

ผลการวิจัย และการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา(descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ เพื่อศึกษาระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง ได้แก่ ระดับของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ โดยศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และความเพียงพอของรายได้ ว่ามีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงใน 13 ชมรม จาก 10 จังหวัดในภาคใต้ที่ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 418 ราย = โดยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์(Pender, 1996) นำข้อมูลที่ได้มาประมวลและวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้

ส่วนที่ 2 ระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.5 มีอายุ 13-85 ปี อายุเฉลี่ย 59.76 ปี (SD = 11.70 ปี) ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 64.6 มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 44.3 มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 45.5 มีรายได้เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ ร้อยละ 46.9 รองลงมาไม่มีรายได้เพียงพอแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ ร้อยละ 43.5 (ตาราง 1)

ตาราง 1

จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 418)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
13- 24 ปี	7	1.7
25- 35 ปี	9	2.2
36- 45 ปี	28	6.7
46- 50 ปี	27	6.5
51- 59 ปี	106	25.4
60-69 ปี	159	37.3
70-79 ปี	79	18.9
> 80 ปี	6	1.4
เพศ		
ชาย	136	32.5
หญิง	282	67.5
สถานภาพสมรส		
โสด	55	13.2
คู่	270	64.6
หม้าย หย่า แยก	93	22.2
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	22	5.3
ระดับประถมศึกษา	185	44.3
ระดับมัธยมศึกษา หรือ ปวช.	96	23.0
ระดับอนุปริญญา หรือ ปวส.	37	8.9
ระดับปริญญาตรี หรือ สูงกว่า	78	18.7
อาชีพ		
เกษตรกรกรรม	24	5.7
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	190	45.5
รับราชการ	33	7.9
รับจ้าง	31	7.4
งานบ้าน (พ่อบ้าน/แม่บ้าน)	52	12.4

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ข้าราชการบำนาญ	56	13.4
อื่นๆ	32	7.7
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ	196	46.9
เพียงพอแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ	182	43.5
ไม่เพียงพอแต่ไม่มีหนี้สิน	29	6.9
ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน	11	2.6

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้

กลุ่มตัวอย่างมีช่วงระยะเวลาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงตั้งแต่ 2 เดือนถึง 20 ปี โดยเฉลี่ยเท่ากับ 5.15 ปี (S.D.=4.13 ปี) โดยมีช่วงระยะเวลาออกกำลังกาย 1-5 ปี มากที่สุด ร้อยละ 55.5 ภาวะสุขภาพก่อนออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง ร้อยละ 75.6 ภาวะสุขภาพหลังออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ร้อยละ 89.7 มีเหตุผลที่เลือกออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง เพราะชอบและรู้ดีกว่าการออกกำลังกายแบบนี้เหมาะกับตนเองมากที่สุด ร้อยละ 70.3 รองลงมาเพราะหวังว่าการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 69.6 มีเหตุผลที่เลือกสถานที่ปัจจุบันในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง เพราะช่วงเวลาที่ออกกำลังกายสะดวกกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด ร้อยละ 72.2 รองลงมาเพราะมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย ร้อยละ 71.3 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอย่างสม่ำเสมอ (> 4 ครั้ง/สัปดาห์) ร้อยละ 54.3 และไม่สม่ำเสมอ (< 3 ครั้ง/สัปดาห์) ร้อยละ 45.7 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงในช่วงเช้า ร้อยละ 87.8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายแบบซิ้งงหรือไท้เก๊กลมปรมาณ 18 ท่า ชุดที่ 1 ร้อยละ 87.3 และรวมยไท้เก๊ก 24 ท่า ร้อยละ 56.7 นอกจากนี้มีการรำเหยียนจีหู่ ร้อยละ 47.1 และอื่นๆ เช่น รำพัด รำกระบี่ รำดาบกังฟู เป็นต้น (ตาราง 2)

ตาราง 2

จำนวน และร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของกลุ่มตัวอย่าง (N=418)

ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง		
ต่ำกว่า 1 ปี	53	12.7
1-5 ปี	232	55.5
6-10 ปี	91	21.8

ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง	จำนวน	ร้อยละ
11 – 15 ปี	25	6.0
16 – 20 ปี	17	4.1
ช่วงระยะเวลาสูงสุด = 20 ปี ช่วงระยะเวลาดำสุด = 0.17 ปี(2 เดือน) $\bar{X} = 5.15$ ปี $S.D. = 4.13$ ปี		
ภาวะสุขภาพก่อนออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง		
แข็งแรง	316	75.6
อ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย	102	24.4
โรคความดันโลหิตสูง	20	4.8
โรคข้อเข่าเสื่อม/ ปวดข้อเข่า	17	4.1
โรคเบาหวาน	14	3.3
โรคหृทกภูมิแพ้	13	3.1
โรคหัวใจ	6	1.4
โรคกระเพาะ/ปวดท้อง/ท้องอืด	5	1.2
ไขมันในเลือดสูง	4	0.9
โรคกระดูกสันหลังเสื่อม/กระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาท/ ปวดหลัง	4	0.9
ปวดหัวไหล่/ขกแขนไม่ขึ้น/ปวดแขน	4	0.9
ปวดศีรษะ	3	0.7
โรคไต	2	0.5
ท้องผูก	2	0.5
โรคหอบหืด	2	0.5
โรคไทรอยด์เป็นพิษ	2	0.5
ปวดเมื่อยตามตัว	2	0.5
โรคเก๊าท์	1	0.2
โรคเนื้องอกในมดลูก	1	0.2
อื่นๆ(ผ่าตัดสมอง ผื่นคัน อ่อนเพลีย ไอ เกรียด แน่นหน้าอก)	4	0.9
ภาวะสุขภาพหลังจากที่ได้ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง		
แข็งแรงขึ้น	375	89.7
แข็งแรงเหมือนเดิม	43	10.3
ยังคงอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย	-	-

ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง	จำนวน	ร้อยละ
เหตุผลที่เลือกออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพราะชอบและรู้สึกว่าออกกำลังกายแบบนี้เหมาะกับท่าน	294	70.3
เพราะหวังว่าการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	291	69.6
เพราะการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งมีคนตรีโพระประกอบ การเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกลมหายใจ ซึ่งช่วยให้มีจิตเป็นสมาธิและผ่อนคลาย	251	60.0
เพราะเห็นผู้อื่นออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งแล้วมีสุขภาพแข็งแรง	137	32.8
เหตุผลที่เลือกสถานที่ปัจจุบันในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายสะดวกกับท่าน	302	72.2
มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย	298	71.3
ใกล้บ้าน	250	59.8
ชอบสถานที่(เพราะอากาศดี บรรยากาศดี ทำให้จิตใจร่าเริง)	217	51.9
เดินทางสะดวก มีรถรับ-ส่ง	76	18.2
ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง		
สม่ำเสมอ (> 4 ครั้ง/สัปดาห์)	227	54.3
ไม่สม่ำเสมอ (< 3 ครั้ง/สัปดาห์)	191	45.7
ช่วงเวลาในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งในแต่ละวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ช่วงเช้า	367	87.8
ช่วงเย็น	71	17.0
ประเภทของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ซิ้งหรือไท้เก๊กลมประมาณ 18 ท่า		
ชุดที่ 1	365	87.3
ชุดที่ 2	348	83.3
ชุดที่ 3	345	82.5
ชุดที่ 5	283	67.7
ชุดที่ 6	233	55.7

ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซี่ง	จำนวน	ร้อยละ
รวมวไข่ไก่		
24 ท่า	237	56.7
40 ท่า	14	3.3
42 ท่า	30	7.2
48 ท่า	26	6.2
85 ท่า	36	8.6
รำกระบี่		
32 ท่า	28	6.7
42 ท่า	13	3.1
51 ท่า	21	5.0
รำคาบกิ่งฟู		
ชุดที่ 1	18	4.3
ชุดที่ 2	9	2.2
รำพัด	70	16.7
รำเหยียนจีหวู่ (ชุดที่ 1, 2, 4, 5, 8)	197	47.1
อื่นๆ (ฝึกลมปราณ, รำบัวคลี่, กิ่งฟูหวู่, รำสี่ทิศ)	33	7.9

ส่วนที่ 2 ระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซี่งของประชาชนภาคใต้

กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซี่งอยู่ในระดับสูง ยกเว้นการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซี่งที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 11.17$, $SD = 4.24$, $Range = 5-20$) ส่วนปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซี่ง ($\bar{X} = 29.75$, $SD = 3.16$, $Range = 10-32$) การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซี่ง ($\bar{X} = 18.79$, $SD = 1.90$, $Range = 7-20$) อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซี่ง ($\bar{X} = 18.63$, $SD = 1.88$, $Range = 11-20$) และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซี่ง ($\bar{X} = 33.52$, $SD = 3.40$, $Range = 17-36$) (ตาราง 3)

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่งของประชาชนภาคใต้ โดยจำแนกตามรายด้าน (N = 418)

ปัจจัยที่มีอิทธิพล	ช่วงคะแนน		\bar{X}	SD	ระดับ
	แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่าง			
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง	8-32	10-32	29.75	3.16	สูง
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง	5-20	7-20	18.79	1.90	สูง
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง	5-20	5-20	11.17	4.24	ปานกลาง
อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง	5-20	11-20	18.63	1.88	สูง
อิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง	9-36	17-36	33.52	3.40	สูง

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่งของประชาชนภาคใต้

จากการนำปัจจัยทำนายที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่งของประชาชนภาคใต้มาวิเคราะห์แบบตัวแปรเชิงซ้อน(multivariate analysis) โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบมาตรฐาน (Logistics regression analysis: Enter method) เพื่อคัดเลือกตัวแปรอิสระ 11 ตัว เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่งของประชาชนภาคใต้ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง และปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และความเพียงพอของรายได้

จากผลการวิเคราะห์ พบว่า มีปัจจัยทำนาย 7 ตัวที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง มีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง ในขณะที่การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง อายุ เพศ และ สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบ ไร้เท้า-ซิ่ง จากผลการทดสอบค่าเมตริกซ์สหสัมพันธ์(correlation matrix)ไม่พบปัญหาตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์ต่อกันสูงมาก(no multicollinearity) โดยกำหนดเกณฑ์ค่า $r = 0.80$ ขึ้นไป (Stevens, 1992 อ้างตาม เพชรน้อย, 2546) (ภาคผนวก ข) ผลการทดสอบความสามารถในการจำแนกกลุ่มในการออก

กำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกับตัวแปรต่างๆเหล่านี้ที่จุดตัด 0.5 พบว่า สามารถร่วมทำนายได้ถูกต้องร้อยละ 79.2 ซึ่งนับว่าตัวแปรอิสระที่ศึกษาเหล่านี้มีความสามารถในการจำแนกกลุ่มในการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งได้ค่อนข้างดี ผลการทดสอบความเหมาะสมของตัวแปรทำนายที่ใช้ในแบบจำลอง (Omnibus test of model coefficients) ได้ค่าสถิติไคสแควร์ของค่าเสถียร (step) ค่าบล็อก (block) และค่าโมเดล (model) เท่ากัน $[x^2(11, N = 418) = 199.355, p < .0001]$ แสดงว่าตัวแปรทำนายที่เพิ่มเข้าไปในแบบจำลองมีความเหมาะสม และตัวแปรทำนายบางตัวมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งของประชาชนภาคใต้ ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของแบบจำลอง (model summary) พบว่า ค่า -2 Log Likelihood เท่ากับ 377.012 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าเริ่มแรก (ค่า Initial -2 Log Likelihood เท่ากับ 576.367) แสดงว่าควรนำตัวแปรทำนายเหล่านี้เข้าแบบจำลอง ผลการทดสอบความเหมาะสมของแบบจำลองด้วยวิธี Hosmer-Lemeshow goodness-of fit ได้ค่าไคสแควร์ เท่ากับ 9.451 และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .306$) แสดงว่าแบบจำลองมีความเหมาะสม ส่วนค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย (R^2) เท่ากับ .379 (Cox & Snell) และ .507 (Nagelkerke) ซึ่งมีสัดส่วนน้อยกว่า 1 แสดงว่าสามารถอธิบายความแปรปรวนหรือความผันแปรในการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกได้ (ตาราง 4)

จากการใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบมาตรฐาน พบว่า มี 7 ตัวแปรที่ทำนาย โดยมีขนาดความสัมพันธ์ (Odds ratio) ของการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่ง เท่ากับ 0.823 (95% C.I. = 0.771-0.878) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่ง นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างจะมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งลดลงประมาณร้อยละ 18 ต่อการรับรู้อุปสรรคที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ขนาดความสัมพันธ์ของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่ง เท่ากับ 1.232 (95% C.I. = 1.102-1.377) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างจะมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 23 ต่อการรับรู้ประโยชน์ที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ขนาดความสัมพันธ์ของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่ง เท่ากับ 1.360 (95% C.I. = 1.143-1.617) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างจะมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 36 ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ขนาดความสัมพันธ์ของอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่ง เท่ากับ 1.244 (95% C.I. = 1.049 -1.175) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างจะมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 24 ต่ออิทธิพลด้านสถานการณ์ที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ขนาดความสัมพันธ์ของอายุ เท่ากับ 1.038 (95% C.I. = 1.011-1.067) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างจะมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 4 ต่ออายุที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ขนาดความสัมพันธ์ของเพศหญิงต่อเพศชายเท่ากับ 2.962 (95% C.I. = 1.686-5.206) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงจะมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งมากกว่าเพศชายประมาณเท่ากับ 2.96 เท่า ขนาดความสัมพันธ์ของสถานภาพสมรสคู่ต่อสถานภาพโสด หม้าย หย่า แยก เท่ากับ 1.757 (95% C.I. = 1.014-3.043) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสคู่จะมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งมากกว่าผู้ที่มิมีสถานภาพโสด หม้าย หย่า แยกประมาณ 1.76 เท่า ส่วนปัจจัยด้าน

อิทธิพลระหว่างบุคคล และปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา อาชีพ และความเพียงพอของรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งงของประชาชนภาคใต้ (ตาราง 4)

ตาราง 4
แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งงของประชาชนภาคใต้ โดยใช้วิธีวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบมาตรฐาน (Logistics regression analysi : Enter method) (N = 418)

ปัจจัยที่ศึกษา	B	S.E.	Wald	Sig.	Exp(B)/OR	95%C.I for Exp(B)
1. การรับรู้อุปสรรคของการออก กำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งง	-.195	.033	34.474	.000	.823	0.771-0.878
2. การรับรู้ประโยชน์ของการออก กำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งง	.209	.057	13.492	.000	1.232	1.102-1.377
3. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการ ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งง	.307	.088	12.054	.001	1.360	1.143-1.617
4. อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการ ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งง	.218	.087	6.315	.012	1.244	1.049-1.175
5. อิทธิพลระหว่างบุคคลของการ ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งง	-.025	.049	.263	.608	.975	0.886-1.074
6. อายุ	.038	.014	7.452	.006	1.038	1.011-1.067
7. เพศหญิง vs เพศชาย	1.086	.288	14.253	.000	2.962	1.686-5.206
8. สถานภาพสมรสคู่ vs โสด หม้าย หย่า แยก	.564	.280	4.045	.044	1.757	1.014-3.043
9. ระดับการศึกษา (ประถมศึกษา/ไม่ได้เรียน vs สูงกว่า)	-.022	.269	.007	.934	.978	0.577-1.658
10. อาชีพ (มีอาชีพ vs ไม่มีอาชีพ)	-.285	.307	.863	.353	.752	0.412-1.372
11. ความเพียงพอของรายได้ (มีเงินเหลือเก็บ vs ไม่มีเงินเหลือเก็บ)	-.421	.269	2.446	.118	.656	0.387-1.113
-2 Log Likelihood			377.012			
Model chi-square (df = 11)			199.355****			
Overall Rate of Correct Classification			79.2			
Cox & Snell R ²			.379			
Nagelkerke R ²			.507			

