

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ.ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม
2. ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล รองคณบดีฝ่ายวางแผนพัฒนาและกิจการพิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
3. ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
4. ดร. ภรภัทร เสงอุคมทรัพย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยบูรพา
5. นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี จิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบดังนี้

(/) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง:.....5.....เดือน มีนาคม พ.ศ. 2552

ลงนาม.....สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา.....

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม.....ประทุม ม่วงมี.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติ ในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน
เรียน ผู้เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจาก ปัจจุบันหญิงไทยกำลังถูกคุกคามด้วยภาวะกระดูกพรุนภัยเงียบที่มองไม่เห็นและจะทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญด้านสาธารณสุขของประเทศและส่งผลกระทบต่อทั้งด้าน สังคมและเศรษฐกิจเนื่องจากต้องสูญเสียงบประมาณเป็นจำนวนมากในการรักษาฟื้นฟูผู้ป่วยภาวะ ภาวะกระดูกพรุนและกระดูกหักจากภาวะกระดูกพรุนสำหรับตัวผู้ป่วยเองก็ประสบกับปัญหาต่าง ๆ เช่นทุกข์ ทรมานจากกรเจ็บปวด คุณภาพชีวิตแย่ลง สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมาก มีผลกระทบต่อจิตใจ และครอบครัว ดังนั้นหากผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนทุกท่าน ได้เห็นความสำคัญมีความ ตระหนักและมีเจตคติที่ดีในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมากขึ้น และปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด ความเชื่อ อารมณ์ที่ไม่ถูกต้องให้ถูกต้อง โดยการฝึกเทคนิคต่างๆในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือ ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและต่อเนื่อง ตลอดไปก็จะสามารถป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุนหรือช่วยชะลอการเกิดภาวะกระดูกพรุนได้มากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่ออารมณ์ที่ไม่ถูกต้องให้ถูกต้องมีเหตุมีผล โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามหลักการคิดอย่างมีเหตุผล สามารถหาเหตุผลมาโต้แย้ง หรือขจัดความคิดที่ไม่ถูกต้องได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสร้างเจตคติที่ดีและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ถูกต้อง

ผลของการศึกษาวิจัยนี้จะช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้รับปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ และมีเจตคติที่ดีในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมากขึ้นและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองให้ถูกต้อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม สามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางให้คำปรึกษาแก่บุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้ คำปรึกษาในผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ จะมีข้อปฏิบัติร่วมดังต่อไปนี้

1. ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษา
2. ระหว่างระยะเวลาที่ศึกษา ขอความร่วมมือจากท่านให้เข้าร่วมให้เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมครบทุกครั้งและปฏิบัติตามข้อตกลงในการเข้าร่วม โปรแกรม
3. ในช่วงท้ายของการศึกษาวิจัยในแต่ละครั้งจะมีการสรุปกลุ่มและให้การบ้านการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามแบบฟอร์มการฝึกคิดแบบABC ของเอลเลียต หากท่านมีข้อสงสัย ผู้วิจัยยินดีตอบคำถามต่าง ๆ ที่ท่านสงสัยโดยละเอียด

การเข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบใดๆคือการรับบริการและการดูแลรักษาที่ท่านจะได้รับจากโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กรมแพทย์ทหารเรือใดๆทั้งสิ้น

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ

ผลของการศึกษานี้ จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่างๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์โดยรหัส ซึ่งผู้วิจัยทราบแต่เพียงผู้เดียว และเก็บรักษาข้อมูลไว้ 1 ปี แล้วค่อยทำลายและไม่มีมีการแพร่กระจายสู่สาธารณชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นาวาตรีหญิงรุจิรา พงษ์ไสว หน่วยงาน ห้องตรวจโรคพิเศษออร์โธปิดิกส์ กอง ออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ โทร. 038-254772, 081-9821160 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติในการป้องกันโรคกระดูกพรุนและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน.....

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ เดือน..... พ.ศ. ก่อนที่จะลงนามใน ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม..... พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นาวาตรีหญิง รุจิรา พงษ์ไสว.....)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

ชื่อเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

เวลา ประมาณ 45- 60 นาที

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์โรค

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อแนะนำตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและระหว่างผู้รับคำปรึกษากัน

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาและระเบียบ ข้อปฏิบัติทั่วไปในการเข้ากลุ่ม เช่นการรักษาความลับ ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา บทบาทของผู้นำกลุ่ม และสมาชิก ประโยชน์ของการมารับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวนครั้ง สถานที่ ในการรับคำปรึกษา

3. เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญและมีเจตคติที่ดีต่อการเข้ารับการให้คำปรึกษา

4. เพื่อประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนการเข้ารับการให้คำปรึกษา

สื่อ/ อุปกรณ์

1. คำชี้แจงข้อตกลง(เอกสารหมายเลข 1)
2. ตารางการนัดหมายในการให้คำปรึกษา
3. ป้ายชื่อของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก
4. ไบบันทึกเพื่อนถึงเพื่อน(เอกสารหมายเลข 2)

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม พร้อมทั้งแจกป้ายชื่อติด
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกด้วยท่าทีที่เป็นมิตร และแนะนำตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีเกิดความอบอุ่นและไว้วางใจ สอบถามเรื่องทั่ว ๆ ไปเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลายแล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเองทีละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาโดยบอกวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มและรับการให้คำปรึกษา อธิบายถึงระเบียบข้อตกลง บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา จำนวนครั้งการมาพบกัน สถานที่ และประโยชน์ของการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งแจกเอกสาร คำชี้แจงข้อตกลงและตารางการนัดหมายในการให้คำปรึกษา

4. ผู้ให้คำปรึกษาจัดกิจกรรมให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างกลุ่ม เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น โดยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันเขียน บันทึกเพื่อนถึงเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบหมายเลข 2 (บันทึกเพื่อนถึงเพื่อน) ให้ผู้รับคำปรึกษาแลกเปลี่ยนกัน เขียนชื่อ นามสกุล หมายเลขโทรศัพท์และ ข้อมูลส่วนตัวที่อยากแนะนำตนเองให้เพื่อน ได้รู้จักตนเองมากขึ้น เช่น งานอดิเรกที่ชอบ อาหารที่ชอบและอื่น ๆ เมื่อทุกคนเขียนบันทึกจนครบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายและให้ทางเลือกกับผู้รับคำปรึกษา สามารถติดต่อพูดคุยกันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้แต่ให้อยู่ภายใต้ข้อตกลงภายในกลุ่ม

5. แจกแบบบันทึกพฤติกรรมและการดูแลตนเองและอธิบายการเขียนบันทึกให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้กิจกรรมและพฤติกรรมเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายในแต่ละวัน การได้รับแสงแดด โดยให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกตามความเป็นจริง ไม่มีผิดหรือถูกและไม่มีผลต่อสัมพันธ์ภาพใด ๆ ในการเข้ากลุ่ม บอกเหตุผลและประโยชน์ที่ได้จากการเขียนบันทึกและเริ่มเขียนบันทึกทุกวัน

6. เปิดโอกาสให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยและแสดงความคิดเห็น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามและการสังเกต ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการพูดคุยกันและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกต ความสนใจ และความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของผู้รับการให้คำปรึกษา
2. ผู้รับการให้คำปรึกษามีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสมาชิกคนอื่นและผู้ให้คำปรึกษา มีท่าทีที่ยอมรับ ให้ความสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพต่อ และชี้แจงแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เวลา ประมาณ 45- 60 นาที

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์โรค

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้รับการให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษาทราบและเข้าใจถึงแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ

พิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3. เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษาทราบถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา

เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

4. เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษาทราบถึงวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามแบบ

ABC ของเอลลิส**สื่อ/ อุปกรณ์**

1. VCD เพลงบรรเลง
2. เอกสารประกอบหมายเลข 3 เรื่องความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิสและ
เอกสารประกอบหมายเลข 4 เรื่องความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อของเอลลิส
3. แบบฟอร์มหมายเลข 5 การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลแบบ ABC ของเอลลิส

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งเป็นวงกลม ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายด้วยท่าที่เป็นมิตรและ
สอบถามผู้รับคำปรึกษาเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง ให้เกิด ความอบอุ่น
ไว้วางใจและทบทวนสาระสำคัญจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษา จัดให้สมาชิกทำกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ติดต่อกันและให้สมาชิก
รู้สึกผ่อนคลาย โดยให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายแล้วหลับตา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ
และหรี่แสงไฟลง ผู้ให้คำปรึกษา กล่าวด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลเบา ๆ โนม้มน้าวให้สมาชิกเกิดความรู้สึก
ร่วมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยกล่าวว่า “ให้สมาชิกทุกคนผ่อนคลายทุกส่วนให้นั่งอยู่ที่สบาย
หลับตาและสูดหายใจเข้ายาว ๆ หายใจออก ช้า ๆ ปล่อยความคิดให้ว่างเปล่า สมมุติว่าตัวเราเป็น

ลูกโป่ง 1 ใบ และมีลูกโป่งอยู่รอบ ๆ ตัวเราทั้ง ด้านหน้าและด้านข้างตัวเรา แล้วเป่าลูกโป่งค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้น ๆ ลูกโป่งทุกใบต่างก็ขยายเข้าหากันจนลูกโป่งทุกนั้นเต็ม ไปทั่วทั้งห้องนี้ ลูกโป่ง ที่ขยายออกก็เหมือนจิตใจของเราที่แผ่ขยายส่งความรู้สึกดี ๆ ไปสู่คนรอบข้าง ต่างคนต่างมอบ ความรู้สึกที่เป็นมิตร ไมตรีและปรารถนาดีต่อกัน มีเป้าหมายเดียวกันเป็นกลุ่มเป็นพลังพร้อมจะ เรียนรู้และเปิดรับประสบการณ์ใหม่แล้วเมื่อทุกพร้อมแล้วขอให้ ลืมตา” ผู้ให้คำปรึกษาเปิดไฟสว่าง ขึ้นแล้วสอบถามสมาชิกกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความตื่นตัวเมื่อสมาชิกทุกคนพร้อมจะเรียนรู้ให้ สมาชิกหันไปจับมือกันและบีบมือเบา ๆ ส่งยิ้มให้กัน

3. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่เนื้อหาเรื่องแนวความคิดการให้คำปรึกษาแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมให้ผู้รับการให้คำปรึกษาทราบและเข้าใจ

4. แจกเอกสารประกอบหมายเลข 3 เณท์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อของเอลลิส และเอกสารหมายเลข 5 การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและอธิบายโดยยกตัวอย่างสถานการณ์ หนึ่งจากภาพยนตร์ โฆษณาเรื่องป่าด้อยที่ป่วยเป็นมะเร็งแต่ป่าด้อยเองไม่เคยปล่อยให้สูญเสียไป กับความเสียใจหดหู่นสิ้นหวังและซึมเศร้า ป่าด้อยสามารถคิดและพิจารณาความรู้สึกอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเอง แม้จะมี โรคร้ายคุกคามแต่ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ทำให้ อารมณ์และพฤติกรรม การแสดงออกของป่าด้อยนั้นทำให้ทุกคนทุกเวลามีแต่ความสุขและมีคุณค่า ป่าด้อยและคนที่อยู่รอบข้างนั้นจึงมีความสุข อธิบายตามหลักการคิดแบบABC ของเอลลิส

5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิด โอกาสให้ผู้รับการคำปรึกษาได้ค้นหาปัญหาหรือทบทวนเหตุการณ์ ในอดีตที่เคยเกิดลักษณะความคิดและพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง โดยใช้เทคนิคการถามแล้ว ให้ผู้รับการคำปรึกษาช่วยกันฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแบบฟอร์มการคิดอย่างมีเหตุผลABC ของเอลลิส ร่วมกัน

6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการให้คำปรึกษาช่วย กันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษา และให้การบ้านการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลมา 1 สถานการณ์แล้วนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้ คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาของสมาชิก

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง การพัฒนาการรับรู้ องค์ประกอบด้านความรู้ ความคิดและความเชื่อ

เวลา ประมาณ 45- 60 นาที

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์โรค

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของภาวะกระดูกพรุนอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและเห็นความสำคัญในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน
3. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้นำหลักการคืออย่างมีเหตุผลABC ของเอลลิสมาประยุกต์ใช้

ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. เอกสารหมายเลข 6 ความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุน
2. แบบบันทึกพฤติกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกล่าวทักทายด้วยท่าที่เป็นมิตรและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ

ทราบ

3. ผู้ให้คำปรึกษาเลือกนำเสนอตัวอย่างจากการทำแบบสรุปการคิดอย่างมีเหตุผลของสมาชิกที่มอบหมายให้เป็นการบ้านในการให้คำปรึกษาครั้งก่อน มาวิเคราะห์ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกอื่นๆ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถาม เทคนิคการโต้แย้ง เทคนิคการใช้ดรกรวิทยา และเทคนิคการสอนและอธิบายโดยตรงในการตรวจสอบวิธีคิดอย่างมีเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา หากผู้รับคำปรึกษามีปัญหาการตัดสินใจอาจใช้เทคนิคการเสนอทางเลือกและทางปฏิบัติเพิ่มเติม

4. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่บทเรียน โดยกล่าวถึงโรคกระดูกพรุนและใช้เทคนิคการถามให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในเรื่องความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และสิ่งที่เคยรับรู้มาเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน

5. แจกเอกสารหมายเลข 6 เรื่องความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุนและอธิบายเพิ่มเติม

6. ผู้ให้คำปรึกษายกตัวอย่างของความคิดความเชื่อและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุนมา 1 ตัวอย่างแล้วช่วยกันฝึกคิดอย่างมีเหตุผลและสอนให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกใช้เทคนิคการโต้แย้งที่ไร้เหตุผลและปรับเปลี่ยนมาามีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ได้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะคติที่ไม่มีเหตุผลตามแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามABC ของเอลลิส

7. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
ปิดประเด็นการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา
2. จากการวิเคราะห์การบ้านที่มอบหมายกับผู้รับคำปรึกษาสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันตามรูปแบบ ABC ของเอลลิสได้ถูกต้อง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง การพัฒนาการรับรู้ องค์ประกอบด้าน อารมณ์ ความรู้สึก

เวลา ประมาณ 45- 60 นาที

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์โรค

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองต่อการป้องกันภาวะกระดูกพรุน
2. เพื่อให้สมาชิกมีการรับรู้ความรู้สึกความชอบหรือไม่ชอบเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองได้และนำไปประยุกต์ใช้ได้
อย่างเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อและพฤติกรรมตนเอง

สื่อ/ อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบหมายเลข 3 เรื่องความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อและเอกสารประกอบหมายเลข 4 เรื่องความที่มีเหตุผล 11 ข้อของเอลลิส
2. แบบฟอร์มการฝึกคิด เอบีซี (ABC) ของEllis (เอกสารหมายเลข5,6)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง
2. ใช้เทคนิคการถามให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญในการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา
3. ผู้ให้คำปรึกษาออกจุดมุ่งหมาย ในการให้คำปรึกษารั้งนี้
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อขัดข้องและนำแบบฝึกคิดที่ได้ทำมาเป็นการบ้านได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันค้นหาสิ่งที่ได้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา
5. ให้สมาชิกช่วยกันเสนอความคิดเห็นและยกตัวอย่างความรู้สึกที่ไม่สมเหตุผลสมผลของคนที่ยากจะแก้ไขมากที่สุดจากความคิดเห็นของกลุ่ม
6. ผู้ให้คำปรึกษานำเอกสารประกอบหมายเลข 3 เรื่องความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อและตัวอย่างแบบฝึกคิด เอบีซี (ABC)และให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและฝึกคิดเพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมให้กับสมาชิกที่ประสบปัญหาหรือสมาชิกคนอื่น
7. เปิดโอกาสให้สมาชิก ได้ซักถามและช่วยกันสรุปสาระสำคัญ

8. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยกล่าวชมเชยเพื่อให้กำลังใจสมาชิกที่ยอมรับ และกล้าเผชิญปัญหาพร้อมที่จะแก้ไข สรุปประเด็นสั้นๆ และกระตุ้นเตือนให้ผู้ให้คำปรึกษาได้นำแนวทางจากการให้คำปรึกษาไปฝึกคิดเมื่อกลับไปปฏิบัติและบันทึกพฤติกรรมการดูแลตนเอง และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกต ความสนใจ และความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษาและประเมินจากแบบบันทึกพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง การพัฒนาการรับรู้ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม

เวลา ประมาณ 45 - 60 นาที

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์โรค

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุผล

ในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

สื่อ/ อุปกรณ์

แบบบันทึกพฤติกรรมการดูแลตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย สมาชิกอย่างเป็นกันเอง และทบทวนถึงประเด็นในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา และบอกจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
2. ให้สมาชิกได้เล่าให้กลุ่มฟังจากที่ได้นำแนวทางในการให้คำปรึกษาไปปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันมากขึ้น
3. ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่พบจากการได้พูดคุยกันในกลุ่มและให้สมาชิกได้มีส่วนร่วม โดยช่วยกันเสนอความคิดเห็นร่วมกันในการกำหนดเป้าหมายและแนวทางแก้ปัญหาที่จะช่วยลดหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญที่สมาชิกแสดงความคิดเห็นและแนวทางในการแก้ไข และใช้เทคนิคในการเสริมแรง โดยกล่าวแสดงความชื่นชมผู้รับคำปรึกษาที่ปฏิบัติตนในการดูแลตนเองได้ดีขึ้นและกระตุ้นให้สมาชิกที่ได้ปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวปิดประเด็นการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกต ความสนใจ และความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกและประเมินจากแบบบันทึกพฤติกรรม
2. ผู้รับคำปรึกษาได้มีเป้าหมายและแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อและพฤติกรรมเป้าหมายของผู้รับการศึกษา

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง การถ่ายทอดเจตคติและพฤติกรรมของบุคคลอื่น

เวลา ประมาณ 45 - 60 นาที

สถานที่ ห้องศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิพิธภัณฑ์โรค

จุดมุ่งหมาย

1. ต้องการให้สมาชิกเกิดเจตคติที่ดีในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน จากการถ่ายทอดประสบการณ์ และความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมของแม่แบบ
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนประเด็นในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านๆ มา และบอกจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
2. บุคคลแม่แบบทักทายสมาชิก และแนะนำตัวและเล่าประสบการณ์ในการดูแลตนเองจากภาวะกระดูกพรุนได้อย่างไรและประสบการณ์ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและประสบความสำเร็จอย่างไรและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความชื่นชมแม่แบบ และให้กำลังใจกับสมาชิกเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกรู้สึกเกิดความชื่นชมและเกิดการเรียนรู้แนวคิดใหม่ๆ ที่ได้จากการสนทนาร่วมกัน
4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิด โอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามและแสดงความคิดเห็นและสรุปประเด็นที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้และประโยชน์จากการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงจากแม่แบบเป็นอย่างไรผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นเตือนให้สมาชิกได้นำแนวทางที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปฝึกปฏิบัติและฝึกการบันทึกและสังเกตพฤติกรรมจากแบบบันทึกและปิดประเด็นการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกต ความสนใจ และความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกและจากการบันทึกพฤติกรรมของสมาชิก

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง การสร้างประสบการณ์ใหม่ด้านการออกกำลังกายและท่าทางที่เหมาะสม

เวลา ประมาณ 45- 60 นาที

สถานที่ ศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์โรค

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เรื่องการบริหารกล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูกและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติในการบริหารกล้ามเนื้อข้อต่อและการออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วยตนเองและสามารถกลับไปทำเองที่บ้านได้

สื่อ/ อุปกรณ์

1. แผ่นพับการออกกำลังกายของท่าทางที่เหมาะสม
2. VCD การบริหารกล้ามเนื้อ โรคกระดูกพรุน

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นครึ่งวงกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในกรให้คำปรึกษาในครั้งนี้
4. ผู้ให้คำปรึกษาพูดถึงการออกกำลังกายและให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเรื่องการออกกำลังกายอย่างอิสระ
5. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายและบอกประโยชน์ของการบริหารกล้ามเนื้อข้อต่อและการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนอย่างอิสระ
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกชมVCDแสดงท่าการบริหารกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายและให้สมาชิกทำตาม
7. หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ตรวจสอบจากการบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุน
2. สังเกตจากความสนใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง การตอบสนองสิ่งเร้า

เวลา ประมาณ 45- 60 นาที

สถานที่ ศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์โรค

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรูสึกยอมรับและความพอใจในพฤติกรรมที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและป้องกันโรคกระดูกพรุน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. แบบบันทึกพฤติกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายผู้รับคำปรึกษาและสอบถามเรื่องทั่วไปเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ที่ได้ปฏิบัติและให้ผู้รับคำปรึกษาออกสิ่งที่ตนคิดว่าได้แก้ไขหรือปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมได้ดีขึ้นและยังทำไม่ได้
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชื่นชมสมาชิกที่มีความเหมาะสมและสามารถปรับเปลี่ยนด้านความรู้สึกรหรือความคิดหรือพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และพูดให้กำลังใจผู้ที่พยายามพัฒนาต่อไป โดยแนะนำให้สมาชิกได้ลองนำแนวทางที่สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำไปปฏิบัติ
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันตั้งเป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและให้ทุกคนเขียนเป้าหมายเพื่ออำเตือนและกระตุ้นให้สมาชิกตั้งใจและมุ่งมั่นในการปฏิบัติตัวให้ประสบความสำเร็จ
5. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้จากการให้คำปรึกษา และปิดประเด็นการให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ และความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาและจากการบันทึกพฤติกรรม

ครั้งที่ 9**ชื่อเรื่อง** การสร้างค่านิยมในกลุ่ม**เวลา** ประมาณ 45- 60 นาที**สถานที่** ศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์โรค**จุดมุ่งหมาย**

1. ต้องการให้สมาชิกเกิดค่านิยมร่วมในกลุ่มต่อเจตคติที่ดีในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน
2. เพื่อจัดระบบความคิดความเชื่อของให้สมาชิกคิดเป็นค่านิยมในการดูแลตนเองและป้องกันภาวะกระดูกพรุน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. แบบบันทึกพฤติกรรมดูแลตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเองและให้สมาชิกได้ช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง
2. สอบถามสมาชิกถึงปัญหาข้อขัดข้องในการปฏิบัติตัวและเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระว่าชอบหรือไม่ชอบอย่างไร
3. แจ้งจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
4. ให้สมาชิกร่วมกันหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องสิ่งที่ประทับใจ แล้วนำมาช่วยกันตั้งเป็นข้อความที่ถือเป็นค่านิยมร่วมของกลุ่มหากมีหลายข้อความให้สมาชิกช่วยกันเลือกมา 1 ข้อความตามที่กลุ่มได้ข้อสรุป
5. ให้กำลังใจและชมเชยสมาชิกมีพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่เหมาะสมและกระตุ้นให้สมาชิกปฏิบัติตามแนวทางการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนอย่างต่อเนื่อง และให้เอกสารที่มีรายชื่อสมาชิกพร้อมเบอร์โทรศัพท์เพื่อใช้ติดต่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน สรุปประเด็นจากการให้คำปรึกษาและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยและปิดประเด็นการให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาและการบันทึกพฤติกรรม

ครั้งที่ 10**ชื่อเรื่อง** ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา**เวลา** 45 - 60 นาที**สถานที่** ศูนย์การเรียนรู้เพื่อสุขภาพ อาคารพิเคราะห์**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงประโยชน์และความประทับใจจากการมาเข้ากลุ่มรับคำปรึกษา
ในครั้งนี้

2. เพื่อสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ดี
ต่อเจตคติและพฤติกรรมในตนเองเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุน

3. เพื่อให้สมาชิกออกแบบสอบถามวัดเจตคติและพฤติกรรมในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน
สื่อ/ อุปกรณ์

1. แบบวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายอย่างเป็นกันเอง
2. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
ในครั้งนี้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวยุติการให้คำปรึกษา

4. ผู้รับคำปรึกษาคอบแบบสอบถามวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและ
พฤติกรรมตนเอง หลังการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Post - test)

5. นัดหมายสมาชิกเพื่อติดตามผล โดยเว้นระยะ 2 สัปดาห์ เพื่อประเมินผลในระยะ
ติดตามผล (Follow-Up)

การประเมินผล

จากการออกแบบสอบถามวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและแบบสอบถาม
พฤติกรรมตนเอง

เอกสารประกอบโปรแกรมให้คำปรึกษา หมายเลข 1

คำชี้แจง “ข้อตกลง”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกในใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รู้จักยอมรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้โดยเน้นกระบวนการคิด การวิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผล
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ปรับปรุงและพัฒนาทักษะในการคิดอย่างสมเหตุสมผล และนำเทคนิคการโต้แย้งความคิดและพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ให้สมเหตุสมผลสามารถปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคกระดูกพรุนให้เหมาะสมมากขึ้น

