

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยนำเสนอผลของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนในแบบวัดความรู้ แบบวัดทักษะ และแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผลการตรวจสอบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีความเห็นว่า กิจกรรมมีความเหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถเสริมสร้างการดูแลสุขภาพตนเองได้ โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้ คือ

1. ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	58	36.25
หญิง	102	63.75
รวม	160	100.00
2. สถานภาพสมรส		
โสด	14	8.75
แต่งงาน	124	77.5
หม้าย/หย่า/แยก	22	13.75
รวม	160	100.00
3. อายุ		
60 – 67 ปี	98	61.25
68 – 75 ปี	62	38.75
รวม	160	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.75 และเป็นผู้ชาย ร้อยละ 36.25 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คือ แต่งงาน ร้อยละ 77.50 เป็นหม้าย/หย่า/แยก ร้อยละ 13.75 และเป็นโสด ร้อยละ 8.75 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60 – 67 ปี ร้อยละ 61.25 อายุระหว่าง 68-75 ปี ร้อยละ 38.75

1.2 ข้อมูลความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในประเด็นที่แสดงถึงความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลความต้องการการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ประเด็น	ระดับความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลความ
1. การดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป			
1.1 วิธีการรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามวัย	4.97	0.3458	มากที่สุด
1.2 วิธีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย	4.87	0.1826	มากที่สุด
1.3 วิธีการขับถ่ายอย่างถูกวิธี	3.40	0.5632	ปานกลาง
1.4 วิธีการพักผ่อนอย่างเหมาะสมตามวัยเพื่อให้ประโยชน์แก่ร่างกาย	3.90	0.6074	มาก
1.5 อันตรายจากการดื่มสุราและการสูบบุหรี่	3.17	0.64772	ปานกลาง
รวม	4.06	0.4693	มาก
2. การดูแลสุขภาพตนเองตามวัย			
2.1 วิธีการทำจิตใจให้มีความสุข	4.93	0.2537	มากที่สุด
2.2 วิธีการแสวงหากิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย	4.87	0.3458	มากที่สุด
2.3 วิธีการป้องกันตนเองจากอันตรายต่างๆ	3.53	0.5074	มาก
2.4 วิธีการทำกิจกรรมในสังคมอย่างมีความสุข	3.30	0.7022	ปานกลาง
2.5 วิธีการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขโดยลำพัง	3.67	0.6609	มาก
รวม	4.06	0.4940	มาก
3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่ออยู่ในภาวะเจ็บป่วย			
3.1 วิธีการรักษาเมื่อเกิดความเจ็บป่วย	5.00	0.0000	มากที่สุด
3.2 วิธีการดูแลจิตใจเมื่อเกิดความเจ็บป่วยและพิการ	4.03	0.3198	มาก
3.3 วิธีการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วยเมื่อต้องอยู่โดยลำพัง	5.00	0.0000	มากที่สุด
3.4 วิธีการป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย	3.90	0.3051	มาก
3.5 แนวทางการขอคำปรึกษากับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย/พิการ	3.90	0.5477	มาก
รวม	4.37	0.2345	มากที่สุด

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลความต้องการการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ประเด็น	ระดับความต้องการ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลความ
รวมทั้งหมด	4.18	0.3993	มาก

จากตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถาม ความต้องการการเรียนรู้ที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.18$)

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างต้องการจะเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองทั่วไป อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ วิธีการรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามวัย ($\bar{x} = 4.97$) รองลงมาคือ วิธีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ($\bar{x} = 4.87$) และวิธีการพักผ่อนอย่างเหมาะสมตามวัยเพื่อให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ($\bar{x} = 3.90$) ตามลำดับ

ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างต้องการจะเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ วิธีการทำจิตใจให้มีความสุข ($\bar{x} = 4.93$) รองลงมาคือ วิธีการแสวงหากิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย ($\bar{x} = 4.87$) และ วิธีการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขโดยลำพัง ($\bar{x} = 3.67$) ตามลำดับ

ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างต้องการจะเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ วิธีการรักษาเมื่อเกิดความเจ็บป่วย และ วิธีการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วยเมื่อต้องอยู่โดยลำพัง ($\bar{x} = 5.00$) รองลงมาคือ วิธีการดูแลจิตใจเมื่อเกิดความเจ็บป่วยและพิการ ($\bar{x} = 4.03$) ตามลำดับ

1.3 ความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกิจกรรมที่ต้องการให้จัด ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัด และสถานที่ที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของการเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

เนื้อหาสาระ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เคยเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหรือไม่		
เคย	63	39.37
ไม่เคย	97	60.62
รวม	160	100

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเคยเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ร้อยละ 39.37 และไม่เคยเข้าร่วม ร้อยละ 60.62

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของความต้องการกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในแต่ละเนื้อหาวิชา

เนื้อหาสาระ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. ท่านต้องการให้มีกิจกรรมใดๆเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในแต่ละเนื้อหาวิชา(สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	24	15
การฟังบรรยาย	72	45
การเล่นบทบาทสมมติ	7	4.37
การสาธิต	84	52.50
การลงมือปฏิบัติจริง	156	97.50
การทำกิจกรรมกลุ่ม	156	97.50

จากตารางที่ 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นว่ากิจกรรมที่ควรใช้ในการเสริมสร้างความเข้าใจในแต่ละเนื้อหาวิชามากที่สุดคือ การลงมือปฏิบัติจริงและการทำกิจกรรม ร้อยละ 97.50 รองลงมาเป็นการสาธิต ร้อยละ 52.50

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของความต้องการระยะเวลาที่ควรใช้จัดกิจกรรม

เนื้อหาสาระ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
3. ท่านเห็นว่าควรใช้ระยะเวลากี่วันในการจัดกิจกรรม		
1 – 2 วัน	86	53.75
3 – 4 วัน	126	78.75
5 – 8 วัน	0	0.00
9 – 12 วัน	0	0.00
13 วันขึ้นไป	0	0.00
4. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน		
4 ชั่วโมง	42	6.70
5 ชั่วโมง	50	13.30
6 ชั่วโมง	75	80.00

จากตารางที่ 4.5พบว่าความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง ต้องการให้ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3-4 วัน มากที่สุด คือ ร้อยละ 78.75 รองลงมาคือ 1-2 วัน ร้อยละ 53.75 ส่วนระยะเวลาที่เหมาะสมมากที่สุดในการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน คือ 6 ชั่วโมง ร้อยละ 80

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละวันที่สะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม

เนื้อหาสาระ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
5. วันที่สะดวกและเหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรม(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
วันอาทิตย์	126	78.78
วันจันทร์	106	66.25
วันอังคาร	103	64.37
วันพุธ	98	61.25
วันพฤหัสบดี	7	4.37
วันศุกร์	7	4.37
วันเสาร์	10	6.25

จากตารางที่ 4.6 พบว่าวันที่สะดวกและเหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 78.78 รองมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 66.25 และวันอังคารและวัน คิดเป็นร้อยละ 64.37

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละสถานที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม

เนื้อหาสาระ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
6. สถานที่ที่ท่านคิดว่าเหมาะสมในการจัดกิจกรรม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ชมรมผู้สูงอายุ	126	78.75
วัด	160	100
ลานจัดกิจกรรม	160	100

จากตารางที่ 4.7 สถานที่ที่คิดว่าเหมาะสมในการจัดกิจกรรมมากที่สุด คือ วัดและลานจัดกิจกรรม ร้อยละ 100 เท่ากัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเอาข้อมูลจากประเด็นนี้ มาทำการสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

2. แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเอกสารต่างๆ จากนั้นพัฒนางิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้รูปแบบของ Tyler (1986)ตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา ขั้นตอนที่ 2 การคัดสรรประสบการณ์ทางการเรียนรู้ ขั้นตอนที่ 3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพระดับดีเยี่ยมเพื่อลงพื้นที่ศึกษาจากสถานที่จริง และดูกิจกรรมที่จัดเพื่อนำมาพัฒนาเป็นกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไปโดยเกณฑ์

ในการคัดเลือกชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพระดับดีเยี่ยม มีดังต่อไปนี้ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคนอื่นๆ, 2555) 1) มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน 2) มีกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบ 3) มีผู้มาร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน 50-60 คนขึ้นไป 4) มีการบริหารงานในรูปแบบคณะกรรมการ จากเกณฑ์ข้างต้น ชมรมผู้สูงอายุระดับดีเยี่ยมที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่จะศึกษา คือ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลทหารผ่านศึก และชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

จากการศึกษาชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพระดับดีเยี่ยมพบว่า กิจกรรมที่ทางชมรมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพระดับดีเยี่ยมจัด มีดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น รำไม้พลอง เดินลีลาศ การตรวจสุขภาพ เป็นต้น
2. กิจกรรมทางศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สรงน้ำพระ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น
3. กิจกรรมทัศนศึกษา
4. กิจกรรมอื่นๆ เช่น ร้องคาราโอเกะ เล่นอังกะลุง รำวง ฟังบรรยายวิชาการ เป็นต้น

2.2 ผู้วิจัยกำหนดแนวคิดในการจัดกิจกรรมเรื่องการเสริมพลังอำนาจโดยใช้แนวคิดของ Orem (1991) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การค้นพบสถานการณ์จริง 2) การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม และ 4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง ในขั้นนี้ผู้สอนได้ใช้การพูดคุย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถึงสถานการณ์ ความรู้เดิม และปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยวิทยากรตั้งประเด็นคำถามขึ้นมา และให้ผู้สูงอายุช่วยกันแสดงความคิดเห็นหรือเล่าประสบการณ์ที่น่าสนใจของตนเองให้ฟัง รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถามข้อสงสัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นเพื่อให้เห็นสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้น และนำไปสู่ขั้นตอนของการให้ความรู้ในขั้นตอนต่อไป โดยในขั้นตอนนี้ผู้สอนต้องทำหน้าที่ในการตั้งประเด็นคำถามให้ตรงกับความรู้ที่จะให้ และคอยช่วยเหลือและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็น และเล่าประสบการณ์ของตนออกมา

