

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสัมภาษณ์การรับรู้ในผู้สูงอายุ

เป็นแบบสัมภาษณ์การรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคลในผู้สูงอายุ ถ้าผู้สูงอายุตอบ  
ได้ 8 ใน 10 ข้อ ให้ดำเนินการเก็บข้อมูลในส่วนอื่นๆต่อไป

1. จังหวัดนี้คือจังหวัดอะไร
2. ท่านอยู่บ้านเลขที่เท่าไร
3. วันนี้วันอะไร (วันจันทร์, วันอังคาร...) หรือวันที่เท่าไร
4. เดือนนี้เดือนอะไร (เดือนอ้าย, เดือนยี่...หรือเดือนมกราคม, เดือนกุมภาพันธ์...)
5. ปีนี้ปีอะไร (ปีชวด, ปีฉลู...) หรือปี พ.ศ. อะไร
6. ท่านอายุเท่าไร
7. ท่านเกิดเดือนอะไร
8. ท่านเกิดปีหรือปี พ.ศ. อะไร
9. ใครคือผู้ใหญ่บ้านคนปัจจุบัน
10. ใครคือผู้ใหญ่บ้านคนก่อน

**แบบสัมภาษณ์ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน และการสนับสนุนทางสังคม กับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ**

**คำชี้แจง :** แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัยเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ทุกตอนและทุกข้อ โดยฟังคำชี้แจงแต่ละตอนอย่างละเอียด แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบด้วย 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความเข้มแข็งอดทน จำนวน 50 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม จำนวน 38 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ความสามารถในการดูแลตนเอง จำนวน 23 ข้อ

**ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล**

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก / ลงใน ( ) หน้าข้อความเพียงตัวเลือกเดียว หรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. อายุปัจจุบันของท่าน.....ปี
2. เพศ 
  - (1) ชาย
  - (2) หญิง
3. สถานภาพสมรส 
  - (1) คู่
  - (2) หม้าย
  - (3) โสด
  - (4) หย่า / แยกกันอยู่
4. การศึกษาสูงสุด 
  - (1) ไม่ได้เรียนหนังสือ
  - (2) ระดับประถมศึกษา
  - (3) ระดับมัธยมศึกษา
  - (4) ระดับอนุปริญญา
  - (5) ระดับปริญญาตรี
  - (6) ระดับปริญญาโท หรือสูงกว่า
  - (7) อื่นๆ .....
5. ท่านมีรายได้หรือไม่ 
  - (1) ไม่มี
  - (2) มี รายได้เฉลี่ย.....บาท / เดือน

6. ความเพียงพอของรายได้ (1)
- ไม่เพียงพอ (2) เพียงพอ
7. แหล่งที่มาของรายได้
- (1) คู่สมรส (2) บุตรหลาน
- (3) ดอกเบี้ย/เงินปันผล (4) ประกอบอาชีพเกษตรกรรม
- (5) เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ (6) อื่นๆ.....
8. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร
- (1) อยู่คนเดียว (2) อยู่กับคู่สมรส
- (3) อยู่กับครอบครัว/ญาติพี่น้อง (4) อยู่กับคนอื่น
- (5) อื่นๆ.....
- จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ในบ้าน นับรวมตัวท่านด้วย.....คน
9. สมาชิกครอบครัวที่ท่านสามารถพึ่งพาได้เมื่อต้องการ หรือเมื่อเจ็บป่วย
- (1) ไม่มี
- (2) มี ระบุ.....
- 10 การตรวจสุขภาพประจำปี
- (1) ไม่เคยตรวจ (2) เคยตรวจ ตรวจครั้งสุดท้ายเมื่อ.....

## ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความเข้มแข็งอดทน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับคำตอบให้มากที่สุด ข้อละ 1

ช่อง ในแต่ละข้อคำถามจะมีเกณฑ์การพิจารณาให้เลือกตอบดังนี้

- 1 ไม่เป็นความจริงเลย หมายถึง ไม่ตรงกับความจริง หรือความรู้สึกเลย
- 2 เป็นความจริงเล็กน้อย หมายถึง เป็นจริงตรงกับความรู้สึกน้อย
- 3 เป็นความจริงมาก หมายถึง เป็นจริงตรงกับความรู้สึกมาก
- 4 เป็นความจริงมากที่สุด หมายถึง เป็นจริงตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เป็น ความจริง เลย 1	เป็นความ จริง เล็กน้อย 2	เป็น ความ จริงมาก 3	เป็นความ จริงมาก ที่สุด 4
1. กิจวัตรประจำวันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับท่าน				
2. การเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้านทำให้ท่านรู้สึกมีคุณค่า				
3. ท่านคิดว่าคนที่จะเป็นผู้นำที่ดีต้องรู้จักการรับฟัง				
4. คนทุกคนควรมีการวางแผนการดำเนินชีวิต				
5. คนเราควรที่จะรู้จักการปรับแผน หากสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่คาดหมาย				
6. ถ้าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามแผน ท่านคิดว่าเป็นสิ่งท้าทาย น่าตื่นเต้น				
7. ถ้าท่านใช้ความพยายามแล้วยอมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้				
8. ทุกคนต้องรับผิดชอบกิจวัตรประจำวันของตนเอง				
9. ท่านมีความเชื่อในสุภาษิตที่ว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น”				
10. ถ้าท่านมีกลวิธีที่ดี ท่านสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของคนอื่นได้				

ข้อความ	ไม่เป็นความจริง เลย 1	เป็นความจริงเล็กน้อย 2	เป็นความจริงมาก 3	เป็นความจริงมากที่สุด 4
11. คนเป็นผู้นำควรมีกลวิธีในการทำให้ผู้อื่นร่วมมือด้วย				
12. ท่านไม่ใช้กฎเกณฑ์ที่คนอื่นสร้าง มาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ทำอะไร				
13. ท่านคิดว่าการมีครอบครัวไม่ทำให้หมดอิสรภาพ				
14. เมื่อท่านทำงานอย่างทุ่มเท ท่านมั่นใจว่าต้องบรรลุเป้าหมายได้				
15. การตัดสินใจที่ดีเกิดจากความแน่วแน่มิเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ				
16. ท่านกำหนดชะตาชีวิตด้วยตนเอง				
17. ทุกคนควรทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม				
18. ท่านจะใช้ความพยายามในการทำให้คนที่ดูเหมือนสับสน มีความเข้าใจ หรือรู้เรื่อง				
19. โดยทั่วไปท่านไม่รู้สึกรู้สึท้อแท้ที่จะต้องทำงานหนัก				
20. ถ้าท่านต้องการสิ่งใด ท่านจะแสวงหาสิ่งนั้นด้วยตนเอง				
21. ท่านจะไม่ตอบคำถามของใครนอกจากท่านจะเข้าใจคำถามนั้นเสียก่อน				
22. เมื่อวางแผนแล้ว ท่านจะทำให้แผนบรรลุเป้าหมาย				
23. คนส่วนใหญ่มีสิ่งที่จะต้องให้ทำเสมอ				
24. ถ้าท่านจะต้องหยุดทำงานที่ทำอยู่ชั่วคราวเพราะถูกขอร้องให้ช่วยทำงานอื่น ท่านก็ไม่รู้สึกอึดอัดแต่อย่างใด				
25. หากสิ่งที่ท่านทำเกินกำลัง ท่านจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น				

