

การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า

ผู้เขียน นางสาวณัฐชล อารยวิทยากุล

สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่

ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ในอดีตและปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาได้รับการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แบบไม่คืนที่ จำนวน 100 ราย จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 400 ราย ที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า 5 แห่ง ในจังหวัดสาขา เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ โดยแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณมีค่าความเที่ยง (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 และโดยรวมของข้อมูลผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ในอดีตและปัจจุบันอยู่ในระดับดี และการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบันดีกว่าในอดีต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [t (99)=4.93, 5.97, 4.50, 6.62, และ 6.62 ตามลำดับ] ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า มีผลเชิงบวกต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม ดังนั้นการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่าอย่างสม่ำเสมอ จึงเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพและดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี