

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็นส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไ่ จี๋ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไ่ จี๋ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ

3.1 ปัจจัยหลัก

3.1.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่่ กง

3.1.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบ ไ่ จี๋ ซี่่ กง

3.1.3 การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่่ กง

3.2 ปัจจัยเอื้อด้านระบบสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่่ กง

3.3 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี่่ กง

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุนเอื้อ และปัจจัยเสริม กับ

พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไ่ จี๋ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษาสูงสุด โรคประจำตัว และเหตุผลที่เลือกมาออกกำลังกายแบบ ไท่จี๋ ซู่ กง

ลักษณะประชากรและสังคม		จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ			
- หญิง		93	75.0
- ชาย		31	25.0
รวม		124	100.0
2. อายุ			
- 60 - 69 ปี		78	62.9
- 70 - 79 ปี		36	34.6
- 80 ปีขึ้นไป		3	2.4
รวม		124	100.0
3. การศึกษาสูงสุด			
- ไม่ได้เรียน		14	11.3
- ประถมศึกษา		59	47.6
- มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส./อนุปริญญา/ประกาศนียบัตร		35	28.2
- ปริญญาตรี		12	9.7
- สูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไป		4	3.2
รวม		124	100.0

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะประชากรและสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. โรคประจำตัว *		
ไม่มี	66	53.2
มี	58	46.8
- ความดันโลหิตสูง	36	62.0
- เบาหวาน	17	29.3
- โรคหัวใจ	4	6.9
- โรคเก๊าท์	4	6.9
- อื่นๆ	12	20.6
5. เหตุผลที่เลือกมาออกกำลังกายแบบไท่จีซ่งกง **		
- เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	105	84.6
- บรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่	24	19.3
- เพื่อพบปะเพื่อนฝูง	15	12.0
- อื่นๆ	5	4.0

หมายเหตุ * ผู้สูงอายุ 1 คนอาจมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค

** ผู้สูงอายุ 1 คนอาจมีหลายเหตุผลในการเลือกมาออกกำลังกายแบบไท่จีซ่งกง

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบไท่จีซ่งกง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.0 และเป็นเพศชายร้อยละ 25.0 กลุ่มอายุที่มาออกกำลังกายแบบไท่จีซ่งกง มากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 60-69 ปี (ร้อยละ 62.9) รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี (ร้อยละ 34.6) มีระดับการศึกษา สูงสุดชั้นประถมศึกษามากที่สุด (ร้อยละ 47.6) รองลงมาได้แก่ มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส./อนุปริญญา/ประกาศนียบัตร (ร้อยละ 28.2) ในส่วนของโรคประจำตัวผู้สูงอายุกว่าครึ่งหนึ่งไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 53.2) ที่มีโรคประจำตัวร้อยละ 46.8 สำหรับโรคที่พบมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 62.0) รองลงมาเป็นโรคเบาหวาน (ร้อยละ 29.3) และส่วนใหญ่ให้เหตุผลที่เลือกมาออกกำลังกายแบบไท่จีซ่งกงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมากที่สุด (ร้อยละ 84.6) รองลงมาออกกำลังกายเพื่อ บรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่ (ร้อยละ 19.3)

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๋ ซี้ กง ในผู้สูงอายุ

ตาราง 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๋ ซี้ กง ในผู้สูงอายุ

พฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๋ ซี้ กง		
- 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์	97	78.2
- 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์	19	15.3
- 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์	7	7.7
- ไม่สม่ำเสมอ	1	1.1
รวม	124	100.0
2. ระยะเวลาในการมาออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๋ ซี้ กง		
- 3 เดือนขึ้นไป	91	73.4
- 1 เดือนขึ้นไป -3 เดือน	26	21.0
- 1-4 สัปดาห์	7	5.6
รวม	124	100.0
3. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๋ ซี้ กงแต่ละครั้ง		
- 45 นาที - 1 ชั่วโมงขึ้นไป	121	97.6
- 20-45 นาที	1	0.8
- น้อยกว่า 20 นาที	2	1.6
รวม	124	100.0
4. ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๋ ซี้ กง		
- เช้า	85	68.5
- เย็น	37	29.8
- เช้า, เย็น	2	1.6
รวม	124	100.0