ข้อความ	ไม่เป็นความจริง เลย 1	เป็นความจริงเล็กน้อย 2	เป็นความจริงมาก 3	เป็นความจริงมากที่สุด 4
26. ท่านคิดว่าแต่ละคนมีหน้าที่ที่ต้องดูแลรับผิดชอบตนเอง				
27. การอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ เป็นสิ่งที่ดีและมีคุณค่า				
28. การทำให้คนอื่นเปลี่ยนใจไม่ใช่เรื่องยาก				
29. ท่านจะไม่มีคุณค่า หากไม่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบอะไรเลย				
30. ท่านเชื่อว่าหากใครคนหนึ่งไปขัดจังหวะคนอื่นขณะทำกิจกรรม แสดงว่าเขามีความจำเป็นจริงๆ				
31. ความผิดพลาดที่ผ่านมาแม้แก้ไขไม่ได้แต่เป็นบทเรียนที่ดี				
32. เมื่อได้รับมอบหมายสิ่งใด ท่านจะทำให้ดีที่สุด				
33. ท่านเคารพในสิทธิของคนอื่น				
34. สำหรับท่านปัญหาทุกปัญหาแก้ไขได้				
35. ท่านเชื่อว่าความสามารถของบุคคลเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้				
36. ท่านสามารถเรียนรู้ได้จากความไม่แน่นอนของชีวิต				
37. ท่านเชื่อว่าคนที่ทำดี สมควรได้รับสิ่งตอบแทนดีๆ				
38. ท่านไม่รู้สึกรังเกียจหรือรำคาญ เมื่อมีสิ่งไม่คาดฝันมาขัดขวางการทำกิจวัตรประจำวันของท่าน				
39. ท่านคิดว่าช่วงเวลาที่ผ่านมา ท่านรู้จักใจของตนเองดีพอ				
40. ท่านเชื่อว่าหลักการที่ดีต้องมีความจริงรองรับ				
41. สำหรับท่านการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ท้าทาย				
42. ท่านพบว่า เมื่อตนเองจะโกรธต้องมีเหตุอันสมควรให้โกรธ				

ข้อความ	ไม่เป็นความจริง เลย 1	เป็นความจริงเล็กน้อย 2	เป็นความจริงมาก 3	เป็นความจริงมากที่สุด 4
43. ท่านยอมรับได้ ถ้าท่านต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันไปจากปกติ				
44. งานที่ท่านทำในแต่ละวันเป็นสิ่งมีประโยชน์ และให้คุณค่ากับท่าน				
45. การที่ท่านถูกทำร้ายจิตใจ เป็นเพราะท่านคิดของท่านเอง				
46. ชีวิตที่ผ่านมาของท่าน ต้องต่อสู้ กับอุปสรรคที่ทำทลาย				
47. ท่านมีความมั่นใจในความเป็นตัวของตัวเอง				
48. เป็นความรับผิดชอบของท่านเอง ที่จะไม่ปล่อยให้คนอื่นเอาเปรียบ				
49. ท่านจะดูแลตนเองให้มากที่สุดก่อนพึ่งพาคนอื่น				
50. ผู้ที่จะเป็นผู้นำ ควรต้องรู้จักการเสียสละเพื่อส่วนรวม				

### ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียง

คำตอบเดียว ในแต่ละข้อคำถามจะมีเกณฑ์การพิจารณาให้เลือกตอบดังนี้

- 1 ไม่เป็นความจริงเลย หมายถึง ไม่ตรงกับความจริงที่เกิดขึ้นเลย
- 2 เป็นความจริงเล็กน้อย หมายถึง ความจริงที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
- 3 เป็นความจริงมาก หมายถึง ความจริงที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง
- 4 เป็นความจริงมากที่สุด หมายถึง ความจริงที่เกิดขึ้นเกือบทุกครั้ง หรือเป็นประจำ