บทบาทและหน้าที่

- i. ทุกคนสามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นได้ทราบว่าท่านกำลังคิดอะไร สิ่งที่ท่านพูด หรือผู้อื่นพูดย่อมมีความสำคัญ ถ้าท่านพูดจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้อื่นพูดด้วย
2. หากสงสัยสิ่งใดให้ถาม บางทีสิ่งที่ท่านถาม อาจเป็นสิ่งที่ผู้อื่นก็อยากจะรู้ด้วยเหมือนกัน
3. เมื่อมีโอกาสพูดขอให้พูด และเมื่อมีโอกาสฟังขอให้ฟังอย่างตั้งใจ
4. เต็มใจยอมรับความคิดเห็นแ่งมุมอื่น ๆ อย่าตั้งคั้น ขอให้ใช้สติ และ เหตุผลไตร่ตรองความคิด ความเชื่อให้มีความถูกต้องเหมาะสม เพื่อพัฒนาตน

เอกสารหมายเลข 2

บันทึกเพื่อนถึงเพื่อน



มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

เอกสารประกอบหมายเลข 3 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อของเอลเลียส

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล	อารมณ์	พฤติกรรม
1. ทุกคนต้องยอมรับฉัน	ไม่มั่นใจในตนเอง เป็นคนไม่มีค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้น
2. คนที่มีคุณค่าคือคนเก่งและประสบความสำเร็จ	มีปมค้อย,กลัวความล้มเหลว	เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นตลอด
3. คนไม่สมควรถูกตำหนิหรือลงโทษอย่างสาสม	เป็นคนไม่มีค่า หมคกำลังใจมองว่าคนอื่นผิดตลอดเวลา	โทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง
4. แย่มาก หากไม่เป็นอย่างที่หวัง	สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ได้ โกรธ โธแท้	ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น หมคกำลังใจในการกระทำสิ่งใหม่
5. เหตุการณ์ภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้เราเป็นทุกข์	ไม่เป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
6. คนเราจะต้องกังวลกับอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ได้ตลอดเวลา	กังวลกลัวเกินความเป็นจริง	ไม่กล้าทำในสิ่งที่กลัวหรือกังวลอยู่
7. การหลีกเลี่ยงอุปสรรคง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน	ขาดความเชื่อมั่นที่อดลย คนเองไม่มีค่า	ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
8. คนเราควรพึ่งพาคนอื่นที่เป็นคนเข้มแข็งกว่า	ไม่เป็นตัวของตนเองเป็นภาระของคนอื่น	พึ่งพาคนอื่นมากขึ้น
9. สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ไม่มีวันที่จะลบล้างได้และเป็นเครื่องตัดสินใจกระทำในปัจจุบัน	จมอยู่กับอดีต	ขาดการกระตือรือร้นในการทำสิ่งใหม่
10. เมื่อคนอื่นมีทุกข์เราควรทุกข์ไปด้วย	กังวลกับปัญหาของคนอื่นมากเกินไป	แก้ไขปัญหาด่าง ๆ ได้ไม่เต็มที่ควร
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องแก้ไขได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์	กังวลในการแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหา

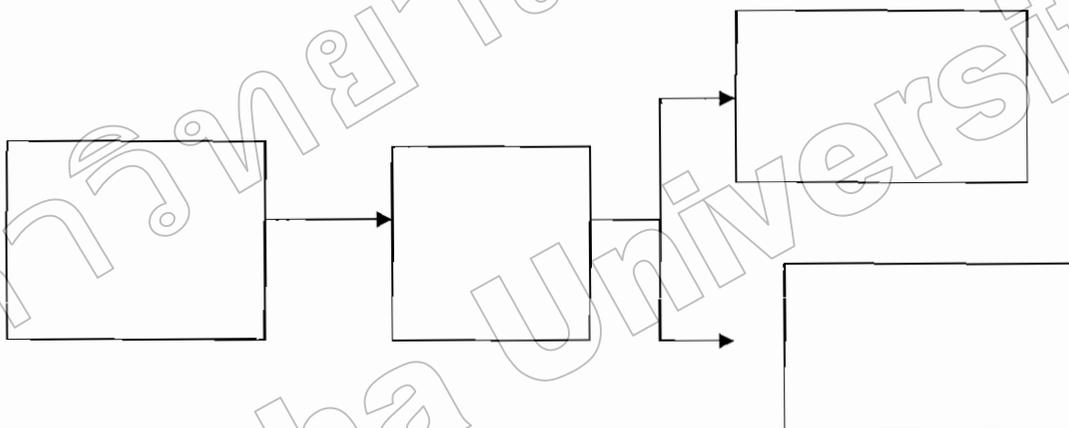
เอกสารประกอบหมายเลข 4 ความคิดที่สมเหตุสมผล 11 ข้อ ของเอลลิส

ความคิดที่สมเหตุสมผล	อารมณ์ความรู้สึก	พฤติกรรมที่เกิด
1. คนแต่ละคนย่อมมีทั้งคนรักและคนชัง รู้จักให้ความรักต่อผู้อื่นคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์	มั่นใจในตนเองเป็นคนมีคุณค่า	พัฒนาตนเองให้เป็นที่ยอมรับและแก้ไขข้อบกพร่องของตน
2. พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเพื่อการเรียนรู้ แม้ว่าอาจจะเกิดการผิดพลาดขึ้นที่ยอมรับได้	ไม่กลัวความล้มเหลวเชื่อในความสามารถของตนเอง	ทำทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างเต็มความสามารถ
3. คนเราผิดพลาดและล้มเหลวกันได้	ไม่โทษตนเองและผู้อื่น	หาสาเหตุทำความเข้าใจและแก้ไขข้อผิดพลาด
4. ผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาแก้ปัญหาไม่ได้ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	พยายามแก้ไขปัญหาลดลงและพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก
5. ความทุกข์ใจมาจากความคิดของเราเองซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนความคิดได้	มั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้น
6. ความกังวลของเรากระตุ้นให้เราเกิดความกลัว ต่อเหตุการณ์ที่น่ากลัวเกินจริง	มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญหน้ากับอุปสรรคจะเป็นประโยชน์ในอนาคตกว่าการหลีกเลี่ยง	เชื่อมั่นในตนเอง	กระตือรือร้นและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
8. ควรพึ่งตนเองก่อนและยอมรับความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น	มั่นใจในตนเองไม่รู้สึกเป็นภาระต่อผู้อื่น	พยายามช่วยตนเอง
9. ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญในการปรับปรุงตนเองไม่ใช่สิ่งที่นำมากำหนดชีวิตในปัจจุบัน	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต	ยอมรับเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน นำไปสู่การแก้ไขเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น
10. ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาอย่างดีที่สุดแต่ไม่เป็นทุกข์ไปด้วย	รู้สึกเห็นใจแต่ไม่เครียดไปด้วย	ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มความสามารถ
11. หาทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้หลายวิธีและยอมรับว่าไม่มีวิธีใดที่สมบูรณ์แบบที่สุด	ยอมรับวิธีแก้ปัญหามากวิธี	แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

เอกสารหมายเลข 5

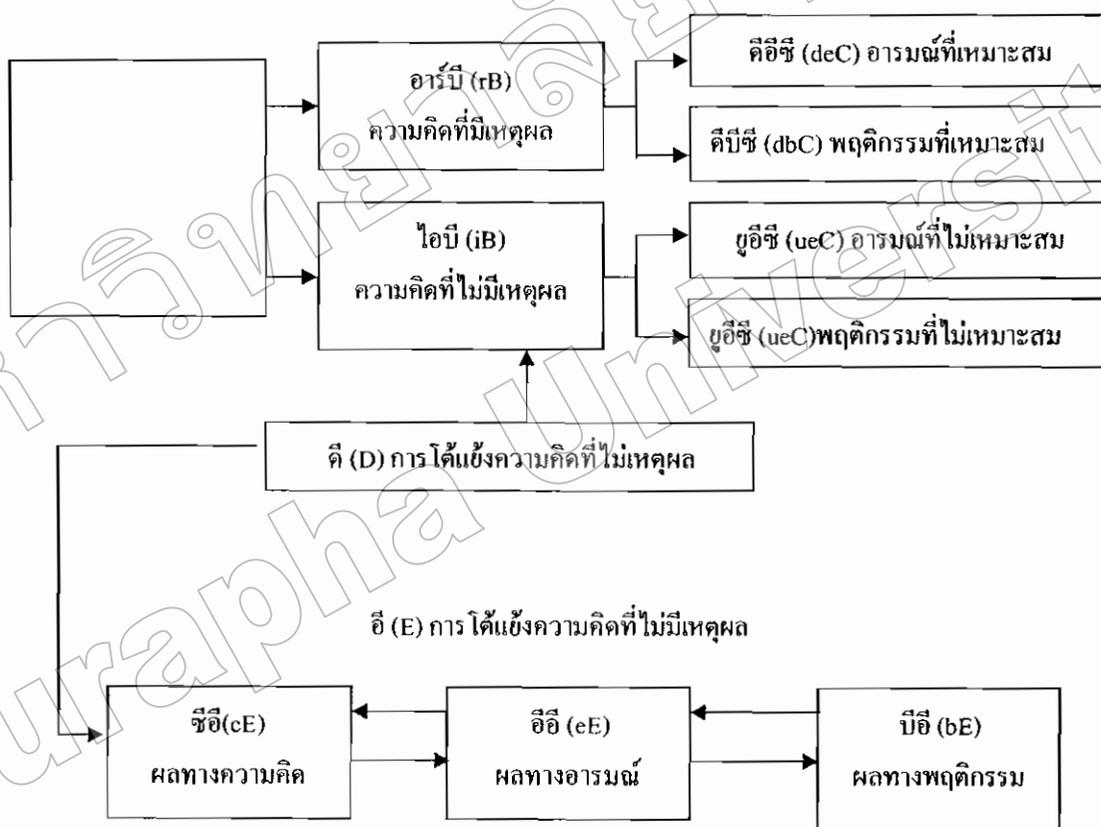
ตัวอย่างแบบฝึกคิด เอ บี ซี (ABC)

เอ (A)	บี (B)	ซี (C)
เหตุการณ์หรือสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น	ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น	อารมณ์และพฤติกรรม ที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์



แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (เอกสารหมายเลข 6)

เอ (A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บี (B) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซี (C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

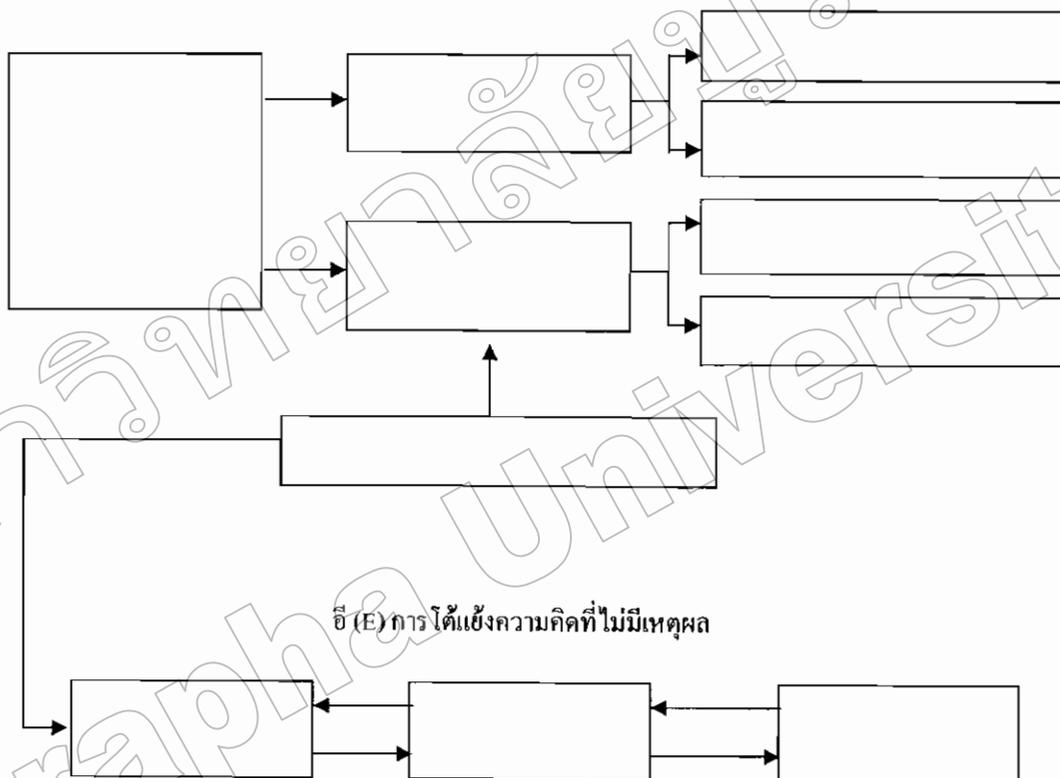


แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (เอกสารหมายเลข 7)

เอ (A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

บี (B) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ซี (C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์



เอกสารหมายเลข 8 เรื่องภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis)

ความสำคัญของโรค

ในธรรมชาติตั้งแต่เกิด วัยรุ่นจนกระทั่งอายุประมาณ 30 ปี กระดูกเป็นอวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีการสร้างกระดูกขึ้นใหม่มากกว่าการสลายของเดิม เกิดการสะสมของแคลเซียมมาก ที่สุดหลังจากนั้นจะมีการสลายมากกว่าการสร้างกระดูก ทำให้มีการสูญเสียเนื้อกระดูกปีละ 0.3-1% ทั้งหญิงและชายกระดูกจะเริ่มบางลง (Osteopenia) ถึงระดับหนึ่งมวลกระดูกมวลกระดูกลดลงจนทำให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลงเกิดภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis) มีโอกาสกระดูกหักได้ง่าย โดยเฉพาะตำแหน่งที่พบบ่อยได้แก่ กระดูกสันหลัง กระดูกข้อมือ สะโพกและกระดูกข้อมือ ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติต้องนอนบนเตียงและเกิด โรคแทรกซ้อนระบบทางเดินหายใจ แผลกดทับ ทางเดินปัสสาวะติดเชื้อและเสียชีวิตในที่สุดเกือบ 20% ใน 1 ปี

ภาวะกระดูกพรุนพบได้บ่อยในผู้สูงอายุโดยประมาณ 65 ปีขึ้นไป พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อัตราเสี่ยงของกระดูกหักในผู้หญิงมากกว่า 50 ปี ตลอดช่วงอายุมากกว่า 40% และพบว่า ผู้หญิงและชายอายุมากกว่า 80 ปี จะมีกระดูกสะโพกหักเกือบ 30% และ 20% ตามลำดับ

ภาวะกระดูกพรุนแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ชนิดปฐมภูมิ เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ตั้งแต่หญิงวัยหมดประจำเดือนและชายอายุมากกว่า 65 - 70 ปีขึ้นไป

3. ชนิดทุติยภูมิ เกิดขึ้นจาก โรคอย่างเช่น ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ ฮอร์โมนผิดปกติ (Cushing Syndrome) หรือจากยาบางชนิดเช่น ยาลูกกลอน ยาสเตียรอยด์

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุน

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถควบคุมได้

- เชื้อชาติคนผิวขาวและคนเอเชียพบมากกว่าคนผิวดำ
- เพศหญิงพบมากกว่าเพศชาย
- อายุพบมากขึ้นในหญิงวัยหมดประจำเดือน และชายอายุมากกว่า 65-70 ปีขึ้นไป
- ขนาดของร่างกาย คนที่ตัวเล็กและผอมยิ่งเสี่ยงสูง
- ประวัติทางครอบครัว มีกระดูกพรุนและหักง่าย
- โรคประจำตัวเช่น ไทรอยด์ รูมาตอยด์ โรคไต โรคที่มีฮอร์โมนผิดปกติ

2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้

- ทานอาหารที่แคลเซียมต่ำ

- ทำงานในที่ร้อน ไม่โดนแสงแดด ไม่ใช่แรงงานมาก
- ขาดการออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ดื่มน้ำมากกว่า 2 แก้วต่อวัน(แก้วละ 250 cc.)
- ใช้จ่ายบางชนิดประจำเช่นยาลูกกลอน ยาสเตียรอยด์

อาการที่น่าสงสัยจะเป็นภาวะกระดูกพรุน

- หลังโก่งงอ บิดเอียงผิดรูป ความสูงลดลง
- กระดูกหักได้ง่ายเมื่อมีอุบัติเหตุ ไม่รุนแรง

การวินิจฉัยภาวะกระดูกพรุน

1. พิจารณาจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ถ้ามีหลายปัจจัยยิ่งมีความเสี่ยงสูง
2. เอ็กซเรย์พบว่ากระดูกเริ่มบางลงโดยเฉพาะกระดูกสะโพก แต่ไม่สามารถวัดปริมาณได้ และขึ้นอยู่กับภาพถ่ายรังสีด้วย
3. ตรวจเลือดและปัสสาวะ เป็นการตรวจหาสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและการทำลายกระดูก (Bone Marker)
4. การวัดปริมาณความหนาแน่นของกระดูก (Bone Mineral Density-BMD) แบบเคลื่อนย้ายได้วัดได้เพียงบางจุด เพื่อประเมินผลเบื้องต้น เช่นข้อมือหรือส้นเท้าและแบบเครื่องวัด DEXA (Dual Energy X-Ray Absorptiometer) ซึ่งมีมาตรฐานและแม่นยำมากที่สุด โดยเฉพาะการวัดความหนาแน่นของกระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และกระดูกข้อมือ

5. การตัดชิ้นเนื้อกระดูก (Biopsy) เพื่อวินิจฉัยแยกโรคอื่นๆและดูโครงสร้างจุลภาคเนื้อกระดูก

ความเสี่ยงต่อกระดูกหัก

การเกิดกระดูกหักมิได้ขึ้นอยู่กับความหนาแน่นกระดูกเพียงอย่างเดียว กลไกการเกิดกระดูกหักขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ 2 ประการ

1. ความแข็งแรงของกระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อ การทรงตัว เช่น โครงสร้างรูปทรงของกระดูก คุณภาพและความหนาแน่นของกระดูก
2. ความรุนแรงของการกระแทก เช่น ความเสี่ยงต่อการหกล้ม รวมทั้งท่าทางในการหกล้มและการป้องกัน

การป้องกันการหกล้ม

1. ตรวจสอบสุขภาพ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน เพื่อป้องกันการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต

2. ตรวจสอบสายตาโดยจักษุแพทย์ เช่น ต้อกระจก ต้อหิน

3. ตรวจสอบระบบรับรู้สึกและการทรงตัวเช่น ระบบทางสมองและการทรงตัวในหู

4. บริหารกล้ามเนื้อ ข้อต่อให้แข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อแขน ขา หลัง ลดการพึ่งพา

อุปกรณ์ ประคองต่าง ๆ

5. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

6. ให้ยาเท่าที่จำเป็นในผู้ป่วยสูงอายุ ระวังผลข้างเคียงจากยา เช่น ง่วงนอน เวียนศีรษะ

7. จัดการสิ่งแวดล้อมในบ้านเช่นทางเดินห้องน้ำ ไฟฟ้าให้สว่าง ราวบันได และ

ราวจับยึดในห้องน้ำ

8. เมื่อมีการหกล้มควรค้นหาสาเหตุและแก้ไขเพื่อป้องกันการล้มซ้ำ

ภาคผนวก ค

1. แบบวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง
3. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
4. วิเคราะห์ความแปรปรวน

แบบวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงเจตคติของท่านในเรื่องการป้องกันภาวะกระดูกพรุน ซึ่งในชุดคำถามจะเป็นข้อความเกี่ยวกับด้านความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันของท่าน แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. อายุ..... ปี
2. การศึกษา.... () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา () อนุปริญญา () ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
3. ท่านมีปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนใดบ้าง.....

() หมดประจำเดือน	() พ่อแม่มีภาวะกระดูกพรุนหรือเคยล้มแล้ว กระดูกหัก
() ไม่ชอบดื่มนม	() ไม่ทานผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กะปิ
() ไม่ได้ออกกำลังกาย	() ทำงานอยู่แต่ในร่มไม่ถูกแสงแดด
() ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ	() ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
() ดื่มกาแฟมากกว่า 2 แก้วต่อวัน	() สูบบุหรี่มานานกว่า 3 เดือน
() ใช้ยาหม้อ ยาลูกกลอน ยาคุมมานานกว่า 3 เดือน	
4. ท่านมีโรคประจำตัวโปรดระบุ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน จำนวน 23 ข้อ

คำชี้แจง ในแบบสอบถามนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับเจตคติของท่านซึ่งแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบคือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการป้องกันภาวะกระดูกพรุน โปรดอ่านข้อความทางซ้ายโดยละเอียด แล้วพิจารณาว่าท่านรู้สึกหรือ มีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการป้องกันภาวะกระดูกพรุน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทาง ขวาตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านรู้สึกสนับสนุนข้อความนั้นในระดับมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ท่านรู้สึกสนับสนุนข้อความนั้นในระดับมาก

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเท่า ๆ กัน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านรู้สึกคัดค้านหรือไม่สนับสนุนข้อความนั้นในระดับมาก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านรู้สึกคัดค้านหรือไม่สนับสนุนข้อความนั้นใน ระดับมากที่สุด

ข้อคำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ข้าพเจ้าคิดว่าภาวะกระดูกพรุนจะเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่าย					
2. ข้าพเจ้าคิดว่าผู้หญิงมีโอกาสเกิดภาวะกระดูกพรุนมากกว่าผู้ชาย					
3. ข้าพเจ้าคิดว่าวัยทองมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุนมากที่สุด					
4. ข้าพเจ้าคิดว่าภาวะกระดูกพรุนป้องกันได้ยากเพราะเกิดจากการเสื่อมไปตามวัย					
5. ข้าพเจ้าคิดว่าการไม่ได้ออกกำลังกายจะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนเร็วขึ้น					

ข้อคำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
6. ข้าพเจ้าคิดว่าภาวะกระดูกพรุน ไม่ได้เกิดในทุกเพศทุกวัย					
7. ข้าพเจ้าคิดว่าภาวะกระดูกพรุน มักเกิดขึ้นเฉพาะกับผู้สูงอายุ					
8. ข้าพเจ้าคิดว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม ไม่ทำให้เกิดกระดูกพรุนได้					
ด้านความรู้สึก					
9. ข้าพเจ้าอยากเข้ารับการปรึกษา เพื่อป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน					
10. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองมีความเสี่ยง ต่อภาวะกระดูกพรุน					
11. ข้าพเจ้ามักจะหัดวันประกันพรุ่ง การออกกำลังกายอยู่เสมอ					
12. ข้าพเจ้าสนใจติดตามความรู้เกี่ยวกับ โรคกระดูกพรุน อยู่เสมอ					
13. ข้าพเจ้ามีความกังวลต่อภาวะกระดูกพรุน					
14. ข้าพเจ้ารู้สึกเฉย ๆ กับเรื่องภาวะ กระดูกพรุน					
15. ข้าพเจ้าไม่ค่อยชอบทำกิจกรรมที่ต้อง ออกแรงหรือ การออกกำลังกายเลย					
16. ข้าพเจ้าให้ความสำคัญมากกับ การป้องกันภาวะกระดูกพรุน					

ข้อคำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านแนวโน้มพฤติกรรม					
17. ข้าพเจ้าจะรับประทานผักใบเขียวเป็นประจำ					
18. ข้าพเจ้าจะดื่มนมเป็นประจำ					
19. ข้าพเจ้าพยายามจะหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟหรือน้ำอัดลม					
20. ข้าพเจ้าจะไม่รับประทานยาชุด ยาลูกกลอน ยาหม้อ ที่ช่วยลดอาการปวดเมื่อยร่างกาย					
21. ข้าพเจ้าพยายามจะออกกำลังกายเป็นประจำ					
22. ข้าพเจ้าจะไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และไม่สูบบุหรี่					
23. ข้าพเจ้าพยายามจะเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และมีแคลเซียมสูง					

แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการป้องกันภาวะกระดูกพรุนของท่าน ว่าท่านได้ปฏิบัติอย่างไรกับเรื่องดังต่อไปนี้ โปรดอ่านข้อความทางซ้ายโดยละเอียด แล้วพิจารณาให้ ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวา

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

- ปฏิบัติเป็นประจำ** หมายถึง ท่านได้กระทำสิ่งนั้นทุกวัน
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง** หมายถึง ท่านได้กระทำสิ่งนั้นทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง** หมายถึง ท่านได้กระทำสิ่งนั้นเดือนละ 1-2 ครั้ง
- ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง** หมายถึง ท่านได้กระทำสิ่งนั้นในรอบ 2-3 เดือนต่อครั้ง
- ไม่ได้ปฏิบัติ** หมายถึง ท่านไม่ได้กระทำสิ่งนั้นเลย