ขั้นที่ 2 ขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ เมื่อผู้สูงอายุทราบถึงสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น และตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ขั้นนี้ผู้สอนจะทำหน้าที่ให้ความรู้ใหม่ โดยเป็นความรู้ที่แปลกใหม่ หรือความรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม ความรู้เรื่องยาและสมุนไพรที่น่าสนใจ ความรู้เรื่องผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น โดยเทคนิคที่ใช้ในขั้นนี้ คือ การบรรยายความรู้ การจำลองสถานการณ์เพื่อให้เกิดความ

เข้าใจ การสาธิตให้เห็นภาพจริง และการลงมือปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดทักษะแก่ผู้สูงอายุ และการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสมในการนำไปใช้ และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้โดยผ่านสื่อ ได้แก่ แผ่นพับ สไลด์ เป็นต้น นอกจากนั้นวิทยากรจัดบรรยากาศในห้องทำกิจกรรมที่มีความเป็นกันเองกับผู้สูงอายุ ใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถามคำถามที่ไม่เข้าใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และใช้วิจารณญาณในการสะท้อนความคิดของตนเองได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 3 ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม หลังจากให้ความรู้แล้ว ในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่ผู้สอนต้องการให้ผู้สูงอายุเลือกนำความรู้ใหม่ และวิธีที่ได้รับไปใช้ให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันในภาวะต่างๆ ทั้งภาวะทั่วไป หรือภาวะที่เกิดการเจ็บป่วย โดยผู้สอนจะให้ผู้สูงอายุฝึกคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะใช้ด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง โดยใช้เกม การทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในการทำกิจกรรม เช่น การเลือกคำตอบที่เป็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย การนำความรู้ที่ได้มาอภิปรายแก้ไขปัญหาที่กำหนดให้ และให้ผู้สูงอายุช่วยกันคิดกิจกรรมการแสดงของตนเอง เป็นต้น ผู้สอนจะทำหน้าที่สนับสนุนและแนะนำให้กับผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมเหล่านี้จะสามารถฝึกฝนทางด้านความคิด และการตัดสินใจที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพที่สุดได้ด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีพลังและมั่นใจในสิ่งที่ตนเลือก และจะทำสิ่งนั้นได้อย่างดีที่สุด

ขั้นที่ 4 ขั้นการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่ผู้สอนจะให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้สูงอายุ ได้ตัดสินใจเลือกกว่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลอง กิจกรรมการเดินลีลาศ กิจกรรมทำน้ำพั้นซ์ เป็นต้น ผู้สอนจะใช้เทคนิคการลงมือปฏิบัติจริง การทำกิจกรรมกลุ่ม โดยผู้สอนจะเป็นผู้สาธิตและคอยช่วยเหลือแนะนำให้กับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ผู้สอนจัดบรรยากาศอย่างเป็นกันเองกับผู้สูงอายุ และใช้วิธีการสาธิตที่ง่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจและทำตามได้อย่างรวดเร็ว ผู้สอนจัดเตรียมอุปกรณ์ให้กับผู้สูงอายุ เช่น ไม้พลอง เทปเพลงลีลาศ อุปกรณ์การแสดง เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะกับอุปกรณ์จริง ซึ่งขั้นตอนนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีทักษะที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นใจ รวมทั้งสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ต่อไปได้อีกด้วย

แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วยชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม ระยะเวลา ขั้นตอนการจัดกิจกรรม และการประเมินผล โดยกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ระยะเวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การประเมินผล
4 ชั่วโมง	ส่งเสริมการออกกำลังกาย	เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงการออกกำลังกายที่ถูกวิธี และสามารถทำไปปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับตนเองได้	1.การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ 2.ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ	1.การค้นพบสถานการณ์จริง (เวลา 30 นาที) -วิทยากรพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ -วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เดิมในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 2.การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (เวลา 60 นาที) -วิทยากรให้ความรู้ถึงประโยชน์ในการออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ -ให้ผู้สูงอายุสะท้อนความคิดในการออกกำลังกายของตนเองเพื่อเสริมสร้างพลังในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง	1.จากการสังเกตพฤติกรรม 2.จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				โดยผ่านกิจกรรม "ต้นไม้ ของฉัน" ดังนี้ ขั้นที่ 1 ปลุกต้นไม้ 3 ต้น - ต้นลีลาวดี - ต้นมวยไทยตามจังหวัด - ต้นแอโรบิคด้วยไม้พลอง ขั้นที่ 2 ผู้สูงอายุเลือก ป้ายประโยชน์ของการ ออกกำลังกายมาเติมแต่ง กิ่งก้านของต้นไม้ทั้ง 3 ต้น ขั้นที่ 3 วิทยากรสรุป ประโยชน์ของต้นไม้ 3.การตัดสินใจเลือกวิธี ปฏิบัติที่เหมาะสม (เวลา 30 นาที) - ผู้สูงอายุได้เลือกวิธีการ ออกกำลังกายที่ตนเองคิด ว่าเหมาะสมกับตนมาก ที่สุด ดังนี้ 1.ให้ผู้สูงอายุเดินไปเลือก ต้นไม้ของตน โดยการ หยิบผลของต้นไม้ที่ตน เลือก และมานั่งเข้ากลุ่ม ต้นไม้ของตน	

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะเวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การประเมินผล
				2.วิทยากรพุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดในการเลือกการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่ม -วิทยากรสรุปผลกิจกรรม 4.การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (เวลา120นาที) -ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายทั้ง 3 แบบ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะ	
5 ชั่วโมง	ส่งเสริมการรับประทานอาหาร	เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงวิธีการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้	1.การรับประทานอาหารที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ 2.ประโยชน์และการป้องกันโรคของการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม	1.การค้นพบสถานการณ์จริง (เวลา 60 นาที) -แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ -ให้ทุกกลุ่มพุดคุยในกลุ่มถึงอาหารที่ชอบรับประทานเป็นประจำ และคิดออกมาว่ามีอะไรบ้าง -วิทยากรนำอาหารของแต่ละกลุ่มมาคิดคำนวณค่าแคลอรีให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าอาหารที่รับประทานมีผลดี หรือผลเสีย	1.จากการสังเกตพฤติกรรม 2.จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				ต่อร่างกายอย่างไรเพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริง 2.การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (เวลา 60 นาที) -วิทยากรเปิดแผ่นภาพวิธีปรุงอาหาร และอาหารต่างๆ และแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สูงอายุว่าวิธีการปรุงอาหารและอาหารใดบ้างที่เป็นประโยชน์ และโทษต่อร่างกายของผู้สูงอายุ 3.การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (เวลา 60 นาที) -ให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้รับมาปรับเปลี่ยนใช้กับอาหารที่ตนเองชอบรับประทาน เพื่อเป็นการเลือกวิธีการปฏิบัติที่ตนคิดว่าเหมาะสมที่สุด	

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				4.การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ อย่างมีประสิทธิภาพ (เวลา 120 นาที) -เมื่อผู้สูงอายุได้ทราบถึง อาหารที่มีประโยชน์แล้ว วิทยากรจะนำผู้สูงอายุ ฝึก ทำตัวอย่างอาหารที่มี ประโยชน์ในวัยผู้สูงอายุ ด้วยตนเองเพื่อเสริมความ มั่นใจและเป็นทางเลือกใน การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	
5 ชั่วโมง	ส่งเสริม การใช้ เวลาว่าง ให้เกิด ประโยชน์	เพื่อให้ ผู้สูงอายุได้ใช้ เวลาว่างให้ เกิดประโยชน์ และสามารถ นำไปใช้ใน ชีวิตประจำ วันได้	1.ประโยชน์ ของการใช้ เวลาว่างให้ ทำกิจกรรม ต่างๆ 2.แนะนำ กิจกรรมที่ สามารถ นำไปใช้ใน เวลาว่างได้	1.การค้นพบสถานการณ์ จริง (เวลา 30 นาที) -วิทยากรพูดคุยและ แลกเปลี่ยนถึง ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบถึง สภาพการณ์จริงของการใช้ ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ	1.จากการ สังเกต พฤติกรรม 2.จากการ แลกเปลี่ยน ความ คิดเห็นกับ ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะ เวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				2.การสะท้อนคิดอย่างมี วิจาร์ณญาณ (เวลา 30 นาที) -วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจ ของวัยผู้สูงอายุและให้ ผู้สูงอายุบอกถึงประโยชน์ ของกิจกรรมที่วิทยากรให้ ความรู้ 3.การตัดสินใจเลือกวิธี ปฏิบัติที่เหมาะสม (เวลา 60 นาที) -แบ่งกลุ่มๆละ 6 คน -ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด กิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจ เช่น การร้องเพลง ร้อง เต้นรำ เป็นต้น 4.การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ อย่างมีประสิทธิภาพ (เวลา 180 นาที) ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดง กิจกรรมที่ตนคิดให้กลุ่ม อื่นๆชม	