ข้อความ	ไม่เป็น ความจริงเลย 1	เป็น ความจริง เล็กน้อย 2	เป็น ความจริงมาก 3	เป็น ความจริงมาก ที่สุด 4
<b>ด้านอารมณ์</b>				
1. เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจหรือเด็ตร้อนจะมีผู้แสดงความเห็น อกเห็นใจท่าน				
2. เมื่อท่านต้องการระบายอารมณ์หรือความรู้สึกจะมีผู้รับฟังท่าน				
3. บุคคลรอบข้าง มักแสดงให้ท่านรู้สึกพอใจที่ได้ใกล้ชิดท่าน				
4. บุคคลรอบข้าง ญาติมิตร หรือบุตรหลาน ไม่เคยแสดงกิริยา ท่าทางที่ทำให้ท่านรู้สึกหมดก้ำกึ่งใจ				
5. หากมีอันตรายหรืออาจเกิดอันตรายกับท่าน ท่านมั่นใจว่าจะ ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง				
6. บุคคลรอบข้างทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย				
7. ท่านไม่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้งหรืออยู่อย่างโดดเดี่ยว				
8. เมื่อท่านมีความทุกข์ทางใจ ท่านแน่ใจว่าจะได้รับการ ช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง				
9. บุคคลรอบข้างทราบปัญหาและความต้องการของท่านดี				

ข้อความ	ไม่เป็น ความจริงเลย 1	เป็น ความจริง เล็กน้อย 2	เป็น ความจริงมาก 3	เป็น ความจริงมาก ที่สุด 4
10. มีคนที่ท่านรู้สึกไว้วางใจ และสามารถพูดคุยปัญหาต่างๆ ที่สำคัญได้				
<b>ด้านการยอมรับยกย่องและเห็นคุณค่า</b>				
11. มีผู้ให้ความเคารพยกย่องไม่ดูแคลนท่าน				
12. บุคคลรอบข้างคอยให้ข้อเสนอแนะ หรือท้วงติงท่านเพื่อให้ท่านกระทำในสิ่งที่เหมาะสมขึ้น				
13. ท่านได้รับการชื่นชมหรือให้กำลังใจเมื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม				
14. ท่านได้รับความไว้วางใจให้รับผิดชอบงานบ้านที่สามารถทำได้ เช่นอบรมเลี้ยงดูหลาน				
15. มีผู้คอยสนับสนุนให้ท่านกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง เช่นการทำงานอดิเรก				
16. มีผู้มาปรึกษาและขอคำแนะนำจากท่าน				
17. ท่านมีโอกาสตัดสินใจในกิจกรรมของครอบครัว				
18. มีผู้บอกหรือแสดงให้เห็นที่ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีประโยชน์ต่อผู้อื่น				
<b>ด้านการยอมรับในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม</b>				
19. เมื่อมีกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามวัย ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมนั้น				
20. เมื่อพบปะเพื่อนฝูงหรือบุคคลที่รู้จักท่านมักจะทักทายเสมอ				
21. ท่านได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น				
22. ท่านและบุคคลรอบข้างมีการร่วมมือกันเป็นอย่างดีในการทำกิจกรรม				
23. ท่านทราบความเป็นไปของบุคคลรอบข้างเสมอ				

ข้อความ	ไม่เป็น ความจริงเลย 1	เป็น ความจริง เล็กน้อย 2	เป็น ความจริงมาก 3	เป็น ความจริงมาก ที่สุด 4
24. ท่านรู้สึกว่าคุณมีส่วนสร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น				
25. ท่านใช้เวลาว่างส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมทางสังคม				
26. ท่านพอใจในการพบปะพูดคุยกับบุคคลรอบข้างเมื่อมีเวลา				
<b>ด้านข้อมูลข่าวสาร</b>				
27. มีผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อท่าน เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน				
28. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการปฏิบัติตนอย่างเพียงพอ				
29. มีผู้เชี่ยวชาญเมื่อท่านต้องการคำอธิบายเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ				
30. ท่านมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่น				
31. ท่านรู้สึกว่าคุณรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ที่ทันสมัยเสมอ				
<b>ด้านเงินทอง สิ่งของ และแรงงาน</b>				
32. มีบุคคลที่จะไปไหนกับท่านเมื่อท่านต้องการ				
33. มีผู้ช่วยทำงานให้ท่าน				
34. เมื่อท่านต้องการผู้ช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การแต่งกาย จะมีผู้ช่วยเหลือ				
35. เมื่อออกนอกบ้านจะมีคนดูแลบ้านให้ท่าน				
36. ท่านได้รับการช่วยเหลือด้านการเงิน				
37. เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงินจะมีผู้คอยช่วยเหลือ				
38. เมื่อท่านมีปัญหาด้านสุขภาพจะมีผู้คอยช่วยเหลือ				

#### ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ความสามารถในการดูแลตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียง

คำตอบเดียว ในแต่ละข้อคำถามจะมีเกณฑ์การพิจารณาให้เลือกตอบดังนี้

1 ไม่ตรงกับตัวท่านเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเอง

2 ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองเล็กน้อย

3 ตรงกับตัวท่านปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองปานกลาง

4 ตรงกับตัวท่านมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองมาก

5 ตรงกับตัวท่านมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเองมากที่สุด

ข้อความ	ไม่ตรงกับตัวท่านเลย	ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย	ตรงกับตัวท่านปานกลาง	ตรงกับตัวท่านมาก	ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
	1	2	3	4	5
1. ท่านปรับปรุงปฏิบัติตัวเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ					
2. ท่านคิดว่าสิ่งที่ท่านกระทำอยู่เพียงพอที่จะทำให้ท่านมีสุขภาพที่ดี					
3. เมื่อท่านรู้สึกอ่อนเพลียทำอะไรไม่ค่อยไหว ท่านจะปรับกิจกรรมให้เหมาะสม					
4. ท่านดูแลความสะอาดของสภาพแวดล้อมรอบตัวท่าน					
5. ท่านจะทำในสิ่งที่จะช่วยให้ท่านมีสุขภาพดีก่อนสิ่งอื่น					
6. ท่านมีกำลังวังชาเพียงพอที่จะดูแลตนเองได้ตามต้องการ					
7. ท่านพยายามแสวงหาวิธีการดูแลตนเองให้ดีขึ้น					

ข้อความ	ไม่ตรงกับตัวท่านเลย	ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย	ตรงกับตัวท่านปานกลาง	ตรงกับตัวท่านมาก	ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
	1	2	3	4	5
8. ท่านรักษาน้ำนมยส่วนตัวโดยการอาบน้ำตามความเหมาะสม					
9. ท่านรักษาน้ำหนักตัวให้พอเหมาะ โดยเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม					
10. ท่านพยายามที่จะพึ่งพาตนเอง					
11. ท่านมีญาติมิตรและเพื่อนฝูงที่จะขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น					
12. ท่านได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
13. เมื่อท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ถ้าท่านไม่เข้าใจ ท่านต้องได้ถามให้รู้เรื่อง					
14. ท่านได้ตรวจตราดูความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเป็นประจำ					
15. เมื่อท่านได้ยาใหม่ ท่านต้องถามเกี่ยวกับผล และฤทธิ์ข้างเคียงของยา					
16. เท่าที่ผ่านมาก ท่านได้เปลี่ยนแปลงสุขนิสัยบางอย่างเพื่อปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น					
17. ท่านมักจะดูแลสุขภาพพลอดภัยของตนเอง และครอบครัวอยู่เป็นประจำ					
18. ท่านได้ตรวจตราในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ให้ถูกต้อง เพื่อรักษาสุขภาพเป็นประจำ					

ข้อความ	ไม่ตรงกับตัวท่านเลย 1	ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย 2	ตรงกับตัวท่านปานกลาง 3	ตรงกับตัวท่านมาก 4	ตรงกับตัวท่านมากที่สุด 5
19. ท่านให้เวลาสำหรับการดูแลตนเองในกิจวัตรประจำวันอย่างเต็มที่					
20. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบาย ท่านสามารถที่จะแสวงหาความรู้ที่ท่านต้องการในการดูแลตนเองได้					
21. ท่านขอความช่วยเหลือหรือปรึกษาคนอื่น เมื่อท่านต้องการ หรือเมื่อท่านไม่สามารถดูแลตนเองได้ตามที่ต้องการ					
22. ท่านมีเวลาว่างให้กับตนเองอย่างเพียงพอ					
23. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี จึงสามารถดูแลตนเองได้ตามต้องการ					