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ขณะออกกำลังกายแบบไท่จี๊ กงมีหัวใจเต้นเร็วขึ้น เมื่อเทียบกับปกติ		
- ใช่	31	25.0
- ไม่ใช่	93	75.0
รวม	124	100.0
6. ขณะออกกำลังกายแบบไท่จี๊ กงมีเหงื่อออกมากขึ้น เมื่อเทียบกับปกติ		
- ใช่	99	79.8
- ไม่ใช่	25	20.2
รวม	124	100.0
7. ในระยะสุดท้ายก่อนสิ้นสุดการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ กงมีโลหิตสูบฉีดดีขึ้น เช่น หน้าแดงขึ้น รู้สึกสดชื่นขึ้น		
- ทุกครั้ง	89	71.8
- บางครั้ง	17	13.7
- นานๆ ครั้ง	5	4.0
- ไม่เปลี่ยนแปลง	13	10.5
รวม	124	100.0

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มาออกกำลังกายแบบไท่จี๊ กง มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 78.2) รองลงมาคือ ออกกำลังกายแบบไท่จี๊ กงอย่างสม่ำเสมอ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 15.3) และโดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายติดต่อกันมาเป็นเวลานานกว่า 3 เดือนขึ้นไป (ร้อยละ 73.4) รองลงมาคือ 1 เดือนขึ้นไป - 3 เดือน (ร้อยละ 21.0) และ 1-4 สัปดาห์ (ร้อยละ 5.6) ตามลำดับ ในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ กง แต่ละครั้งนานตั้งแต่ 45 นาที-1 ชั่วโมงขึ้นไป (ร้อยละ 97.6) ใช้เวลาน้อยกว่า 20 นาที มีเพียง 2 คน เท่านั้น โดยพบว่า 2 ใน 3 ออกกำลังกายในช่วงเช้า (ร้อยละ 68.5) ที่เหลือออกกำลังกายในช่วงเย็น ขณะออกกำลังกายแบบไท่จี๊ กง พบว่า 3 ใน 4 ของผู้สูงอายุไม่มีหัวใจเต้นเร็วขึ้นเมื่อเทียบกับปกติ (ร้อยละ 75.0) ในขณะที่มีเหงื่อออกมากขึ้นเมื่อเทียบกับปกติประมาณร้อยละ 79.8 และในระยะสุดท้ายก่อนสิ้นสุดการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ กงมีโลหิตสูบฉีดดีขึ้น เช่น หน้าแดงขึ้น และรู้สึกสดชื่นขึ้นทุกครั้ง ประมาณร้อยละ 71.8 และที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงมีเพียงร้อยละ 10.5 เท่านั้น

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง ในผู้สูงอายุ

ตาราง 3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง จำแนกรายข้อ

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง	จำนวน (ร้อยละ)		
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงทำให้มีโอกาสได้พบปะเพื่อน	122 (98.4)	2 (1.6)	0 (0.0)
2. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ผ่อนคลาย	121 (97.6)	3 (2.4)	0 (0.0)
3. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องตัวขึ้น	121 (97.6)	3 (2.4)	0 (0.0)
4. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกอารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดบ่อย	121 (97.6)	2 (1.6)	1 (0.8)
5. การออกกำลังกายทำให้ไม่เจ็บป่วยบ่อย	119 (96.0)	5 (4.0)	0 (0.0)
6. การออกกำลังกายทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น	119 (96.0)	4 (3.2)	1 (0.8)
7. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ทำให้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังได้นานขึ้น เช่น เดินได้ไกลขึ้น	117 (94.4)	6 (4.8)	1 (0.8)
8. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ไม่ได้ช่วยลดความหงุดหงิด *	8(6.5)	2 (1.6)	114 (91.9)
9. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น *	11(8.9)	1 (0.8)	112 (90.3)
10. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย	108 (87.1)	11 (8.9)	5 (4.0)
11. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ทำให้มีอายุยืนยาวขึ้น	80 (64.8)	37 (29.8)	7 (5.6)
12. การออกกำลังกายไม่ได้ทำให้ท่านแก่ช้าลง *	20(16.1)	63 (50.8)	41 (33.1)

หมายเหตุ * คำถามทางลบ

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงอยู่ในระดับสูงโดยพบว่า ส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์เรื่อง การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงทำให้มีโอกาสได้พบปะเพื่อนมากที่สุด(ร้อยละ 98.4) รองลงมาการที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ผ่อนคลาย, การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องตัวขึ้น และรู้สึกอารมณ์ดีไม่หงุดหงิดบ่อย (ร้อยละ 97.6) การไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ และมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น (ร้อยละ 96.0) ความสามารถในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 94.4) และรับรู้ว่าการออกกำลังกายไม่ได้ทำให้แก่ช้าลงน้อยที่สุด (ร้อยละ 33.1) นอกจากนี้ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.8) ไม่แน่ใจว่าการออกกำลังกายไม่ได้ทำให้แก่ช้าลง ในขณะที่อีกประมาณ 1 ใน 3 (ร้อยละ 29.8) ไม่แน่ใจว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ทำให้มีอายุยืนยาวขึ้น