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะเวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา สาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
4 ชั่วโมง	ผ่อนคลาย ความ เครียดและ ปรับ อารมณ์ ตามวัย	เพื่อให้ ผู้สูงอายุได้ ทราบถึง วิธีการผ่อนคลาย ความเครียด และวิธีการ ปรับตัวกับ อารมณ์ในวัย ผู้สูงอายุ	1.ผลกระทบ ของความ เครียด 2. วิธีการ ผ่อนคลาย ความ เครียด 3.ประโยชน์ ของการ ผ่อนคลาย ความ เครียด	1.การค้นพบสถานการณ์ จริง(เวลา 30 นาที) -วิทยากรพูดคุยถึง ความเครียดของผู้สูงอายุ เพื่อให้แต่ละคนทราบและ ยอมรับถึงสถานการณ์ที่ เป็นจริงของตนเอง -วิทยากรแลกเปลี่ยน ความรู้ถึงผลกระทบของ ความเครียดและ ยกตัวอย่างประสบการณ์ 2.การสะท้อนคิดอย่างมี วิจารณญาณ (เวลา 30 นาที) -พระอาจารย์บรรยาย ธรรมะเรื่องวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดและ ประโยชน์ของการผ่อนคลาย ความเครียดของวัย ผู้สูงอายุ -เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุถาม กระทุ้ธรรมกับพระอาจารย์	1.จากการ สังเกต พฤติกรรม 2.จากการ แลกเปลี่ยน ความ คิดเห็นกับ ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะเวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การประเมินผล
				3.การตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสม(เวลา 30 นาที) -ให้ผู้สูงอายุเลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมโดยผ่านกิจกรรม “ดับทุกข์คลายร้อน” ดังนี้ ขั้นที่ 1 แบ่งกลุ่มความเครียดของผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเครียดเรื่องครอบครัว กลุ่มเครียดเรื่องสุขภาพ ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามความเครียดของตน ขั้นที่ 3 ให้ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มนำความรู้ที่ได้รับจากวิทยากร และพระอาจารย์ มาใช้ในการดับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเลือกวิธีที่ดีและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ขั้นที่ 4 ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้ 4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (จำนวน 120 นาที) -วิทยากรและผู้สูงอายุร่วมกันฝึกปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ผู้สูงอายุเลือก (1 ชั่วโมง)	

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะเวลา	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การ ประเมิน ผล
				-ฝึกปฏิบัติวิธีการผอน คลายแบบใหม่เพื่อเป็น ทางเลือกให้กับผู้สูงอายุ เช่น การนอนตาย การบา บานัม (1 ชั่วโมง)	
3 ชั่วโมง	ความรู้ เรื่องยา และการ ดูแล ตนเอง ยาม เจ็บป่วย	เพื่อให้ ผู้สูงอายุ ทราบถึง วิธีการดูแล ตนเองใน ยาม เจ็บป่วย และ สามารถ นำไปใช้ได้ จริงใน ชีวิตประจำ วัน	1.อาการ เจ็บป่วยในชีวิต ประจำวันของ วัยผู้สูงอายุ 2.การปฐม พยาบาล เบื้องต้น 3.รู้จักยาสามัญ ประจำบ้าน 4.การสังเกต อาการผิดปกติ ในร่างกายของ วัยผู้สูงอายุ	1.การค้นพบสถานการณ์ จริง(เวลา 30 นาที)- วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องอาการเจ็บป่วยของ ผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุ เล่าตัวอย่างประสบการณ์ ความเจ็บป่วยของตนเอง เพื่อให้ทราบสภาพการณ์ จริงของวัยผู้สูงอายุ 2.การสะท้อนคิดอย่างมี วิจารณญาณ (เวลา 60 นาที) -วิทยากรแลกเปลี่ยน ความรู้เรื่องการปฐม พยาบาลเบื้องต้นพร้อม สาธิตการปฐมพยาบาล เบื้องต้นของวัยผู้สูงอายุ	1.จากการ สังเกต พฤติกรรม 2.จากการ แลกเปลี่ยน ความ คิดเห็นกับ ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.8 แสดงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะเวลา	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนจัดกิจกรรม	การประเมินผล
				-วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาสามัญประจำบ้านที่จำเป็นต่อวัยผู้สูงอายุพร้อมยกตัวอย่าง -วิทยากรแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องวิธีการสังเกตอาการผิดปกติในร่างกายและอาการผิดปกติของโรคต่างๆในวัยผู้สูงอายุ 3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (เวลา 30 นาที) -แบ่งกลุ่มๆละ 6 คน -เล่นเกมตามล่าหายาสามัญประจำบ้าน โดยให้แต่ละกลุ่มหา ยาสามัญประจำบ้านในกองยาที่ตั้งไว้ให้ได้มากที่สุดและบอกได้ว่ายาที่ยิบมานั้นคือยาอะไร 4.การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (เวลา 60 นาที) -วิทยากรจำลองสถานการณ์ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุเลือกวิธีการจัดการความเจ็บป่วยที่ตนคิดว่าเหมาะสมที่สุดและนำมาปฏิบัติ -ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากสถานการณ์จำลองต่างๆ	

ตารางที่ 4.9 แสดงกำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

กำหนดการ	เวลา	รายละเอียดของกิจกรรม
ระยะที่ 1	09.00-12.00น.	- ทำ Pre-test ก่อนไปเข้าร่วมกิจกรรม
ระยะที่ 2	08.00-09.00น.	- คณะผู้สูงอายุชมรมโรงพยาบาลนครชัยศรีเดินทางไปยังค่ายพักแรม
	09.00-09.30น.	- กิจกรรม "สันทนาการ"
	09.30-10.00น.	- ทำพิธีเปิดค่ายกิจกรรม
	10.00-12.00น.	- กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
	12.00-13.00น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00-15.00น.	- กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
	16.00-17.00น.	- พักร่อนตามอัธยาศัย
	17.00-18.00น.	- รับประทานอาหารเย็น
	18.00-18.30น.	- กิจกรรมสันทนาการ
	18.30-20.30น.	- การส่งเสริมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
	20.30-21.00น.	- สวดมนต์ นั่งสมาธิ
	21.00น.	- เข้านอน
ระยะที่ 2	07.00-07.30น.	- ออกกำลังกายตอนเช้า
	07.30-08.30น.	- รับประทานอาหารเช้าและพักร่อนตามอัธยาศัย
	08.30-11.30น.	- การส่งเสริมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ
	11.30-12.00น.	- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการฝึกนอนตาย เพื่อการผ่อนคลาย
	12.00-13.00น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00-16.00น.	- การดูแลตนเองในยามเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ
	16.00-16.10น.	- พักร่อนตามอัธยาศัย
	16.10-17.10น.	- การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของผู้สูงอายุ
	17.10-17.45น.	- พักร่อนตามอัธยาศัย
	17.45-18.30น.	- รับประทานอาหารเย็น
	18.30-21.30น.	- การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของผู้สูงอายุ
	21.30น.	- เข้านอน

ตารางที่ 4.9 แสดงกำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ระยะที่ 2	07.00-07.30น.	- ออกกำลังกายตอนเช้า
	07.30-08.30น.	- รับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนตามอัธยาศัย
	08.30-12.30น.	- วิธีการผ่อนคลายความเครียดและการปรับตัวกับ อารมณ์ของวัยผู้สูงอายุ
	12.30-13.30น.	- พักประทานอาหารกลางวัน
	13.30-15.30น.	- เดินทางออกจากค่ายพักแรมไปแวะสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ก่อนกลับ
	15.30-16.30น.	- เดินทางกลับ
ระยะที่ 3		- ฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองเป็นเวลา 30 ชั่วโมง (จำนวน 5 วัน)
ระยะที่ 3	08.00-08.30น.	- กิจกรรมสันตนาการ
	09.00-12.00น.	- ผู้สูงอายุส่งคู่มือและทำ Post-test

หมายเหตุ การจัดกิจกรรมมีทั้งหมด 3 วัน และให้ผู้สูงอายุนำคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองกลับไปปฏิบัติที่บ้าน

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

โดยนำเสนอผลของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัยนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน จากการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

จากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยทำการศึกษาผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง ในขั้นนี้เป็นขั้นตอนของการสอบถามปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อสะท้อนปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม และทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถยอมรับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากการที่ผู้วิจัยสังเกตการณ์ และใช้สื่อวิดีโอบันทึกภาพพบว่า เมื่อวิทยากรมีการสอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ยกมือถามคำถามที่ตลกขบขัน ตัวอย่างเช่น เมื่อถึงกิจกรรมความรู้เรื่องยาและการดูแลสุขภาพตนเองยามเจ็บป่วย วิทยากรเริ่มแนะนำตัว และกล่าวทักทายผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง หลังจากนั้น วิทยากรถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ว่า“ก่อนที่จะเราจะพูดถึงเรื่องของยาและการดูแลสุขภาพเมื่อเกิดความเจ็บป่วย หนูอยากถามคุณลุง คุณป้าว่ายาที่รับประทานอยู่ทุกวันนี้ มีใครสงสัยเรื่องของการรับประทานยา หรือช่วงเวลาที่ควรรับประทานบ้างไหมคะ ให้คุณลุง คุณป้าลองนึกดูนะคะ ถ้าใครมีคำถามสามารถยกมือ เพื่อพูดคุยกันได้เลยคะ” หลังจากนั้นก็เริ่มมีบรรยากาศของการพูดคุยกันของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมว่าตนเองมีความสงสัยแบบนี้อยากจะถามดีไหม และมีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ยกมือถามคำถามอย่างต่อเนื่อง ประมาณ 10 คน เช่น สะอาด ร้อยอัมพาต (สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2556) กล่าวว่า “... ฉันมีคำถามอยากจะถามนะ คือ ตัวฉันเนี่ยะนะ ก่อนหน้านี่เป็นโรคมะเร็งลำไส้ และได้ไปผ่าตัดมาแล้ว และก็กินยาจนหายแล้ว หลังจากนั้นด้วยความที่ฉันเป็นคนชอบกินพวกผัก พวกปลาอยู่แล้ว ก็กลับมากินอาหารตามปกติ แต่ตัวฉันกลับไม่ค่อยถ่ายท้องเหมือนเดิม พอไปถามลูกสาวที่เป็นพยาบาลลูกก็บอกว่าแม่หายแล้ว แต่ที่แม่เป็นอย่างนี้เพราะแม่อายุมากแล้วระบบขับถ่ายมันก็ไม่ค่อยดีแล้ว แต่ฉันว่าฉันก็กินพวกผักผลไม้เยอะอยู่แล้วนะ จึงอยากถามหน่อยว่าตอนนี้ตัวฉันเป็นอะไรไหม แล้วยาถ่ายเนี่ยะ ฉันต้องกินอีกไหม” เมื่อวิทยากรฟังคำถามเสร็จก็ทำการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคุณป้าสะอาด โดยบอกว่าคุณป้าคะ ที่ลูกคุณป้าพูดถูกต้องแล้วนะคะ ซึ่งคุณป้าอาจจะเห็นว่า ร่างกายคุณป้าก็หายจาก

โรคมะเร็งลำไส้แล้ว จึงกลับมาทานอาหารเหมือนเดิม แต่จริงๆ แล้ว ร่างกายของคุณป้ามีการเปลี่ยนแปลงไประบบย่อยอาหารทำงานได้ช้าลง ทำให้คุณป้าไม่ค่อยถ่ายท้องตามปกติได้ ฉะนั้น ผัก ผลไม้ที่คุณป้าทานอยู่ดีอยู่แล้วค่ะ และคุณป้าอาจต้องทานเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้สามารถไปเป็นตัวช่วยในการย่อยอาหารได้มากขึ้นนะคะ และสำหรับยาถ่ายไม่จำเป็นต้องทานแล้วค่ะ เพราะจริงๆ แค่ทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้นก็เพียงพอแล้วค่ะ นอกจากวันไหนที่คุณป้าอาจรู้สึกอึดอัดบ้างจึงค่อยทานค่ะ

อรพิน เขียมสุขชัย (สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2556) กล่าวว่า "...ฉันสงสัยมานานแล้ว เรื่องการกินยาเนี่ยะ คือ ฉันเวลาได้ยามา จะมีบอกนะว่า ยาก่อนอาหาร หรือยาหลังอาหาร พอเวลาฉันจะกินยาถ้าเป็นยาหลังอาหารฉันก็จะกินหลังอาหารเลย แต่ถ้าเป็นยาก่อนอาหารเนี่ยะ ฉันก็จะกินก่อนแต่ไม่มีเวลาที่แน่นอน และบางครั้งก็มีลืมกินยาด้วย พอฉันลืมกินยาฉันก็จะกินทันทีเมื่อนึกได้ หรือไม่กินเลยในมื้ออาหารนั้น ฉันเลยอยากรู้ว่าควรกินยาอย่างไร และถ้าลืมกินเนี่ยะไม่กินไปเลยได้ไหม" จากนั้นผู้สูงอายุหลายท่านจึงได้ส่งเสริมสนับสนุนคำถามข้อนี้ โดยบอกว่า ใช่ๆ งงเหมือนกัน และบอกว่า ไม่รู้ว่าที่กินทุกวันนี้ถูกต้องไหม วิทยากรจึงแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า "คำถามนี้เป็นคำถามที่ดีมากนะคะ คุณลุง คุณป้า เพราะการทานยา เป็นเรื่องสำคัญมาก และอาจมีผลต่อร่างกายของเราด้วยนะคะ ซึ่งในวันนี้เราจะมีการพูดถึงเรื่องนี้กันด้วยค่ะ"

นอกจากนั้นผู้วิจัยพบว่า ในขั้นการค้นพบสถานการณ์จริงมีปัญหาที่เกิดขึ้นคือ เมื่อวิทยากรสอบถามคำถามกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน มีผู้สูงอายุที่ยกมือขึ้นถามเพียง 10 คน เท่านั้น ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากก่อนการยกมือถาม ผู้สูงอายุได้พูดคุยกันถึงปัญหาที่ตนเองกับเพื่อนๆ ในกลุ่มแล้ว ทำให้เวลาถามคำถามจึงส่งตัวแทนมาถามเพียง 1 คนเท่านั้น แต่ในขณะที่ถามคำถามผู้สูงอายุท่านอื่นจะคอยสนับสนุน โดยการบอกว่าใช่ ฉันก็เจอปัญหานี้เหมือนกัน เออๆ เนี่ยะงงเหมือนกับคนนี้เลย และนอกจากนั้นเวลาที่ให้ผู้สูงอายุในการสอบถามข้อสงสัยยังไม่เพียงพอกับผู้สูงอายุทุกคน เพราะผู้สูงอายุ 1 คน ใช้เวลาในการถามคำถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวิทยากร 10-15 นาที

1.2 ขั้นสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้วิจัยต้องการให้ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยวิธีการที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตัดสินใจและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนได้นั้น คือ ผู้สูงอายุต้องทำความเข้าใจกับการดูแลสุขภาพตนเองให้ชัดเจน หรือแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อเป็นทางเลือกในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จากการสังเกตการณ์พบว่า วิทยากรทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำ และให้ความรู้ที่แปลกใหม่ หรือความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ตัวอย่างเช่น กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ตามวัย วิทยากรคือพระอาจารย์ที่มาเทศนาธรรม เรื่องการผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ตามวัย พระอาจารย์เทศนาธรรมให้ผู้สูงอายุฟังมีใจความสำคัญว่า ในวัยของผู้สูงอายุนั้นเป็นวัยช่วงสุดท้ายของชีวิต การจะทำอะไรได้ดี คล่องแคล่วเหมือนในวันก่อนๆ คงเป็นไปไม่ได้ ทุกอย่างต้องเสื่อมถอยลงไป แต่ไม่จำเป็นว่าจิตใจของเราจะต้องเสื่อมถอยลงไปด้วย ถ้าเรายังมีกำลัง ยังสามารถเดินได้ ขยับได้ เราก็ควรจะดำเนินชีวิตของเราอย่างปกติ และจะใช้คำสอนของพระพุทธองค์เป็นที่ตั้งในการกล่อมเกลาคิดใจของเรา วิธีการง่ายๆที่เราทำได้คือ การสวดมนต์ ทำบุญไหว้พระ และการหมั่นภาวนาจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ และสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การปรับอารมณ์ของเราให้มีความสุขอยู่ตลอดเวลา นั่นเอง จากนั้นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทำการสนทนาธรรมกับพระอาจารย์เพื่อเป็นการไขข้อสงสัยของตนเอง และขอข้อเสนอแนะในการทำจิตใจให้ผ่องใส และมีความสุขในวัยบั้นปลายชีวิตเช่นนี้ และเมื่อพระอาจารย์ให้คำตอบ สีหน้าของผู้สูงอายุก็แสดงออกถึงความสุข และแสดงถึงการค้นพบทางออก และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในใจของตน

ปัญหาและอุปสรรค ที่พบในขั้นนี้ คือ การเป็นผู้ให้ความรู้ของตัววิทยากร เพราะในขั้นนี้เป็นขั้นของการที่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ต้องการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง และความรู้ใหม่ที่สามารถแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพของตนได้ ซึ่งหน้าที่ของวิทยากรมีหน้าที่เพียงแค่ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง และเสนอแนะสิ่งที่น่าสนใจ และเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุเพียงเท่านั้น แต่ในบางกิจกรรม วิทยากรเปรียบเสมือนผู้สอน และผู้สั่งให้ผู้สูงอายุทำตามแนวทางของตน ฉะนั้นจึงต้องปรับวิธีการให้ความรู้ใหม่

1.3 ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้วิจัยต้องการให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถที่จะตัดสินใจเลือกสิ่งที่คุณสูงอายุจะปฏิบัติให้เหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุเอง โดยผู้สูงอายุต้องรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะเลือกวิธีปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการสังเกตการณ์ พบว่า วิทยากรใช้เกม การทำกิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการดำเนินการในขั้นนี้ โดยให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกวิธีปฏิบัติต่างๆในการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม และตรงต่อความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด ตัวอย่างเช่น กิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหาร หลังจากที่คุณวิทยากรให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม กับวัยผู้สูงอายุในขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ วิทยากรได้ให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม เป็น 4 กลุ่ม จากนั้นให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม นำความรู้เดิมและความรู้ที่แนะนำเพิ่มเติม มาปรับเปลี่ยนอาหารที่แต่ละกลุ่มคิดไว้ก่อนหน้านี้ซึ่งเป็นอาหารที่ชื่นชอบ โดยให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันคิดว่าอาหารที่ชอบแบบเดิมของกลุ่มตนนั้นมีผลเสียอย่างไร เมื่อปรับเปลี่ยนแล้วจะเป็นอย่างไร และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ หลังจากนั้นผู้สูงอายุทุกกลุ่ม ก็ช่วยกันคิด และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารที่น่าจะเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุมากที่สุด โดยอาหารที่คิดใหม่ต้องเป็นอาหารที่ทำได้จริงด้วย จากนั้นทุกกลุ่มก็นำเสนออาหารของกลุ่มตน โดยกลุ่มที่ 1 (กลุ่มสามัคคีรวมใจ) นำเสนออาหารชื่อว่า ข้าวหมูในผัด โดยเปลี่ยนจากอาหารเดิมที่ชอบ คือ ข้าวหมู เปลี่ยนโดยเอาปลาหนึ่งกับซีอิ๊วแทนหมูและใช้ผักที่ชื่นชอบใส่ลงไปแทน ออกมาเป็นข้าวหมูในผัด กลุ่มที่ 2 (กลุ่มสามช่า) นำเสนออาหารชื่อว่า แกงส้มรสเร็ด โดยเปลี่ยนจากแกงส้มชะอมไข่ เปลี่ยนโดยน้ำแกงส้มจะทำรสชาติให้ออกพอดิ ไม่หวานหรือเค็มจนเกินไปเพราะมีผลต่อสุขภาพ และชะอมไข่ อาจจะมีน้ำมันจากการทอดอยู่มาก จึงเอาผักสีส้มสวยงามต่าง ๆ กับเนื้อปลา ใส่แทน กลุ่มที่ 3 (กลุ่มสวย เร็ด เจ็ด หยิ่ง หล่อ) นำเสนออาหารชื่อว่า ปลาหนึ่งกับน้ำพริก โดยเปลี่ยนจาก น้ำพริกปลา เปลี่ยนโดยใช้ปลามาหนึ่ง แทนปลาทอดจะได้ลดน้ำมัน และน้ำพริกปลาโดยลดการใส่น้ำปลา และน้ำตาลปืบให้น้อยลง และกลุ่มที่ 4 (กลุ่มพินนาเล่) นำเสนออาหารชื่อว่า ต้มยำ3 เห็ด แทนต้มยำไก่ โดยเปลี่ยนจากการใส่กะทิที่มีความมัน เป็นต้มยำแทน และแทนที่จะใส่ไก่กับเห็ด ก็ใช้เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง และเห็ดเข็มทอง มาใส่แทน และปรุงน้ำต้มยำ

