

ชื่องานวิจัย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้
ผู้วิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกื้อกูลกิจการ หัวหน้าโครงการ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิมลรัตน์ จงเจริญ ผู้ร่วมโครงการ

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง ระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ สุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจจากประชาชนที่มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงตามชมรมต่างๆในภาคใต้ ได้ขนาดตัวอย่าง 418 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และหาความเที่ยงของเครื่องมือโดยใช้สูตรครอนบาคแอลฟา ได้ค่าสัมประสิทธิ์รายด้าน เท่ากับ 0.94, 0.70, 0.83, 0.84 และ 0.96 ตามลำดับ และค่าสัมประสิทธิ์โดยรวม เท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบมาตรฐาน (Logistic regression analysis: Enter method)

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอย่างสม่ำเสมอร้อยละ 54.3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอยู่ในระดับสูง ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และขนาดความสัมพันธ์ของปัจจัยมีดังนี้คือ การรับรู้อุปสรรค (OR = 0.823, 95% CI = 0.771-0.878) การรับรู้ประโยชน์ (OR = 1.232, 95% CI = 1.102-1.377) การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (OR = 1.360, 95% CI = 1.143-1.617) อิทธิพลด้านสถานการณ์ (OR = 1.244, 95% CI = 1.049-1.175) อายุ (OR = 1.038, 95% CI = 1.011-1.067) เพศ (OR = 2.962, 95% CI = 1.686-5.206) สถานภาพสมรส (OR = 1.757, 95% CI = 1.014-3.043) โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง ยกเว้นการรับรู้อุปสรรคที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ามีปัจจัยมากมายที่ส่งเสริมและขัดขวางการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง ที่ผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงควรคำนึงถึง

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย ไ้เก๊ก ซิ้งง การสร้างเสริมสุขภาพ

Factors Influencing Tai Chi-Chigong Exercise by People in Southern Thailand

Researchers: Asst. Prof. Natee Geurgoolgitjagan

Asst. Prof. Wimonrat Chongchareon

Abstract

The objectives of this descriptive research were to investigate the consistency rate in doing Tai Chi-Chigong for exercise and factors influencing Tai Chi-Chigong exercise by people in southern Thailand. The subjects of the study were 418 members of various Tai Chi-Chigong Clubs in the southern part of Thailand who volunteered to take part in the study. Data were collected using an instrument devised by the researchers based on Pender's health promotion model (Pender, 1996) consisting of one part on personal data and the other part on factors influencing Tai Chi-Chigong exercise by people in southern Thailand, namely perceived benefits, perceived self-efficacy, perceived barriers, situational influences, and interpersonal influences on Tai Chi-Chigong exercise. The instrument was tested for its content validity by five experts, and its reliability was tested using Cronbach's alpha. The coefficient of reliability for each item was 0.94, 0.70, 0.83, 0.84, and 0.96, respectively and the overall coefficient was 0.83. The data were analyzed using descriptive statistics, and factors influencing Tai Chi-Chigong exercise were analyzed using logistic regression analysis: Enter method.

The results of the study revealed that the consistency rate of Tai Chi-Chigong exercise by the subjects was 54.3 percent; the average value for perceived benefits, perceived self-efficacy, situational influences and interpersonal influences in doing Tai Chi-Chigong for exercise was high; however, the average value for perceived barriers was moderate. Factors that significantly influenced Tai Chi-Chigong exercise at $p < 0.05$ and the relationship of the factors were as follows: perceived barriers (OR = 0.823, 95% CI = 0.771-0.878); perceived benefits (OR = 1.232, 95% CI = 1.102-1.377); perceived self-efficacy (OR = 1.360, 95% CI = 1.143-1.617); situational influences (OR = 1.244, 95% CI = 1.049-1.175); age (OR = 1.038, 95% CI = 1.011-1.067); gender (OR = 2.962, 95% CI = 1.686-5.206); marital status (OR = 1.757, 95% CI = 1.014-3.043). All these had positive relationships with Tai Chi-Chigong exercise except for perceived barriers that had a negative relationship with Tai Chi-Chigong exercise.

The results of the study indicated that there were many factors that promoted and prevented Tai Chi-Chigong exercise that people doing Tai Chi-Chigong exercise should take into consideration.

Keywords: exercise, Tai Chi, Chigong, health promotion