



**การศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิต  
ของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิบูลย์โลกด้วยเทคนิคต้าเต้อ์ซินซี**

**A Study and Development of Physical Fitness and Mental Health  
of the People in Pitsanuloke Municipal Area through Daodexinxi Technique**

**คณะกรรมการวิจัย**

รศ. ดร. ช่อลัดดา	ขวัญเมือง
ดร.เอื้อมพร	หลินเจริญ
รศ.สุรัชย์	ขวัญเมือง
ผศ.อดิสร	ไกรว่อง
อ.อารีย์	ปรีดีกุล

**มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม**

**งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจาก  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**

**กุมภาพันธ์ 2552**



## บทคัดย่อ

### “การศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิต ของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี”

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย และสุขภาพจิตของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกที่ออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี และ 2) พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างขั้นศึกษา เป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกที่ออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ในปี 2551 ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 100 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างขั้นพัฒนา เป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกที่ออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ในปี 2551 ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง จากผู้ที่ออกกำลังกายมาไม่เกิน 1 เดือน และสมัครใจออกกำลังกาย จำนวน 128 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) แบบบันทึกสมรรถภาพทางกาย 3) แบบวัดสุขภาพจิตเอสซีแอล - 90 4) แบบสอบถามความพึงพอใจ และ 5) โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย โดยใช้สถิติที่แบบสองกลุ่มมีความสัมพันธ์กัน และเปรียบเทียบสุขภาพจิตกับเกณฑ์ปกติ ในรูปของ Profile

#### ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกที่ออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการอื่นๆ ในการออกกำลังกาย คือ เล่นกีฬา (ร้อยละ 19) ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย คือ เวลาเย็น (ร้อยละ 44) จำนวนวันที่ออกกำลังกาย/สัปดาห์ คือ 3-5 วัน (ร้อยละ 35) เหตุผลที่ออกกำลังกาย คือ ต้องการให้สุขภาพกายดี และต้องการป้องกันโรค (ร้อยละ 79 เท่ากัน) อุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ไม่สะดวกในการเดินทาง (ร้อยละ 12) แรงจูงใจในการออกกำลังกาย คือ ดีใจที่สุขภาพกายและจิตดีขึ้น (ร้อยละ 61) การสนับสนุนทางสังคม คือ คนในครอบครัว สนับสนุนให้กำลังใจ (ร้อยละ 55) ผู้ที่ชักชวนมาร่วมออกกำลังกาย คือ เพื่อน (ร้อยละ 35) และระยะเวลาที่มาร่วมออกกำลังกายมากที่สุด คือ 1 ปี ขึ้นไป (ร้อยละ 33)

2. สมรรถภาพทางกายโดยรวมของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกที่ออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี พบว่า ด้านดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับพอเหมาะ (ร้อยละ 62) ด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย อยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 64) ด้านอัตราชีพจรขณะพัก อยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 64) ด้านความดันโลหิต อยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 50) ด้านพลังกล้ามเนื้อขา อยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 42) และด้านความคล่องตัว อยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 81)

3. สุขภาพจิตโดยรวมของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกที่ออกกำลังกายด้วยเทคนิค เต้าเต๋อซันซี พบว่า มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ( $\bar{X} = .87, S.D. = .53$ )

4. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายโดยรวม ของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ที่ออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ก่อนและหลังการทดลอง มีดังนี้ 1) ดัชนีมวลกาย ไม่แตกต่างกัน 2) เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 (โดยหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง) 3) อัตราชีพจรขณะพัก ไม่แตกต่างกัน 4) ความดันโลหิตในระดับปกติเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 10.18) 5) พลังกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ 6) ความคล่องตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

5. การเปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวมของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกที่ออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

6. ความพึงพอใจในการออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซีโดยรวม ของประชาชนในเขต เทศบาลนครพิษณุโลก พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

7. ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซีมากที่สุด ได้แก่ ด้านร่างกาย (เช่น ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค ความดันโลหิตลดลง กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความคล่องตัว ฯลฯ) รองลงมา ได้แก่ ด้านสังคม (เช่น มีเพื่อนมาก ได้ช่วยผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ฯลฯ) ด้านสติปัญญา (เช่น มีสติ สมาธิ ความจำดี ฯลฯ) ด้านจิตใจ (เช่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย มีความสุข ฯลฯ ) และ ด้านอื่นๆ (เช่น เป็นผู้รู้ รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา ฯลฯ) ตามลำดับ

8. ข้อจำกัดที่สำคัญมากที่สุดในการออกกำลังกายด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซีครั้งนี้ คือ ช่วงเวลาที่ ใช้ในการออกกำลังกายไม่เหมาะสม (ใช้เวลานาน และเข้าเกินไป)