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขั้นนี้คือ การสื่อสารกับผู้สูงอายุให้เข้าใจในบางกิจกรรม เพราะในขั้นนี้ผู้สูงอายุต้องเป็นผู้คิด และเลือกวิธีที่จะปฏิบัติด้วยตัวเอง ดังนั้น การสื่อสารเรื่องของหัวข้อที่ให้ทำอาจเป็นทางการเกินไป เมื่อผู้สูงอายุฟังหัวข้อแล้ว ต้องกลับมาถามอีกว่าทำแบบนี้ได้ไหม หรือต้องทำแบบไหน ซึ่งนั่นก็จะทำให้การตัดสินใจของผู้สูงอายุไม่สามารถทำได้เต็มที่ และความมั่นใจอาจหายไปได้

1.4 ขั้นการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ในขั้นนี้เป็นขั้นผู้วิจัยต้องการให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้เกิดทักษะ และสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันต่อไป จากการสังเกตการณ์ พบว่า ผู้สูงอายุทำการฝึกปฏิบัติในทุกกิจกรรมแล้ว หลังจากนั้นยังปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอีกด้วย ตัวอย่างเช่น กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ในขั้นนี้วิทยากรได้ทำการนำผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติ เต้นลีลาศขั้นพื้นฐาน การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง และการเล่นมวยไทยท่าพื้นฐาน เมื่อฝึกเสร็จสิ้นแล้ว ตอนเช้าของวันที่ 2 และวันที่ 3 จะเป็นเวลาออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุทุกคนพร้อมใจกันมาออกกำลังกายที่ฝึกไป มีการผลัดกันเป็นคนนำเต้น และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

นอกจากนั้นผู้วิจัยต้องการติดตามผลการปฏิบัติของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมากน้อยเพียงใด เพราะการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่เพียงการปฏิบัติในกิจกรรมเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคลต้องคงไว้ซึ่งการปฏิบัติต่อไปได้อีกด้วย ผู้วิจัยจึงแจกคู่มือการฝึกปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 30 ชั่วโมง ให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนำกลับไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน เป็นเวลา 5 วัน โดยมีเกณฑ์ว่าต้องปฏิบัติไม่น้อยกว่า 16 ชั่วโมงจึงจะผ่านเกณฑ์ จากนั้นนัดรวมกลุ่มผู้สูงอายุอีกครั้งเพื่อส่งคู่มือ จากคู่มือ การสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์ พบว่า จากคู่มือ ผู้สูงอายุทุกคน สามารถฝึกปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองได้ผ่านเกณฑ์ทุกคน โดยส่วนมากฝึกปฏิบัติเป็นเวลา 20 ชั่วโมง และมีการฝึกปฏิบัติมากที่สุด จำนวน 25 ชั่วโมง และฝึกปฏิบัติน้อยที่สุด 16 ชั่วโมง สำหรับกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติได้มากที่สุด คือ การส่งเสริมการรับประทานอาหาร รongลงมาคือ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการออกกำลังกายตามลำดับ และจากการสัมภาษณ์ถึงผลของการฝึกปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

พบว่า สมบุญ จันทรี (สัมภาษณ์, 19 กุมภาพันธ์ 2556) กล่าวว่า "...ฉันรู้สึกดีมากที่ได้รู้ว่าอาหารอะไรที่มันไม่ดีกับฉัน ตอนนี้นะยายไม่กินเค็มแล้วนะหนู ไม่กินเลย กลัวเป็นโรคไต อีกรายางนะวิธีการกินยา ที่หนูบอกยาย ยายทำตามมาสาม สัปดาห์แล้ว อาการปวดหัวที่เป็นประจำของยายเริ่มดีขึ้นเลยนะ"

จิรบุญ รัตนสุภา (สัมภาษณ์, 19 กุมภาพันธ์ 2556) กล่าวว่า "...ป้าชอบน้ำพริกที่หนูสอนมากเลย ป้าพยายามหาสูตรมานานแล้วนะ กลัวทำไม่อร่อย แต่ตอนนี้ทำให้ลูกๆ ป้าทานนะทุกคนบอกอร่อยมากเลย มีประโยชน์ด้วยนะหนู ชอบใจมากนะที่ให้พวกป้าไปเข้าค่ายมา"

สาคร อันประเสริฐ (สัมภาษณ์, 19 กุมภาพันธ์ 2556) กล่าวว่า "...วิธีทาแผลที่หนูสอนยาย ยายเอาไปใช้ทาแผล ดินะ หายเร็วมากเลย แล้วทำไม้พลอง หนูมีโปสเตอร์ที่เอามาให้ดูอีกไหมยายอยากได้ มาติดที่บ้าน ยายทำเกือบทุกวันเลยดีจัง"

ประเทือง เนียมดารา (สัมภาษณ์, 19 กุมภาพันธ์ 2556) กล่าวว่า "...หลังจากกลับบ้าน ยายเลิกกินของทอดเลยละ ปกติยายชอบกินไข่มากนะ แต่พอรู้ว่าน้ำมันมันเยอะมาก ยายกินไข่ต้มแทน แล้วก็กินผักทุกมื้อเลยละ ปกติยายไม่ค่อยชอบหรรอก แล้วก็ลีลาศที่หนูสอนยาย ยายชอบมากเลย ยายเต้นประจำเลย ดีจังเลยนะ สดชื่นดี"

และสุนีย์ นฤมิตรมงคล (สัมภาษณ์, 19 กุมภาพันธ์ 2556) กล่าวว่า "...ยายชอบเต้นลีลาศมากเลยละหนู ยายเต้นกับลูกชายยายทุกวันเลย เขาก็เลยชอบไปด้วยเลย แล้วก็เรื่องยานะ ยายไม่ค่อยเวียนหัวแล้วละ เพราะทานยาตรงเวลามากขึ้น อาการดีขึ้นแล้วละ"

โดยสามารถสรุปผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในทุกกิจกรรม ได้ดังนี้

ตารางที่ 4.10 แสดงผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ชื่อกิจกรรม	กระบวนการเสริมพลังอำนาจ	ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย	1) ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง	ผู้สูงอายุส่งตัวแทนยกมือ สอบถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องการออกกำลังกายที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวันของตน
	2) ขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ	วิทยากรแนะนำความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่น่าสนใจ และเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น การเดินแอโรบิคไม้พลอง การเดินลีลาศ เพราะการออกกำลังกายเหล่านี้ จะสามารถสร้างเสริมความแข็งแรงให้กับกระดูก และภายในร่างกายผู้สูงอายุได้ แต่ไม่ควรหักโหมเกินไป ไมเช่นนั้นจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุสะท้อนคิดว่า การออกกำลังกายแต่ละแบบมีประโยชน์ที่แตกต่างกันอย่างไร โดยผู้สูงอายุช่วยกันคิดและเลือกประโยชน์ ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายแต่ละแบบ
	3) ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม	ผู้สูงอายุเลือกการออกกำลังกายที่ตนเองสนใจ โดยใช้ความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติด้วยตนเอง และมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายได้

ตารางที่ 4.10 แสดงผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	กระบวนการเสริมพลังอำนาจ	ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
	4) ขั้นการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ	วิทยากรนำผู้สูงอายุฝึกการออกกำลังกายแต่ละแบบ และหลังจากนั้นผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบที่ตนเลือกด้วยตนเองในเวลาเช้าของทุกวัน (ระหว่างเช้าค่ำ)
กิจกรรมการส่งเสริมการรับประทานอาหาร	1) ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง	วิทยากรให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มพูดคุยและสรุปอาหารที่ชอบรับประทานมากที่สุดในกลุ่มของตน จากนั้นวิทยากรทำการคำนวณพลังงานอาหารแต่ละกลุ่มของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงพลังงานที่ได้รับในอาหารที่กลุ่มตนเลือก
	2) ขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ	วิทยากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับวิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสมในวัยผู้สูงอายุ และวิธีการที่ควรใช้ประกอบอาหารในวัยผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุทุกกลุ่มสะท้อนคิดว่า อาหารในกลุ่มของตนนั้นเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และมีผลเสียอย่างไรต่อร่างกาย

ตารางที่ 4.10 แสดงผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	กระบวนการเสริมพลังอำนาจ	ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
	3) ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม	วิทยากรให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนส่วนประกอบที่ใช้ในอาหารที่ชอบใหม่ ให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุใช้ความรู้ที่ได้คำแนะนำจากวิทยากรมาใช้เลือกส่วนประกอบของอาหาร โดยเลือกจากประโยชน์ และความเหมาะสมของตนเอง
	4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ	วิทยากรให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ฝึกทำน้ำพั้นซ์ โดยผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มต้องคิดค้นและลงมือทำน้ำพั้นซ์สูตรของตนเอง โดยนำความรู้ที่วิทยากรแนะนำมาใช้ปฏิบัติในการทำน้ำพั้นซ์ นอกจากนั้นยังให้คู่มือการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุไปฝึกการรับประทานอาหารที่บ้านโดยให้ฝึกทำทุกวันอย่างต่อเนื่อง
กิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	1) ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง	วิทยากรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องการใช้เวลาว่างในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุทุกคน บอกกิจกรรมที่ทำยามว่าง มาคนละ 1 อย่าง เพื่อจะให้ผู้สูงอายุทราบว่าในชีวิตประจำวันเราใช้เวลาว่างทำกิจกรรมได้น่า

