

ภาคผนวก ค

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ยคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ
ไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ จำแนกตามรายข้อ (N = 418)

| ข้อความ | \bar{X} | SD | ระดับ |
|---|-----------|------|-------|
| การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงมีประโยชน์ | | | |
| 1. ช่วยให้ร่างกายสดชื่น..... | 3.80 | 0.44 | สูง |
| 2. ช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส..... | 3.79 | 0.43 | สูง |
| 3. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย หรือ เจ็บป่วยเล็กน้อยๆจะหายได้เร็วขึ้น..... | 3.77 | 0.48 | สูง |
| 4. ช่วยผ่อนคลายความเครียด..... | 3.78 | 0.44 | สูง |
| 5. ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่างๆมีความแข็งแรง และยืดหยุ่น..... | 3.72 | 0.53 | สูง |
| 6. ช่วยให้จิตสงบเป็นสมาธิ..... | 3.70 | 0.54 | สูง |
| 7. ช่วยให้อารมณ์เยือกเย็นและมีความมั่นคงทาง อารมณ์มากขึ้น..... | 3.60 | 0.62 | สูง |
| 8. ช่วยให้มีความทนทานในการทำสิ่งต่างๆมาก ขึ้น..... | 3.55 | 0.66 | สูง |