ตาราง 4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง จำแนกรายข้อ

	การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง		
	จำนวน (ร้อยละ)		
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1. การออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง ทำให้ต้องเสียเวลาในการทำงาน อย่างอื่น *	11(0.8)	1 (0.8)	122 (98.2)
2. แม้จะมีท่าทางที่ยาก ก็ยังเลือกที่จะออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง	121 (97.6)	17 (13.7)	2 (1.6)
3. สถานที่ในการออกกำลังกายไม่สะดวกในการไปออกกำลังกาย *	4(3.2)	0 (0.0)	120(96.8)
4. แม้จะใช้เวลานาน ก็ยังเลือกที่จะออกกำลังกาย แบบไท่จี๊ ซี่่ กง	113 (91.1)	6 (4.8)	15 (4.0)
5. แม้จะไม่มีคนไปส่ง ก็จะไปออกกำลังกาย	98 (79.0)	14 (11.3)	12 (9.7)
6. แม้ว่าจะมีธุระยุ่งแค่ไหน ก็จะแบ่งเวลาไปออกกำลังกายแบบ ไท่จี๊ ซี่่ กง	85 (68.5)	27 (21.8)	11 (8.9)
7. แม้ว่าบ้านจะอยู่ไกล ก็จะไปออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง	81 (65.3)	32 (25.8)	11 (8.9)
8. ถ้าวันไหนอากาศร้อน ก็จะไม่ได้ไปออกกำลังกาย *	33(26.6)	11 (8.9)	80(64.5)
9. ถึงแม้ว่าจะไม่แข็งแรงก็ยังเลือกที่จะออกกำลังกายแบบนี้อยู่	79 (63.7)	33 (26.6)	12 (19.7)

หมายเหตุ * คำถามทางลบ

จากตาราง 4 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง อยู่ในระดับสูง โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 98.2) รับรู้ว่าการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง ไม่ได้ทำให้เสียเวลาในการทำงานอย่างอื่น รองลงมาคือ แม้ว่าจะมีท่าทางที่ยากก็ยังคงเลือกที่จะออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง (ร้อยละ 97.6) สถานที่ในการออกกำลังกายไม่สะดวก (ร้อยละ 96.8) การใช้เวลานานในการออกกำลังกาย (ร้อยละ 91.1) การไม่มีคนไปส่งยังสถานที่ออกกำลังกาย (ร้อยละ 79.0) ตามลำดับ นอกจากนี้พบว่า มีผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 3 ไม่แน่ใจว่าถึงแม้ว่าจะมีธุระยุ่งแค่ไหนก็จะแบ่งเวลาไปออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง, ถึงแม้ว่าบ้านจะอยู่ไกลก็จะไปออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง และถึงแม้ว่าสุขภาพจะไม่แข็งแรงตนจะยังเลือกที่จะออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง หรือไม่ ร้อยละ 21.8, 25.8 และ 26.6 ตามลำดับ ประมาณ 1 ใน 3 (ร้อยละ 26.6) ของผู้สูงอายุตอบว่า ถ้าวันไหนอากาศร้อนก็จะไม่ได้ไปออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่่ กง

ตาราง 5 การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง จำนวนกรายข้อ

การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง	จำนวน (ร้อยละ)		
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1. หากท่านเป็นคนที่มึร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง *	1 (18.9)	2 (1.6)	111 (89.5)
2. การที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย	106 (85.5)	16 (12.9)	2 (1.6)
3. ถ้าท่านไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ท่านอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคหัวใจ	105 (84.7)	17 (13.7)	2 (1.6)
4. การที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกาย จะทำให้การทำงานของร่างกายแย่ลง	103 (83.1)	13 (10.5)	8 (6.5)
5. ถ้าท่านไม่ได้ออกกำลังกาย ท่านอาจมีอาการปวดเข่า	99 (79.3)	9 (7.3)	16 (12.9)
6. ถ้าท่านไม่ได้ออกกำลังกาย ท่านอาจมีอาการหน้ามืดเป็นลมบ่อยๆ	97 (78.2)	10 (8.1)	17 (13.7)
7. การที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้ท่านเกิดความเครียด	89 (71.8)	9 (7.3)	26 (21.1)
8. การที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้มีโอกาสอ้วนได้ง่าย	83 (66.9)	32 (25.8)	9 (7.3)

หมายเหตุ * คำถามทางลบ

จากตาราง 5 พบว่าการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กงอยู่ในระดับสูง โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 89.5) รับรู้ว่าจะถึงแม้ว่าจะมีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วก็ควรต้องออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง รองลงมาได้แก่ การที่ไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย (ร้อยละ 85.5) และการไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้มีโอกาสอ้วนได้ง่ายน้อยที่สุด (ร้อยละ 66.9) นอกจากนั้นผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 4 (ร้อยละ 25.8) ไม่แน่ใจว่าการไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ทำให้มีโอกาสอ้วนได้ง่าย

ตาราง 6 ทักษะคติของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง จำแนกรายข้อ

ทักษะคติของการออกกำลังกาย แบบไท่ จี ซี่ กง	จำนวน (ร้อยละ)		
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1. การเข้าร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เพราะชอบท่ารำที่เชื่องช้า ซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ	123 (99.2)	0 (0.0)	1 (0.8)
2. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ทำให้เสียเวลาในการพักผ่อน*	1(0.8)	0 (0.0)	123 (99.2)
3. เพลงที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ทำให้เกิด ความเพลิดเพลิน ไม่น่าเบื่อ	122 (98.4)	0 (0.0)	2 (1.6)
4. ผู้สูงอายุควรพักผ่อนไม่ควรออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง *	2(1.6)	0 (0.0)	122 (98.4)
5. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เป็นเรื่องที่น่าอาย *	4(3.2)	0 (0.0)	120 (96.8)
6. การเข้าร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เพราะชอบการแสดง ท่าทางที่พร้อมเพรียงกัน	120 (96.2)	1 (0.8)	3 (2.4)
7. การออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เป็นเรื่องที่ไม่คุ้มค่า *	4(3.2)	1 (0.8)	119 (96.0)
8. การเข้าร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เพราะชอบเพลงประกอบ ซึ่งมีทำนองที่ช้าๆ	116 (93.5)	1 (0.8)	7 (5.6)
9. การเข้าร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เพราะชอบความตั้งใจ ในการสอนของผู้นำ	115 (92.7)	1 (0.8)	8 (6.5)
10. การเข้าร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เพราะชอบความ กระตือรือร้นของผู้นำ	114 (91.9)	1 (0.8)	9 (7.3)
11. การเข้าร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เพราะชอบบุคลิกท่าทาง ที่สง่างามของผู้นำ	109 (87.9)	3 (2.4)	12 (9.7)
12. การมีชีวิตที่เป็นสุขไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายแบบ ไ่ จี ซี่ กง *	45 (36.3)	9 (7.3)	70 (56.5)

หมายเหตุ * คำถามทางลบ

จากตาราง 6 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้สูงอายุตอบข้อคำถามทุกข้อถึงร้อยละ 87.9 - 99.2 โดยผู้สูงอายุเห็นว่า การที่เข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง เพราะชอบท่ารำที่เชื่องช้าซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงไม่ทำให้เสียเวลาในการพักผ่อนมากที่สุด (ร้อยละ 99.2) นอกจากนี้ผู้สูงอายุประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 56.5) เห็นว่าการมีชีวิตที่เป็นสุขจำเป็นต้องมีการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง โดยที่ผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 3 (ร้อยละ 36.3) เห็นว่าการมีชีวิตที่เป็นสุขไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง

ตาราง 7 การสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กง จำแนกรายข้อ

	การสนับสนุนของชมรม ในการออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กง	จำนวน (ร้อยละ)		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1.	สถานที่ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กงมีความสะดวกและคล่องตัวในการเข้ามาใช้บริการ	118 (95.2)	6 (4.8)	0 (0.0)
2.	สถานที่ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กงอยู่ใกล้บ้านมีความสะดวกในการเดินทาง	117 (94.4)	6 (4.8)	1 (0.8)
3.	ผู้นำในการออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กง มีเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกาย	115 (92.7)	6 (4.8)	3 (2.4)
4.	อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กง เช่น เครื่องเล่นเทป, เทปเพลง มีเพียงพอ	110 (88.7)	11 (8.9)	3 (2.4)
5.	สถานที่ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กง มีเพียงพอต่อจำนวนผู้ใช้	106 (85.5)	15 (12.1)	3 (2.4)
6.	การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กง	93 (75.0)	28 (22.6)	3 (2.4)
7.	การประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กง	63 (50.8)	54 (43.5)	7 (5.6)

