

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ ที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 จำนวน 42 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาในครั้งนี้ได้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2 วิถีการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 3 สุขภาพในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = 42 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	5	11.90
หญิง	37	88.10
อายุ (ปี) ($\bar{X} = 45.48$, $SD = 8.98$, $Range = 14 - 64$)		
ต่ำกว่า 30 ปี	2	4.76
31 - 40 ปี	9	21.43
41 - 50 ปี	22	52.38
มากกว่า 50 ปี	9	21.43
สถานภาพ		
โสด	9	21.43
คู่	28	66.67
ม่าย	1	2.38
หย่าร้าง	4	9.52
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษา	9	21.43
ประกาศนียบัตร	6	14.28
ปริญญาตรี	20	47.62
ปริญญาโท	5	11.91
ปริญญาเอก	1	2.38
ไม่ตอบ	1	2.38

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	40	95.24
คริสต์	1	2.38
อิสลาม	1	2.38
อาชีพ		
ข้าราชการ	5	11.91
ลูกจ้าง	8	19.05
ธุรกิจส่วนตัว	20	47.62
อื่นๆ	8	19.04
ไม่ตอบ	1	2.38
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
(\bar{X} = 27,777 , SD = 23,998 , Range = 2,000 – 100,000)		
≤ 5,000 บาท	1	2.38
5,001 – 10,000 บาท	5	11.90
10,001 – 15,000 บาท	5	11.90
15,001 – 20,000 บาท	11	26.20
20,001 – 25,000 บาท	5	11.90
> 25,000 บาท	12	28.58
ไม่ตอบ	3	7.14

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระยะเวลาในการฝึกโยคะ (เดือน)		
$\bar{X} = 16.25$, $SD = 9.71$, $Range = 1.5 - 32$		
0 - 10 เดือน	12	28.57
11 - 20 เดือน	16	38.10
21 - 30 เดือน	9	21.43
31 - 40 เดือน	5	11.90

จากตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 88.10 มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปีร้อยละ 52.38 มีอายุเฉลี่ย 45.48 ปี มีสถานภาพคู่ร้อยละ 66.67 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 47.62 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 95.24 มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 47.62 มีรายได้เฉลี่ย ต่อเดือน 27,777 บาท ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 25,000 บาทร้อยละ 28.58 มีระยะเวลา ในการฝึกโยคะ ระหว่าง 11 - 20 เดือน

ส่วนที่ 2 วิธีการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการดำเนินชีวิต (n = 42 คน)

วิธีการดำเนินชีวิต	\bar{X}	SD	ระดับคะแนน
1. ด้านโภชนาการ	3.39	0.25	ดีมาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	2.83	0.88	ดี
3. ด้านกิจกรรมนันทนาการ	1.40	0.92	ควรปรับปรุง
4. ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ	3.14	0.55	ดีมาก
5. ด้านการจัดการความเครียด	2.48	0.49	ดี
6. ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม	3.03	0.81	ดีมาก
โดยรวม	2.71	0.33	ดี

จากตาราง 4.2 วิธีการดำเนินชีวิตโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 วิธีการดำเนินชีวิตด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ ด้านโภชนาการ มีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.03 – 3.39 ส่วนด้านการจัดการความเครียดและด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.48 – 2.83 และด้านกิจกรรมนันทนาการ มีคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.40

ตาราง 4.3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการดำเนินชีวิต ด้านโภชนาการ (n = 42 คน)

