

ภาคผนวก ข

ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละ การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 14 จำนวน ร้อยละ การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง

ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 16 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง

การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง

ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละ การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง (n=20) และ
กลุ่มควบคุม (n=20) ก่อนการทดลอง

ข้อความ	กลุ่ม	ระดับการรับรู้พลังอำนาจ	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1.ความสามารถในการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันได้	ทดลอง	4.10	1.07
	ควบคุม	4.60	0.68
2.การเคลื่อนไหวร่างกายได้ ถูกต้องและเพียงพอ	ทดลอง	4.05	0.94
	ควบคุม	4.30	1.03
3.นอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	ทดลอง	3.55	1.05
	ควบคุม	4.85	0.49
4.การค้นหาความผิดปกติ ทางด้านร่างกายของตนเองได้	ทดลอง	3.70	0.98
	ควบคุม	4.45	0.94
5.การจัดการกับปัญหาทางด้าน ร่างกายได้อย่างเหมาะสม	ทดลอง	3.80	0.89
	ควบคุม	4.55	0.69
6.การจัดการให้ตนเองได้ รับประทานอาหารที่ประโยชน์ ครบ 5 หมู่ได้อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ	ทดลอง	3.50	1.00
	ควบคุม	4.45	0.94
7.การค้นหาสภาพอารมณ์และ จิตใจของตนเองได้	ทดลอง	3.60	0.99
	ควบคุม	4.65	0.59
8.การจัดการกับปัญหาทางด้าน จิตใจได้อย่างเหมาะสม	ทดลอง	3.35	1.31
	ควบคุม	4.60	0.82
9.การค้นหายุทธศาสตร์ความต้องการ ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้	ทดลอง	3.40	0.88
	ควบคุม	4.20	1.10

ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละ การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง (n=20) และกลุ่ม
ควบคุม (n=20) (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่ม	ระดับการรับรู้พลังอำนาจ	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
10.การจัดการให้ตนเองได้รับ	ทดลอง	3.45	0.83
การตอบสนองความต้องการในการ	ควบคุม	4.40	1.05
ดูแลสุขภาพตนเองได้			
11.ความมั่นใจในความสามารถ	ทดลอง	3.40	0.75
ดูแลสุขภาพตนเองได้	ควบคุม	4.30	0.86
12.ความมั่นใจในการเป็นแกน	ทดลอง	3.05	0.89
นำในการดูแลสุขภาพของผู้อื่นได้	ควบคุม	2.85	1.87
13.ความมั่นใจที่จะนำวิธีการ	ทดลอง	3.25	0.85
ใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพมาบอก	ควบคุม	2.65	1.89
ต่อผู้อื่นได้			
14.ความมั่นใจที่จะเป็นตัวแทน	ทดลอง	3.20	0.89
ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะดูแล	ควบคุม	2.25	1.71
สุขภาพของผู้สูงอายุคนอื่นได้			
15. ความมั่นใจที่จะถ่ายทอด	ทดลอง	3.25	0.85
ความรู้ที่ได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ	ควบคุม	3.10	1.77
กับผู้สูงอายุคนอื่นได้			

การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง

1.ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.10 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.07

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.60 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.68

2.การเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้องและเพียงพอ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้องและเพียงพอ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.05 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.94

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้องและเพียงพอ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.30 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.03

3. การนอนหลับพักผ่อน

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.55 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.05

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.85 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.49

4. การค้นหาความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การค้นหาความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.70 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.98

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการค้นหาความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.45 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.94

5.การจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายได้อย่างเหมาะสม

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายได้อย่างเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.80 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.89

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายได้อย่างเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.55 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.69

6.การจัดการให้ตนเองได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ได้อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการให้ตนเองได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ได้อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.50 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.00

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการจัดการให้ตนเองได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ได้อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.45 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.94

7.การค้นหาสภาพอารมณ์และจิตใจ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การค้นหาสภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.60 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.99

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการค้นหาสภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.65 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.59

8.การจัดการกับปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการกับปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.35 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.31

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการจัดการกับปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.60 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.82

9. การค้นหาความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การค้นหาความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.40 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.88

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การค้นหาความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.20 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.10

10. การจัดการให้ตนเองได้รับการตอบสนองความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการให้ตนเองได้รับการตอบสนองความต้องการในการดูแลสุขภาพตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.45 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.83

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการให้ตนเองได้รับการตอบสนองความต้องการในการดูแลสุขภาพตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.40 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.05

11. ความมั่นใจในความสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจในความสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.40 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.75

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจในความสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.30 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.86

12. ความมั่นใจในการเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของผู้อื่นได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจในการเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของผู้อื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.05 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.89

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจในการเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของผู้อื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 2.85 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.87

13. ความมั่นใจที่จะนำวิธีการใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพบอกต่อผู้อื่นได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะนำวิธีการใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพมาบอกต่อผู้อื่นได้พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.25 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.85

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะนำวิธีการใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพ มาบอกต่อผู้อื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 2.65 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.89

14. ความมั่นใจที่จะเป็นตัวแทนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุคนอื่นได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะเป็นตัวแทนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะดูแลสุขภาพผู้สูงอายุคนอื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.20 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.89

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะเป็นตัวแทนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุคนอื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 2.25 อยู่ในระดับน้อย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.71

15. ความมั่นใจที่จะถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆกับผู้สูงอายุคนอื่นได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากแหล่งต่างๆกับผู้สูงอายุคนอื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.25 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.85

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากแหล่งต่างๆกับผู้สูงอายุคนอื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.10 อยู่ในระดับปานกลาง และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.77

(เกณฑ์การให้คะแนน)

ช่วงคะแนน 1.00 -1.80	ระดับน้อยที่สุด
ช่วงคะแนน 1.81 – 2.60	ระดับน้อย
ช่วงคะแนน 2.61 – 3.40	ระดับปานกลาง
ช่วงคะแนน 3.41 – 4.20	ระดับมาก
ช่วงคะแนน 4.21 – 5.00	ระดับมากที่สุด

การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุหลังการทดลอง

ตารางที่ 14 จำนวน ร้อยละ การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง (n=20) และกลุ่มควบคุม (n=20) หลังการทดลอง

ข้อความ	กลุ่ม	ระดับการรับรู้พลังอำนาจ	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1.ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้	ทดลอง	4.70	0.47
	ควบคุม	4.90	0.45
2.การเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้องและเพียงพอ	ทดลอง	4.70	0.47
	ควบคุม	4.80	0.52
3.นอนหลับพักผ่อนได้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	ทดลอง	4.75	0.44
	ควบคุม	4.65	0.67
4.การค้นหาความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเองได้	ทดลอง	4.35	0.59
	ควบคุม	4.25	0.85
5.การจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายได้อย่างเหมาะสม	ทดลอง	4.30	0.66
	ควบคุม	4.30	0.80
6.การจัดการให้ตนเองได้รับประทานอาหารที่ประโยชน์ครบ 5 หมู่ได้อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ	ทดลอง	4.50	0.61
	ควบคุม	4.20	1.06
7.การค้นหาสภาพอารมณ์และจิตใจของตนเองได้	ทดลอง	4.35	0.59
	ควบคุม	4.25	1.70
8.การจัดการกับปัญหาทางด้านจิตใจได้อย่างเหมาะสม	ทดลอง	4.50	0.61
	ควบคุม	4.30	1.03
9.การค้นหาคำปรึกษาความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้	ทดลอง	4.60	0.50
	ควบคุม	4.05	0.83

ตารางที่ 14 จำนวน ร้อยละ การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง (n=20) และกลุ่ม
ควบคุม (n=20) หลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่ม	ระดับการรับรู้พลังอำนาจ	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
10.การจัดการให้ตนเองได้รับ	ทดลอง	4.60	0.50
การตอบสนองความต้องการในการ	ควบคุม	4.00	0.79
ดูแลสุขภาพตนเองได้			
11.ความมั่นใจในความสามารถ	ทดลอง	4.55	0.51
ดูแลสุขภาพตนเองได้	ควบคุม	4.25	0.79
12.ความมั่นใจในการเป็นแกน	ทดลอง	4.50	0.51
นำในการดูแลสุขภาพของผู้อื่นได้	ควบคุม	4.10	0.97
13.ความมั่นใจที่จะนำวิธีการ	ทดลอง	4.50	0.61
ใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพมาบอก	ควบคุม	3.85	0.99
ต่อผู้อื่นได้			
14.ความมั่นใจที่จะเป็นตัวแทน	ทดลอง	4.40	0.59
ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะดูแล	ควบคุม	3.90	1.21
สุขภาพของผู้สูงอายุคนอื่นได้			
15. ความมั่นใจที่จะถ่ายทอด	ทดลอง	4.50	0.61
ความรู้ที่ได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ	ควบคุม	4.00	1.12
กับผู้สูงอายุคนอื่นได้			