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
1. ข้าพเจ้าออกกำลังกายประเภทโยคะ รำไทเก๊ก เดินเร็ว เดินร่า ทำสวน ครั้งละ 30- 60 นาทีต่อวัน					
2. ข้าพเจ้าดื่มนมที่มีแคลเซียมสูงวันละ 2 กลอง					
3. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารครบทุก 5 หมู่					
4. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กะปิ ผักใบเขียวและผลไม้ต่าง ๆ					
5. ข้าพเจ้าติดตามข่าวสารและได้รับความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุน					
6. ข้าพเจ้าได้รับแสงแดดโดยให้ใบหน้า แขน ขา โคนแดดวันละ 15-20 นาทีต่อวัน โดยไม่ใช้ครีมป้องกันแสงแดด					
7. ข้าพเจ้าดื่มกาแฟ ชา และน้ำอัดลมมากกว่า 2 แก้วต่อวัน					

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

RELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

Item – total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Cronbach'S Alpha if Item Deleted
A1	88.07	83.375	0.284	0.81
A2	88.13	82.189	0.338	0.808
A3	88.17	81.109	0.428	0.803
A4	87.87	82.878	0.267	0.812
A5	88.17	85.592	0.189	0.814
A6	87.93	84.409	0.305	0.809
A7	88.17	85.868	0.214	0.812
A8	87.7	86.148	0.242	0.811
A9	87.73	80.34	0.532	0.798
A10	88.07	79.789	0.513	0.799
A11	87.73	84.271	0.371	0.807
A12	87.8	81.2	0.466	0.802
A13	88.37	80.585	0.49	0.8
A14	88.43	81.151	0.428	0.803
A15	88.07	87.789	0.073	0.818
A16	88.77	81.84	0.42	0.804
A17	87.63	84.516	0.292	0.809
A18	88.3	80.7	0.429	0.803
A19	88.13	81.982	0.335	0.808
A20	88.07	76.616	0.537	0.796
A21	88.1	82.231	0.442	0.803
A22	87.9	81.61	0.301	0.811
A23	87.43	84.254	0.391	0.806

Reliability Coefficients 23 Item

Cronbach'Alpha = .813 Standardized Items = .814

ค่าความเชื่อมั่น แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง

RELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

Item – total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Cronbach'S Alpha if Item Deleted
B1	20.6	17.007	0.591	0.64
B2	20.23	18.392	0.425	0.686
B3	19.37	18.654	0.649	0.644
B4	19.1	20.162	0.559	0.671
B5	20.4	18.041	0.49	0.669
B6	20.47	19.637	0.197	0.761
B7	19.63	20.378	0.303	0.713

Reliability Coefficients 7 Item

Cronbach'Alpha = .717 Standardized Items = .752

วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวน

ตารางที่ 22 คะแนนเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน

	Pretest	Posttest	Follow-up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	72	112	111	295
	65	113	114	292
	52	110	109	271
	53	108	103	264
	60	105	105	270
	67	107	109	283
	79	112	112	303
	63	108	104	275
Total	511	875	867	2253
กลุ่มควบคุม	68	93	90	251
	69	100	94	263
	70	94	95	259
	65	84	89	238
	81	87	81	249
	74	86	86	246
	75	94	89	258
	69	84	85	238
Total	571	722	709	2002
Interval Total	1082	1597	1576	4255

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. SS_{total} &= \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= 15180.979 \\
 2. SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= 1968.313 \\
 3. SS_{group} &= \frac{\sum E G^2}{ni} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= 1312.521 \\
 4. SS_{intervals} &= \frac{\sum T_{ng}^2}{ng} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= 10618.792 \\
 5. SS_{cells} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum x)^2}{N} \\
 &= 13867.104 \\
 6. SS_{I \times G} &= SS_{cells} - SS_{group} - SS_{intervals} \\
 &= 1935.792 \\
 7. SS_{w_j \text{ in subj}} &= SS_{total} - SS_{betweensubj} \\
 &= 13212.667 \\
 8. SS_{ss w_j \text{ in groups}} &= SS_{betweensubj} - SS_{group} \\
 &= 655.792 \\
 9. SS_{I \times SS w_j \text{ in groups}} &= SS_{w_j \text{ in subj}} - SS_{intervals} - SS_{I \times G} \\
 &= 658.083
 \end{aligned}$$

การจำแนก Degree of Freedom

$$\begin{aligned}
 1. \quad df_{w/in \text{ subj}} &= df_{total} - df_{betweensubj} \\
 &= 32 \\
 2. \quad df_{ss \text{ w/in groups}} &= df_{betweensubj} - df_{group} \\
 &= 14 \\
 3. \quad df_{I \times SS \text{ w/in groups}} &= df_{w/in \text{ subj}} - df_{intervals} - df_{I \times G} \\
 &= 28 \\
 4. \quad df_{betweensubj} &= df_{total} - df_{w/in \text{ subj}} \\
 &= 15 \\
 5. \quad df_{group} &= p - 1 \\
 &= 1 \\
 6. \quad df_{intervals} &= q - 1 \\
 &= 2 \\
 7. \quad df_{I \times G} &= (q - 1)(p - 1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

คำนวณค่า MS

$$\begin{aligned}
 1. \quad MS_{groups} &= \frac{SS_{group}}{df_{group}} \\
 &= 1312.520 \\
 2. \quad MS_{ss \text{ win group}} &= \frac{SS_{ss \text{ win groups}}}{df_{ss \text{ win groups}}} \\
 &= 46.842 \\
 3. \quad MS_{intervals} &= \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}} \\
 &= 5309.396 \\
 4. \quad MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= 967.896 \\
 5. \quad MS_{I \times SS \text{ win group}} &= \frac{SS_{I \times SS \text{ win groups}}}{df_{I \times SS \text{ win groups}}} \\
 &= 23.503
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น

(Main and Interactions Two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง

“วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม” (G)

$$F_{groups} = \frac{MS_{intervals}}{MS_{ss\ w/in\ groups}}$$

$$= 28.020$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่าง “ระยะเวลา” (I)

$$F_{intervals} = \frac{MS_{intervals}}{MS_{I \times GW / in}}$$

$$= 225.903$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาและวิธีการทดลอง (I×G)

$$F_{I \times G} = \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times SS\ w/in\ groups}}$$

$$= 41.182$$

การทดสอบผลย่อย (Simple effect)

(ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ)

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

(Simple effects of interval at method = experiment)

$$1.1 \quad SS_{total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 11552.625$$

$$1.2 \quad SS_{subj} = \frac{\sum T S^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 449.292$$

$$1.3 \quad SS_{interval} = \frac{\sum T w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 10804$$

$$1.4 \quad SS_{error} = SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals}$$

$$= 299.333$$

$$1.5 \quad df_{betweensubj} = n - 1$$

$$= 7$$

$$1.6 \quad df_{intervals} = q - 1$$

$$= 2$$

$$1.7 \quad df_{error} = (q - 1)(n - 1)$$

$$= 14$$

$$1.8 \quad df_{total} = df_{between subj} - df_{intervals} - df_{error}$$

$$= 23$$

$$1.9 \quad MS_{interval} = \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}}$$

$$= 5402$$

$$1.10 \quad MS_{error} = \frac{SS_{error}}{df_{error}}$$

$$= 21.381$$

$$1.11 \quad F = \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}}$$

$$= 252.654$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม

(Simple effects of interval at method = Control)

$$2.1 \quad SS_{total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 2315.833$$

$$2.2 \quad SS_{subj} = \frac{\sum T^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 206.5$$

$$2.3 \quad SS_{interval} = \frac{\sum T w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 1750.583$$

$$2.4 \quad SS_{error} = SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals}$$

$$= 358.75$$

$$2.5 \quad df_{betweensubj} = n - 1$$

$$= 7$$

$$2.6 \quad df_{intervals} = q - 1$$

$$= 2$$

$$2.7 \quad df_{error} = (q-1)(n-1)$$

$$= 14$$

$$2.8 \quad df_{total} = df_{between\ subj} - df_{intervals} - df_{error}$$

$$= 23$$

$$2.9 \quad MS_{interval} = \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}}$$

$$= 875.292$$

$$2.10 \quad MS_{error} = \frac{SS_{error}}{df_{error}}$$

$$= 25.625$$

$$2.11 \quad F = \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}}$$

$$= 34.158$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

(Simple effects of groups at interval = 1 “ Pre – test ”)

$$1.1 \quad SS_{G \text{ at Int.1}} = 225$$

$$1.2 \quad SS_{w, \text{ in Cells}} = SS_{w, \text{ in groups}} + SS_{I \times G \text{ w, in groups}}$$

$$= 1313.875$$

$$1.3 \quad MS_{w, \text{ in Cells}} = \frac{SS_{w, \text{ in Cells}}}{df_{SS-w/in} + df_{I \times G \text{ w, in groups}}}$$

$$= 31.283$$

$$1.4 \quad F_{G \text{ at Int.1}} = \frac{MS_{G \text{ at Int.1}}}{MS_{w, \text{ in Cells}}}$$

$$= 7.192$$

2. ผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

(Simple effects of groups at interval = 2 “ Post – test ”)

$$2.1 \quad SS_{G \text{ at Int.2}} = 1463.063$$

$$2.2 \quad F_{G \text{ at Int.2}} = \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS_{w, \text{ in Cells}}}$$

$$= 46.769$$

3. ผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

(Simple effects of groups at interval = 3 “ Follow up”)

$$3.1 \quad SS_{G \text{ at Int.3}} = 1560.25$$

$$3.2 \quad F_{G \text{ at Int.3}} = \frac{SS_{G \text{ at Int.3}}}{MS_{w, \text{ in Cells}}}$$

$$= 49.876$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterthwaite

$$f' = \frac{(u+v)^2}{\frac{u}{df_u} + \frac{v}{df_v}}$$

$$u = SS_w / \text{in groups} = 655.792$$

$$v = SS_{I \times w} / \text{in groups} = 658.083$$

$$f' = 37.37$$

$$df(1,37) = 4.1$$

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ตารางที่ 23 คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง

	Pretest	Posttest	Follow-up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	15	33	34	82
	14	33	34	81
	15	31	31	77
	15	33	31	79
	12	31	32	75
	17	33	33	83
	15	34	34	83
	14	28	30	72
Total	117	256	259	632
กลุ่มควบคุม	11	21	17	49
	12	24	22	58
	17	24	26	67
	15	20	16	51
	18	22	20	60
	18	22	19	59
	18	22	19	60
	19	21	20	60
Total	128	177	159	464
Interval Total	245	433	418	1096

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 2590.667 \\
 2. SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 700.667 \\
 3. SS_{groups} &= \frac{\sum T_g^2}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 588 \\
 4. SS_{intervals} &= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 1364.542 \\
 5. SS_{cells} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 2387.167 \\
 6. SS_{I \times G} &= SS_{cells} - SS_{group} - SS_{intervals} \\
 &= 434.625 \\
 7. SS_{wI} \text{ in subj} &= SS_{total} - SS_{betweensubj} \\
 &= 1890 \\
 8. SS_{SS wI} \text{ in groups} &= SS_{betweensubj} - SS_{groups} \\
 &= 112.667 \\
 9. SS_{I \times SS wI} \text{ in groups} &= SS_{wI} \text{ in subj} - SS_{intervals} - SS_{I \times G} \\
 &= 90.833
 \end{aligned}$$

การจำแนก Degree of Freedom

$$1. df_{w/in\ subj} = df_{total} - df_{betweensubj}$$

$$= 32$$

$$2. df_{ss\ w/in\ groups} = df_{betweensubj} - df_{groups}$$

$$= 14$$

$$3. df_{I \times SS\ w/in\ groups} = df_{w/in\ subj} - df_{intervals} - df_{I \times G}$$

$$= 28$$

$$4. df_{betweensubj} = df_{total} - df_{w/in\ subj}$$

$$= 15$$

$$5. df_{group} = p - 1$$

$$= 1$$

$$6. df_{intervals} = q - 1$$

$$= 2$$

$$7. df_{I \times G} = (q - 1)(p - 1)$$

$$= 2$$

คำนวณค่า MS

$$1. MS_{groups} = \frac{SS_{group}}{df_{group}}$$

$$= 588$$

$$2. MS_{SS \text{ win groups}} = \frac{SS_{SS \text{ win groups}}}{df_{SS \text{ win groups}}}$$

$$= 8.048$$

$$3. MS_{interval} = \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}}$$

$$= 682.271$$

$$4. MS_{I \times G} = \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}}$$

$$= 217.313$$

$$5. MS_{I \times SS \text{ win group}} = \frac{SS_{I \times SS \text{ win groups}}}{df_{I \times SS \text{ win groups}}}$$

$$= 3.244$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น

(Main and Interactions Two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง

“วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม” (G)

$$\begin{aligned}
 F_{groups} &= \frac{MS_{intervals}}{MS_{ss \text{ within groups}}} \\
 &= 73.065
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่าง “ระยะเวลา” (I)

$$\begin{aligned}
 F_{intervals} &= \frac{MS_{intervals}}{MS_{I \times GW \text{ in groups}}} \\
 &= 210.315
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาและวิธีการทดสอบ (I×G)

$$\begin{aligned}
 F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times SS \text{ within groups}}} \\
 &= 66.988
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย (Simple effect)

(ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ)

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

(Simple effects of interval at method = experiment)

$$1.1 \quad SS_{total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 1703.333$$

$$1.2 \quad SS_{subj} = \frac{\sum TS^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{38^2}{3} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$1.3 \quad SS_{interval} = \frac{\sum Tw^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 1645.583$$

$$1.4 \quad SS_{error} = SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals}$$

$$= 19.75$$

$$1.5 \quad df_{betweensubj} = n - 1$$

$$= 7$$

$$1.6 \quad df_{intervals} = q - 1$$

$$= 2$$

$$1.7 \quad df_{error} = (q - 1)(n - 1)$$

$$= 14$$

$$1.8 \quad df_{total} = df_{betweensubj} - df_{intervals} - df_{error}$$

$$= 23$$

$$1.9 \quad MS_{interval} = \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}}$$

$$= 822.792$$

$$1.10 \quad MS_{error} = \frac{SS_{error}}{df_{error}}$$

$$= 1.411$$

$$1.11 \quad F = \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}}$$

$$= 583.245$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม
(Simple effects of interval at method = Control)

$$2.1 \quad SS_{total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 299.333$$

$$2.2 \quad SS_{subj} = \frac{\sum TS^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 74.667$$

$$2.3 \quad SS_{intervals} = \frac{\sum T w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 153.583$$

$$2.4 \quad SS_{error} = SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals}$$

$$= 71.083$$

$$2.5 \quad df_{betweensubj} = n - 1$$

$$= 7$$

$$2.6 \quad df_{intervals} = q - 1$$

$$= 2$$

$$2.7 \quad df_{error} = (q - 1)(n - 1)$$

$$= 14$$

$$2.8 \quad df_{total} = df_{between\ subj} - df_{intervals} - df_{error}$$

$$= 23$$

$$2.9 \quad MS_{interval} = \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}}$$

$$= 76.792$$

$$2.10 \quad MS_{error} = \frac{SS_{error}}{df_{error}}$$

$$= 5.077$$

$$2.11 \quad F = \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}}$$

$$= 15.124$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมใน
ระยะก่อนการทดลอง (Simple effects of groups at interval = 1 “Pre – test”)

$$1.1 \quad SS_{G\ at\ Int.\ 1} = 7.563$$

$$1.2 \quad SS_{w,\ in\ Cells} = SS_{w,\ in\ groups} + SS_{1 \times G\ w,\ in\ groups}$$

$$= 203.5$$

$$1.3 \quad MS_{w,\ in\ Cells} = \frac{SS_{w,\ in\ Cells}}{df_{SS\ win\ groups} + df_{1 \times G\ w,\ in\ groups}}$$

$$= 4.845$$

$$1.4 \quad F_{G\ at\ Int.\ 1} = \frac{MS_{G\ at\ Int.\ 1}}{MS_{w,\ in\ Cells}}$$

$$= 1.561$$

2. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมใน
ระยะหลังการทดลอง (Simple effects of groups at interval = 2 “Post – test”)

$$2.1 \quad SS_{G \text{ at Int } .2} = 390.063$$

$$2.2 \quad F_{G \text{ at Int } .2} = \frac{SS_{G \text{ at Int } .2}}{MS_{w / \text{ in Cells}}} = 80.504$$

3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมใน
ระยะติดตามผล (Simple effects of groups at interval = 3 “Follow up”)

$$3.1 \quad SS_{G \text{ at Int } .3} = 625$$

$$= 32$$

$$3.2 \quad F_{G \text{ at Int } .3} = \frac{SS_{G \text{ at Int } .3}}{MS_{w / \text{ in Cells}}} = 128.993$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterthwaite

$$f = \frac{(u+v)^2}{\frac{u}{df_u} + \frac{v}{df_v}}$$

$$u = SS_{w / \text{ in groups}} = 112.667$$

$$v = SS_{I \times w / \text{ in groups}} = 90.833$$

$$f = 34.471$$

$$df(1,34) = 4.13$$