ด้านโภชนาการ	\bar{X}	SD	ระดับ คะแนน
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน	3.26	1.15	ดีมาก
2. เลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ	3.29	0.77	ดีมาก
3. เลือกรับประทานอาหารสด สะอาด	3.71	0.67	ดีมาก
4. เลือกรับประทานอาหารตามฤดูกาล	3.33	0.82	ดีมาก
5. ไม่รับประทานอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ	3.92	0.26	ดีมาก
6. รับประทานอาหารเช้าที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก และผลไม้	2.98	0.95	ดี
7. ไม่รับประทานขนมหวานจัด	3.38	0.54	ดีมาก
8. ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด	3.76	0.48	ดีมาก
9. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อหมูติดมัน	3.62	0.49	ดีมาก
10. รับประทานผัก และผลไม้หลายๆ ชนิด มีหลายสี	3.10	0.79	ดีมาก
11. ไม่รับประทานอาหารปิ้งย่าง	3.10	0.58	ดีมาก
12. รับประทานอาหารเช้าที่ปรุงด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ	2.81	0.67	ดี
13. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วต่อวัน	3.43	0.70	ดีมาก
14. ไม่ดื่มชา กาแฟ	2.93	1.49	ดี
15. ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.79	0.42	ดีมาก
16. ไม่สูบบุหรี่	3.98	0.15	ดีมาก
โดยรวม	3.39	0.25	ดีมาก

จากตาราง 4.3 วิธีการดำเนินชีวิตด้าน โภชนาการโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 ส่วนใหญ่มีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับดีมาก (ข้อ 1-5 ข้อ 7-11 ข้อ 13 ข้อ 15-16) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.10 - 3.98 นอกนั้นมีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับดี (ข้อ 6 ข้อ 12 และข้อ 14) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.81 - 2.98 จากการสอบถามเพิ่มเติมพบว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คนที่ดื่มชา กาแฟ จำนวน 1 แก้วต่อวัน ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 2 คน จำนวน 1 แก้วต่อวัน และทุกคนไม่สูบบุหรี่

ตาราง 4.4 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย (n = 42 คน)

ด้านการออกกำลังกาย	\bar{X}	SD	ระดับคะแนน
1. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที	2.83	0.88	ดี
โดยรวม	2.83	0.88	ดี

จากตาราง 4.4 วิธีการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกายโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 จากการถามเพิ่มเติมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการทำโยคะ และเดินแอโรบิก

ตาราง 4.5 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมนันทนาการ (n = 42 คน)

ด้านกิจกรรมนันทนาการ	\bar{X}	SD	ระดับคะแนน
1. มีกิจกรรมทำในยามว่าง เช่น เล่นดนตรี ประดิษฐ์ดอกไม้ ทำสวนครัว	1.88	1.27	ควรปรับปรุง
2. เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมต่างๆ	0.93	0.95	ควรปรับปรุง
โดยรวม	1.40	0.92	ควรปรับปรุง

จากตาราง 4.5 วิธีการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมนันทนาการโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.40 ทุกข้อมีคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง จากการถามเพิ่มเติมพบว่า กลุ่มตัวอย่างบางคนมีกิจกรรมยามว่างคือ อ่านหนังสือ และปลูกต้นไม้

ตาราง 4.6 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ
(n = 42 คน)

ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ	\bar{X}	SD	ระดับคะแนน
1. มีเวลาพักผ่อน (ยกเว้นการนอนหลับ) ในแต่ละวัน เช่น ดูทีวี เดินเล่น	2.95	1.08	ดี
2. นอนหลับในตอนกลางคืน	3.38	0.66	ดีมาก
3. ตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น	2.88	1.04	ดี
4. นอนหลับเพียงพอในแต่ละวัน	3.36	0.82	ดีมาก
โดยรวม	3.14	0.55	ดีมาก

จากตาราง 4.6 วิธีการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนและการนอนหลับโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 ข้อ 2 และข้อ 4 มีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.36 – 3.38 ส่วนที่เหลือคือข้อ 1 และข้อ 3 มีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.88 – 2.95 จากการสอบถามเพิ่มเติมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการนอนหลับในแต่ละวันเฉลี่ย 8.33 ชั่วโมงต่อวัน

ตาราง 4.7 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการดำเนินชีวิตด้านการจัดการความเครียด (n = 42 คน)

