

**ตารางที่ 19** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกต่อชีวิต ของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6			หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ไม่มีอาการปวดเมื่อย	2.22	1.08	พอใช้	2.67	1.05	ปานกลาง	3.28	0.76	ปานกลาง
2. ระบบร่างกายปกติ เช่น ท้องไม่ผูก	2.35	0.94	ปานกลาง	2.73	0.98	ปานกลาง	3.13	0.97	ปานกลาง
3. ข้อต่อไม่ยึดติดไม่เจ็บ	2.48	0.79	พอใช้	3.03	0.96	ปานกลาง	3.43	0.77	ปานกลาง
4. สบายใจ	3.33	0.66	ปานกลาง	3.57	0.86	ดี	3.93	0.78	ดี
5. รู้สึกหมดกังวล	2.60	0.92	ปานกลาง	3.03	0.96	ปานกลาง	3.67	0.92	ดี
6. การทรงตัวดีขึ้น	2.42	0.85	พอใช้	3.13	1.04	ปานกลาง	3.83	0.91	ดี
7. ชอบที่จะออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองแข็งแรงเสมอ	2.98	1.07	ปานกลาง	3.70	0.75	ดี	4.03	0.76	ดี
8. เดินทางไม่ต้องพึ่งคนอื่น	2.93	0.97	ปานกลาง	3.47	0.90	ปานกลาง	4.00	0.79	ดี
9. สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ด้วยตนเอง	2.98	1.07	ปานกลาง	3.77	0.86	ดี	4.07	0.81	ดี
10. ชอบที่จะพูดคุยและสนทนากับผู้อื่น	3.05	1.00	ปานกลาง	3.90	0.86	ดี	4.23	0.77	ดี
11. สบายใจที่จะมีส่วนร่วมกับผู้อื่นในกิจกรรมต่าง ๆ	3.10	0.88	ปานกลาง	3.73	0.83	ดี	4.03	0.72	ดี
12. ความคล่องตัวของร่างกาย	2.90	0.93	ปานกลาง	3.67	0.76	ดี	3.80	0.66	ดี
13. ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกว่ามีความสุข	3.15	0.98	ปานกลาง	4.13	0.82	ดี	4.20	0.71	ดี
14. มีความตื่นตัวตลอดเวลา	2.80	0.86	ปานกลาง	3.67	0.88	ดี	3.98	0.83	ดี
รวม	2.81	0.98	ปานกลาง	3.45	0.98	ดี	3.84	0.85	ดี