การรับรู้พลังอำนาจของผู้สูงอายุหลังการทดลอง

1. ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.47

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.90 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.45

2. การเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้องและเพียงพอ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้องและเพียงพอ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.47

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้องและเพียงพอ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.80 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.52

3. การนอนหลับพักผ่อน

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพออย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.75 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.44

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพออย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.65 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.67

4. การค้นหาความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การค้นหาความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.35 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.59

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการค้นหาความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.25 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.85

5.การจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายได้อย่างเหมาะสม

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายได้อย่างเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.30 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.66

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการจัดการกับปัญหาทางด้านร่างกายได้อย่างเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.30 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.80

6.การจัดการให้ตนเองได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ได้อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการให้ตนเองได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ได้อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.50 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.61

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการจัดการให้ตนเองได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ได้อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.20 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.06

7.การค้นหาสภาพอารมณ์และจิตใจ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การค้นหาสภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.35 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.59

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการค้นหาสภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.25 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.70

8.การจัดการกับปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการกับปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.50 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.61

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่องการจัดการกับปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.30 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.03

9. การค้นหาความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การค้นหาความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.60 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.50

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การค้นหาความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.05 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.83

10. การจัดการให้ตนเองได้รับการตอบสนองความต้องการในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการให้ตนเองได้รับการตอบสนองความต้องการในการดูแลสุขภาพตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.60 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.50

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง การจัดการให้ตนเองได้รับการตอบสนองความต้องการในการดูแลสุขภาพตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.00 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.79

11. ความมั่นใจในความสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจในความสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.55 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.51

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจในความสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.25 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.79

12. ความมั่นใจในการเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของผู้อื่นได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจในการเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของผู้อื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.55 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.51

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจในการเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของผู้อื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.10 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.97

13. ความมั่นใจที่จะนำวิธีการใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพบอกต่อผู้อื่นได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะนำวิธีการใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพมาบอกต่อผู้อื่นได้พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.50 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.61

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะนำวิธีการใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพ มาบอกต่อผู้อื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.85 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.99

14. ความมั่นใจที่จะเป็นตัวแทนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุคนอื่นได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะเป็นตัวแทนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะดูแลสุขภาพผู้สูงอายุคนอื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.40 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.59

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะเป็นตัวแทนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุคนอื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 3.90 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.21

15. ความมั่นใจที่จะถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆกับผู้สูงอายุคนอื่นได้

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากแหล่งต่างๆกับผู้สูงอายุคนอื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.50 อยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.61

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีการรับรู้พลังอำนาจในเรื่อง ความมั่นใจที่จะถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากแหล่งต่างๆกับผู้สูงอายุคนอื่นได้ พบว่า ค่าเฉลี่ย = 4.00 อยู่ในระดับมาก และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.12

(เกณฑ์การให้คะแนน)

ช่วงคะแนน 1.00 -1.80	ระดับน้อยที่สุด
ช่วงคะแนน 1.81 – 2.60	ระดับน้อย
ช่วงคะแนน 2.61 – 3.40	ระดับปานกลาง
ช่วงคะแนน 3.41 – 4.20	ระดับมาก
ช่วงคะแนน 4.21 – 5.00	ระดับมากที่สุด

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง

ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ข้อความ	กลุ่ม	การปฏิบัติตัว			ค่าเฉลี่ย
		เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย	
1.การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	ทดลอง	9(45.0)	11(55.0)	0	1.45
	ควบคุม	11(55.0)	8(40.0)	1(5.0)	1.50
2.การรับประทานอาหารที่หลากหลาย ไม่ซ้ำซาก	ทดลอง	9(45.0)	11(55.0)	0	1.45
	ควบคุม	12(60.0)	8(40.0)	0	1.60
3.การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง ต้ม ลวก อบ	ทดลอง	10(50.0)	10(50.0)	0	1.50
	ควบคุม	13(65.0)	7(35.0)	0	1.65
4.การรับประทานน้ำเต้าหู้ หรือนมเป็นประจำ	ทดลอง	5(25.0)	13(65.0)	2(10.0)	1.15
	ควบคุม	9(45.0)	4(20.0)	7(35.0)	1.10
5.การรับประทานปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	ทดลอง	18(90.0)	2(10.0)	0	1.90
	ควบคุม	19(95.0)	1(5.0)	0	1.95
6.การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	ทดลอง	14(70.0)	5(25.0)	1(5.0)	1.65
	ควบคุม	12(60.0)	5(25.0)	3(15.0)	1.45
7.การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	ทดลอง	16(80.0)	3(15.0)	1(5.0)	1.75
	ควบคุม	17(85.0)	2(10.0)	1(5.0)	1.80
8.การทำงานบ้านจนเหงื่อออก	ทดลอง	12(60.0)	6(30.0)	2(10.0)	1.50
	ควบคุม	17(85.0)	1(5.0)	2(10.0)	1.75
9.การออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ	ทดลอง	6(30.0)	8(40.0)	6(30.0)	1.00
	ควบคุม	1(5.0)	7(35.0)	12(60.0)	0.45
10.การออกกำลังกายแบบสะสมโดยการเดิน	ทดลอง	13(65.0)	3(15.0)	4(20.0)	1.45
	ควบคุม	20(100.0)	0	0	2.00
11.นั่งสมาธิทุกวันพระ	ทดลอง	11(55.0)	8(40.0)	1(5.0)	1.50
	ควบคุม	15(75.0)	4(20.0)	1(5.0)	1.70

ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุม ก่อนการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่ม	การปฏิบัติตัว			ค่าเฉลี่ย
		เป็นประจำ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย	
12.เมื่อไม่สบายใจมักระบายความคับ ข้องใจกับบุคคลที่ไว้ใจ	ทดลอง	10(50.0)	9(45.0)	1(5.0)	1.45
	ควบคุม	17(85.0)	1(5.0)	2(10.0)	1.75
13.วิธีผ่อนคลายความเครียดให้ตนเอง เช่น สวดมนต์	ทดลอง	11(55.0)	3(15.0)	6(30.0)	1.25
	ควบคุม	18(90.0)	1(5.0)	1(5.0)	1.85
14.การนอนหลับ วันละ 7-8 ชั่วโมง	ทดลอง	12(60.0)	8(40.0)	0	1.60
	ควบคุม	18(90.0)	2(10.0)	0	1.90
15.มีการพบปะกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยใน ยามว่างเสมอ	ทดลอง	13(65.0)	7(35.0)	0	1.65
	ควบคุม	14(70.0)	6(30.0)	0	1.70

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง

1. การรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง รองลงมาร้อยละ 45.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.45

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 40.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.50

2. การรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก พบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง รองลงมาร้อยละ 45.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.45

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก พบว่า ร้อยละ 60.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 40.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.60

3. การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง ต้ม ลวก อบ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง ต้ม ลวก อบ พบว่า ร้อยละ 50.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 50.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.50

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง ต้ม ลวก อบ พบว่า ร้อยละ 65.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 35.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.65

4. การรับประทานน้ำเต้าหู้หรือนมเป็นประจำ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานน้ำเต้าหู้หรือนม เป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 65.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง รองลงมาร้อยละ 25.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 10.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.15

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทาน น้ำเต้าหู้ หรือนม เป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 45.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 35.0 ไม่เคยปฏิบัติ และร้อยละ 20.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.10

5. การรับประทานปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานปลาอย่างน้อย วันละ 1 มื้อ พบว่า ร้อยละ 90.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 10.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.90

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานปลา อย่างน้อย วันละ 1 มื้อ พบว่า ร้อยละ 95.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 5.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.95

6. การดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว พบว่า ร้อยละ 70.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 25.0 ปฏิบัตินานๆครั้งและร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.65

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การดื่มน้ำ วันละ 8-10 แก้ว พบว่า ร้อยละ 66.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 25.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 15.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.45

7. การออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน พบว่า ร้อยละ 80.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 15.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.75

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน พบว่า ร้อยละ 85.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 10.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.80

8. การทำงานบ้านจนเหงื่อออก

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การทำงานบ้านจนเหงื่อออก พบว่า ร้อยละ 60.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 30.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 10.0 ไม่เคยปฏิบัติซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.50

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การทำงานบ้านจนเหงื่อออก พบว่า ร้อยละ 85.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 10.0 ไม่เคยปฏิบัติ และร้อยละ 5.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.75

9. การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 40.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ,ร้อยละ 30.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 30.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.00

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 60.0 ไม่เคยปฏิบัติ รองลงมาร้อยละ 35.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 0.45

10. การออกกำลังกายแบบสะสมโดยการเดิน

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกายแบบสะสมโดยการเดิน พบว่า ร้อยละ 65.0 ปฏิบัติเป็นประจำ , ร้อยละ 20.0 ไม่เคยปฏิบัติ และร้อยละ 15.0ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.45

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกายแบบสะสมโดยการเดิน พบว่า ร้อยละ 100.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 2.00

11. การนั่งสมาธิทุกวันพระ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การนั่งสมาธิทุกวันพระ พบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ,ร้อยละ 40.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง รองลงมาร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.50

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การนั่งสมาธิทุกวันพระ พบว่า ร้อยละ 75.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 20.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.70

12. เมื่อไม่สบายใจมักจะระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้ใจ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง เมื่อไม่สบายใจมักจะระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้ใจพบว่า ร้อยละ 50.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 45.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และ ร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.45

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง เมื่อไม่สบายใจมักจะระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้ใจ พบว่า ร้อยละ 85.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 10.0 ไม่เคยปฏิบัติ และร้อยละ 5.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.75

13. วิธีผ่อนคลายความเครียดให้ตนเอง

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง วิธีผ่อนคลายความเครียดให้ตนเองพบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 30.0 ไม่เคยปฏิบัติ และ ร้อยละ 15.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.25

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง วิธีผ่อนคลายความเครียดให้ตนเอง พบว่า ร้อยละ 90.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ,ร้อยละ 5.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.85

14. การนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมงพบว่า ร้อยละ 60.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 40.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.60

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง ในเรื่อง การนอนหลับ วันละ 7-8 ชั่วโมง พบว่า ร้อยละ 90.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 10.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.90

15 .การพบปะกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยในยามว่าง

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง ในเรื่อง การพบปะกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยในยามว่าง พบว่า ร้อยละ 65.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 35.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.65

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม ทดลอง มีพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง ในเรื่อง การพบปะกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยในยามว่าง พบว่า ร้อยละ 70.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 30.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.70

พฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลอง

ตารางที่ 16 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อความ	กลุ่ม	การปฏิบัติตัว			ค่าเฉลี่ย
		เป็นประจำ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย	
1.การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	ทดลอง	19(95.0)	1(5.0)	0	1.95
	ควบคุม	18(90.0)	2(10.0)	0	1.9
2.การรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก	ทดลอง	16(80.0)	4(20.0)	0	1.80
	ควบคุม	17(85.0)	3(15.0)	0	1.85
3.การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง ต้ม ลวก อบ	ทดลอง	18(95.0)	2(10.0)	0	1.90
	ควบคุม	18(95.0)	2(10.0)	0	1.90
4.การรับประทานน้ำเต้าหู้ หรือนมเป็นประจำ	ทดลอง	6(30.0)	13(65.0)	1(5.0)	1.25
	ควบคุม	4(20.0)	8(40.0)	8(40.0)	0.80
5.การรับประทานปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	ทดลอง	14(70.0)	6(30.0)	0	1.70
	ควบคุม	15(75.0)	4(20.0)	1(5.0)	1.70
6.การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	ทดลอง	20(100.0)	0	0	2.00
	ควบคุม	16(40.0)	3(15.0)	1(5.0)	1.75

ตารางที่ 16 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่ม	การปฏิบัติตัว			ค่าเฉลี่ย
		เป็นประจำ	นานๆครั้ง	ไม่เคย	
7.การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	ทดลอง	19(95.0)	1(5.0)	0	1.95
	ควบคุม	11(55.0)	7(35.0)	5(10.0)	1.45
8.การทำงานบ้านจนเหงื่อออก	ทดลอง	12(60.0)	8(40.0)	0	1.60
	ควบคุม	13(65.0)	3(15.0)	4(20.0)	1.45
9.การออกกำลังกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ	ทดลอง	16(80.0)	4(20.0)	0	1.80
	ควบคุม	8(40.0)	7(35.0)	5(25.0)	1.15
10.การออกกำลังกายแบบสะสมโดยการเดิน	ทดลอง	15(75.0)	5(25.0)	0	1.75
	ควบคุม	11(55.0)	8(40.0)	1(5.0)	1.50
11.นั่งสมาธิทุกวันพระ	ทดลอง	6(30.0)	14(70.0)	0	1.30
	ควบคุม	5(25.0)	5(25.0)	10(50.0)	0.75
12.เมื่อไม่สบายใจมักระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้ใจ	ทดลอง	16(80.0)	4(20.0)	0	1.80
	ควบคุม	11(55.0)	7(35.0)	2(10.0)	1.45
13.วิธีผ่อนคลายความเครียดให้ตนเองเช่น สวดมนต์	ทดลอง	18(90.0)	2(10.0)	0	1.90
	ควบคุม	11(55.0)	5(25.0)	4(20.0)	1.35
14.การนอนหลับ วันละ 7-8 ชั่วโมง	ทดลอง	19(95.0)	1(5.0)	0	1.95
	ควบคุม	17(85.0)	3(15.0)	0	1.85
15.มีการพบปะกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยในยามว่างเสมอ	ทดลอง	19(95.0)	1(5.0)	0	1.95
	ควบคุม	17(85.0)	3(15.0)	0	1.85

