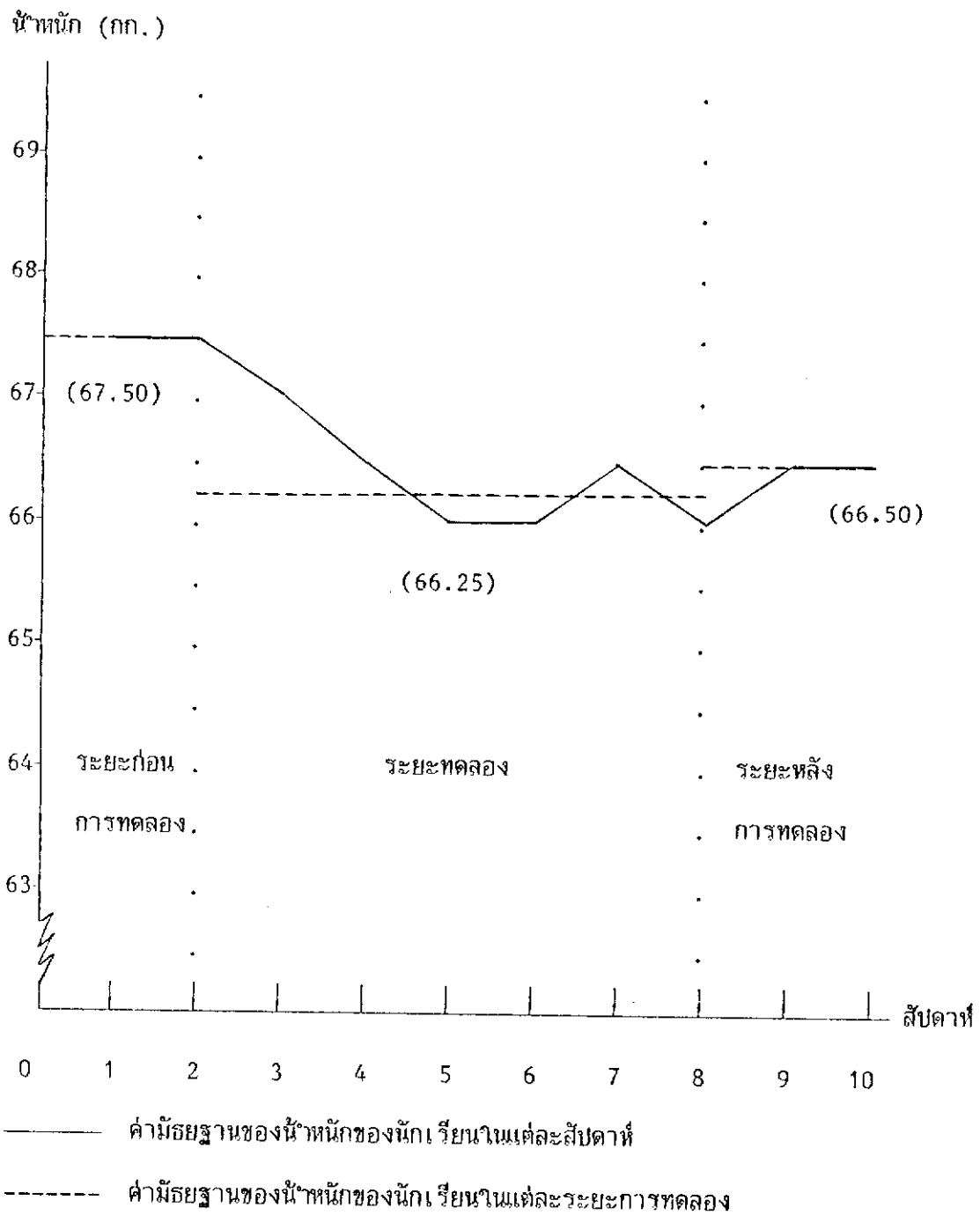
ภาพประกอบ 12 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม คนที่ 4

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



ภาพประกอบ 13 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม คนที่ 5

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง



ภาพประกอบ 14 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของน้ำหนักของนักเรียนกลุ่มควบคุม คนที่ 6

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวนันท์	ชื่อสกุล บุญอ่ำ
วัน เดือน ปี เกิด	19 กุมภาพันธ์ 2498
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 35 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 6
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พุทธศักราช 2517	มัธยมศึกษาตอนปลาย (แผนกวิทยาศาสตร์) จากโรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย
พุทธศักราช 2520	วท.บ. (จิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง
พุทธศักราช 2536	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตมโนทัศน์
ทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

สุนันท์ บุญอยู่

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2537

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตรานักเรียนทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2536 กรุงเทพมหานคร ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป และมีคะแนนอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายต่ำกว่าเบอร์ เซนไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก และอัตรานักเรียนทางด้านร่างกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน และแมน - วิทนี

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. นักเรียนมีอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายดีขึ้น และมีน้ำหนักลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมีอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายดีขึ้น และมีน้ำหนักลดลง หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอัตรานักเรียนทางด้านร่างกายดีขึ้น และน้ำหนักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING BASED ON BEHAVIOR THERAPY ON PHYSICAL
SELF - CONCEPT AND WEIGHT REDUCTION OF MATHAYOM SUKSA V
STUDENTS OF SI AYUTHAYA SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

SUNUNT BOONAM

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

February 1994

The purpose of this experimental research was to study the effect of group counseling based on behavior therapy on physical self - concept and weight reduction of Mathayom Suksa V students of Si Ayuthaya School in Bangkok in the academic year 1993. The subjects of twelve students were randomly selected from overweight students whose physical self - concept scores were lower than the percentile ranks of 50. Then the subjects were randomly divided into an experimental group and a control group, each group was consisted of six students. The experimental group participated in group counseling program based on behavior therapy while the control group was given information on behavioral weight loss treatment and physical self - concept. The data were analyzed by the Wilcoxon's matched - pairs signed - ranks test and the Mann - Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The students who received group counseling based on behavior therapy showed significant increases in physical self - concept ($p < .05$) and lost significant amounts of weight ($p < .05$).
2. The students who were given informations on behavioral weight loss treatment and physical self - concept showed significant increases in physical self - concept ($p < .05$) and lost significant amounts of weight ($p < .05$).

3. The group counseling based on behavior therapy produced significantly greater increase in students' physical self - concepts and reductions in weight than the information treatment ($p < .05$).