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้

ผลการศึกษานี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (> 4 ครั้ง/สัปดาห์) เพียงร้อยละ 54.3 ในขณะที่ร้อยละ 45.7 ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (< 3 ครั้ง/สัปดาห์) จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอย่างสม่ำเสมอยังมีไม่มากนัก ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย เช่น ฝนตก น้ำท่วม ทำให้ไม่สะดวกในการเดินทาง หรือออกกำลังกายไม่ได้เนื่องจากเป็นลานกลางแจ้ง ความไม่ปลอดภัยของบ้านเมือง ไม่ค่อยมีเวลา ติติการะกิจต่างๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปิยะนุช และ วรณิ (2548) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาล และบุคลากร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยมีระยะเวลาพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระยะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมเพียงร้อยละ 6.40 และ 17.50 ตามลำดับ การศึกษาของวรรณวิไล และคณะ (2543) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 74 มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ การศึกษาของประภาพร และกัลยา (2545) พบว่า นักศึกษาพยาบาลร้อยละ 64 มีการออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ และการศึกษาของปริญญา (2544) พบว่า อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 84 มีพฤติกรรมออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.5 ที่มีการออกกำลังกายอย่างมีแบบแผนและสม่ำเสมอ

2. ระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้

จากการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ที่อยู่ในระดับสูง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง ส่วนปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง คือ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนภาคใต้มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 29.75, SD = 3.16, Range = 10-32$) ทั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับสูงทุกข้อ โดยรับรู้ว่าการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงช่วยให้ร่างกายสดชื่น จิตใจร่าเริงแจ่มใส ไม่เจ็บป่วยง่ายหรือหายป่วยได้เร็วขึ้น ช่วยผ่อนคลายความเครียด กล้ามเนื้อและข้อแข็งแรงและยืดหยุ่น จิตเป็นสมาธิและสงบ อารมณ์เยือกเย็น และมีความทนทานในการทำสิ่งต่างๆมากขึ้น (ภาคผนวก ค) ซึ่งจากการศึกษานี้ พบว่า ก่อนออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง กลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพแข็งแรงร้อยละ 75.6 และมีภาวะสุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย ร้อยละ 24.4 และภายหลังจากที่ได้มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพแข็งแรงขึ้น ร้อยละ 89.7 มีภาวะสุขภาพ

เหมือนเดิม ร้อยละ 10.3 และไม่มีผู้ใดมีภาวะสุขภาพอ่อนแอและเจ็บป่วยบ่อย (ตาราง 2) จากผลจากศึกษาครั้งนี้สนับสนุนถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เสก (2525 อ้างตาม คณิต, 2528) ที่ว่า การออกกำลังกายแบบไท้เก๊กในแง่สุขภาพแล้วเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ทุกระดับความแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับ “คนวัยเสื่อม” นอกจากนี้ การศึกษาของ The Faculty and Injuries : Cooperative Studies on Intervention Technique trial (FICSIT) ในปี 1995 พบว่า การรำมวยไท้เก๊กอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดความเสี่ยงจากการหกล้มในผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 47 (McMurdo, 2001; Tinetti, McAvay & Claus, 1996 อ้างตาม วิทยารณ, 2547) เนื่องจากการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่างๆมีความแข็งแรงและยืดหยุ่น อีกทั้งการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหว (dynamic exercise) ทำให้การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวและความมั่นคงของท่าทางดีขึ้น และในทางอ้อมพบว่า สามารถลดความถี่ของการหกล้มในผู้สูงอายุได้ (Mazzeo, Cavanagh & Evans, 1998; Studenski, Duncan & Chandler, 1991) นอกจากนี้ การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งยังเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำๆกันคล้ายการยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น และทำให้ข้อต่างๆสามารถเคลื่อนไหวได้เต็มที่ ซึ่งจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บ การอักเสบ และลดอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้ (The American College of Sports Medicine [ACSM], 1995) จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าคล้ายคลึงกับการศึกษาของโจนส์และไนส์ (Jones & Nies, 1996) ที่ได้สอบถามถึงการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในสตรีสูงอายุชาวอเมริกัน จำนวน 30 ราย พบว่า มีการรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการลดความเครียดที่เกิดขึ้น ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองให้ดีขึ้น และรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับการศึกษาของควงเดือน (2539) ที่ได้ศึกษาในผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่ง ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนภาคใต้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 18.79$, S.D. = 1.90, Range = 7-20) ทั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งอยู่ในระดับสูงทุกข้อ โดยส่วนใหญ่รับรู้สภาพร่างกายในปัจจุบันสามารถออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งได้ มีความใจเย็นกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งซึ่งมีการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ มีความเพียรและความอดทนในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่ง สามารถเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งด้วยตนเองได้ และสามารถจัดสรรเวลาเพื่อไปออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกึ่งได้ (ภาคผนวก ง)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในแต่ละบุคคลมีพื้นฐานที่พัฒนามาจากการกระทำที่เคยประสบความสำเร็จในอดีต การได้เห็นประสบการณ์การกระทำของผู้อื่นมาก่อน การถูกชักจูงโดยคำพูดของผู้อื่น และสภาวะทางสรีระและอารมณ์ (Pender, 1996) การที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอยู่ใน

ระดับสูงนั้น อาจสันนิษฐานได้ว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุและวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่เคยพบความสำเร็จและความล้มเหลวมาก่อน จึงเกิดประสบการณ์อันมีค่าที่ผ่านมาในอดีต ก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของแบนดูรา(Bandura, 1977) ที่ว่าการประสบผลสำเร็จจากการกระทำ (performance accomplishment) เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างทุกคนในที่นี้เป็นสมาชิกชมรมไท้เก๊ก ซึ่งในการออกกำลังกายแต่ละครั้งจะมีแกนนำแสดงท่าการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงนำอยู่ข้างหน้า ดังนั้น การที่กลุ่มตัวอย่างได้เห็นประสบการณ์การกระทำของผู้อื่น (vicarious experience) ซึ่งเป็นต้นแบบอยู่เสมอ กลุ่มตัวอย่างก็จะนำต้นแบบนี้มาพิจารณาถึงความสามารถของตนเอง อันทำให้เกิดแรงกระตุ้นและประสงค์ที่จะออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงให้ประสบความสำเร็จด้วย อีกทั้งแกนนำและสมาชิกเก่าที่มีประสบการณ์มักมีการพูดคุยจูงใจให้กำลังใจและให้คำแนะนำการฝึกท่าต่างๆแก่สมาชิกใหม่หรือสมาชิกที่ยังด้อยประสบการณ์ และบางครั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างสมาชิกหรือระหว่างชมรมกัน ซึ่งมีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจว่าตนมีความสามารถและรักที่จะมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกง

นอกจากนี้การที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่หลังออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรงกว่าเดิม ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในด้านสรีรภาพของร่างกายที่สามารถออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงได้ ประกอบกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงมีท่วงท่าการเคลื่อนไหวที่เชื่องช้า นุ่มนวล และมีดนตรีประกอบอันไพเราะ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเพลิดเพลิน ไม่รู้สึกรำคาญใดๆ และการออกกำลังกายเช่นนี้ยังเหมาะสมอย่างยิ่งกับวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและวัยผู้สูงอายุ ซึ่งมีความคล่องแคล่วว่องไวลดถอยลง และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของควมมีอายุ (physiologic aging) และการเปลี่ยนแปลงที่เป็นพยาธิสภาพ (pathologic aging) อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมลง ทำให้เกิดพยาธิสภาพแก่อวัยวะในระบบต่างๆได้ง่ายขึ้น เช่น โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง (ปริยทัศน์, 2537 อ้างตาม ปิยะพันธุ์, 2541; Chekryn & Dewis, 1990; Hazzard, Bierman, Blass, Chinger & Helter, 1994) ในขณะที่การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงอย่างสม่ำเสมอจะช่วยชะลอหรือฟื้นฟูความเสื่อมของร่างกายได้ ทำให้หลายๆประเทศมีการนำการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงมาสร้างเสริมสุขภาพอนามัย และจากการที่ได้เห็นสมาชิกคนอื่นๆเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายด้วยตนเอง พยายามจัดสรรเวลาเพื่อไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งได้เห็นมวลสมาชิกต่างมีความเพียรพยายามและความอดทนในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกง และแกนนำบางท่านสามารถพัฒนาไปจนถึงขั้นได้รับการชนะเลิศในการแข่งขัน ซึ่งมีส่วนทำให้มีการนำพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงของคนอื่นมาประเมินเปรียบเทียบกับตนเอง ทำให้เกิดแรงกระตุ้นและประสงค์ที่จะออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงให้ประสบผลสำเร็จด้วย เหตุนี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงอยู่ในระดับสูง

อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง ผลการศึกษา พบว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งของประชาชนภาคใต้อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 18.63$, S.D. = 1.88, Range = 11-20) (ตาราง 3) ทั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนของอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งอยู่ในระดับสูงทุกข้อ โดยกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งของกลุ่มมีรูปแบบหลากหลาย รวมทั้งมีดนตรีประกอบที่ไพเราะ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมีพื้นที่กว้างขวาง แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีสิ่งรบกวนใดๆ เป็นเหตุให้อยากมาออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิต ทำให้สามารถมาออกกำลังกายได้สะดวก มีความสะดวกในการเดินทางมายังสถานที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ทำให้มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งโดยไม่ต้องวิตกกังวลต่ออันตรายใดๆ (ภาคผนวก ฉ)

จากผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่า สถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนดที่สำคัญหรือเป็นปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้การที่ชมรมไท้เก๊กต่างๆ กำหนดช่วงเวลาออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสมาชิก จัดหาสถานที่ออกกำลังกายที่สะดวกต่อการเดินทาง และเป็นสถานที่ที่สมาชิกมีความมั่นใจในความปลอดภัย ล้วนเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการมาร่วมออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งของสมาชิก ดังการศึกษาครั้งนี้พบว่า เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างเลือกสถานที่ปัจจุบันในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง คือ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายสะดวกกับกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 72.2 ใกล้เคียงบ้าน ร้อยละ 59.8 และชอบสถานที่ ร้อยละ 51.9 ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของภัทรจิต (2546) ที่พบว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์บางประการที่มีอิทธิพลทำให้พยาบาลวิชาชีพในจังหวัดสงขลามีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การคมนาคมสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกาย อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของวาริณี (2541) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน พบว่า ปัจจัยด้านสถานการณ์ อันได้แก่ สภาพการณ์ด้านสิ่งแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 70 เห็นว่า สิ่งแวดล้อมดีและดีมาก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาอิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ การมีโอกาสในการออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม (Walcott-McQuigg, Zerwic, Dan & Kelley, 2001)

อิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนภาคใต้มีค่าเฉลี่ยคะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 33.52$, S.D. = 3.40, Range = 17-36) (ตาราง 3) ทั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคลในด้านกลุ่มและพฤติกรรมกลุ่มอยู่ในระดับสูงทุกข้อ โดยกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มมีความสนิทสนมและรักใคร่กันดี สมาชิกในกลุ่มมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอยู่เสมอเมื่อมีปัญหา และสมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

และประสบการณ์เกี่ยวกับหลักการและวิธีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกที่ถูกต้อง ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคลในด้านพฤติกรรมของแกนนำกลุ่มอยู่ในระดับสูงทุกข้อเช่นกัน โดยกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ แกนนำกลุ่มให้ความเป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง เป็นต้นแบบที่ดีในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกที่ถูกต้อง มีความรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งก ให้คำแนะนำแก่สมาชิกด้วยความเต็มใจเมื่อสมาชิกมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งก และเป็นแบบอย่างที่ดีในการมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกอย่างสม่ำเสมอ (ภาคผนวก ข)

อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคลอื่นที่มีต่อบุคคล เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังที่บรอดเฮดและคณะ (Broadhead et al., 1983 cited by Smith, 1996) ได้กล่าวว่า “การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นความรู้สึกรู้สึกดีดีระหว่างบุคคล มีการยอมรับพฤติกรรมของบุคคลอื่น อันมีผลทำให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ” นอกจากนี้แหล่งสำคัญของอิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมาจากครอบครัว เพื่อน เจ้าหน้าที่สุขภาพ บรรพชิตฐานทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และตัวแบบอย่าง (วัลลา, 2543) ดังผลการศึกษาครั้งนี้ที่พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูงนั้น สันนิษฐานได้ว่าอาจมาจากกลุ่มและพฤติกรรมกลุ่มและพฤติกรรมของแกนนำกลุ่ม จากการที่ชมรมไท้เก๊กมีบรรยากาศแห่งมิตรภาพ ทำให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และจากผลการศึกษาที่พบว่า เหตุผลหนึ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเลือกสถานที่ปัจจุบันในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกก็คือ การมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย ร้อยละ 71.3 ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ล้วนเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่มุ่งใจให้กลุ่มตัวอย่างมาร่วมออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งก และการที่มีเพื่อนในการออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ความรู้สึกอบอุ่น ช่วยส่งเสริมความผาสุกทั้งกายและใจ เกิดเครือข่ายทางสังคมเพิ่มขึ้น และหากสมาชิกคนใดมีปัญหา จะทำให้สามารถช่วยเหลือกันได้อย่างทันท่วงที การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายในทางบวกเช่นนี้ ย่อมมีผลให้เกิดความคงทน และมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การที่แกนนำกลุ่มให้ความเป็นมิตร เป็นต้นแบบที่ดีในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกที่ถูกต้อง มีความรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้คำแนะนำอย่างเต็มใจ และเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกอย่างสม่ำเสมอ ย่อมมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกของสมาชิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อแกนนำมีการปฏิบัติบทบาทหรือหน้าที่ที่มีต่อกลุ่มอย่างแข็งขัน มีคุณสมบัติเป็นที่น่าประทับใจ และเป็นที่ยอมรับของสมาชิก ย่อมมีผลทำให้สมาชิกยอมรับและเต็มใจปฏิบัติตามความต้องการและการชักนำของแกนนำ

ดังนั้น อิทธิพลระหว่างบุคคลจึงมีส่วนในการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกของสมาชิกทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งเป็นแรงผลักดันทางสังคมหรือแรงสนับสนุนในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งก อีกทั้งอิทธิพลระหว่างบุคคลยังมีผลต่อแหล่งประโยชน์ในการเรียนรู้ของ

สมาชิกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในเรื่องการสนับสนุนทางสังคมที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,557 รายได้ โดยที่การสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลเห็นความสำคัญและมีการออกกำลังกายอย่างแท้จริง (Courneya, Plotnikoff, Hotz & Birkett, 2002) เช่นเดียวกับการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงโรงงานอุตสาหกรรมที่พบว่า หญิงโรงงานอุตสาหกรรมมีระดับการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับที่สูง โดยเพื่อนจะให้การสนับสนุนในเรื่องการออกกำลังกาย และการรับประทานผักและผลไม้ (Kelsey et al., 2000)

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนภาคใต้มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=11.17$, S.D.=4.24, Range = 5-20) (ตาราง 3) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ว่ามีสิ่งขัดขวางการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง โดยรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับสภาพดินฟ้าอากาศ เช่น ฝนตก น้ำท่วม ทำให้ไม่สะดวกมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.68$, S.D.=1.17) (ภาคผนวก จ) ทั้งนี้อธิบายได้ว่าสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย ทำให้ไม่สะดวกในการเดินทาง หรือไม่สามารถออกกำลังกายได้เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายในบางชมรมเป็นลานกลางแจ้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเทปปี ดูดา และเซอ์วอร์ด (Tappe, Duda & Eherward, 1989) เกี่ยวกับอุปสรรคของการออกกำลังกายในนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า อุปสรรคที่สำคัญในด้านสภาพแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย คือ อากาศไม่เอื้ออำนวย และทำนองเดียวกับการศึกษาของไนส์ และ คณะ (Nies et al., 1998) เกี่ยวกับความสะดวก อุปสรรค และแนวทางในการออกกำลังกายของสตรีเชื้อชาติยุโรปอเมริกัน อายุ 35-50 ปี พบว่าสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งของการออกกำลังกาย และจากรายงานการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545 ข) พบว่า มีเพียงร้อยละ 25 ของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมีการออกกำลังกายเป็นประจำ และเหตุผลหนึ่งของกลุ่มคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย

นอกจากนี้ความไม่ปลอดภัยของบ้านเมืองก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกในการมาร่วมออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง โดยรับรู้ว่าเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.46$, S.D.=1.23) (ภาคผนวก จ) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างต้องออกเดินทางจากบ้านตั้งแต่เช้ามืด เพื่อให้ทันเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง ซึ่งในเวลานั้นถนนหนทางค่อนข้างเปลี่ยว และแสงไฟตามถนนส่วนใหญ่จะสลับหรือค่อนข้างมืด และในปัจจุบันมีโจรผู้ร้ายค่อนข้างชุกชุม และสถานการณ์ความไม่สงบของ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีการลอบวางระเบิด ลอบยิง ลอบวางเพลิง อีกทั้งเคยมีข่าวลงหนังสือพิมพ์มีประชาชนถูกยิงขณะออกกำลังกายที่จังหวัดปัตตานี อันมีผลให้สมาชิกบางคนเกิดความหวาดกลัวไม่กล้าออกมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ไม่พบงานวิจัยใดที่มีการกล่าวถึงอุปสรรคด้านความไม่ปลอดภัยของบ้านเมืองที่มีผลต่อการออกกำลังกายแต่อย่างใด

สำหรับปัจจัยด้านเวลานั้น กลุ่มตัวอย่างรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการไม่ค่อยมีเวลาว่าทำให้ไม่สามารถมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงได้สม่ำเสมอในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ($\bar{X}=2.10$, S.D.=1.08) (ภาคผนวก จ) ซึ่งใกล้เคียงกับการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับตารางเวลาในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงว่า ไม่เอื้อต่อการมาร่วมออกกำลังกายเพราะต้องทำกิจธุระจำเป็นต่างๆหรือตื่นนอนไม่ทัน โดยรับรู้อุปสรรคในระดับต่ำ ($\bar{X}=1.99$, S.D.=1.04) (ภาคผนวก จ) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าการไม่ค่อยมีเวลาเนื่องจากต้องทำกิจธุระจำเป็นต่างๆเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงเช่นกัน แต่ตารางเวลาในการออกกำลังกายที่กำหนดขึ้นนั้นก็ไม่เป็นอุปสรรคเท่าใดนัก นั่นคือ แม้จะไม่ค่อยมีเวลาแต่ก็พอจะจัดสรรเวลามาออกกำลังกายตามตารางเวลาที่กำหนดของชมรมได้ โดยเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างเลือกสถานที่ปัจจุบันในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงอันดับแรก คือ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายสะดวกกับกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 72.20 ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของจิตตาริ (2543) ที่พบว่าพยาบาลสตรีที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน มีการรับรู้อุปสรรคด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ และทำนองเดียวกับการศึกษาของปริญญา (2544) ที่พบว่าอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีการรับรู้อุปสรรคด้านการใช้เวลาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน แต่ผลการศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของเจฟฟีและคณะ (Jaffee et al., 1999) ที่พบว่าเวลาเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดต่อการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะด้านเวลาที่เกี่ยวเนื่องกับการทำงาน และการศึกษาของเหยียน (Yan, 1999) ที่พบว่านักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีในประเทศจีนมีการรับรู้อุปสรรคด้านการใช้เวลาในการออกกำลังกายในระดับสูง เช่นเดียวกับการศึกษาของไนส์ และคณะ (Nies et al., 1998) ที่พบว่าอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของสตรีเชื้อชาติยุโรปอเมริกัน อายุ 35-50 ปี คือ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และการศึกษาของธงชัยและคณะ (2540) ในกลุ่มข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนไม่น้อยระบุว่า สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะทำให้เสียเวลาในการทำงาน ซึ่งจากรายงานการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545 ข) พบว่า การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลไม่ได้ออกกำลังกาย

ส่วนประเด็นความไม่สะดวกในการออกกำลังกายนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับความไม่สะดวกกับการเดินทางทำให้มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงไม่สม่ำเสมออยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.94$, S.D. = 1.06) (ภาคผนวก จ) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่คิดว่าการเดินทางเป็นอุปสรรคต่อการมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงเท่าใดนัก ซึ่งจากการศึกษารั้งนี้ พบว่า เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างเลือกสถานที่ปัจจุบันในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง ร้อยละ 59.8 ระบุว่าใกล้บ้าน แม้มีเพียงร้อยละ 18.2 ที่ระบุว่าเดินทางสะดวก มีรถรับ-ส่งก็ตาม กลุ่มตัวอย่างก็สามารถเดินทางมาด้วยตนเอง

ได้ เนื่องจากส่วนใหญ่มีสถานที่อยู่อาศัยใกล้เคียงกับสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของมาร์คัสและฟอร์สyth (Marcus & Forsyth, 1998) ที่พบว่า การที่มีสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน การเดินทางสะดวก จะทำให้สตรีมีการออกกำลังกายมากขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของโจนส์และไนส์ (Jones & Nies, 1996) ที่พบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการออกกำลังกายของสตรีส่วนใหญ่ ซึ่งความสะดวกของการออกกำลังกายจะเกี่ยวข้องกับสถานที่สำหรับการออกกำลังกายด้วย

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งของประชาชนภาคใต้

จากการนำปัจจัยที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งของประชาชนภาคใต้มาวิเคราะห์แบบตัวแปรเชิงซ้อน (multivariate analysis) โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบมาตรฐาน (Logistics regression analysis: Enter method) เพื่อคัดเลือกตัวแปรอิสระ 11 ตัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งของประชาชนภาคใต้นั้น ผลการวิจัยพบว่า มีปัจจัยทำนาย 7 ตัวที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่ง ในขณะที่การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่ง อายุ เพศ และสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่ง (ตาราง 4) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่ง มีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งของประชาชนภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .0001$) โดยมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ .823 (95% C.I. = 0.771-0.878) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างจะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งลดลงประมาณร้อยละ 18 ต่อการรับรู้อุปสรรคที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งในระดับปานกลาง (ตาราง 3) โดยรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับสภาพดินฟ้าอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย ความไม่ปลอดภัยของบ้านเมือง และการไม่ค่อยมีเวลา ว่าเป็นสิ่งขัดขวางการมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งในระดับปานกลาง (ภาคผนวก จ) อันทำให้กลุ่มตัวอย่างบางส่วนไม่สามารถมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งได้อย่างสม่ำเสมอ ดังการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (> 4 ครั้ง/สัปดาห์) เพียงร้อยละ 54.3 และผู้ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ (< 3 ครั้ง/สัปดาห์) มีถึงร้อยละ 45.7 (ตาราง 2) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของเพนเดอร์และคณะ (Pender et al., 1990 cited by Pender, 1996) ในเรื่องการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจ พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเป็นไปตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ที่ว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีผลทางลบที่จะไปยับยั้งหรือขัดขวางพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กาย และสอดคล้องกับผลการศึกษานี้ของจิตอาวี (2543) เกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเหียน (Yan, 1999) เกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี ในประเทศจีน พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของการ์เซียและคณะ (Garcia et al., 1995) ในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย อีกทั้งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเทอร์เรลและฮาร์ท (Terrell & Hart, 1980) เกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โคโรนารีพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับความร่วมมือในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของโยชิเดะ และ คณะ (Yoshida et al., 1988) เกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรี ดังนั้น การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อผู้ที่จะปฏิบัติรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมาก ก็จะส่งผลให้ไม่ต้องการออกกำลังกาย (Jones & Nies, 1996; Myer & Roth, 1997) จะเห็นได้ว่าการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของหลายท่าน จึงสรุปได้ว่าการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบให้เกิดขึ้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ยับยั้งหรือขัดขวางการออกกำลังกายแบบให้เกิดขึ้นของประชาชนภาคใต้

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบให้เกิดขึ้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบให้เกิดขึ้นของประชาชนภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .0001$) โดยมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ 1.232 (95% C.I. = 1.102-1.377) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างจะมีการออกกำลังกายแบบให้เกิดขึ้นเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 23 ต่อการรับรู้ประโยชน์ที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การที่ประชาชนภาคใต้มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบให้เกิดขึ้นมากขึ้นเท่าใด ก็จะมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายแบบให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมากขึ้นเท่านั้น ดังที่เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้กล่าวไว้ว่าการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำจะมีผลต่อระดับของการกระทำ ซึ่งในการวางแผนที่จะกระทำสิ่งใดของบุคคล มักจะมีการคาดหวังถึงประโยชน์หรือผลที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังที่ได้กระทำ และสอดคล้องกับทฤษฎีความคาดหวังในคุณค่า (expectancy-value theory) ที่ว่าการคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์หรือการที่มีความเชื่อมั่นในประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นภายหลังที่ได้กระทำ จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดการกระทำ (Feather, 1982 cited by Pender, 1996) ซึ่งการศึกษานี้ก็คล้ายคลึงกับผลการศึกษาของโจนส์และไนส์ (Jones & Nies, 1996) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์

ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิงชาวอัฟริกัน-อเมริกัน จำนวน 30 ราย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสูงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี แต่ตรงกันข้ามกับผลการศึกษาของดวงเดือน (2539) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ที่พบว่า แม้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสูง และให้ความสำคัญต่อสุขภาพของตนเอง แต่ก็ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย และไม่ได้ปฏิบัติสม่ำเสมอ อีกทั้งไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างสองตัวแปร อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้มีข้อสังเกตว่า แม้ประชาชนภาคใต้มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอยู่ในระดับสูง และพบความสัมพันธ์กันระหว่างสองตัวแปรก็ตาม แต่พบว่าประชาชนภาคใต้ที่มีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอย่างสม่ำเสมอมีเพียงร้อยละ 54.3 เท่านั้น ทั้งนี้อธิบายได้ว่า แม้ประชาชนภาคใต้จะมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอยู่ในระดับสูง แต่ขณะเดียวกันก็มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เช่น สภาพดินฟ้าอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย ความไม่ปลอดภัยของบ้านเมือง การไม่ค่อยมีเวลา เป็นต้น อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งด้วยตนเองเกี่ยวกับการศึกษาของเจฟฟีและคณะ (Jaffee et al., 1999) ที่พบว่าสตรีผู้อยู่ในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายสูงมาก แม้ว่าสตรีกลุ่มนี้จะมีผลรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายก็ตาม แต่ก็ยังไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างสองตัวแปร ดังนั้น แม้ประชาชนภาคใต้จะมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งสูงมาก แต่ขณะเดียวกันการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งก็เป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจที่จะนำไปสู่การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งที่สม่ำเสมอหรือไม่สม่ำเสมอดัง

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่ง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งของประชาชนภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และมีขนาดความสัมพันธ์ เท่ากับ 1.360 (95% C.I. = 1.143-1.617) นั่นคือ ประชาชนภาคใต้จะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 36 ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่ง ทั้งนี้เพราะการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลือกกระทำในกิจกรรมต่างๆ และความพยายามที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Sherer et al., 1982 cited by Bandura, 1986) ดังการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่เคยพบทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวมาก่อนอันเป็นประสบการณ์อันมีค่าของชีวิต มีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง โดยการประสบผลสำเร็จของการกระทำ (performance accomplishment) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Bandura, 1977) นอกจากนี้

กลุ่มตัวอย่างยังได้เห็นประสบการณ์การกระทำของแกนนำ (vicarious experience) ในการเป็นต้นแบบของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกง ได้รับฟังการพูดชักจูง ชื่นชม ให้กำลังใจ (verbal persuasion) จากแกนนำและเพื่อนสมาชิกชมรม รวมทั้งหลังจากที่ได้ออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงแล้วกลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรงกว่าเดิม เป็นเหตุให้มีความพร้อมด้านสรีรภาพและอารมณ์ (physiological and affective states) ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากขึ้น จึงส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงมากขึ้นด้วย

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของปิยะพันธุ์ (2541) เกี่ยวกับการรับรู้ด้านสุขภาพความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 200 ราย ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการศึกษาของเกร็มโบวสกีและคณะ (Grembowski et al., 1993) เกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 ด้านของผู้สูงอายุ จำนวน 2,524 ราย พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของแมคคอลลีย์และจาคอบสัน (McAuley & Jacobson, 1991) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ที่มีอาชีพที่ต้องนั่งอยู่กับโต๊ะทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษานี้จึงสนับสนุนแนวทฤษฎีรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และอีกหลายท่านที่ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Gecas, 1989; Grembowski et al., 1993; O'Leary, 1985; Strecher et al., 1986; Pender, 1996) ดังนั้น การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงจึงเป็นปัจจัยสำคัญตัวหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงของประชาชนภาคใต้

อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงของประชาชนภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ 1.244 (95% C.I. = 1.049-1.475) นั่นคือ ประชาชนภาคใต้จะมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 24 ต่ออิทธิพลด้านสถานการณ์ที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงมีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงของประชาชนภาคใต้ โดยในการศึกษานี้ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงของประชาชนภาคใต้อยู่ในระดับสูง โดยรับรู้ว่าการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงมีรูปแบบหลากหลายร่วมกับมีคนตรีประกอบที่ไพเราะ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายกว้างขวาง แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีสิ่งรบกวนใดๆ ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซิ่งกงมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิต มีความสะดวกในการเดินทางมายังสถานที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ทำให้กลุ่มตัวอย่างมาออกกำลังกายโดยไม่ต้องวิตกกังวลต่ออันตรายใดๆ เป็นเหตุให้การศึกษานี้

พบว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ ซึ่งสนับสนุนแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ที่ว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์เป็นการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์หรือสภาพการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล หากบุคคลมีการรับรู้ถึงทางเลือกที่มีอยู่ (perception of options available) ว่ามีมากหรือหลากหลาย ดังเช่นชมรมไท้เก๊กโดยทั่วไปจะมีรูปแบบการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงที่หลากหลายให้สมาชิกเลือกออกกำลังกายได้ตามความถนัดและความสนใจ มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงและกิจกรรมอื่นๆที่สอดคล้องกับลักษณะความต้องการ (demand characteristics) ของมวลสมาชิก อีกทั้งมีความสุนทรีย์ภาพหรือสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย (aesthetic features of the environment) ต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง ก็จะส่งเสริมให้ประชาชนภาคใต้มีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของภัทรจิต (2546) ในพยาบาลวิชาชีพสตรีจังหวัดสงขลาที่พบว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริม และสอดคล้องกับการศึกษาของนุชระพี (2540) ที่พบว่า การมีโครงการ/กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งการศึกษาตัวทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยผู้ใหญ่ตอนปลายในประเทศไทย พบว่า อิทธิพลทางด้านความสะดวกเหมาะสมมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (Asawachaisuwikrom, 2001) เช่นเดียวกับการศึกษาการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในการทำนายการออกกำลังกายของวัยผู้ใหญ่ที่พบว่า โอกาสทางด้านสิ่งแวดล้อมเป็นตัวแปรหนึ่งที่กระตุ้นให้กลุ่มวัยผู้ใหญ่มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น (Stutts, 1997)

อายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) โดยมีขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ 1.038 (95% C.I. = 1.011-1.067) นั่นคือกลุ่มตัวอย่างจะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 4 ต่ออายุที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า อายุมีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 57.6 อธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น แม้มีการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพไปในทางที่เสื่อมลง การทำหน้าที่ของเซลล์และอวัยวะต่างๆลดลง ทำให้ความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆเป็นไปได้น้อยกว่าในวัยหนุ่มสาว เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม การออกกำลังกาย ก็ตาม แต่ขณะเดียวกันผู้สูงอายุจะมีความสนใจต่อสุขภาพของตนเองมากขึ้น เนื่องจากมีปัญหาทางด้านสุขภาพมากขึ้นและต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ จึงอาจทำให้มีความตื่นตัวในการออกกำลังกายมากขึ้น ดังเช่นผลการศึกษาของวอล์คเกอร์ และคณะ (Walker et al., 1988) เกี่ยวกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เปรียบเทียบกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน ในรัฐมิคเวสเทิร์น (Midwestern state) ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้สูงอายุมี

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพดีกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะมากกว่า และมีการรับรู้หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าวัยอื่นๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อย ส่วนผู้ที่มีอายุน้อยมักมีสุขภาพที่แข็งแรง จึงอาจมีผลทำให้ไม่สนใจการดูแลสุขภาพเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา (2541) และขวัญดา (2541) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนด้านกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นผู้ที่มารับบริการในโรงพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร อาจได้รับการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย ประกอบกับในเขตเมืองจะมีแหล่งประโยชน์ และมีการสนับสนุนทางด้านบุคลากรทางด้านสุขภาพได้มาก อย่างไรก็ตามผลการศึกษานี้ตรงกันข้ามกับผลการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายมีจำนวนน้อย (วันดี, 2538; นันทิยา, 2540; ปาลีรัตน์, 2541; Fowler, 1997; Speake et al., 1989) จะเห็นว่างานวิจัยต่างๆ ให้ผลการศึกษาที่แตกต่างกัน ส่วนผลการศึกษาครั้งนี้เหตุผลที่ทำให้อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงั้น อาจเป็นเพราะชมรมไท้เก๊กส่วนใหญ่อยู่ในเขตเมืองหรือเขตสุขภาพ ซึ่งมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุสะดวกต่อการมารวม กลุ่มออกกำลังกายกัน อีกทั้งการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลตามธรรมชาติ มีดนตรีประกอบอันไพเราะ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยปรับสมดุลอิน หยางภายในร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ

เพศ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .0001$) โดยขนาดความสัมพันธ์ของเพศหญิงต่อเพศชายเท่ากับ 2.962 (95% C.I. = 1.686-5.206) นั่นคือ ประชาชนภาคใต้ที่เป็นเพศหญิงจะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงมากกว่าเพศชายประมาณ 2.96 เท่า ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า เพศมีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลินจง และ คณะ(2543) เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจในผู้สูงอายุไทยที่พบว่า เพศชายมีภาวะขาดการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง และในการศึกษานี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.5 เหตุผลที่เพศหญิงมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงมากกว่าเพศชายนั้น อาจเนื่องจากผู้หญิงมักมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและเพื่อนบ้าน อันส่งผลให้มีการไปออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงร่วมกัน ดังข้อมูลที่ผู้วิจัยได้จากแกนนำของบางชมรมที่พบว่า การก่อเกิดของชมรมไท้เก๊กมาจากกลุ่มแม่บ้านรวมตัวกันก่อตั้งขึ้นมา และผู้ที่มาร่วมออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงก็ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง และเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างเลือกสถานที่ปัจจุบันในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงเพราะมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย ร้อยละ 71.3 ซึ่งมีงานวิจัยที่สนับสนุนปรากฏการณ์นี้ เช่น การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีประเทศจอร์แดน จำนวน 512 ราย พบว่า สตรีประเทศจอร์แดนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นในระดับที่สูง โดยจะมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และเพื่อนบ้าน อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรี โดยสตรีเหล่านี้จะมีการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

แบบแผนทางด้านวัฒนธรรมและค่านิยมของแต่ละสังคม (Al Ma'aitah, Haddad & Umlauf, 1998) และการศึกษาเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงาน จำนวน 859 ราย พบว่า สตรีที่มีแหล่งของเครือข่ายทางสังคมและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานในระดับสูงและมีแรงสนับสนุนทางสังคมจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกาย (Kelsey et al., 2000) จากการศึกษาครั้งนี้ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกของประชาชนภาคใต้ โดยเพศหญิงจะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกที่สม่ำเสมอกว่าเพศชาย ซึ่งตรงกันข้ามกับผลการศึกษาของวันดี (2538) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสมาคมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 150 คน พบว่า เพศชายมีการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง อธิบายได้ว่า ในอดีตการร่ำมวยไท้เก๊ก รำดาบ รำกระบอง ในประเทศจีนแพร่หลายในหมู่บุรุษ โดยนิยมฝึกเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตนเองและเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ มีกระบวนการทำที่ค่อนข้างยากและซับซ้อน การที่จะบรรลุถึงจุดสุดยอดของไท้เก๊กและมีกำลังภายในที่แข็งแกร่ง ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างขยันขันแข็งและใช้เวลาอันยาวนาน ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะต้องมีอาจารย์ทางมวยไท้เก๊กที่เชี่ยวชาญเป็นผู้ฝึกสอน แต่ในปัจจุบันประเทศไทยขาดแคลนอาจารย์ทางมวยไท้เก๊ก จึงมีผู้ที่สามารถฝึกร่ำมวยไท้เก๊กได้อย่างแท้จริงลดน้อยลงไปมาก ในขณะที่การฝึกซิ้งกหรือไท้เก๊กลมปราณ 18 ท่าแพร่หลายในประเทศไทย โดยมีท่าการฝึกที่ง่าย เน้นการเคลื่อนไหวช้าๆ นุ่มนวลที่ผสมผสานกับลมหายใจเข้า-ออก มีเทปเสียงประกอบการฝึก โดยมีดนตรีและเสียงบอกชื่อท่า เป็นการฝึกที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพ จึงอาจเป็นที่นิยมในหมู่สตรีมากกว่าบุรุษ ซึ่งบุรุษอาจนิยมการออกกำลังกายที่ใช้กำลังและการแข่งขันมากกว่าในสตรี จึงเป็นเหตุให้ในชมรมไท้เก๊กมีเพศหญิงมาออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย

สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกของประชาชนภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยขนาดความสัมพันธ์ของสถานภาพสมรสคู่ต่อสถานภาพโสด หม้าย หย่า แยก เท่ากับ 1.757 (95% C.I. = 1.014-3.043) นั่นคือ ประชาชนภาคใต้ที่มีสถานภาพสมรสคู่จะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า แยก ประมาณ 1.76 เท่า ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า สถานภาพสมรสมีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งกของประชาชนภาคใต้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสคู่จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งในเรื่องการสนับสนุนทางอารมณ์ โดยได้รับความรัก ความห่วงใย ความเอาใจใส่ ได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากสามีหรือภรรยาที่เป็นบุคคลใกล้ชิด ให้มีความสะดวกหรือความก้าวหน้าในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งก ได้รับข้อมูลข่าวสาร โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งก เป็นเพื่อนร่วมออกกำลังกาย ช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทาง เช่น ช่วยรับ-ส่ง หรือเป็นเพื่อนร่วมเดินทางไปออกกำลังกายด้วยกัน ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ ในขณะที่ผู้ที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า แยก แม้ส่วนใหญ่อาจไม่ค่อยมีพันธะผูกพันใดๆมากนัก แต่ก็ต้องทำอะไรต่างๆ โดยลำพังคนเดียว จึงอาจ

มีผลทำให้ผู้ที่มิสถานภาพสมรสจะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกอย่างสม่ำเสมอมากกว่าผู้ที่เป็น โสด หม้าย หย่า แยก

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของซอนน์และไวนิคค์ (Schone & Weinick, 1998) เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและประโยชน์ของการมีคู่สมรสในผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 4,443 ราย พบว่า การมีคู่สมรสจะมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีการออกกำลังกาย มีการตรวจเช็คความดันโลหิต และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่ามากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่สมรส เช่นเดียวกับการศึกษาของวาริณี (2541) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์ของพยาบาลวิหคประจำเดือนที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนของรัฐทั่วประเทศไทย พบว่าสตรีที่มีคู่สมรสมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าสตรีที่เป็นโสด อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของพิเชฐ (2539) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครุมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดนครนายก ที่พบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครุมัธยมศึกษา โดยครุมัธยมศึกษาที่มีสถานภาพสมรสจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงที่สุด และสอดคล้องกับการศึกษาของศุภวรินทร์ (2539) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสดหรือหย่าร้าง ทำนองเดียวกับการศึกษาของดวงพร (2535) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า หรือแยก เนื่องจากผู้ที่มีคู่สมรสจะได้รับการช่วยเหลือดูแลจากคู่สมรส ช่วยสนับสนุนการปฏิบัติตัว และส่งเสริมการได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพ เป็นผลให้มีการสนับสนุนการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ อันส่งผลต่อการปฏิบัติตัวที่ดีตามมา

แต่ในขณะเดียวกัน ผลการศึกษานี้ก็แตกต่างกับงานวิจัยของหลายท่านที่พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (เจตนา, 2540; นุชระพี, 2540; เบญจมาศ, 2541; ภัทรจิต, 2546; สดใส, 2539; สุกัญญา, 2539) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้ก็สอดคล้องกับงานวิจัยส่วนใหญ่ที่ชี้ให้เห็นว่า สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล โดยบุคคลที่มีสถานภาพสมรสต่างกันจะแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ต่างกัน โดยการมีคู่สมรสแสดงให้เห็นถึงการได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ เช่น ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและที่เกี่ยวข้อง การสนับสนุนทางอารมณ์ด้านความรัก ความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และเป็นแหล่งประโยชน์ที่ช่วยเสริมแรงในการออกกำลังกายแก่คู่สมรส อันมีผลทำให้ผู้ที่มีสถานภาพสมรสจะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกอย่างสม่ำเสมอมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด หม้าย หย่า หรือแยก

ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งของประชาชนภาคใต้ คือ อิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่ง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา อาชีพ และความเพียงพอของรายได้ ซึ่งอาจอธิบายได้ดังนี้

อิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งของประชาชนภาคใต้ ($p = .608$) นั้น อาจเป็นเพราะการที่ประชาชนภาคใต้จะออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอย่างสม่ำเสมอหรือไม่นั้นอาจขึ้นกับปัจจัยอื่นๆด้วย โดยเฉพาะการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่ง มากกว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลที่มาจากพฤติกรรมของกลุ่มและแกนนำกลุ่ม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งที่ไม่สม่ำเสมออาจมีการรับรู้ต่ออิทธิพลระหว่างบุคคลอยู่ในระดับสูงไม่แตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 91.9 มีค่าเฉลี่ยคะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้อาจเป็นเพราะเครื่องมือวัดอิทธิพลระหว่างบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในครั้งนี้ครอบคลุมเฉพาะอิทธิพลของกลุ่มและพฤติกรรมกลุ่ม และพฤติกรรมของแกนนำกลุ่มในชมรมโดยตรง แต่ไม่ได้ครอบคลุมถึงครอบครัว ญาติ และเพื่อนๆที่อาจจะเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญต่อการมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ อาจจำเป็นต้องมีคู่สมรสหรือบุตรหลานคอยรับ-ส่ง จากการศึกษาพบว่ามีเพียงร้อยละ 18.2 ที่ตอบว่าเดินทางสะดวก มีรถรับ-ส่ง ซึ่งผู้วิจัยไม่ได้ศึกษาครอบคลุมถึงประเด็นนี้

ดังนั้นการศึกษครั้งนี้จึงให้ผลการศึกษาที่ขัดแย้งกับงานวิจัยส่วนใหญ่ที่พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การศึกษาของวนลดา (2539) ที่พบว่า การได้รับการสนับสนุนจากสามี และบิดา มารดา จากเพื่อนร่วมงานและนายจ้าง และจากบุคลากรทางการแพทย์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนงานสตรีโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดปทุมธานี การศึกษาของสุภวรินทร์ (2539) ที่พบว่า การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ และเพื่อนบ้าน จากบุคลากรทางการแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเจ้าหน้าที่ชมรมผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของพิเชฐ (2539) ที่พบว่า การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา อย่างไรก็ตาม การศึกษครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของภัทรจิต (2546) ที่พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสตรีในจังหวัดสงขลาได้

ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งของประชาชนภาคใต้ ($p = .934$) นั่นคือ ประชาชนภาคใต้ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งไม่แตกต่างกัน แสดงว่าการที่ประชาชนภาคใต้จะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกึ่งอย่างสม่ำเสมอหรือ

ไม่นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาสูงหรือต่ำ เช่น ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงเหมือนกัน มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงไม่แตกต่างกัน ผู้มีการศึกษาสูงบางคนอาจมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงได้สม่ำเสมอหากมีปัจจัยเอื้ออำนวยต่างๆ ในขณะที่ผู้มีการศึกษาสูงบางคนอาจมาออกกำลังกายได้ไม่สม่ำเสมอหากมีสิ่งขัดขวางต่างๆ ในการออกกำลังกาย เช่น ไม่ค่อยมีเวลาเนื่องจากต้องรับผิดชอบภาระในครอบครัวและการทำงานนอกบ้าน มีความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ขาดความสนใจ ขาดระเบียบวินัยในตนเอง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบางท่านที่พบว่าระดับการศึกษาไม่ใช่ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังเช่นการศึกษาของนุชระพี (2540) ที่พบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร และการศึกษาของศิริมา (2542) ที่พบว่าระดับการศึกษาไม่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครสวรรค์ได้ อย่างไรก็ตาม การศึกษารังนี้ขัดแย้งกับการศึกษาของสไต (2540) และ การศึกษาของศุภวรินทร์ (2539) ที่พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การศึกษาของเบญจมาศ (2541) ที่พบว่าระดับการศึกษาของประชาชนวัยกลางคนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการศึกษาของมิลเลอร์ และคณะ (Miller et al., 2002) เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาที่สูงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงด้วยเช่นกัน

อาชีพและความเพียงพอของรายได้ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงของประชาชนภาคใต้ ($p = .353$ และ $.118$ ตามลำดับ) นั่นคือ ประชาชนภาคใต้ที่มีอาชีพและรายได้หรือฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนภาคใต้ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 90.4) มีความเพียงพอของรายได้ แม้อ้อยละ 43.5 จะมีรายได้เพียงพอแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บก็ตาม ก็อาจไม่มีผลทำให้มีความเคียดแค้นทางด้านเศรษฐกิจ อีกทั้งร้อยละ 45.5 มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ซึ่งอาจมีความเป็นอิสระในการประกอบอาชีพ และร้อยละ 13.4 เป็นข้าราชการบำนาญ และร้อยละ 57.6 เป็นผู้ที่มิใช่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีบุตรหลานคอยดูแล และไม่ต้องกังวลกับการประกอบอาชีพ ซึ่งอาจเอื้ออำนวยให้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 54.3 สามารถมาออกกำลังกายได้สม่ำเสมอ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.7 ที่ไม่สามารถมาออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอนั้น อาจเป็นกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงาน เช่น อาชีพเกษตรกรกรรม รับราชการ รับจ้าง งานบ้าน และอื่นๆ ซึ่งอาจมีความยากลำบากในการจัดสรรเวลาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงได้อย่างสม่ำเสมอ และจากการที่กลุ่มตัวอย่างที่สามารถมาออกกำลังกายได้สม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอมิ่จำนวนใกล้เคียงกัน จึงอาจมีผลทำให้การทดสอบไม่พบความแตกต่างทางสถิติ

ผลการครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของบางท่านที่พบว่า รายได้หรือฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ดังเช่น การศึกษาของไนส์ และ คณะ (Nies et al., 1998) ที่พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับความสะดวกในการออกกำลังกายในสตรีอเมริกัน ซึ่งมีส่วนช่วย

สนับสนุนและเป็นเหตุทำให้บุคคลกระทำการออกกำลังกายให้ประสบผลสำเร็จ รวมทั้งเป็นแรงจูงใจทำให้เกิดพันธะของบุคคลที่จะทำให้เกิดการออกกำลังกาย การศึกษาของเบญจมาศ (2541) ที่พบว่ารายได้ของประชาชนวัยกลางคนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการศึกษาของศุภวรินทร์ (2539) ที่พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ (ภาพ 1) สรุปได้ว่า ส่วนใหญ่ของสมมติฐานของการวิจัยได้รับการสนับสนุน กล่าวคือ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งก อังเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยด้านการรับรู้และทัศนคติที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งก และปัจจัยส่วนบุคคลบางส่วน อันประกอบด้วย อายุ เพศ และสถานภาพสมรส มีอิทธิพลโดยตรงต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกของประชาชนภาคใต้ ดังนั้น การที่จะส่งเสริมให้ประชาชนภาคใต้มีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกอย่างสม่ำเสมอมากขึ้นได้นั้น แกนนำของชมรมไท้เก๊ก พยาบาลและบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข ตลอดจนองค์กรต่างๆที่เกี่ยวข้อง ควรมีการส่งเสริมการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกแก่ประชาชนให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งก การจัดหาครูฝึกที่เชี่ยวชาญหรืออบรมแกนนำให้มีคุณภาพในการเป็นต้นแบบหรือที่เลี้ยงในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกแก่สมาชิก จัดหาสื่อต่างๆที่สมาชิกสามารถศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกแก่สมาชิก การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งกให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสมาชิก และสมาชิกควรปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตให้มีเวลาเอื้อต่อการออกกำลังกายด้วย การจัดสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย โดยเฉพาะมีความปลอดภัย มีความกว้างขวางเพียงพอ อากาศถ่ายเทได้ดี และมีหลังคากันฝนได้ และที่สำคัญการช่วยเหลือให้บ้านเมืองเกิดความสงบสุข เพื่อให้ประชาชนสามารถออกมาออกกำลังกายด้วยความรู้สึกที่มั่นใจในความปลอดภัย