

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง
ในผู้สูงอายุ

ชื่อผู้เขียน นางชลธิชา ขระเขื่อน

สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ :

| | | |
|----------------------------|------------|---------------|
| อาจารย์ ดร. สมพร | อ่อนละออ | ประธานกรรมการ |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปฐมรัตน์ | ศักดิ์ศรี | กรรมการ |
| อาจารย์ ดร. เพ็ญประภา | ศิริโรจน์ | กรรมการ |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา | พันธ์พานิช | กรรมการ |

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงในผู้สูงอายุ และปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงในผู้สูงอายุ โดยศึกษาปัจจัยหลักได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง และทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ปัจจัยอื่นได้แก่ การสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง และปัจจัยเสริมได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงในผู้สูงอายุ โดยศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 124 คน ที่มาออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ตามชมรมต่าง ๆ จำนวน 7 ชมรม ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงและใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และหาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงในผู้สูงอายุโดยใช้สถิติ Pearson Correlation

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงที่ดี คือ มีการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงเป็นประจำสม่ำเสมอโดยเฉลี่ย 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลาติดต่อกันนาน 3 เดือน ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงแต่ละครั้งนานประมาณ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง และทุกครั้งภายหลังการออกกำลังกายผู้สูงอายุรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น เหงื่อออก โลหิตสูบฉีดแรงขึ้น

ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง อยู่ในระดับสูง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนของชมรมอยู่ในระดับมาก ในขณะที่ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง ส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนน้อย เมื่อนำข้อมูลข้างต้นมาทดสอบว่า ปัจจัยใดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุกลุ่มศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง คือ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง ($r = .188, p < .019$) และการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง ($r = -.258, p < .002$) ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ชี้ว่า ปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุคือ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง ที่ดีได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย ทั้งนี้เป็นไปได้ว่ากำลังใจและการกระตุ้นเตือนจากบุคคลใกล้ชิดไม่จำเป็นมากนักในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ หันมาออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ซี่ กง มากขึ้น

Independent Study Title Factors Promoting Tai Chi Exercise Behavior in Elderly

Author Mrs. Chonticha Khrakhurn

Mastor of Public Health

Independent Study Examining Committee :

| | | |
|-----------------------|-----------|----------|
| Lect.Dr. Somporn | Onla-or | Chairman |
| Asst. Prof. Pathomrat | Saksri | Member |
| Lect.Dr. Penprapa | Siviroj | Member |
| Asst. Prof. Ratana | Panpanich | Member |

ABSTRACT

The purpose of this descriptive study was two fold: 1) to investigate Tai Chi exercise behavior and 2) to investigate factors promoting Tai Chi exercise behavior in elderly. The factors examined in this study included 1) the predisposing factors, namely, the perception of benefit, barriers, susceptibility, and attitude toward Tai Chi exercise, 2) the enabling factor which is supporting system form Tai Chi assembly and 3) the reinforcing factor on social support toward Tai Chi exercise in elderly. The sample was 124 elderly from 7 Tai Chi exercise assemblies in Mueang District Chiang Mai Province. The sample was selected by purposive selection. The questionnaire was used to collect data. Statistical techniques used to analyse data were descriptive statistic and Pearson' s correlation coefficient.

The study results revealed that, overall elderly demonstrate good Tai Chi exercise behavior. More specifically, most elderly practised Tai Chi 6-7 days per week for at least 3 months. Each session the exercise lasted about 45 minutes to 1 hour. And after exercise. they perceived physiological changes such as increased blood circulation and perspiration.

The perception of the elderly on all four predisposing factors were at high level. The enabling factor which is the supporting system form the Tai Chi assembly was at high level, while the reinforcing factor on social support toward Tai Chi exercise was low. Data analyses using

Pearson' s correlation coefficient revealed that, the perception of Tai Chi's benefit and the social support toward Tai Chi exercise were significantly correlated with Tai Chi exercise behavior ($r = .188, p < .019, r = -.258, p < .002$, respectively). These results suggested that perception of Tai Chi's benefit is an important factor for good Tai Chi exercise behavior.

Findings from the present study have implications for Tai Chi exercise promotion in other elderly groups.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University