ด้านการจัดการความเครียด	\bar{X}	SD	ระดับคะแนน
1. รู้สึกสบายใจและไม่เครียด	2.90	0.88	ดี
2. ไม่มีควมวิตกกังวลหรือคิดหมกมุ่น	2.93	0.84	ดี
3. ไม่เคยเครียดจากเหตุการณ์ในที่ทำงาน	2.76	0.82	ดี
4. ไม่รู้สึกกังวลกับอนาคต	3.12	0.83	ดีมาก
5. ปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับบุคคลใกล้ชิด	1.31	1.09	ควรปรับปรุง
6. วางแผนจัดการกับปัญหา และทำตามแผนนั้น	1.88	1.19	ควรปรับปรุง
7. เคยนั่งสมาธิ	2.19	1.31	ดี
8. ฝึกหายใจแบบโยคะ	2.55	1.06	ดี
9. สวดมนต์ก่อนนอน	2.69	1.55	ดี
โดยรวม	2.48	0.49	ดี

จากตาราง 4.7 วิธีการดำเนินชีวิตด้านการจัดการความเครียดโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 ส่วนใหญ่มีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.19 – 2.93 โดยข้อ 5 และข้อ 6 มีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับควรปรับปรุง มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.31 – 1.88 จากการสอบถามเพิ่มเติมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการนั่งสมาธิ โดยเฉลี่ย 10.54 นาทีต่อครั้ง และมีการฝึกหายใจแบบโยคะ โดยเฉลี่ย 5.25 นาทีต่อครั้ง

ตาราง 4.8 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการดำเนินชีวิตด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม (n = 42 คน)

ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม	\bar{X}	SD	ระดับคะแนน
1. ทำงานในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.38	0.91	ดีมาก
2. ทำงานในที่ที่ไม่มีเสียงรบกวน	2.26	1.56	ดี
3. ทำงานในที่ที่ไม่มีกลิ่นรบกวน	3.10	1.28	ดีมาก
4. ทำงานในที่ที่ไม่มีฝุ่น ควัน	2.86	1.51	ดี
5. บ้านที่อาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก	3.86	0.65	ดีมาก
6. บ้านที่อาศัยอยู่ไม่มีเสียงรบกวน	2.60	1.52	ดี
7. บ้านที่อาศัยอยู่ไม่มีกลิ่นรบกวน	3.45	1.02	ดีมาก
8. บ้านที่อาศัยอยู่ไม่มีฝุ่น ควัน	2.90	1.34	ดี
โดยรวม	3.03	0.81	ดีมาก

จากตาราง 4.8 วิธีการดำเนินชีวิตด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อมโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 จำนวนครั้งต่อครั้งของรายชื่อ มีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก (ข้อ 1 ข้อ 3 ข้อ 5 และข้อ 7) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.10 – 3.86 และมีคะแนนอยู่ในระดับดี (ข้อ 2 ข้อ 4 ข้อ 6 และข้อ 8) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.26 – 2.90

ส่วนที่ 3 สุขภาพในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.9 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่าดัชนีสุขภาพ มช. และระดับความดันโลหิต (n = 42 คน)

ผล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ค่าดัชนีสุขภาพ มช. (HWDI) (เซนติเมตร - กิโลกรัม)		
น้ำหนักเกินระดับ 1 (> 82.50 – 95.20)	3	7.14
ภาวะโภชนาการปกติ (> 95.20 – 111.70)	34	80.96
ผอมระดับ 1 (> 111.70 – 115.50)	3	7.14
ผอมระดับ 2 (> 115.50 – 118.00)	1	2.38
ผอมระดับ 3 (> 118.00)	1	2.38
2. ระดับความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)		
ปกติ (ซิสโตลิก < 140 และ ไดแอสโตลิก < 90)	38	90.48
สูง (ซิสโตลิก \geq 140 หรือ ไดแอสโตลิก \geq 90)	4	9.52

