

ชื่อวิทยานิพนธ์ การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า
ผู้เขียน นางสาวณัฐชล อารยวิทยากุล
สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่
ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในอดีตและปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา ได้รับการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แบบไม่คืนที่ จำนวน 100 ราย จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 400 ราย ที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า 5 แห่ง ในจังหวัดสงขลา เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ โดยแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) เท่ากับ .92 และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน จากการทดสอบค่าความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (test-retest) เท่ากับ .98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบแบบที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวมของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในอดีตและปัจจุบัน อยู่ในระดับดี และการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบันดีกว่าในอดีต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [$t(99) = 4.93, 5.97, 4.50, 6.62, \text{ และ } 6.00$ ตามลำดับ]

ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า มีผลเชิงบวกต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม ดังนั้นการออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่าอย่างสม่ำเสมอ จึงเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ในการส่งเสริมสุขภาพและดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี

Thesis Title	Perceived Health Status of the Elderly Practicing Tai Chi
Author	Miss Natthachol Arayawithayakul
Major Program	Adult Nursing
Academic Year	2002

Abstract

This descriptive study was conducted to investigate the perception on health status in the past and present of the elderly persons who have practiced Tai Chi with eighteen movements. One hundred subjects were selected by simple random sampling without replacement from 400 members at 5 elderly clubs in Songkhla province. The research instrument was a questionnaire developed by the researcher. Two parts of the questionnaire were demographic data and perceived health status concerning physical, mental, social, spiritual and the overall health status. The perceived health status questionnaire has reliability (Cronbach's $\alpha = .92$) and test-retest reliability, $r = .98$.

The results showed that the elderly persons perceived physical, mental, social, spiritual health statuses and the overall health status in the past and present at good levels. However perceived health statuses at present were significantly higher than those in the past, $p < .001$, $t(99) = 4.93, 5.97, 4.50, 6.62, \text{ and } 6.00$ respectively.

The research findings showed that practicing Tai Chi had positive effects on the perception of physical, mental, social, spiritual health statuses and the overall health status of the elderly persons. Therefore the practice of Tai Chi is an appropriate exercise for the elderly persons in order to obtain and endure their good health statuses.