ตารางที่ 4.10 แสดงผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	กระบวนการเสริมพลังอำนาจ	ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
	2) ขั้นสะท้อนคิดอย่างมี วิจาร์ณญาณ	วิทยากรแนะนำกิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจในวัยผู้สูงอายุ รวมทั้ง ประโยชน์การทำกิจกรรมในยามว่าง ของวัยผู้สูงอายุ จากนั้นผู้สูงอายุ ร่วมกันสะท้อนคิดว่า กิจกรรมยามว่าง ที่ตนชอบและทำเป็นประจำนั้น เป็น กิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างไรบ้าง และ ออกมานำเสนอความคิดเห็น
	3) ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธี ปฏิบัติที่เหมาะสม	วิทยากรให้ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม ช่วยกัน ตัดสินใจเลือกกิจกรรม (การแสดง) ที่ ใช้ได้ในเวลาว่าง คนละ 1 กลุ่ม เพื่อ แสดง โดยทั้ง 4กลุ่ม พุดคุย แสดงความ คิดเห็น และเลือกการแสดงกันเอง
	4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่าง มีประสิทธิภาพ	ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มแสดงการแสดงที่ เลือกไว้ โดยผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม สามารถเลือกได้เหมาะสม และแสดง ศักยภาพที่ตนเองมีออกมาได้อย่างเต็ม ความสามารถ หลังจากนั้นเพื่อเป็นการ คงไว้อย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุจึงนำ กิจกรรมที่ยามว่างต่างๆที่ได้จาก กิจกรรมกลับไปฝึกปฏิบัติตามคู่มือการ ฝึกปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

ตารางที่ 4.10 แสดงผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	กระบวนการเสริมพลังอำนาจ	ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ตามวัย	1) ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง	วิทยากรสอบถาม เกี่ยวกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุว่ามีความเครียดเรื่องอะไรบ้าง โดยมีผู้สูงอายุหลายท่านได้ออกมาเล่าถึงประสบการณ์ความเครียดและผลกระทบที่เกิดจากความเครียดของตนเอง เช่น ความเครียดเรื่องสุขภาพ ความเครียดเมื่ออยู่ลำพัง เป็นต้นเพื่อให้ผู้สูงอายุท่านอื่นทราบถึงสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ
	2) ขั้นสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ	พระอาจารย์เทศนาธรรมกับผู้สูงอายุ เรื่องการผ่อนคลายความเครียดและการปรับอารมณ์ตามวัย ซึ่งเนื้อหาเป็นการให้กำลังใจผู้สูงอายุ ให้เข้าใจเสียใหม่ว่า จริงๆแล้วร่างกายของเรามีการเสื่อมถอยเป็นธรรมดา แต่เราสามารถดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจของเรา ให้เข้มแข็ง และมีศักยภาพเช่นเดิมได้เสมอ จากนั้นผู้สูงอายุจะสะท้อนคิดโดยการตั้งกระทู้ที่ตนเองสงสัย และสนทนารวมกับพระอาจารย์ เมื่อได้รับคำแนะนำแล้วผู้สูงอายุก็จะสามารถเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ 4.10 แสดงผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	กระบวนการเสริมพลังอำนาจ	ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
	3.) ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม	วิทยากรให้ผู้สูงอายุตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่จะดับความทุกข์ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยใช้ความรู้ที่ได้รับจากพระอาจารย์ และประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุ มาเลือกวิธีการปฏิบัติตนเองเมื่อเกิดความทุกข์ที่เหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุเอง
	4) ขั้นการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ	วิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการดับทุกข์ด้วยวิธีง่ายๆ คือ การนั่งสมาธิ และการนอนตาย เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะที่ดี นอกจากนั้นก่อนเข้านอนของทุกวัน ผู้สูงอายุจะนั่งสมาธิ และนอนตาย ด้วยเพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ
กิจกรรมความรู้เรื่องยาและการดูแลตนเองยามเจ็บป่วย	1) ขั้นการค้นพบสถานการณ์จริง	วิทยากรพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องการใช้ยา และอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ผู้สูงอายุออกมาถามข้อสงสัยในการใช้ยา และอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น หรือเล่าประสบการณ์ในการใช้ยาว่าเป็นอย่างไร เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงสถานการณ์จริงว่า การรับประทานยาของผู้สูงอายุ ทำได้ถูกต้องหรือไม่

ตารางที่ 4.10 แสดงผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	กระบวนการเสริมพลังอำนาจ	ผลของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
	2) ขั้นการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ	วิทยากรแนะนำวิธีการทำแผนเบื้องต้นเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย โดยการสาธิตสมุนไพรสำหรับวัยผู้สูงอายุจากนั้นให้ผู้สูงอายุสะท้อนคิดว่าสมุนไพรที่วิทยากรแนะนำมีประโยชน์กับวัยผู้สูงอายุอย่างไร โดยให้ผู้สูงอายุเลือกสมุนไพร 1 อย่าง และวิเคราะห์คุณประโยชน์ของสมุนไพรนั้นออกมาให้มากที่สุด
	3) ขั้นการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม	วิทยากรใช้เกม ในการให้ผู้สูงอายุเลือกตัดสินใจที่เหมาะสม โดยใช้เกมตามล่าหายาสามัญประจำบ้าน ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มต้องหายาสามัญประจำบ้านที่วางรวมกับยาอื่นๆให้เจอ และตอบได้ว่าเป็นยา และใช้ในการรักษาอะไร
	4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ	วิทยากรให้ผู้สูงอายุฝึกการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความชำนาญและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยผู้สูงอายุสามารถทำแผนได้อย่างถูกต้อง

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง

คำถาม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป						
1. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำไม่ทำให้ท่านท้องผูก	0.83	0.3791	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
2. การรับประทานปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง	0.67	0.4795	ปานกลาง	1.00	0.0000	ดีมาก
3. ท่านควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน	0.93	0.2537	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
4. ร่างกายจะแข็งแรงถ้าท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน	0.97	0.1826	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
5. การที่ท่านสูบบุหรี่จากไม่อันตรายต่อร่างกายเหมือนการสูบบุหรี่	0.33	0.4795	ต้องปรับปรุง	1.00	0.0000	ดีมาก
6. การที่ท่านสูบบุหรี่จากหรือสูบบุหรี่วันละ 1-2 มวนไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย	0.83	0.3791	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
7. การที่ท่านดื่มเหล้าอยู่กับบ้านจะไม่เกิดอันตรายต่อร่างกาย	0.50	0.5086	พอใช้	1.00	0.0000	ดีมาก

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง (ต่อ)

คำถาม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
8. การดื่มเหล้าทำให้ท่านเจริญอาหาร	0.87	0.3458	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
9. การนอนหลับที่เพียงพอคือการนอนวันละ 3-5 ชั่วโมง	0.33	0.4795	ต้องปรับปรุง	1.00	0.0000	ดีมาก
10. การดูรายการโทรทัศน์ คือการพักผ่อนอย่างหนึ่ง	0.83	0.3791	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
รวม	7.09	3.8665	ปานกลาง	10.00	0.0000	ดีมาก
ด้านการดูแลสุขภาพตามวัย						
11. การที่ท่านพึงธรรมชาติจิตใจสงบ และสามารถลดความเครียดได้	0.97	0.1826	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
12. การที่ท่านไปท่องเที่ยวทำให้สมองและจิตใจปลอดโปร่ง	0.83	0.3791	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
13. การที่ท่านทำงานอดิเรก เช่น การปลูกต้นไม้ ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก	0.83	0.3791	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
14. การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนในวัยเดียวกันทำให้ท่านอารมณ์ดี	0.93	0.2537	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
15. การที่ท่านล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร ไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้	0.83	0.3791	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง (ต่อ)

คำถาม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
16 ถ้าร่างกายของท่านรู้สึก ผิดปกติ ควรไปพบแพทย์	0.73	0.4498	ดี	1.00	0.0000	ดีมาก
17 ถ้าดวงตามองเห็นลางๆ ไม่ต้องไปพบแพทย์	0.76	0.4302	ดี	1.00	0.0000	ดีมาก
18. ทุกคนควรรู้เรื่องยา สามัญประจำบ้าน	0.97	0.1826	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
19. ภายใน 1 ปีท่านควรไป ตรวจสุขภาพอย่างน้อย 1 ครั้ง	0.83	0.3791	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
20. การตรวจสุขภาพ ประจำปี เป็นสิ่งที่ทำให้ท่าน เสียเวลา	0.87	0.3458	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
21. เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ท่านควรทานยา และนอน พักผ่อนมากๆ	0.93	0.2537	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
22. ถ้าไม่มีอาการเจ็บป่วย ร้ายแรง ท่านไม่จำเป็นต้อง รับประทานยา	0.87	0.3458	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
รวม	10.35	3.9606	ดี	12.00	0.0000	ดีมาก
ด้านการดูแลสุขภาพตนเอง ในภาวะเจ็บป่วย						
23. ยาพาราเซตามอล ยา แก้ไอ ยาธาตุน้ำแดง คือยา บรรเทาอาการเจ็บป่วย เบื้องต้น	0.97	0.1826	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง (ต่อ)