จากตาราง 4.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีสุขภาพ มช. (HWDI) อยู่ในภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 80.96 และมีความดันโลหิตปกติร้อยละ 90.48

ตาราง 4.10 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพในปัจจุบัน (n = 42 คน)

สุขภาพ	\bar{X}	SD	ร้อยละ	ระดับสุขภาพ
สุขภาพทางกาย	0.75	0.11	75	ดีมาก
สุขภาพทางใจ	0.84	0.15	84	ดีมาก
สุขภาพทางสังคม	0.75	0.19	75	ดีมาก
สุขภาพทางจิตวิญญาณ	0.97	0.06	97	ดีมาก
โดยรวม	0.83	0.07	83	ดีมาก

จากตาราง 4.10 กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.83 และรายด้านของทุกด้านมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.75 – 0.97

ตาราง 4.11 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพทางกาย (n = 42 คน)

สุขภาพทางกาย	\bar{X}	SD	%	ระดับคะแนน
1. ปัจจุบันไม่มีโรคประจำตัว	0.57	0.50	57	ดี
2. ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาเคยตรวจสุขภาพ	1.00	0	100	ดีมาก
3. ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาไม่เคยเข้ารับรักษาตัว ในโรงพยาบาล	0.76	0.43	76	ดีมาก
4. ไม่เคยมีประวัติการแพ้ยา	0.79	0.42	79	ดีมาก
5. ไม่เคยมีอาการท้องอืด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดท้อง	0.40	0.50	40	ควรปรับปรุง
6. มีความจำแม่นยำ	0.50	0.51	50	ดี
7. ไม่เคยมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ใจสั่น หน้ามืด	0.69	0.47	69	ดี
8. ไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน เช่น หูแว่ว หูตึง	0.88	0.33	88	ดีมาก
9. จมูกได้กลิ่นเป็นปกติ	0.98	0.15	98	ดีมาก
10. ปากรับรสอาหารได้เป็นปกติ	0.98	0.15	98	ดีมาก
11. ขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ	0.95	0.22	95	ดีมาก
12. ไม่เคยมีอาการท้องผูก ท้องเสีย	0.40	0.50	40	ควรปรับปรุง
13. ไม่เคยมีอาการหายใจติดขัด หอบหืด	0.83	0.38	83	ดีมาก
โดยรวม	0.75	0.11	75	ดีมาก

จากตาราง 4.11 สุขภาพทางกายโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.75 ส่วนใหญ่มีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับดีมาก (ข้อ 2-4 ข้อ 8-11 ข้อ 13) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.76-1.00 นอกนั้นมีระดับคะแนนดี (ข้อ 1 ข้อ 6-7) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.50-0.69 และมีระดับคะแนนควรปรับปรุง (ข้อ 5 และข้อ 12) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.40 เท่าๆ กัน

ตาราง 4.12 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพทางใจ (n = 42 คน)

สุขภาพทางใจ	\bar{X}	SD	%	ระดับคะแนน
1. พอใจกับความเป็นอยู่ในตอนนี้	0.93	0.26	93	ดีมาก
2. ไม่รู้สึกว่าชีวิตช่วงนี้ว่างเปล่าไม่รู้จะทำอะไร	0.90	0.30	90	ดีมาก
3. ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ	0.88	0.33	88	ดีมาก
4. มีอารมณ์ดีเกือบตลอดเวลา	0.64	0.48	64	ดี
5. ไม่รู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น	0.81	0.40	81	ดีมาก
6. ส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุข	0.93	0.26	93	ดีมาก
7. ไม่เคยรู้สึกบ่อยๆ ว่าไม่มีใครช่วยได้	0.81	0.40	81	ดีมาก
8. คิดว่าการมีชีวิตอยู่ถึงตอนนี้ เป็นเรื่องที่น่ายินดี	0.95	0.22	95	ดีมาก
9. รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า	0.98	0.15	98	ดีมาก
10. ไม่คิดว่าความจำไม่ดีเท่าคนอื่น	0.62	0.49	62	ดี
โดยรวม	0.84	0.15	84	ดีมาก