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลอง

1.การรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พบว่า ร้อยละ 95.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 5.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.95

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พบว่า ร้อยละ 90.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 10.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.90

2.การรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก พบว่า ร้อยละ 80.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 20.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.80

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก พบว่า ร้อยละ 85.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 15.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.85

3. การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง ต้ม ลวก อบ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง ต้ม ลวก อบ พบว่า ร้อยละ 95.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 10.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.90

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานอาหารประเภท นึ่ง ต้ม ลวก อบ พบว่า ร้อยละ 95.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 10.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.90

4. การรับประทานน้ำเต้าหู้หรือนมเป็นประจำ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานน้ำเต้าหู้หรือนม เป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 65.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง รองลงมาร้อยละ 30.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.25

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทาน น้ำเต้าหู้ หรือ นม เป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 40.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง รองลงมาร้อยละ 40.0 ไม่เคยปฏิบัติ และร้อยละ 20.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 0.80

5. การรับประทานปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานปลาอย่างน้อย วันละ 1 มื้อ พบว่า ร้อยละ 70.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 30.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.70

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การรับประทานปลาอย่างน้อย วันละ 1 มื้อ พบว่า ร้อยละ 75.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 20.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.70

6. การดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว พบว่า ร้อยละ 100.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 2.00

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การดื่มน้ำ วันละ 8-10 แก้ว พบว่า ร้อยละ 40.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 15.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.75

7. การออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน พบว่า ร้อยละ 95.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 5.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.95

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน พบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 35.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 10.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.45

8. การทำงานบ้านจนเหงื่อออก

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การทำงานบ้านจนเหงื่อออก พบว่า ร้อยละ 60.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 40.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.60

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การทำงานบ้านจนเหงื่อออก พบว่า ร้อยละ 65.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 20.0 ไม่เคยปฏิบัติ และร้อยละ 15.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.45

9. การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 80.0 ปฏิบัติเป็นประจำ, ร้อยละ 20.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.80

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 40.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 35.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 25.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.15

10. การออกกำลังกายแบบสะสมโดยการเดิน

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกายแบบสะสมโดยการเดิน พบว่า ร้อยละ 75.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 25.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.75

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การออกกำลังกายแบบสะสมโดยการเดิน พบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมา ร้อยละ 40.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 5.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.50

11. การนั่งสมาธิทุกวันพระ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การนั่งสมาธิทุกวันพระ พบว่า ร้อยละ 70.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง, ร้อยละ 30.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.30

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การนั่งสมาธิทุกวันพระ พบว่า ร้อยละ 50.0 ไม่เคยปฏิบัติ รองลงมา ร้อยละ 25.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 25.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 0.75

12. เมื่อไม่สบายใจมักระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้ใจ

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง เมื่อไม่สบายใจมักระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้ใจพบว่า ร้อยละ 80.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 20.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.80

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง เมื่อไม่สบายใจมักระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้ใจ พบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 35.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 10.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.45

13. วิธีผ่อนคลายความเครียดให้ตนเอง

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง วิธีผ่อนคลายความเครียดให้ตนเองพบว่า ร้อยละ 90.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และ ร้อยละ 10.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.90

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง วิธีผ่อนคลายความเครียดให้ตนเอง พบว่า ร้อยละ 55.0 ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 25.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง และร้อยละ 20.0 ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.35

14. การนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมงพบว่า ร้อยละ 95.0 ปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาร้อยละ 5.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.95

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง พบว่า ร้อยละ 85.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 15.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.85

15. การพบปะกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยในยามว่าง

ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การพบปะกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยในยามว่าง พบว่า ร้อยละ 95.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 5.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.95

ส่วนผู้สูงอายุ ในกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในเรื่อง การพบปะกลุ่มเพื่อน เพื่อพูดคุยในยามว่าง พบว่า ร้อยละ 85.0 ปฏิบัติเป็นประจำ และร้อยละ 15.0 ปฏิบัตินานๆครั้ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย = 1.85

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University