จากตาราง 7 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากชมรมในระดับมาก โดยได้รับการสนับสนุนมากที่สุด (ร้อยละ 95.2) ในเรื่องสถานที่ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กงมีความสะดวกและคล่องตัวในการเข้ามาใช้บริการ รองลงมา (ร้อยละ 94.4) ได้รับการสนับสนุนเรื่องสถานที่ออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กงอยู่ใกล้บ้านมีความสะดวกในการเดินทาง และพบว่าการประชาสัมพันธ์ให้เข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กงอย่างทั่วถึงมีผู้สูงอายุตอบเพียงประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.8) เท่านั้น นอกจากนี้ในส่วนของ การได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 4 (ร้อยละ 22.6) ได้รับการสนับสนุนในระดับปานกลางเท่านั้น

ตาราง 8 การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กง จำนวนรายข้อ

	การสนับสนุนทางสังคม ในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กง	จำนวน (ร้อยละ)			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มี
1.	การได้รับการกระตุ้นในการเข้าร่วมออก กำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กง	59 (47.6)	13 (10.5)	1 (0.8)	51 (41.1)
2.	การได้รับการสนับสนุนด้านการเงินในการ ออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กง หากต้องเสีย ค่าใช้จ่าย เช่น ค่าเสื้อผ้า, ค่าเครื่องดื่มน้ำ, ค่าเดินทาง เป็นต้น	14 (11.3)	4 (3.2)	1 (0.8)	105 (84.7)
3.	การได้รับคำแนะนำในการฝึกการออก กำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กง	41 (33.1)	17 (13.7)	1 (0.8)	65 (52.4)
4.	การให้กำลังใจในการออกกำลังกายแบบ ไท่จี๊ ซี่ กง	71 (57.3)	17 (13.7)	0 (0.0)	36 (29.0)

จากตาราง 8 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กงน้อย โดยพบว่าเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 41.1) ไม่ได้รับการกระตุ้นในการเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กง และผู้สูงอายุ (ร้อยละ 84.7) ไม่ได้รับการสนับสนุนด้านการเงินในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กงหากต้องเสียค่าใช้จ่าย และเมื่อมีปัญหาในการฝึกประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 52.4) ไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้อื่นใด ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 57.3) ของผู้สูงอายุได้รับกำลังใจในการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กงในระดับมาก

ตาราง 9 ผู้ให้การสนับสนุนมากที่สุดในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง *

	ผู้ให้การสนับสนุนมากที่สุดในการออกกำลังกาย					รวม
	ลูกหลาน	คู่สมรส	ญาติอื่นๆ	เพื่อน	ผู้นำ	
1. การได้รับการกระตุ้นในการเข้าร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง	11(15.1)	7(9.6)	5(6.8)	37(50.7)	13(17.8)	73(100.0)
2. การได้รับการสนับสนุนด้านการเงินในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง หากต้องเสียค่าใช้จ่าย เช่น ค่าเสื้อผ้า, ค่าเครื่องคิม, ค่าเดินทาง เป็นต้น	13(68.5)	2(10.5)	0(0.0)	2(10.5)	2(10.5)	19(100.0)
3. การได้รับคำแนะนำในการฝึกการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง	2(3.4)	1(1.7)	0(0.0)	21(35.6)	35(59.3)	59(100.0)
4. การให้กำลังใจในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง	32(36.4)	15(17.0)	0(0.0)	40(45.5)	1(1.1)	88(100.0)

หมายเหตุ * เฉพาะผู้ที่ตอบว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าจำนวนของผู้ให้การสนับสนุนมากที่สุดในการกระตุ้นเตือนในการเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง คือเพื่อน (ร้อยละ 50.7) การได้รับการสนับสนุนด้านการเงิน ผู้ให้การสนับสนุนมากที่สุด คือ ลูกหลาน (ร้อยละ 68.5) เมื่อมีปัญหาในการฝึกการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ได้รับคำแนะนำจากผู้นำมากที่สุด (ร้อยละ 59.3) ส่วนประเด็นการให้กำลังใจในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี กง ผู้ให้กำลังใจมากที่สุดคือ เพื่อน (ร้อยละ 45.5)

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ

ตาราง 10 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ จำแนกรายข้อ

ปัจจัย	ความสัมพันธ์	
	r	p - value
1. ปัจจัยหลัก		
- การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง	.188	.019*
- การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง	.133	.071
- การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง	.105	.121
- ทศนคติต่อการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ	.105	.266
2. ปัจจัยเอื้อ		
- ระบบสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง	-.033	.357
3. ปัจจัยเสริม		
- การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง	-.258	.002*

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยหลักที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง คือ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง ($r = .188, p = .019$) และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแบบผกผันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง ($r = -.258, p = .002$)