จากตาราง 4.12 สุขภาพทางใจโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.84 ส่วนใหญ่มีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับดีมาก (ข้อ 1 – 3 ข้อ 5 – 9) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.81 – 0.98 นอกนั้นมีคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับดี (ข้อ 4 และข้อ 10) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.62 – 0.64

ตาราง 4.13 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสุขภาพทางสังคม (n = 42 คน)

สุขภาพทางสังคม	\bar{X}	SD	%	ระดับคะแนน
1. มีเพื่อนมากและคอยเป็นห่วงใย	0.71	0.46	71	ดี
2. ชอบร่วมกิจกรรมที่เพื่อนๆ จัดขึ้น	0.81	0.40	81	ดีมาก
3. ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนในการให้คำปรึกษา	0.90	0.30	90	ดีมาก
4. ชอบไปร่วมกิจกรรมของที่ทำงาน	0.71	0.46	71	ดี
5. ไปงานศพ หรืองานวันเกิด หรืองานแต่งงาน เกือบทุกครั้ง	0.50	0.51	50	ดี
6. มีความมั่นใจในการสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ	0.93	0.26	93	ดีมาก
7. ชอบออกไปเดินเล่นกับคนในครอบครัว	0.81	0.40	81	ดีมาก
8. ชอบพบปะพูดคุยกับญาติพี่น้อง	0.95	0.22	95	ดีมาก
9. ชอบพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน	0.67	0.48	67	ดี
10. ชอบไปร่วมกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมต่างๆ	0.60	0.50	60	ดี
โดยรวม	0.75	0.19	75	ดีมาก

จากตาราง 4.13 สุขภาพทางสังคมโดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.75 จำนวนครั้งต่อครั้งของรายชื่อ มีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก (ข้อ 2 – 3 ข้อ 6 – 8) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.81 – 0.95 และมีคะแนนอยู่ในระดับดี (ข้อ 1 ข้อ 4 – 5 ข้อ 9 – 10) มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.50 – 0.71

ตาราง 4.14 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับสุขภาพทางจิตวิญญาณ (n = 42 คน)

สุขภาพทางจิตวิญญาณ	\bar{X}	SD	%	ระดับคะแนน
1. มีความสุข ความอึดใจ และภาคภูมิใจที่ได้ กระทำความดี งดเว้นการทำความชั่วได้	1.00	0	100	ดีมาก
2. มีความสุข ความพึงพอใจ และต้องการสร้าง สรรค์สิ่งที่ดีงามที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม	1.00	0	100	ดีมาก
3. มีความสุขที่ไม่เห็นแก่ตัวและไม่เบียดเบียน ผู้อื่น	1.00	0	100	ดีมาก
4. รู้สึกไม่ชอบต่อสภาพสังคมที่แก่งแย่ง แข่งขัน ขาดความมีน้ำใจ และความเอื้ออาทรต่อกัน ในปัจจุบัน	0.98	0.15	98	ดีมาก
5. รู้สึกมีความสุข ความพึงพอใจในการดำเนิน ชีวิตที่เรียบง่าย	0.95	0.22	95	ดีมาก
6. รู้ตัวเองเสมอว่า จะคิด จะทำ จะพูดอะไร	0.93	0.26	93	ดีมาก
7. รู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถเลือกได้ว่าอะไร คือสิ่งที่ดีและไม่ดีในการดำเนินชีวิต	1.00	0	100	ดีมาก
โดยรวม	0.97	0.06	97	ดีมาก

จากตาราง 4.14 สุขภาพทางจิตวิญญาณ โดยรวมมีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.97 และมีคะแนนรายข้อของทุกข้ออยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.93 – 1.00