คำถาม	ก่อนการเข้าทดลอง			หลังการเข้าทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
24. การประคบร้อน-เย็น คือวิธีการรักษาอาการบาดเจ็บของข้อเท้าวิธีหนึ่ง	0.97	0.1826	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
25. เมื่อข้อเข่าท่านไม่ดี ควรมีไม้เท้าช่วยพยุงตัวเอง	0.93	0.2537	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
26. ควรปรึกษากับคนในครอบครัว เมื่อท่านเกิดอาการผิดปกติขึ้นในร่างกาย	0.70	0.4661	ปานกลาง	1.00	0.0000	ดีมาก
27. ท่านควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อเกิดความเจ็บป่วย/พิการแก่ร่างกาย	0.97	0.1826	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
28. เมื่อท่านไปรักษาที่โรงพยาบาลควรสอบถามอาการ วิธีการรักษากับแพทย์ให้แน่ชัด	0.97	0.1826	ดีมาก	1.00	0.0000	ดีมาก
29. เมื่อเกิดความพิการแก่ร่างกายของท่านควรนอนอยู่กับที่ตลอดเวลา	0.17	0.3791	ต้องปรับปรุง	1.00	0.0000	ดีมาก
30. เมื่อเกิดความพิการแก่ร่างกายของท่าน ควรทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง เพื่อเป็นการกายภาพร่างกาย	0.17	0.3791	ต้องปรับปรุง	1.00	0.0000	ดีมาก
รวม	5.85	2.2084	พอใช้	8.00	0.0000	ดีมาก
รวมทั้งหมด	23.29	10.035	ดี	30.00	0.0000	ดีมาก

จากตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดยก่อนการจัดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความรู้เฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 23.29$) (คะแนนเต็ม 30 คะแนน) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้อยู่ในระดับดีสำหรับคะแนนความรู้หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนวัดความรู้เฉลี่ยทั้งหมดสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเท่ากับ ($\bar{x} = 30.00$) (คะแนนเต็ม 30 คะแนน) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป ก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมมีความรู้เฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 7.09$) (คะแนนเต็ม 10 คะแนน) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้อยู่ในระดับปานกลางและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 10.00$) (คะแนนเต็ม 10 คะแนน) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดีมาก

ด้านการดูแลสุขภาพตามวัย ก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมมีความรู้เฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 10.35$) (คะแนนเต็ม 12 คะแนน) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้อยู่ในระดับดีและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 12.00$) (คะแนนเต็ม 12 คะแนน) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตามวัยเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดีมาก

ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย ก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมมีความรู้เฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 5.85$) (คะแนนเต็ม 8.00 คะแนน) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้อยู่ในระดับปานกลางและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 8.00$) (คะแนนเต็ม 8 คะแนน) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดีมาก

3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง

คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป				
1. อาหาร				
1.1 ในแต่ละมื้อท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.90	0.6618	4.17	0.3791
1.2 ท่านงดอาหารจำพวกไขมัน และเนื้อสัตว์ และหันมารับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น	3.17	0.6990	4.50	0.5086
1.3 ท่านดื่มนมเพื่อบำรุงร่างกาย	3.00	0.3714	4.07	0.7849
1.4 ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 – 10 แก้วต่อวัน	3.00	0.8305	4.80	0.4068
1.5 ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัด	3.63	0.5561	4.70	0.5960
2. การออกกำลังกายและการพักผ่อน				
2.1 ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20 – 30 นาทีต่อครั้ง	3.43	0.8172	4.53	0.6289
2.2 ท่านทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ปลูกต้นไม้ เป็นต้น เพื่อเป็นการผ่อนคลาย	2.97	1.0334	4.47	0.6815
2.3 ท่านออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง อยู่เสมอ	3.30	0.7944	4.17	0.6990
2.4 ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละ 6 – 8 ชั่วโมง	3.43	0.6789	4.93	0.2537
2.5 ท่านใช้ยานอนหลับเมื่อท่านนอนไม่หลับ	1.83	0.6989	1.10	0.3051
3. การขับถ่าย				
3.1 ท่านขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน	3.53	0.8193	4.60	0.6215
3.2 ท่านรับประทานผัก ผลไม้ เพื่อช่วยในการขับถ่ายที่ดี	3.17	0.6989	4.70	0.5350
3.3 ท่านไม่อั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ	3.53	0.6288	4.83	0.3791
3.4 ท่านล้างมือทุกครั้งหลังปัสสาวะเสร็จสิ้น	3.20	0.6644	4.80	0.4068

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง(ต่อ)

คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
4. การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา				
4.1 ท่านสูบบุหรี่เมื่อมีเรื่องเครียด	1.47	1.1059	1.23	0.6261
4.2 ท่านทำกิจกรรมอื่นๆเพื่อระบายความเครียดแทนการสูบบุหรี่	4.53	1.1059	4.80	0.6103
4.3 ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	4.40	1.1017	4.73	0.5833
4.4 ท่านออกไปพบปะผู้อื่นเพื่อคลายเหงา	2.87	0.5714	4.23	0.6261
รวม	3.19	0.7688	4.19	0.5351
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย				
1. ด้านร่างกาย				
1.1 ท่านตรวจสุขภาพฟันทุกปี	3.13	0.5714	4.07	0.4498
1.2 ท่านตรวจหาปริมาณน้ำตาลในเลือดทุกปี	3.07	0.3651	4.07	0.4498
1.3 ท่านตรวจวัดสายตาทุกปี	3.77	0.6261	4.27	0.5833
1.4 ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี	3.77	1.1043	4.20	0.4842
1.5 ท่านหาความรู้ใหม่เรื่องโรคและการป้องกันโรคอยู่เสมอ	2.60	1.1626	3.80	0.5509
2. ด้านจิตใจ				
2.1 ท่านใช้ธรรมะเป็นหลักในการดำเนินชีวิตมากขึ้น	3.57	0.5683	4.57	0.6789
2.2 ท่านหากิจกรรมทำยามว่างเพื่อการผ่อนคลาย	3.47	0.5074	4.57	0.6789
2.3 เมื่อท่านมีเรื่องท้อแท้ใจท่านใช้ธรรมะแก้ปัญหาเสมอ	3.67	0.4795	4.57	0.6789
2.4 ท่านใช้หลักวัฏจักรชีวิตมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน	3.67	0.4795	4.57	0.6789
รวม	3.41	0.6516	4.30	0.5815

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง(ต่อ)

คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย				
1.1 เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการเบื้องต้น	4.83	0.3791	4.93	0.2537
1.2 ถ้าร่างกายผิดปกติท่านไปพบแพทย์อย่างรวดเร็ว	4.17	0.3790	4.50	0.5086
1.3 ท่านปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย	4.67	0.4795	4.93	0.2437
1.4 ท่านฝึกทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองเมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติทางร่างกาย	2.57	0.8584	4.13	0.5714
1.5 ท่านปล่อยวาง ให้กำลังใจตนเองได้ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย หรือมีความผิดปกติทางร่างกาย	3.00	0.5872	4.13	0.5714
รวม	3.85	0.5872	4.13	0.5714
รวมทั้งหมด	3.35	0.6995	4.14	0.5317

จากตารางที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดยก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนด้านทักษะเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 3.35$) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ สำหรับคะแนนทักษะหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนทักษะเฉลี่ยทั้งหมดสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเท่ากับ ($\bar{x} = 4.14$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป ก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมมีทักษะเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 3.19$) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 4.19$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดี

ด้านการดูแลสุขภาพตามวัย ก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมมีทักษะเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 3.41$) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 4.30$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการดูแลสุขภาพตามวัยเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดี

ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย ก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมมีทักษะเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 3.85$) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะอยู่ในระดับพอใช้และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 4.13$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดี

4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง

คำถาม	ก่อนการจัดทดลอง		หลังการจัดทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป				
1. อาหาร				
1.1 ฉันเห็นด้วยว่าอาหารที่มีประโยชน์ควรมีครบทั้ง 5 หมู่	4.93	0.2537	5.00	0.0000
1.2 ฉันเห็นด้วยว่าการรับประทานผัก ผลไม้ และนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง	4.97	0.1826	5.00	0.0000
1.3 ฉันคิดว่าอาหารที่มีไขมันจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย	4.93	0.2537	5.00	0.0000
1.4 ฉันคิดว่าฉันควรหันมาใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของฉัน	4.77	0.5683	5.00	0.0000
1.5 ฉันเห็นด้วยว่าการดื่มน้ำให้เพียงพอจะทำให้ร่างกายสดชื่น	4.77	0.5683	5.00	0.0000

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง(ต่อ)

คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
2. การออกกำลังกายและการพักผ่อน				
2.1 ฉันเห็นด้วยว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น	4.80	0.4068	5.00	0.0000
2.2 ฉันมีความคิดว่าฉันชอบออกกำลังกายมากกว่าอยู่เฉยๆ	4.66	0.6065	4.87	0.4342
2.3 ฉันคิดว่า ถ้าฉันไม่ออกกำลังกาย ฉันจะเป็นโรคได้ง่าย	4.00	0.5872	4.93	0.2537
2.4 ฉันคิดว่าการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งจำเป็น	3.93	0.5833	4.90	0.3051
2.5 ฉันคิดว่าการทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น การปลูกต้นไม้ ดูรายการโทรทัศน์ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น	3.93	0.5833	4.73	0.4498
3. การขี้นถ่าย				
3.1 ฉันเห็นด้วยว่าการขี้นถ่ายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดี	3.90	0.6074	4.93	0.2537
3.2 ฉันเห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้ จะช่วยให้การขี้นถ่ายดีขึ้น	4.83	0.3791	5.00	0.0000
3.3 ฉันเห็นด้วยว่าการอึ้นปัสสาวะเป็นเวลานานเป็นอันตรายต่อสุขภาพ	4.93	0.2537	5.00	0.0000
3.4 ฉันเห็นด้วยว่าควรล้างมือทุกครั้งหลังการขี้นถ่ายเพื่อสุขอนามัยที่ดี	4.83	0.3790	5.00	0.0000
4. การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา				
4.1 ฉันเห็นด้วยว่าการดื่มสุราเป็นสิ่งไม่ดี เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนแอลง	4.17	0.6989	4.80	0.5509
4.2 ฉันคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลายเวลาเครียด	1.50	1.1372	1.20	0.4842

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง(ต่อ)

คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
4.3 ฉันคิดว่าเราสามารถผ่อนคลายความเครียดวิธีอื่นแทนการดื่มสุราและสูบบุหรี่ได้	4.67	0.7581	4.80	0.5509
4.4 คนที่ดื่มสุราและสูบบุหรี่ คือ คนที่ไม่รักตัวเอง	3.87	1.1366	4.80	0.5509
รวม	4.36	0.5524	4.72	0.2130
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย				
1. ด้านร่างกาย				
1.1 ฉันรู้สึกว่าคุณไม่จำเป็นต้องรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	2.43	1.3309	1.23	0.4302
1.2 ฉันรู้สึกว่าการใส่ฟันปลอม ต้องดูแลรักษาความสะอาด	3.83	0.6989	4.57	0.5040
1.3 ฉันเห็นด้วยว่าการตรวจสุขภาพเป็นการดูแลสุขภาพอย่างหนึ่ง	4.80	0.4068	5.00	0.0000
1.4 ฉันรู้สึกว่าการรู้เรื่องยาสามัญประจำบ้าน เป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนวัยสูงอายุ	4.80	0.4068	4.93	0.2537
1.5 ฉันเห็นด้วยว่าเมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกายควรรีบไปพบแพทย์ทันที	4.83	0.3791	4.93	0.2537
2. ด้านจิตใจ				
2.1 ฉันคิดว่าธรรมะช่วยให้จิตใจสงบ	4.50	0.5086	5.00	0.0000
2.2 ฉันคิดว่าฉันโชคดีที่มีอายุยืนยาวมาจนถึงวัยสุดท้ายของชีวิต	3.57	0.6789	4.93	0.2537
2.3 ฉันคิดว่าการพบปะทำกิจกรรมกับเพื่อนวัยเดียวกัน ช่วยทำให้อารมณ์ดีมากยิ่งขึ้น	4.00	0.5872	4.93	0.2537
2.4 ฉันไม่รู้สึกเหงา หรือน้อยใจเมื่อต้องอยู่เพียงลำพัง	2.77	0.6261	4.63	0.6150

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการเข้าทดลอง(ต่อ)

คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
2.5 ฉันไม่กลัวความตาย เพราะมันคือวัฏจักรของชีวิต	3.77	0.7279	4.73	0.4498
รวม	3.93	0.6351	4.49	0.2789
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย				
1.1 ฉันรู้สึกว่าคุณรู้เรื่องยา และการบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นเป็นสิ่งสำคัญ	3.93	0.6397	4.83	0.3791
1.2 ความเจ็บป่วยและความพิการทำให้ฉันรู้สึกหดหู่และไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป	3.73	0.5833	1.60	0.7240
1.3 ฉันรู้สึกว่าถ้าไม่มีลูกหลาน ดูแลในยามเจ็บป่วย ฉันก็ไม่สามารถดูแลตัวเองได้	3.90	0.8030	1.47	0.6288
1.4 ฉันเห็นด้วยว่าเมื่อเกิดความเจ็บป่วยเราต้องเชื่อฟังคำสั่งของแพทย์ เพื่อการรักษาที่ถูกต้องวิธี	4.07	0.7849	4.87	0.3458
1.5 ฉันเห็นด้วยว่าแม้จะเกิดความเจ็บป่วยหรือความพิการขึ้นกับร่างกาย แต่เราควรมีกำลังใจในชีวิตต่อไป	3.27	1.0483	4.63	0.6687
รวม	3.78	0.7718	3.48	0.5493
รวมทั้งหมด	4.02	0.6107	4.23	0.3470

จากตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดยก่อนการจัดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนด้านทัศนคติเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 4.13$) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี สำหรับคะแนนทัศนคติหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนทัศนคติเฉลี่ยทั้งหมดสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเท่ากับ ($\bar{x} = 4.23$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป ก่อนการจัดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมมีทัศนคติเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 4.36$) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในระดับดีและ หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 4.72$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดีมาก

ด้านการดูแลสุขภาพตามวัย ก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมมีทัศนคติเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 3.93$) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในระดับพอใช้ และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 4.49$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตามวัยเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับดี

ด้านการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยก่อนการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมมีทัศนคติเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 3.78$) ซึ่งหมายถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 3.48$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยลดลงแต่ยังอยู่ในระดับพอใช้

5. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบวัดความรู้ วัดทักษะ และวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 4.14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังการเข้าทดลอง

คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป	0.68	0.4014	1.00	0.000	-3.86233*	0.049
ด้านการดูแลสุขภาพตามวัย	0.86	0.3301	1.00	0.000	-2.07933*	0.031
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย	0.73	0.2761	1.00	0.000	-4.16638*	0.018
รวม	0.76	0.3358	1.00	0.000	-3.3693*	0.033

จากตารางที่ 4.14 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการจัดกิจกรรมมี $\bar{x} = 0.76$ และ 1.00 ตามลำดับ โดยในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อพิจารณาในรายด้านแต่ละด้านพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ทั้ง 3 ด้าน คือ ในด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป การดูแลตนเองตามวัย และการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย

ตารางที่ 4.15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมทดลอง

คำถาม	ก่อนการจัด		หลังการจัด		t	p
	ทดลอง		ทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป	3.19	0.7688	4.19	0.5351	-6.059*	0.037
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย	3.41	0.6516	4.30	0.5815	-5.880*	0.006
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะ						
เจ็บป่วย	3.85	0.5366	4.52	0.4298	-4.741*	0.041
รวม	3.48	0.65	4.34	0.5155	-5.560*	0.028

จากตารางที่ 4.15 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าคะแนนจากแบบวัดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการจัดกิจกรรมมี $\bar{x} = 3.48$ และ 4.34 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 และเมื่อพิจารณาในรายด้านแต่ละด้านพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป, ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย และด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย

ตารางที่ 4.16 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมทดลอง

คำถาม	ก่อนการจัด ทดลอง		หลังการจัด ทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านการดูแลสุขภาพตนเอง						
โดยทั่วไป	4.34	0.5403	4.72	0.1931	-3.422	0.079
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย	3.93	0.6351	4.49	0.3014	-4.679*	0.030
ด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะ						
เจ็บป่วย	3.78	0.7718	3.48	0.5493	2.108*	0.000
รวม	4.02	0.6491	4.23	0.3479	-1.998*	0.036

จากตารางที่ 4.16 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการดูแลสุขภาพตนเองเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการจัดกิจกรรมมี $\bar{x}$ =4.02 และ 4.23 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 และเมื่อพิจารณาในรายด้านแต่ละด้านพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ในด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามวัย และด้านการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย

6. การศึกษาความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลความ
ด้านกิจกรรม			
1. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของท่าน	4.97	0.1826	มากที่สุด
2. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับการนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	4.60	0.4983	มากที่สุด
3. เนื้อหาสาระของกิจกรรมดีความง่ายต่อความเข้าใจ	4.90	0.3051	มากที่สุด
4. เนื้อหาสาระสามารถนำไปปฏิบัติและเผยแพร่ได้อย่างต่อเนื่อง	4.60	0.5632	มากที่สุด
5. กิจกรรมมีประโยชน์กับการดูแลสุขภาพตนเอง	4.87	0.3457	มากที่สุด
รวม	4.79	0.3790	มากที่สุด
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม			
6. ความเหมาะสมของกิจกรรม	4.87	0.3457	มากที่สุด
7. เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.90	0.3051	มากที่สุด
8. ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อชีวิตจริงได้	4.87	0.3457	มากที่สุด
รวม	4.88	0.3322	มากที่สุด

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการดูแลสุขภาพ ตนเองของผู้สูงอายุ(ต่อ)

เนื้อหาสาระ	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลความ
ด้านการจัดการ			
9. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความ			
น่าสนใจและเหมาะสม	4.90	0.3051	มากที่สุด
10. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมี			
ความเหมาะสม	4.87	0.3457	มากที่สุด
11. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.90	0.3051	มากที่สุด
12. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม	4.97	0.1826	มากที่สุด
รวม	4.91	0.2846	มากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.85	0.3358	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุหลังการจัดกิจกรรม โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม ($\bar{x} = 4.85$) ซึ่งหมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านกิจกรรม ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในเนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของท่านมากที่สุด ($\bar{x} = 4.97$) รองลงมา คือ เนื้อหาสาระของกิจกรรมดี ความง่ายต่อความเข้าใจ ($\bar{x} = 4.90$) และกิจกรรมมีประโยชน์กับการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{x} = 4.87$) ตามลำดับ

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในเทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{x} = 4.90$) รองลงมา คือ ความเหมาะสมของกิจกรรม และ ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อชีวิตจริงได้เท่ากัน ($\bar{x} = 4.87$)

ด้านการจัดการ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวมมากที่สุด ($\bar{x} = 4.97$) รองลงมา คือ จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม และสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจและเหมาะสมเท่ากัน ($\bar{x} = 4.90$)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเมื่อนำมารวบรวมแล้วพอสรุปเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. อยากให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้อีก
2. อยากให้ทำหนังสือรวบรวมกิจกรรมที่น่าสนใจให้กับชมรมผู้สูงอายุ
3. แบบสอบถามเยอะเกินไป