

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงของประชาชนภาคใต้ ระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกง และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงของประชาชนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ สมาชิกที่ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงในชมรมไท้เก๊กจำนวน 13 แห่ง ซึ่งอยู่ใน 10 จังหวัด กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรอำนาจการทำนาย (power analysis) ของ โพลิตและฮังเลอร์ (Polit & Hungler, 1999) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.01 อำนาจการทดสอบ (power of test) เท่ากับ 0.80 และค่าขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.20 เปิดตารางได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 372 คน ในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 418 ราย สุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจ (volunteer sampling) ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนกันยายน 2549-มกราคม 2550

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกง เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบและเติมคำในช่องว่าง ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงของประชาชนภาคใต้โดยอาศัยกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ส่วนย่อย ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกง มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ตรวจสอบคุณภาพความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.94, 0.70, 0.83, 0.84 และ 0.96 ตามลำดับ และค่าสัมประสิทธิ์โดยรวมเท่ากับ 0.83 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งแบบสอบถามพร้อมคำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิ์ในการร่วมวิจัยไปยังประธานชมรมทั้ง 13 แห่งในภาคใต้ทางไปรษณีย์ และให้สมาชิกชมรมที่ยินดีให้ความร่วมมือเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ โดยข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนาในการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์คะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนด วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ

ไ้แก็ก-ซึ๊งโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบมาตรฐาน (Logistic regression analysis: Enter method)

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.5 มีอายุเฉลี่ย 59.76 ปี (SD = 11.70 ปี) มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 64.6 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 44.3 มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 45.5 มีรายได้เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ ร้อยละ 46.9

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊ง กลุ่มตัวอย่างมีช่วงระยะเวลาออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งโดยเฉลี่ย 5.15 ปี (SD = 4.13 ปี) ภาวะสุขภาพก่อนออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊ง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง ร้อยละ 75.6 ภาวะสุขภาพหลังออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ร้อยละ 89.7 มีเหตุผลที่เลือกออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊ง เพราะชอบและรู้สึกว่าการออกกำลังกายแบบนี้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด ร้อยละ 70.3 มีเหตุผลที่เลือกสถานที่ปัจจุบันในการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊ง เพราะช่วงเวลาที่ออกกำลังกายสะดวกกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด ร้อยละ 72.2 กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งอย่างสม่ำเสมอ (> 4 ครั้ง/สัปดาห์) ร้อยละ 54.3 และส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเช้า ร้อยละ 87.8 มีการออกกำลังกายแบบซึ๊งหรือไ้แก็กลมปราณ 18 ท่าชุดที่ 1 ร้อยละ 87.3 และมีการรำมวยไ้แก็ก 24 ท่า ร้อยละ 56.7

ส่วนที่ 2 ระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งของประชาชนภาคใต้

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งของประชาชนภาคใต้

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งของประชาชนภาคใต้ ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊ง ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊ง โดยมีขนาดความสัมพันธ์ (OR) เท่ากับ 0.823 (95% C.I. = 0.771-0.878) ในขณะที่การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊ง อายุ เพศ และสถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊ง โดยขนาดความสัมพันธ์ของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไ้แก็ก-ซึ๊งเท่ากับ 1.232 (95% C.I. = 1.102-1.377) ขนาดความสัมพันธ์ของการรับรู้

สมรรถนะแห่งคนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งเท่ากับ 1.360 (95% C.I. = 1.143-1.617) ขนาดความสัมพันธ์ของอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งเท่ากับ 1.244 (95% C.I. = 1.049-1.175) ขนาดความสัมพันธ์ของอายุเท่ากับ 1.038 (95% C.I. = 1.011-1.067) ขนาดความสัมพันธ์ของเพศหญิงต่อเพศชายเท่ากับ 2.962 (95% C.I. = 1.686-5.206) และขนาดความสัมพันธ์ของสถานภาพสมรสคู่ต่อสถานภาพโสด หม้าย หย่า แยกเท่ากับ 1.757 (95% C.I. = 1.014-3.043) ส่วนอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง และปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา อาชีพ และความเพียงพอของรายได้ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งของประชาชนภาคใต้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งในระดับปานกลาง โดยรับรู้สภาพดินฟ้าอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย ความไม่ปลอดภัยของบ้านเมือง และการไม่ค่อยมีเวลาว่าเป็นสิ่งขัดขวางที่ทำให้สมาชิกบางท่านไม่สามารถมาออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจแก้ไขได้โดยจัดหาสถานที่ออกกำลังกายที่มีหลังคาถ่มฝนได้ ทั้งนี้เพราะภาคใต้มีฝนตกชุก สำหรับความไม่ปลอดภัยของบ้านเมืองนั้น เป็นปัญหาที่หลายฝ่ายต้องร่วมมือกันสร้างความสามัคคีปรองดอง เพื่อให้เกิดสันติภาพในชาติ มีความเมตตาไมตรีจิตต่อกัน มีความกตัญญูรู้คุณของแผ่นดิน และปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีเพื่อทดแทนคุณอันยิ่งใหญ่ของประเทศไทย ส่วนการที่สมาชิกไม่ค่อยมีเวลานั้น หากชมรมสามารถจัดโปรแกรมการฝึกให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสมาชิก ก็อาจทำให้ปัญหานี้บรรเทาลงได้ และที่สำคัญสมาชิกก็ควรปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตให้มีเวลาเอื้อต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งด้วย

2. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งอยู่ในระดับสูง อีกทั้งการรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง ดังนั้นแกนนำของชมรมไท้เก๊ก พยายามและบุคลากรทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ตลอดจนองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ควรมีการส่งเสริมการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งทางสื่อต่าง ๆ แก่ประชาชนให้กว้างขวางขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนมีความสนใจและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง

3. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งคนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งอยู่ในระดับสูง อีกทั้งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง แสดงให้เห็นว่าลักษณะการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งที่มีการเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า นุ่มนวล และมีดนตรีประกอบอันไพเราะนั้น เหมาะสมอย่างยิ่งกับกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยเสื่อม ดังนั้นการนำ

การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุตามชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

4. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง จะเห็นว่าสภาพการณ์ของการออกกำลังกายที่มีรูปแบบหลากหลาย น่าสนใจ มีสถานที่ออกกำลังกายที่กว้างขวาง มีบรรยากาศที่สุนทรีย์ จะเป็นปัจจัยเอื้อให้สมาชิกอยากมาร่วมออกกำลังกาย ดังนั้นการจัดโปรแกรมและสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบไม่ควรละเลย และควรหาทางพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ

5. จากผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า อายุ เพศ และสถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง และจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุและเป็นเพศหญิง จึงเป็นการสนับสนุนว่าการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิง ซึ่งชอบความนุ่มนวล อ่อนช้อย ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและเอกชนควรจัดให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง อีกทั้งมีการเพิ่มพูนข่าวสารให้เพศชายมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง หรือการชักชวนให้คู่สมรสมาร่วมออกกำลังกายก็จะช่วยให้สมาชิกมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยผลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก และ/หรือซิ้งงในผู้ป่วยโรคต่างๆ เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องและ โรคอ้วน เป็นต้น ว่ามีผลในการช่วยควบคุมโรค และภาวะแทรกซ้อนได้อย่างไร

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพเกี่ยวกับการจัดดำเนินการของชมรมไท้เก๊ก และโปรแกรมการออกกำลังกายที่เป็นอยู่และที่ความต้องการของประชาชนภาคใต้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของประชาชนภาคใต้