

第五章 研究結論與建議

第一節 結論

依據研究結果發現，歸納出以下結論：

- 一、本研究對象過去有運動習慣者占 79%。未來一個月內從事規律運動意圖者整體而言占 89.1%。
- 二、本研究對象從事規律運動的意圖受態度、主觀規範及知覺行為控制所影響，其中知覺行為控制影響力最強，主觀規範次之，態度較弱。
- 三、態度、主觀規範及知覺行為控制與其各信念間之交乘積和皆達正相關。態度與行為信念、結果評價之交乘積和達中度正相關($r=.471$ ， $P<.01$)，表研究對象對從事規律運動所導致結果的信念與結果評價的正負向，會直接影響態度。而主觀規範與規範信念、依從動機之交乘積和達高度正相關($r=.748$ ， $P<.01$)，表研究對象自覺在從事規律運動中的重要參考對象的規範信念及依從動機的強弱，對直接影響主觀規範。知覺行為控制與控制信念、知覺力量的交乘積和為中度正相關($r=.527$ ， $P<.01$)，表研究對象在面對從事規律運動的促進/障礙因素的控制信念及知覺力量的正負向，會直接影響知覺行為控制。
- 四、本研究所設的外在變項中，年齡對規律運動的意圖有些微解顯著的釋力，其餘外在變項皆無，此與理論不完全相符。
- 五、有/無意圖從事規律運動者在行為信念、結果評價、規範信念、

控制信念、知覺力量等信念有顯著性差異。

- 六、 有/無意圖從事規律運動者在身體健康、心理健康、增加筋骨活動、新陳代謝增加、對關節不好及交朋友等行為信念中有達顯著差異。
- 七、 有/無意圖從事規律運動者在身體健康、心理健康、心情愉快、心肺功能增加、新陳代謝增加、控制體重及交友等結果評價中有達顯著差異。
- 八、 有/無意圖從事規律運動者在朋友、醫護人員中的規範信念中有達顯著差異。
- 九、 有/無意圖從事規律運動者在為身體健康、控制體重及有事要忙等控制信念中有達顯著差異。
- 十、 有/無意圖從事規律運動者在有同伴及興趣的知覺力量中有達顯著差異。
- 十一、 整體而言，計劃行為理論應用在老人從事規律運動意圖的探討是合宜的。

第二節建議

根據本研究結果及過程所發現的問題，分別針對本研究對象從事規律運動行為及未來研究方面提出建議如下：

一、實施推動老人從事規律運動教育方面

透過計劃行為理論於本研究探討老人從事規律運動方面時，可

注意以下層面：

(一) 根據本研究的發現來擬定老人從事規律運動的策略，以改變相關的知識、信念，提升及持續從事規律運動的比率，其教育內容如下：

1、提供醫療相關的研究證據或重要他人中的醫護人員的專業勸導，讓老人瞭解運動跟健康間的關係，以增加從事規律運動的意願。

2、針對改變行為信念及結果評價上:

➤ 強調運動對老人的好處及重要性-如對身體健康、心理健康、增加筋骨活動、增加新陳代謝、心肺功能增加、控制體重等，以增加運動的動機。

➤ 澄清運動對關節不好的問題-可邀請相關專業人員，如：醫護人員、專業衛教人員、運動指導員講授老人運動的相關課程，說明運動會導致對關節不好的因素大多是屬個人本身健康狀況或錯誤的運動方式所引起，故說明量身制訂運動處方的重要性並提供設計運動處方的服務，以增強安全及符合個人身體的需求。

3.針對重要他人中的醫護人員上:

➤ 老人是否從事規律運動，醫護人員也佔了很重要的角色，因此可透過宣導醫護人員在任何體檢或門診的機會，提供並支援相關規律運動的訊息給老人，必能增強老人運動從事規律運動的意圖。

4. 針對改變控制信念及知覺力量上:

- 增強促進因素-強調為了身體健康、維持良好的體重控制以維持健康的身體外，也能有效的控制慢性疾病。且盡可能提供多元的運動活動或集合場所，以減少缺乏同伴或因找不到有興趣的運動而感覺運動是很困難的。
- 排除障礙因素-面對許多老人同意「天氣不好」是影響其是否持續運動的因素，建議未來教導較為便利性的室內運動，如：固定式腳踏車、上下階梯、室內太極拳、簡易健身操、定點式運動等，是降低因天候關係而暫停規律運動的方法。另一方面，面對「時間不夠」是老人覺得較難掌控的因素，亦可提供一些定點式即可從事的運動，以減少運動需要刻意撥空而成為不容易從事規律運動的因素。

多增加促進因素，並排除或改善障礙因素，必能增強老人從事規律運動的意願。

(二) 擬定老人規律運動策略時，不需太關注老人的外在變項問題

根據本研究的結果，外在變相對於老人從事規律運動的意圖上並無顯著的影響力，因此，擬定老人規律運動策略時，不需太關注老人的外在變項問題。

二、提升未來老人從事規律運動行為研究層面的建議

(一) 擴大研究對象-

由於規律運動已成為全民推動健康促進的計畫之一，而處在老人族群愈來愈多的台灣，更不能忽視他們執行的情況。本研究因各種因素而採只取臺北市中山區與大同區長青學苑的老人為研究對

象，因此推論上出現困難，建議未來執行相關研究時宜擴大選取的樣本。此外，未來可考慮將研究對象轉為城鄉對象的比較或身體更為衰退的老人（如：安養機構）做更深入且廣泛的探討，必能對更多的老人提供更有效的協助。

(二)進行行為追蹤-

本研究因受限於研究對象的信任度，故無法進行至行為追蹤的階段，未來若能克服此問題，完成行為的追蹤，必能更完整的探討意圖、知覺行為控制與行為之間的關係，而使計劃行為理論在國內老人運動的適切性有更進一步的瞭解。

(三)進行實驗介入的研究

根據本研究結果，可計畫同一研究對象群，進行介入性實驗研究，以確立改變從事規律運動的行為信念、結果評價、控制信念、知覺行為控制是否會促使態度及知覺行為控制的改變。