

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาบทบาทของไทเก๊กในฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรม
 - 2.1.1 ความหมายของวัฒนธรรม
 - 2.1.2 ความสำคัญของวัฒนธรรม
 - 2.1.3 ประเภทของวัฒนธรรม
- 2.2 ความรู้เกี่ยวกับไทเก๊ก
 - 2.2.1 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊ก
 - 2.2.2 ประโยชน์ของไทเก๊ก
 - 2.2.3 ประวัติไทเก๊กในสังคมไทย
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ
 - 2.3.1 ความหมายของสุขภาพ
 - 2.3.2 ประเภทของสุขภาพ
 - 2.3.3 ลักษณะของสุขภาพในแต่ละด้าน
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมจีนในสังคมไทย
 - 2.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไทเก๊ก
 - 2.4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรม

ไม่ว่าจะเป็นคนเกิดที่ประเทศใด พูดภาษาใดและใช้ชีวิตประจำวันอยู่ที่ไหนก็ตาม เขาจะต้องมีวัฒนธรรมของกลุ่มนั้น ๆ แม้ว่าวัฒนธรรมแต่ละกลุ่มจะมีความแตกต่างกัน แต่ย่อมสร้างขึ้นมาก็เพื่อสามารถใช้ชีวิตร่วมกัน การศึกษาเรื่องวัฒนธรรมจึงมีหลายด้าน ดังนี้

2.1.1 ความหมายของวัฒนธรรม

นิตยา (พลทิพัฒน์พงศ์) ชวี (2542 : 21-23) กล่าวว่า วัฒนธรรมคือ ผลงานที่มนุษย์ในสังคมสร้างสรรค์ขึ้น ตั้งแต่สมัยโบราณมาจนถึงปัจจุบัน วัฒนธรรมของมนุษยชาติเริ่มตั้งแต่ที่มนุษย์ในสมัยโบราณ วิวัฒนาการมาเป็นวัฒนธรรมที่ยอมรับกัน ดังนั้น วัฒนธรรม คือ ผลงานของมนุษย์ที่สร้างขึ้นจากสมัยโบราณมาจนถึงปัจจุบัน ผลงานดังกล่าวมีทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม

วัฒนธรรมขึ้นอยู่กับลักษณะภูมิประเทศ เนื่องจากวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับภูมิประเทศ จะเห็นได้ว่าบุคคลที่อยู่ตามป่าเขา ตามที่ราบ อยู่บนบก หรือตามเกาะ ย่อมมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกันออกไป เหตุนี้ชาวเอเชียจึงมีวัฒนธรรมเอเชีย ชาวยุโรปมีวัฒนธรรมชาวยุโรป ชาวจีนมีวัฒนธรรมชาวจีน การดำรงชีพของมนุษย์ไม่อาจแยกออกไปจากภูมิประเทศและสิ่งแวดล้อมได้

บุญยงค์ เกศเทศ (2536 : 34) กล่าวว่า วัฒนธรรมไม่มีการเปรียบเทียบว่า แบบใดดีกว่า แบบใด แต่ทุกวัฒนธรรมมีความเหมาะสมกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมเฉพาะกลุ่ม ไม่สามารถเกณฑ์ของสังคมหนึ่งไปตัดสินพฤติกรรมของคนในอีกสังคมหนึ่ง

วัฒนธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่โดยธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่สังคมมนุษย์ช่วยกันสร้างสรรค์ขึ้นมา เพื่อประโยชน์แห่งความเป็นอยู่ของมนุษย์ บ่อเกิดของวัฒนธรรมคือ ความรู้ ความคิดและความเชื่อของคนที่มีส่วนช่วยกันสร้างสรรค์กันมา พฤติกรรมเหล่านี้ย่อมครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทุกด้านที่มีอยู่ในสังคมมนุษย์

อมรา พงศาพิชญ์ (2541 : 1-3) กล่าวว่าวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่ทำตามสัญชาตญาณ อาจเป็นสิ่งของที่ใช้ พฤติกรรมหรือความคิด ตลอดจนวิธีการหรือระบบการทำงานก็ได้ แต่ไม่ใช่ระบบที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ วัฒนธรรมเกิดขึ้นเมื่อมีมนุษย์อาศัยรวมกลุ่มกันแล้วทำ ความตกลงกันว่าจะยึดระบบไหนเป็นหลัก การกระทำใดจึงถือเป็นการกระทำที่ควรปฏิบัติและมีความหมายอย่างไร แนวคิดใดจึงเหมาะสม ข้อตกลงเหล่านี้คือสิ่งที่กำหนดว่ามีความหมายให้กับสิ่งต่าง ๆ ในสังคมร่วมกันเป็นอย่างไร เพื่อให้สมาชิกที่อาศัยในสังคมร่วมกันได้เข้าใจตรงกัน

วัฒนธรรม หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม รวมถึงวิธีการกิน การอยู่ การแต่งกาย การทำงานพักผ่อน การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ การแสดงความสุขทางใจ และหลักเกณฑ์การดำเนินชีวิต โดยแนวทางการแสดงออกถึงวิถีชีวิตนั้นอาจเริ่มมาจาก เอกชนหรือคณะบุคคลทำเป็นตัวอย่าง แล้วต่อมาคนส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติสืบทอดกันมา วัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อแสวงหาทางแก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการของสังคม ซึ่งอาจทำให้สมาชิกของสังคมเกิดความนิยม และ ในที่สุดอาจเลิกใช้วัฒนธรรมเดิม ดังนั้นการรักษาหรือธำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมเดิมจึงต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาวัฒนธรรมให้เหมาะสมมีประสิทธิภาพตามยุคสมัย (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2556 : ออนไลน์)

วัฒนธรรม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์สร้างขึ้นและสั่งสมมาเป็นระยะเวลายาวนาน ตั้งแต่ ภาษา ศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี กฎหมาย ศิลปะ จริยธรรมตลอดจนวิทยาการและเทคโนโลยีต่าง ๆ จนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่คนในสังคมได้เลือกสรร ปรับปรุงแก้ไข จนถือว่าเป็นสิ่งที่ดีงามเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ได้รับการสืบทอดมายาวนาน ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจร่วมกันและสามารถประยุกต์ใช้เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน (R-Koi. 2555 : ออนไลน์)

วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ในสังคมต่างๆ สร้างขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานเพื่อมีชีวิตรอดและดำรงอยู่ได้ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะอย่างหนึ่งที่ทำให้ความเข้าใจกับมโนภาพวัฒนธรรมให้เห็นระบบต่าง ๆ หรือส่วนต่าง ๆ ที่เป็นสากล คือระบบครอบครัวและเครือญาติ ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง การปกครองการขัดเกลาทางสังคมและการศึกษา ศาสนาและความเชื่อ การแพทย์และสาธารณสุข การสื่อสาร ศิลปะ และนันทนาการ (ทิพย์รัตน์. 2554 : ออนไลน์)

แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย (2548 : 9-10) กล่าวว่า คนจีนได้เข้ามาค้าขายและตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนอย่างมั่นคงในสมัยอยุธยา ในเวลาต่อมาสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ก็มีชาวจีนอพยพเข้ามาทำมาหากินเป็นจำนวนมาก ทั้งที่เข้ามาทำเหมืองแร่ในหลายจังหวัดทางภาคใต้และตั้งรกรากทำมา

ค้าขายตามเมืองต่าง ๆ ในแถบชายฝั่งของอ่าวไทยและกระจายไปทุกภูมิภาค ชาวจีนเหล่านี้ได้สืบทอด ทายาทกลายเป็นพลเมืองของประเทศและได้ถ่ายทอดวัฒนธรรมหลายประการไว้บนผืนแผ่นดินไทย

จากการศึกษาค้นคว้าความหมายของวัฒนธรรมสรุปได้ว่า วัฒนธรรมคือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ มนุษย์ในสังคมสร้างสรรค์ขึ้นตั้งแต่โบราณ ภาษา ศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี กฎหมาย ศิลปะ จริยธรรมตลอดจนวิทยาการและเทคโนโลยีต่าง ๆ วัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับภูมิประเทศ จึงทำให้ วัฒนธรรมแต่ละชาติมีความแตกต่างกันไป แต่ทุกวัฒนธรรมสร้างขึ้นมาเพื่อการอยู่ร่วมกันของสมาชิก ในสังคม

2.1.2 ความสำคัญของวัฒนธรรม

1) วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือสร้างระเบียบแก่สังคม เป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมของสมาชิก ในสังคมให้มีระเบียบแบบแผนที่ชัดเจน รวมถึงผลการแสดงพฤติกรรมตลอดจนการสร้างแบบแผน ของสังคม ทำให้ความคิดความเชื่อและค่านิยมของสมาชิกอยู่ในรูปแบบเดียวกัน

2) วัฒนธรรมทำให้เกิดความสามัคคี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สังคมที่มีวัฒนธรรม เดียวกันย่อมจะมีความผูกพันเดียวกัน เกิดความเป็นปึกแผ่น จงรักภักดีและอุทิศตนให้กับสังคม ทำให้ สังคมอยู่รอด

3) วัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดรูปแบบสถาบัน เช่น สถาบันครอบครัวของแต่ละสังคมต่างกันไป ทั้งนี้เนื่องจากวัฒนธรรมในสังคมเป็นตัวกำหนดรูปแบบ เช่น วัฒนธรรมกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ ของครอบครัวเป็นแบบสามีภรรยาเดียว ในสังคมอื่นชายอาจมีภรรยาได้หลายคนหรือหญิงอาจมีสามี ได้หลายคน เป็นต้น

4) วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือช่วยแก้ปัญหา และสนองความต้องการของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ ไม่สามารถดำรงชีวิตภายใต้สิ่งแวดล้อมได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นมนุษย์ต้องแสวงหาความรู้จาก ประสบการณ์ที่ตนได้รับการประดิษฐ์คิดค้นวิธีการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตและสนอง ความต้องการของมนุษย์ให้มากที่สุด

5) วัฒนธรรมช่วยให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า หากสังคมใดมีวัฒนธรรมที่ดงามเหมาะสม เช่น ความมีระเบียบวินัย ขยัน ประหยัด อุตุน การเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว เป็นต้น สังคมนั้นย่อมเจริญก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว

6) วัฒนธรรมเป็นเครื่องแสดงเอกลักษณ์ของชาติ ที่แสดงให้เห็นว่าสังคมไทยแตกต่างจาก สังคมอื่น เช่น วัฒนธรรมด้านการทักทาย คนไทยทักทายกันด้วยการยกมือไหว้ สังคมญี่ปุ่นใช้ การคำนับ สังคมตะวันตกใช้การสัมผัสมือ เป็นต้น (Ploynisa Seehajan. 2556 : ออนไลน์)

ดังนั้นความสำคัญของวัฒนธรรมคือ เป็นเครื่องมือในการควบคุมสังคมหลายด้าน ทั้งทางด้าน พฤติกรรม กฎระเบียบ ความคิดความเชื่อ ความสามัคคีและค่านิยมในสังคม วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือ ช่วยแก้ปัญหาทางครอบครัวและสนองความต้องการของมนุษย์ สิ่งสำคัญคือ เป็นเอกลักษณ์ของชาติ

2.1.3 ประเภทของวัฒนธรรม

วัฒนธรรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ รูประธรรมและนามธรรม (Posted. 2552 : ออนไลน์)

วัฒนธรรมรูประธรรม หมายถึง สิ่งที่จับต้องได้หรือสิ่งที่สัมผัสได้จากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อันได้แก่ รูปเสียง กลิ่น รส

วัฒนธรรมนามธรรม คือสิ่งที่จับต้องไม่ได้ หรือ ความคิด ความเห็น นามธรรมเกิดมาจากความคิดและอารมณ์ ในการสร้างเกิดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ

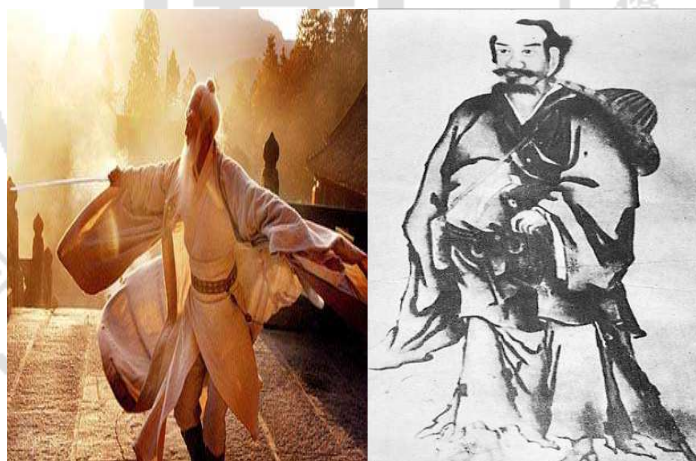
ดังนั้นประเภทของวัฒนธรรมจึงสรุปได้ว่า มีทั้งรูปธรรมและรูปธรรม

2.2 ความรู้เกี่ยวกับไทเก๊ก

2.2.1 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊ก

คำว่าไทเก๊กในภาษาไทยเขียนเป็นหลายรูปแบบเช่น ไทเก็ก ไทเก๊ก ไทชิ ไท้เก๊ก ไทจี ไท้จีฉวน ไท้จีฉิน ไท้จีฉวิน ไต้จีฉวนนั้นจะออกเสียงตามสำเนียงภาษาจีนแต้จิ๋ว ภาษาแต้จิ๋วเป็นภาษาที่นิยมใช้มากที่สุดในประเทศไทย จึงมีการออกเสียงหลากหลายชนิด ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้กำหนดใช้คำว่า “ไทเก๊ก” ตามเอกสารของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพราะผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าพบว่ามีมหาวิทยาลัยแห่งนี้เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ยึดวัฒนธรรมจีนเป็นเอกลักษณ์ เป็นแหล่งที่มีเอกสารทางด้านภาษาจีนมากที่สุดแห่งหนึ่ง จึงใช้คำว่า “ไทเก๊ก” ตามเอกสารการสอนของวิชามวยไทเก๊ก และกำหนดใช้คำนี้เป็นหลัก คำภาษาจีนที่ออกเสียงว่า ไท้ จี้ ฉวน (tai ji quan太极拳) นั้น คำว่า “ไท้” หมายถึง ความยิ่งใหญ่ “จี้” หมายถึง ต้นกำเนิด “ฉวน” หมายถึง การออกกำลังกายด้วยมือ ไท้ จี้ ฉวน จึงหมายถึงต้นกำเนิดของการออกกำลังกายที่ยิ่งใหญ่โดยใช้มือเป็นหลัก

ภาพที่ 1 อาจารย์ จาง ซาน เฟิง (zhang san feng 张三丰)



ที่มา : 小枫. 2555 : ออนไลน์.

คณิต ครุฑหงษ์ (2527 : 20-21) ได้กล่าวว่า ไทเก๊กก่อนสมัยจาง ซาน เฟิง ในสมัยราชวงศ์ถัง (唐朝 พ.ศ. 1161-1448) มีศิลปะต่อสู้ชนิดหนึ่งที่คล้ายกับ ไทเก๊ก มีนักพรตท่านหนึ่งชื่อ สู่ย เซียนผิง (XU XUAN PING 许宣平) อาศัยอยู่บนภูเขา จื่อ หยาง (zi yang shan 紫阳山) ลักษณะไทเก๊กของนักพรต สู่ย เซียนผิง เรียกว่า ซาน ชือ ซี (san shi qi三世七) ซึ่งหมายความว่า มี สามสิบเจ็ดท่า คล้ายกับ สิบสามท่าของมวยไทเก๊กของตระกูลเฉิน ต่อมาในราชวงศ์เหลียง (liang梁 พ.ศ. 1450-1464) นักวิทย์ยุทธ์อีกท่านหนึ่งชื่อ หาน ก่ง เยว่ (han gong yue 韩拱月) วิชาของท่านมีชื่อว่า “ฟ้าน้อยทั้งเก้า” (xiao jiu tian 小九天) ก็มีลักษณะคล้ายกับมวยไทเก๊ก ท่านได้ถ่ายทอดให้

เฉิง หลิง ซี (cheng ling xi 程灵洗) ซึ่งได้มีการจดบันทึกลงในประวัติศาสตร์อย่างเป็นทางการ มวยนี้มีลีลาท่า ซึ่งเหมือนกับท่ามวยไทเก๊ก แบบตระกูลหยาง

เฉิง หลิง ซี ได้เน้นว่า ผู้ที่จะสำเร็จมวยไทเก๊กต้องทำความเข้าใจด้วยจิตใจ คำสอนนี้ เหมือนกันกับเวลาที่ฝึกไทเก๊กต้องมีจิตใจที่สงบ ไม่รีบร้อน หายใจตามจังหวะ จึงสามารถไปสู่จุดสูงสุดของการรำไทเก๊กคือ การรำด้วยใจ

สุพล โล่ห้ชิตกุล (2544 : 20-25) กล่าวว่า ไทเก๊กเป็นศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัวแขนงหนึ่งของจีน ซึ่งนอกเหนือจากการใช้เพื่อต่อสู้ป้องกันตัวแล้ว ยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อีกมากมาย ทั้งในด้านฝึกฝนร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น และฝึกจิตใจให้มีความสงบ เยือกเย็น มีสมาธิ ทำให้เกิดสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ สำหรับไทเก๊กมาจากลัทธิเต๋า สัญลักษณ์ลัทธิเต๋า “ในด้ามมีขาว ในขาวมีดำ”

มวยไทเก๊กที่แพร่หลายกันอยู่ทั่วไปมีอยู่มากมายหลายสาย หลายตระกูล ซึ่งสายมวยอันเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันมีอยู่ 5 สายหลัก คือ 1) ไทเก๊กตระกูลเฉิน 2) ไทเก๊กตระกูลหยาง 3) ไทเก๊กตระกูลอู๋ 4) ไทเก๊กตระกูลอู๋ 5) ไทเก๊กตระกูลซุน

ไทเก๊กตระกูลเฉิน ได้รับการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างเป็นทางการตั้งแต่สมัยของท่าน เฉิน หวัง ถิง (陈王廷 chen wang ting) ไทเก๊กตระกูลเฉินเป็นแบบแผนที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นแม่บทของแบบอื่น ๆ ที่พัฒนาขึ้นมาในตอนหลัง ประกอบด้วยท่าง่าย ๆ นิ่มนวล ไม่แข็ง ชั้นแรกจะฝึกปัดออก (ผิง朋) จุดตั้งมาข้างหลัง (ลู่履) กดไปข้างหน้า (จีจี) ผลัก(อันอัน) ต่อมาจะฝึกจุดตั้งลงล่าง (ฉ่าย採) ฉีกแยก (แล่捌) ใช้ศอก (โจ่ว肘) และใช้ไหล่ (ซ่าว靠) การเคลื่อนไหวทุกอย่างต้องอ่อนนิ่ม เน้นพลังลมหายใจหรือ ฉาน ชื่อ จิ่ง (缠丝劲 chan si jing) ฝึกจนแรงภายในของผู้ฝึกดูเหมือนแข็งแต่ไม่แข็ง ดูเหมือนนิ่มแต่ไม่นิ่ม ดูเหมือนแข็งที่อแต่ว่างเปล่า ในขั้นนี้ผู้ฝึกไม่ต้องนึกถึง แขนแต่ปล่อยให้มือเคลื่อนไหวไปตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยวิธีนี้ผู้ฝึกจะมีความต่อเนื่องใน การเคลื่อนไหวและ ทำให้เห็นชัดถึงหยิน หยางในร่างกาย

ภาพที่ 2 อาจารย์ เฉิน ฟา เคอ (陈发科 chen fa ke)



ที่มา : 阿卡. 25553 : ออนไลน์.

ไทเก๊กตระกูลหยาง เป็นวิชาที่ถูกเก็บเป็นความลับและรักษาเป็นมรดกตกทอดเฉพาะภายในครอบครัวเฉินเท่านั้น นาน ๆ จึงจะแสดงให้เห็นผู้คนนอกตระกูลดูบ้างสักครั้ง แต่เมื่อมาถึงรุ่นอาจารย์เฉิน ฉาง ซิง (陈长兴 chen chang xing) นอกจากจะสอนให้บุตรหลานและญาติ ๆ แล้ว ยังมีบุคคลภายนอกที่มีโอกาสได้เรียนรู้ด้วยสองท่านคือ หยาง ลู่ ฉาน (杨露禅 yang lu chan) และ หลี่ ป้อ ขวย (李伯魁 lib o kui) โดยเฉพาะคนแซ่ หยาง นี้ กว่าจะได้วิชามาต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก

หยาง ลู่ ฉาน ได้ฝึกมวยเส้าหลิน กับผู้เฒ่าท่านหนึ่ง ผู้เฒ่าท่านนี้เห็นแววจักษภาพทางมวยของหยาง ลู่ ฉาน คิดว่าหากได้รับการฝึกสอนจากอาจารย์ผู้มีฝีมือเหนือกว่าตนอีกชั้นหนึ่ง จึงแนะนำให้หยาง ลู่ ฉานไปเรียนมวยต่อที่ครอบครัวเฉิน ปรากฏว่าถูกปฏิเสธด้วยเหตุที่ว่า ไม่ได้เป็นคนแซ่เดียวกัน แต่หยาง ลู่ ฉาน ไม่ละความพยายามจึงได้สมัครเป็นคนงานของตระกูล เฉิน รอคอยโอกาสได้เรียนวิชา อาจารย์เฉินเห็นใจหยาง ลู่ ฉาน จึงรับเป็นลูกศิษย์ หยาง ลู่ ฉาน ทำงานอยู่ในฟาร์มหลายปี จึงได้เรียนวิชามวยจบจากอาจารย์ เฉิน แล้ว หยาง ลู่ ฉานจึงกลับบ้านเกิดของตนและสอนวิชานี้แก่คนแถวบ้าน มวยตระกูลหยางได้สืบทอดมาจากตระกูลเฉิน เป็นมวยที่ใช้มือเปล่า แต่แม้ว่าท่านอาจารย์หยาง ลู่ ฉานจะมีฝีมือมากแต่ก็ไม่เคยทำให้ใครตายหรือบาดเจ็บสาหัส ตลอดจนชีวิตของท่าน ความกระตือรือร้นในการศึกษาวิชามวยและความอ่อนน้อมถ่อมตนของท่านชนะใจประชาชน เนื่องจากท่านไม่เคยแพ้ในการแข่งขัน จนไม่มีผู้ใดจะมาเป็นคู่แข่งอีกแล้ว ท่านจึงได้รับสมญานามว่า หยาง อู่ ตี้ (杨无敌 yang wu di) อู่ ตี้ แปลว่า ไม่มีศัตรูไม่มีผู้แข่งขัน

ภาพที่ 3 อาจารย์หยาง ลู่ ฉาน (杨露禅 yang lu chan)



ที่มา : 网络孔子学院. 2552 : ออนไลน์.

ไทเก๊กตระกูลอู่ ได้เผยแพร่มาจาก อู่ อวี๋ เซียง (武禹襄 wu yu xiang) ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์หยาง ลู่ ฉาน คนหนึ่ง ครั้งหนึ่งขณะที่ อู่ อวี๋ เซียง เดินทางไปเยี่ยมอาจารย์ เฉิน ฉาง ซิง

(陈长兴 chen chang xing) เพื่อเรียนมวยกับท่าน เมื่อเดินทางมาถึงเมือง เจ้า ป่าว (赵堡 zha bao) ได้ทราบว่า เฉิน ชิง ผิง (陈清萍 chen qing ping) อาจารย์ผู้มีฝีมือสูงกำลังสอนไทเก๊กแบบเสี่ยว เจี้ย (小架 xiao jia) อยู่เมืองนั้น ท่านจึงตัดสินใจพักอยู่ที่นั่นระยะหนึ่ง เพื่อเรียนเสี่ยว เจี้ย จากอาจารย์เฉิน ชิง ผิง เสี่ยว แปลว่า “เล็ก” เจี้ย แปลว่า “แบบ รูปแบบ” ดังนั้นจึงหมายถึง แบบ เล็ก ๆ ของไทเก๊ก ต่อมาก็มีไทเก๊กตระกูลอื่นเกิดขึ้น

ภาพที่ 4 ผู้สืบทอดไทเก๊กตระกูลอู๋



ที่มา : [吴文翰](#). 2551 : ออนไลน์.

นอกจากห้าตระกูลนี้แล้ว ภายหลังจากยังมีมวยไทเก๊กตระกูลอื่น ๆ ซึ่งแตกแยกย่อยไปจากห้าตระกูลนี้ ปรากฏออกมาอีกมากมาย เช่น ตระกูลเหอ ตระกูลหลี่และแบบใหม่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น มวยไทเก๊กสายใดตระกูลใดก็ตาม แม้ท่วงท่าจะแตกต่างกัน แต่ยังมีจุดร่วมเดียวกันและล้วน นับถือ ท่านจางซานฟงเป็นปรมาจารย์เช่นเดียวกัน แต่ในประเทศไทยมวยที่ฝึกกันส่วนมากก็เป็น มวยไทเก๊กตระกูลหยางที่สืบทอดมาจากท่านอาจารย์ต่งหู่หลิงเกือบทั้งสิ้น

ในประเทศไทยมวยไทเก๊กได้เผยแพร่มาหลากหลายชนิดเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นของตระกูลใดก็ตาม มีคนฝึกจำทั้งนั้น ผู้রাส่วนใหญ่จะฝึกแบบที่นำไปเป็นการแข่งขันได้ด้วย เช่นไทเก๊ก 24 ท่า 36 ท่า และ 42 ท่า เป็นต้น ไทเก๊กที่ถูกนำไปประกวดการแข่งขันเรียกว่า ไท่ จี้ จิ้ง ซ่าย เท่า ลู่ (太极拳竞赛套路 tai ji jing sai tao lu) จิ้งซ่าย แปลว่า “การแข่งขัน” เท่าลู่แปลว่า “กิจวัตรประจำ” เพราะ จำนวนท่าค่อนข้างน้อย มีผู้สอนจำนวนมากและง่ายสำหรับผู้ฝึก เหตุที่ว่ามีผู้ฝึกส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ ความจำ ซ้ำกว่าวัยรุ่นทั่วไป แต่ในสวนหลวง ร.9 มีกลุ่มผู้ฝึกอยู่กลุ่มหนึ่งกำลังฝึกสิ่งที่แตกต่างกับกลุ่ม อื่น คือ ไทเก๊กของ อู๋ ตัง (武当 wu dang) โดยเฉพาะมีอาจารย์ท่านหนึ่งชื่อ ซ่าย เจีย เหลียง (蔡家良 cai jia liang) เป็นผู้ศึกษาแล้วมาสอนที่สวนหลวง ร.9 ทุกเช้าวันจันทร์-วันเสาร์ จึงไม่พุดว่าใน สังคมไทยนิยมรำไทเก๊กตระกูลหยางหรือตระกูลอื่น ๆ มากกว่ากัน

จากการศึกษาค้นคว้าประวัติความเป็นมาของไทเก๊กสรุปได้ว่า ไทเก๊กมีประวัติความเป็นมา อันยาวนาน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 1161 มาจนถึงปัจจุบันก็ยังได้รับความนิยมตลอด คำว่าไทเก๊กก็ได้มีคำเรียก มากมายจากสมัยโบราณมาสู่ปัจจุบัน ไทเก๊กได้สืบทอดมาตั้งแต่ตำนานของ จาง ซาน เฟิง ได้เล่าด้วย ปากต่อปากมาเป็นเวลาหลายยุค สมัย จาง ซาน ฟง เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับทุกอย่างด้วยมือเปล่า จะไม่ใช้อาวุธ

ใด ๆ ทั้งสิ้น จาง ชัน ฟง มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถนำสิ่งธรรมดา มาปรับใช้ได้อย่างเกิดประโยชน์ รวมทั้งฝึกฝนสัตว์เลี้ยงของตนเองให้เกิดสมาธิและใจเย็นเหมือนมนุษย์ด้วย ต่อมาก็มีลูกศิษย์ต่าง ๆ ไปเผยแพร่ในแต่ละเมืองแต่ละถิ่น คนสอนไปถึงแต่ละที่ก็ได้เผยแพร่ไปถึงนั้น จึงทำให้ไทเก๊กได้หลั่งไหลไปทั่วประเทศ ไทเก๊กแต่ละตระกูลได้มีผู้สืบทอดมากมาย ไม่ว่าจะเป็นคนแค่งเดียวกันหรือไม่ ก็สามารถเรียนรู้ฝึกฝนได้ อาจารย์แต่ละท่านยินดีที่ได้สอนทุก ๆ คน

2.2.2 ประโยชน์ของไทเก๊ก

สุพล โล่ห์ชิตกุล (2544 : คำนำ) กล่าวว่า ไทเก๊กเป็นศิลปะของจีนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุด เป้าหมายของการฝึกฝนก็เพื่อความผ่อนคลาย สงบ เยือกเย็น

ต้าหลิว (2539 : 31) กล่าวว่า คนเราไม่สามารถพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาได้โดยง่าย ถ้าไม่ตระหนักถึงกระบวนการที่ดำเนินไปในร่างกายของเรา โดยการศึกษากายวิภาคศาสตร์ทั้งการทำสมาธิและรูปแบบการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกัน เช่น ไทเก๊กนั้นต้องอาศัยการไหลเวียนพลังงานไปทั่วร่างกาย ความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ของคนจีนโบราณนั้นจะแตกต่างจากของชาวตะวันตกไปบ้าง จุดแตกต่างที่สำคัญที่สุดคือ การบรรยายสรีระของจีนนั้นใช้คำหรือความคิดที่ชาวตะวันตกถือว่าเป็นเรื่องของจิตใจหรือจิตวิญญาณ การทำสมาธิและการฝึกไทเก๊กเป็นเทคนิคพิเศษที่จะช่วยให้จิตใจสงบ ซึ่งจะช่วยป้องกันและรักษาโรค นอกจากนี้ ไทเก๊กยังเป็นตัวประสานร่างกายและจิตใจ การหายใจและเคลื่อนไหวมือและเท้า ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหมดจะรวมกันและเคลื่อนไหวไป เหมือนเป็นหนึ่งเดียว

สุพล โล่ห์ชิตกุล (2544 : คำนำ) กล่าวว่า ไทเก๊ก โยคะและสมาธิ เป็นเทคนิคในการเฝ้าดูความเปลี่ยนแปลงของกายและใจ จนพบธรรมชาติของความผ่อนคลายและความสงบ ด้วยการเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของกาย ทั้งภายนอกและภายใน โดยมีลมหายใจเป็นกุญแจในการปรับสภาพกายให้ผ่อนคลาย

ไทชิ (ไทเก๊ก) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่นำการฝึกกลมปราณและสมาธิมารวมกัน เป็นรูปแบบการบำบัดทางร่างกายและจิตใจ มีงานวิจัยจำนวนมากสนับสนุนว่า ไทเก๊กช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพปรับสภาวะทางจิตใจ ลดความเครียด ซะลดความแก่ และเพิ่มการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ไทชิเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ประหยัด และไม่ต้องการเครื่องมือพิเศษใด ๆ และแม้ไทชิจะเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่มีความเร็วในการเคลื่อนไหวสูงต่ำ แต่มีระดับความหนักในการใช้พลังงานเทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลาง ซึ่งน่าจะส่งผลกระตุ้นต่อส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย เช่นเดียวกับการออกกำลังกายแอโรบิกแบบอื่นและอีกทั้งไทชิเป็นการออกกำลังกายแบบไร้แรงกระแทก นุ่มนวล และปลอดภัย ไทชิจึงน่าจะเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในการส่งเสริมเมตาบอลิซึมในร่างกาย การไหลเวียนของกระแสเลือดและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (admin. ม.ป.ป. : ออนไลน์)

จากการศึกษาข้างต้นสรุปได้ว่า ไทเก๊กเป็นศิลปะที่รำเพื่อความผ่อนคลาย สงบ เยือกเย็น สามารถพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาได้ง่าย เป็นเทคนิคในการเฝ้าดูความเปลี่ยนแปลงของกายและใจ ไม่ว่าจะอายุใด เพศใดก็สามารถฝึกได้ทั้งนั้น มีประโยชน์แก่ร่างกายถ้าฝึกฝนได้อย่างต่อเนื่อง

2.2.3 ประวัติไทเก๊กในสังคมไทย

มวยไทเก๊กที่ประเทศจีนมีชื่อเสียงในสมัยราชวงศ์ชิง โดยท่านหยางลูฉาน (yang lu shan พ.ศ. 2342-2415) เป็นผู้ให้กำเนิดมวยไทเก๊กตระกูลหยาง ได้นำวิชานี้ไปสอนในราชสำนักราชวงศ์ชิง และภายหลังได้แพร่ขยายไปทั่วโลก แต่วัฒนธรรมไทเก๊กเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยประมาณ 50 กว่าปี

สำหรับในประเทศไทยอาจารย์ต่งอิงเจี๋ย (ตั่งเองเกี๊ยก) นำมวยไทเก๊กมาเผยแพร่ในเมืองไทย เมื่อ พ.ศ. 2498 ต่อมาในปี พ.ศ. 2499 อาจารย์ต่งส่งบุตรชายของท่านคืออาจารย์ต่งหุหลิง (ตั่งโหวเนี้ย) มาเป็นครูมวยไทเก๊กคนแรกในประเทศไทยกล่าวได้ว่ามวยไทเก๊กในไทยนั้นสืบสายมาจากมวยไทเก๊กตระกูลหยางในปัจจุบัน มวยไทเก๊กที่แพร่หลายกันอยู่ทั่วไปมีอยู่มากมายหลายสายหลายตระกูล ซึ่งสายมวยอันเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันมีอยู่ 5 สายหลัก คือ ไทเก๊กตระกูลเฉิน ตระกูลหยาง ตระกูลอู่ ตระกูลอู่ และตระกูลซุน ซึ่งภายหลังรัฐบาลจีนได้นำท่ามวยของทั้งห้าตระกูลมาเรียบเรียงขึ้นใหม่ เพื่อใช้ในการแข่งขันสืบลายยุทธ์ นอกจากห้าตระกูลนี้แล้ว ภายหลังยังมีมวยไทเก๊กตระกูลอื่น ๆ ซึ่งแตกแยกย่อยไปจากห้าตระกูลนี้ เช่น ไทเก๊กตระกูลเหอ ไทเก๊กตระกูลหลี่ เป็นต้น ไม่ว่าจะเป็นมวยไทเก๊กสายใดตระกูลใด ที่มีท่วงท่าแตกต่างกันแต่ทั้งหมดล้วนอาศัยการเคลื่อนไหวของ "ชี" ภายในกำหนดการเคลื่อนไหว ภายนอกอิงเคล็ดสำคัญเดียวกันและล้วนนับถือท่านจางซานฟงเป็นปรมาจารย์เช่นเดียวกัน (ชมรมไทเก๊กจังหวัดนครสวรรค์. 2544 : ออนไลน์)

คณิต ครุทหงษ์ (2527 : 32) ได้กล่าวว่า ฮ่องกง และสิงคโปร์ ก็มีการรำไทเก๊กเฉียนอย่างแพร่หลาย ผู้นำไทเก๊กเฉียน มาเผยแพร่ในประเทศไทยคือ ต่งอิงเจี๋ย (dong ying jie 董英杰 พ.ศ. 2498) ซึ่งปัจจุบันจะเห็นแพร่หลายตามที่สาธารณะในกรุงเทพฯ และหัวเมืองใหญ่ ๆ ทั่วไป เสียवानต้า และนรบรรณกล่าวว่า อาจารย์ต่งอิงเจี๋ย (ตั่งเองเกี๊ยก) นำมวยไทเก๊กมาเผยแพร่ในเมืองไทยเมื่อ พ.ศ. 2498 ต่อมาในปี พ.ศ. 2499 อาจารย์ต่งส่งบุตรชายของท่านคือ อาจารย์ต่งหุหลิง (ตั่งโหวเนี้ย) มาเป็นครูมวยไทเก๊กคนแรกในประเทศไทย จึงกล่าวได้ว่ามวยไทเก๊กในไทยนั้น สืบสานมาจากมวยไทเก๊กสายสำนักตระกูลหยางเสี่ยวานต้า และนรบรรณ

สมาคมไทเก๊ก [ประเทศไทย] (2555 : 6-8) ได้กล่าวว่า ประมาณปี พ.ศ. 2492 มีการรวมตัวของพ่อค้าแม่ค้าชาวจีน 7 ท่านที่มีฐานะดีแล้วมีเวลาว่างพอสวมครดด้วย ซึ่งทั้ง 7 ท่านทราบวาเรียนไทเก๊กแล้วทำให้สุขภาพแข็งแรงและยังได้ศิลปะการป้องกันตัวด้วย แต่ไม่มีอาจารย์ที่เก่ง ๆ ทั้ง 7 ท่าน จึงได้เพียรพยายามเสาะหา โดยการฝากถามหาจากพ่อค้าแม่ค้าชาวจีนทั้งในประเทศและต่างประเทศ จนมีผู้แนะนำว่าที่ฮ่องกงมีพ่อค้าท่านหนึ่งรู้จักและคุ้นเคยกับปรมาจารย์ท่านหนึ่งชื่อว่า ต่งอิงเจี๋ย (董英杰dong ying jie) ท่านเชี่ยวชาญมวยไทเก๊กตระกูลหยางเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์หยางเฉิงฝู (杨澄甫yang cheng fu) ซึ่งมีปูชื่อว่า หยางลูฉาน (杨禄禅 yang lu chan) ทั้ง 7 ท่านนั้นไม่รอช้าเดินทางไปฮ่องกงทันที แต่เมื่อหลายสิบปีก่อนนั้น การเดินทางและการสื่อสารไม่ได้สะดวกและง่ายเหมือนปัจจุบัน การติดต่อเต็มไปด้วยความยากลำบาก แต่เมื่อได้พบพ่อค้าฮ่องกงก็ได้คำตอบว่า ท่านต่งอิงเจี๋ย (董英杰dong ying jie) ไม่ว่างไปสอนที่ประเทศไทยแต่จะแนะนำบุตรชายท่านไปสอนแทน ชื่อ ต่งหุหลิง (董虎领 dong hu ling) ซึ่งมีฝีมือในมวยไทเก๊กอย่างหาตัวยาก ทั้ง 7 ท่าน ก็รีบเชิญอาจารย์ ต่งหุหลิง (董虎领 dong hu ling) ไปสอนมวยไทเก๊กที่ประเทศไทย จุดเริ่มต้นเรียนกันในกลุ่มเล็ก ๆ ยิ่งเรียนยิ่งมีคนเพิ่มมากขึ้น จากไม่กี่ท่านกลายเป็นสิบ

จากสืบทอดกลายเป็นหลายสืบทอด จนบางครั้งอาจารย์ ต่งหู่หลิง (董虎领 dong hu ling) ต้องให้บุตรชายชื่อ ต่งจี้ยिंग (董继英 dong ji ying) มาช่วยสอนอีกท่านหนึ่ง ในการเรียนแต่ละวิชา อาจารย์จะสอนให้ร่ำได้ก่อนแล้วค่อยถึงจะอธิบายในรายละเอียดลงลึกในเคล็ดวิชา หลักสูตรต่าง ๆ กว่าที่จะเรียนจบต้องใช้เวลาโดยประมาณ 3 ปีครึ่ง

ความล้าลึกของมวยไทเก๊กยิ่งเรียนยิ่งรู้ถึงคุณค่า จึงยิ่งอยากหาอาจารย์เก่ง ๆ มาสอน ต่อมาได้เชิญอาจารย์ ฟู่เซิงเหี่ยน (傅声远 fu sheng yuan) บุตรชายของอาจารย์ ฟู่จงเหวิน (傅钟文 fu zhong wen) ผู้เป็นทั้งญาติเป็นทั้งมือขวาสอนไทเก๊กแทนอาจารย์ หยางเฉิงฝู (杨澄甫 yang cheng fu) ท่านอาจารย์ฟู่เซิงเหี่ยน (傅声远 fu sheng yuan) ได้มาถ่ายทอดวิชามวยและเคล็ดวิชาต่าง ๆ ในยุคนั้นมวยไทเก๊กได้แบ่งเป็น 5 ตระกูล ได้แก่ ฉินเฉิน (陈鹤皋 chen he gao) หยางเฉิงฝู (杨澄甫 yang cheng fu) อู๋อู๋ (吴武 wu wu) ซุนซัน (孙山 sun shan) ยังมีการแบ่งมวยไทเก๊กเป็นแบบจีนและแบบไต้หวันของสายอาจารย์เจิ้งมานชิง (郑曼青 zheng man qing) เจิ้งมานชิงเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์ หยางเฉิงฝู (杨澄甫 yang cheng fu) เช่นกัน แต่ไปโด่งดังที่ไต้หวันไม่เพียงมีชื่อเสียงที่ไต้หวัน ท่านมีชื่อเสียงเลื่องลือไปถึงอเมริกาและยุโรป ท่านเป็นอาจารย์ที่สอนมวยไทเก๊กยอดเยี่ยมมาก ท่านมีลูกศิษย์เก่ง ๆ มากมาย ประเทศไทยก็ได้เชิญลูกศิษย์เก่ง ๆ ของท่านมาสอนหลายท่าน เช่น ท่านอาจารย์ เย่ซิวตึง (叶秀婷 ye xiu ting) ซ่งจื่อเจี้ยน (宋志坚 song zhi jian) กานเซี่ยวโจว (干啸洲 gan xiao zhou) นอกจากนี้ ยังมีท่านหนึ่งที่เก่งทั้งมวยไทเก๊กตระกูลหยาง และมวยไทเก๊กสายอาจารย์เจิ้งมานชิง (郑曼青 zheng man qing) ด้วย ชื่อ วิชัย (陈伟财 chen wei cai) ท่านยังเป็นผู้ที่ติดต่อบริการกับอาจารย์หลาย ๆ ท่าน และเมื่อท่านว่างจากการทำงานท่านยังสละเวลาสอนในประเทศไทยด้วย

มวยไทเก๊กได้บรรจุอยู่ในเอเชียนเกมส์ ทำให้คนทั่วไปได้รู้จักมากขึ้น ประเทศไทยตื่นตัวมาก ได้เชิญอาจารย์มาลี (玛利 ma li) อาจารย์โจวซุยฟาง (周翠芳 zhou cui fang) จากประเทศจีนมาฝึกสอนวิชามวยไทเก๊กล้าลึก จนถึงปัจจุบันก็ยังไม่เคยหยุดแสวงหาอาจารย์ที่เก่ง ๆ เมื่อประเทศไทยได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ได้เชิญอาจารย์ ฉีเยินเหวียนเจ้อ (钱原泽 qian yuan ze) จากประเทศจีนมาสอนนักกีฬาเกี่ยวกับมวยไทเก๊กชุดแข่งขัน ท่านไม่เพียงชำนาญมวยไทเก๊กที่ใช้แข่งขันอย่างเดียว ยังมีความรู้เกี่ยวกับมวยไทเก๊กตระกูลหยางและมวยสายแข็งท่านก็ชำนาญ สมาคมไทเก๊กประเทศไทยจึงได้เชิญท่านมาเป็นครูฝึกอบรมกรรมการ การตัดสินการให้คะแนนเมื่อจัดแข่งขันมวยไทเก๊ก

มวยไทเก๊กได้เริ่มเผยแพร่ตามสมาคมของพ่อค้าแม่ค้าชาวจีนต่าง ๆ เรียนรู้กันในหมู่พ่อค้าแม่ค้าสมาคมชาวจีนด้วยกัน เมื่อได้เห็นถึงประโยชน์ของวิชามวยไทเก๊กที่ว่า ฝึกแล้วทำให้สุขภาพร่างกายจิตใจแข็งแรง พ่อค้าแม่ค้าที่ฝึกจนถึงระดับอาจารย์ก็ได้ไปเปิดสอนมวยไทเก๊กที่สวนสาธารณะ จึงทำให้ไทเก๊กได้แพร่หลายมาสู่สังคมปัจจุบัน

สรุปประวัติมวยไทเก๊กในสังคมไทยได้ดังนี้ มวยไทเก๊กได้เผยแพร่มาตั้งแต่สมัยราชวงศ์ชิง ได้เข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยประมาณ 50 กว่าปี และอาจารย์ต่งอิงเจี๋ย (ต่งเองเกี๋ยก) เป็นอาจารย์คนแรกที่ทุกคนอยากจะเชิญมาสอนในประเทศไทย พอดีอาจารย์ไม่ว่าง จึงแนะนำให้ผู้บุตรของตนที่ชำนาญไทเก๊กเช่นกันมาสอนวิชาให้กับพ่อค้าที่อยู่ในประเทศไทย พ่อค้าเหล่านี้ก็ไม่ได้หวังวิชา จึงเอา

ความรู้ที่ตนเองมีมาแบ่งปันกัน เริ่มต้นด้วยผู้เรียนไม่กี่คนจนถึงทุกวันนี้มีเป็นพัน ๆ คน ไทเก๊กในสังคมไทยได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง พอทราบว่า ไทโชนมีอาจารย์เก่ง ๆ ไม่รอช้ารีบไปเชิญมาสอนที่ประเทศไทยเลย ไทเก๊กในสังคมไทยจึงมีหลายรูปแบบ แต่ทุกรูปแบบจะเกิดประโยชน์แก่ผู้ฝึกทั้งหมด

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

2.3.1 ความหมายของสุขภาวะ

มนัส ยอดคำ (2548 : คำนำ) ได้กล่าวว่า สุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุข คือ ความปรารถนาสูงสุดที่ทุกคนอยากจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงความอยากเท่านั้น แต่สุขภาพยังขึ้นอยู่กับอีกหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยอ้อมและปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงของพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้นทุกคนจึงควรให้ความสำคัญแก่สุขภาพของตนเอง เพื่อเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น

สุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะ เกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพ มลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไป จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้งสิ้น (preaw_prown. 2554 : ออนไลน์)

สุขภาวะจึงสรุปได้ว่า เป็นการดำรงชีวิตที่มีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมไม่ทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวัน

2.3.2 ประเภทของสุขภาวะ

วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์, อนุวัฒน์ ศุภชุตินกุล และคณะ (2541 : 2) ได้กล่าวว่า องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามคำว่า “สุขภาพ” ในความหมายที่กว้างขึ้น หมายถึง “สุขภาวะ” ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตและสังคม ความหมายดังกล่าวนี้เป็นที่ยอมรับกันทั่วไป รวมถึงความหมายของคำว่า “ส่งเสริมสุขภาพ” ด้วย สุขภาวะได้มีการจำแนกออกไปเป็นหลายด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคมและสุขภาวะทางปัญญา (ทางจิตวิญญาณ)

จึงสามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะนั้นมีปัจจัยที่สำคัญ 4 ด้าน

2.3.3 ลักษณะของสุขภาวะในแต่ละด้าน

วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์, อนุวัฒน์ ศุภชุตินกุล และคณะ (2541 : 2) ได้กล่าวว่า สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่มีสุขภาพทางร่างกายที่ดี มีปัจจัยสี่พอเพียงแก่การดำเนินชีวิต ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคภัยใด ๆ มีสวัสดิภาพในชีวิต ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ปัจจุบันเป็น “ยุคบริโภคนิยม” การที่คนจะมีสุขภาพกายที่สมดุลกับการดำเนินชีวิต ไม่ใช่เรื่องง่ายเสียแล้ว ดังข้อมูลที่พบคือ เด็กไทยมีภาวะขาดอาหารเป็นจำนวนมาก เนื่องจากกำลังเดินตามสังคมอเมริกาหรือสังคมยุโรป คือ “บริโภคมากและออกกำลังกายน้อยเกินไป”

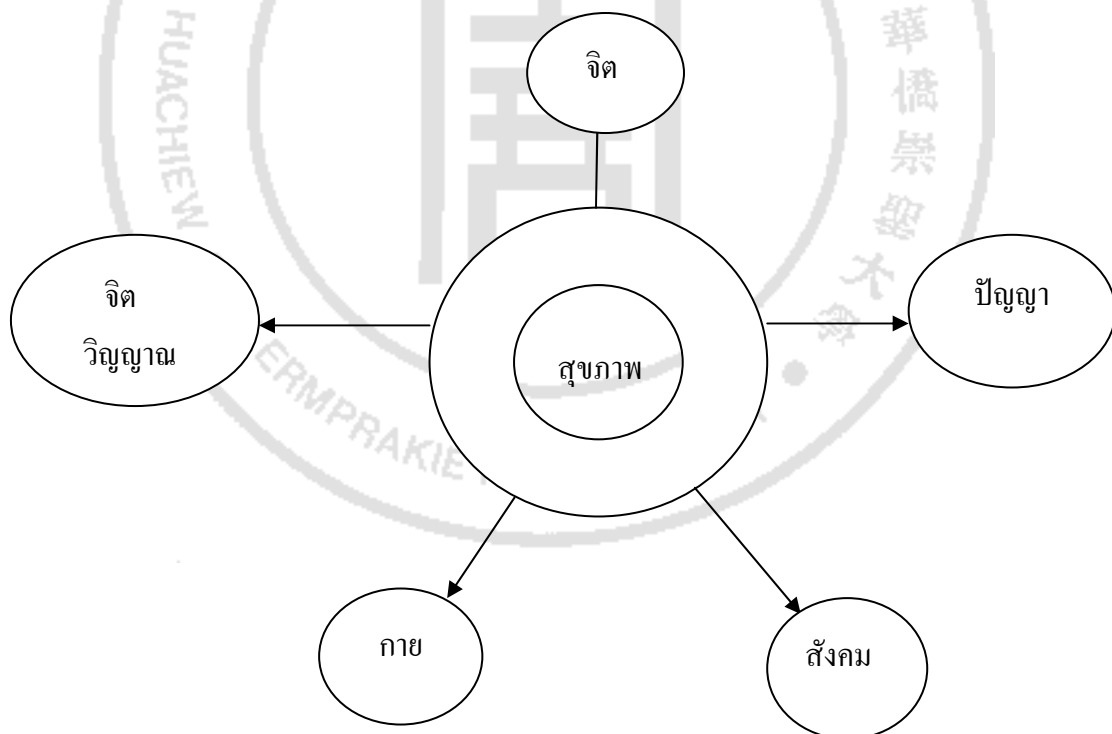
สุขภาวะทางจิต คือการมีจิตที่ปลอดพ้นจากความทุกข์ ไม่เครียด มีอารมณ์ในเชิงบวก คิดให้ (อกัย) เป็น ปัจจุบันพบปัญหาความเจ็บป่วยทางจิตมีมากขึ้น มีการฆ่าตัวตายเพราะความเครียด ความกดดันมาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ แต่ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากปัจจัยที่ชุมชนสังคม ครอบครัว ขาดความอบอุ่น มีความขัดแย้งมากขึ้น

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การมีสวัสดิภาพที่ราบรื่น กลมกลืนทั้งในระดับครอบครัว ในระดับชุมชนไปจนถึงสังคม ได้รับการเคารพ ได้รับการเอื้อเฟื้อ มีการช่วยเหลือกัน เรียกว่าอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจ ได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง จนกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตหรือแก้ปัญหาการทำงาน ได้ด้วยตัวเอง

จากแนวคิดต่าง ๆ สรุปได้ว่า องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาวะ ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” ดังนั้นคนที่มีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนที่มีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา

แผนภูมิที่ 2 ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความหมายของสุขภาพ



ที่มา : มนัส ยอดคำ. 2548.

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมจีนในสังคมไทย

พัชรา กิจปฐมมงคล (2547) ศึกษางานวิจัยเรื่อง พิธีกรรมของคนไทยเชื้อสายจีนในเขตเทศบาลนคร นครปฐม อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม เพื่อศึกษาพิธีกรรมต่าง ๆ ของคนไทยเชื้อสายจีนในเขตเทศบาลนครนครปฐมและการปรับพิธีกรรมต่าง ๆ ของวัฒนธรรมจีนและวัฒนธรรมไทย โดยทำการศึกษาเฉพาะชุมชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครนครปฐม จำนวน ๕ ชุมชน ซึ่งมีคนไทยเชื้อสายจีนแต่จิวอาศัยอยู่หนาแน่นมาก ได้แก่ ชุมชนริมคลองวัดพระงาม ชุมชนกั้งบ๊วย ชุมชนพญาพาน ชุมชนตลาดบน และชุมชนตลาดล่าง จำนวน ๕๐ ครอบครัว ข้อมูลเกี่ยวกับพิธีกรรมในรอบปีและรอบชีวิต ได้จากการศึกษาภาคสนาม การสังเกต การสัมภาษณ์กลุ่มคนจีนและคนไทยเชื้อสายจีนในเขตเทศบาลนครนครปฐม และได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมต่าง ๆ ของชาวจีน นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาจัดแยกหมวดหมู่เพื่อทำการวิเคราะห์โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ และนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบการพรรณนาวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่าคนไทยเชื้อสายจีนในเขตเทศบาลนครนครปฐม อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่จะปฏิบัติพิธีกรรมและความเชื่อทางศาสนาที่ผสมผสานกันระหว่างพุทธศาสนา การบูชาบรรพบุรุษ ลัทธิเต๋า ลัทธิขงจื้อและการนับถือเทพเจ้า ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามประเพณีที่ได้สืบทอดกันมา โดยมีสถาบันครอบครัวเป็นผู้ถ่ายทอดพิธีกรรมในรอบปีและรอบชีวิตให้แก่บุตรหลาน การปรับปรุงจะเริ่มจากครอบครัวที่ไม่สามารถถ่ายทอดสาระของพิธีกรรมให้แก่สมาชิกของครอบครัวได้ครบถ้วนทำให้เกิดการปรับปรุงทางรูปแบบของเทศกาลก่อน จากนั้นจึงค่อย ๆ ปรับปรุงในเนื้อหาของเทศกาล กอปรกับเยาวชนจีนรุ่นใหม่ที่ได้รับการศึกษาสูงขึ้น พิธีกรรมเดิมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมยุคใหม่ค่อย ๆ สูญหายไป รวมทั้งการรับอิทธิพลของวัฒนธรรมไทยได้ง่ายและรวดเร็ว จึงปฏิบัติตามพิธีกรรมในรอบปีและรอบชีวิตที่ไม่เคร่งครัดเท่าใดนัก มีแนวโน้มที่จะลดขั้นตอนและข้อปลีกย่อยการปฏิบัติพิธีกรรมลง และด้วยปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ด้านการศึกษา ด้านศาสนา การคมนาคมและความเจริญก้าวหน้า ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลให้มีการปรับปรุงและรักษาวัฒนธรรมจีนไว้เฉพาะส่วนที่ยังปฏิบัติได้ และมีความหมายในสังคมวัฒนธรรมและภูมิภาคประเทศไทย การปรับปรุงวัฒนธรรมจีนมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป และปรับให้เข้ากับสภาพของสังคมไทยมากขึ้น

ตัวน ลีเซิง (2551) ศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทของชาวไทยเชื้อสายจีนต่อการพัฒนาเศรษฐกิจในภูมิภาคตะวันตก : ศึกษากรณีจังหวัดนครปฐม เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมา บทบาท กลยุทธ์ และแนวทางในการดำเนินธุรกิจของชาวไทยเชื้อสายจีนในจังหวัดนครปฐม ที่มีผลต่อความสำเร็จและส่งผลต่อการพัฒนาท้องถิ่นจังหวัด ผลการวิจัยพบว่า คนไทยเชื้อสายจีนในจังหวัดนครปฐมมีส่วนในการพัฒนาความเจริญของจังหวัดมากทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งบทบาทเหล่านี้เป็นผลมาจากการสร้างรากฐานของคนจีนรุ่นปู่ย่าที่เข้ามาทำมาหากินในประเทศไทย โดยเริ่มต้นตั้งแต่มิเพียงเสื่อผืนหมอนใบจนกระทั่งมีธุรกิจที่ใหญ่โตให้รุ่นพ่อแม่ ลูกหลานได้รับความสุขสบาย เมื่อตนเองมีความมั่นคงแล้ว คนไทยเชื้อสายจีนเหล่านี้ยังได้ให้ความช่วยเหลือ และมีความรับผิดชอบต่อสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ด้วย โดยมีการรวมกลุ่มกันตั้งเป็นสมาคม มูลนิธิ เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำ และให้ความช่วยเหลือทั้งคนไทยเชื้อสายจีนด้วยกัน และประชาชนทั่วไป ในหลาย ๆ ด้าน สำหรับแนวทางการดำเนินธุรกิจ

ของคนไทยเชื้อสายจีนรุ่นพ่อแม่เปลี่ยนไปจากรุ่นปู่ย่า จากธุรกิจครอบครัวที่ร่วมกันระหว่างพี่น้องญาติสนิทหรือคนที่พูดภาษาเดียวกัน มาเป็นธุรกิจที่เป็นระบบมีผู้ร่วมทุนที่มีใช้ญาติพี่น้องอย่างเดียว การขายกิจการไม่ได้ใช้เพียงเงินที่เก็บหอมรอมริบเท่านั้นแต่มีการกู้เงินจากแหล่งเงินทุนเพื่อขยายการลงทุนด้วย สำหรับแนวทางในการดำเนินธุรกิจพบว่า ความคิดของคนรุ่นลูกหลานที่เป็นคนรุ่นใหม่ก็เปลี่ยนไปจากคนรุ่นพ่อแม่ อันเนื่องมาจากการได้รับการศึกษาที่แตกต่างกัน คนไทยเชื้อสายจีนรุ่นพ่อแม่ไม่ได้คาดหวังว่าคนรุ่นใหม่จะเข้ามารับช่วงธุรกิจต่อจากตนเองมากเช่นที่รุ่นปู่ย่าเคยคาดหวังจากตน ดังนั้นคนรุ่นใหม่ที่เข้ามารับช่วงความเจริญของธุรกิจจึงมาจากความต้องการและความสนใจของตนเองมากกว่าความรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบต่อมรดกที่ได้รับสืบทอดมา

Lan Changlong (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **ตั้งถิ่นฐานและการปรับเปลี่ยนทางวัฒนธรรม : กรณีศึกษาชาวไทยเชื้อสายจีนฮกเกี้ยนในชุมชนบางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อศึกษาเหตุปัจจัยที่ทำให้กลุ่มชาวจีนฮกเกี้ยนอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในชุมชนบางน้ำผึ้ง และวิเคราะห์การปรับเปลี่ยนทางวัฒนธรรมของชาวไทยเชื้อสายจีนฮกเกี้ยนในชุมชนบางน้ำผึ้ง** ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนบางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ นอกจากจะมีชาวไทย ชาวมอญ และชาวจีนแต่จิวแล้วยังมีชาวจีนฮกเกี้ยนซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจภายในและภายนอกชุมชน กลุ่มคนจีนฮกเกี้ยนเหล่านี้ได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในชุมชนบางน้ำผึ้งกว่า 100 ปีมาแล้วโดยช่วงเวลาที่ศึกษานี้เป็นคนรุ่นที่ 2 ถึง รุ่นที่ 4 ปัจจัยภายในของการอพยพมาอยู่ในพื้นที่นี้ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ส่วนคือ 1) ความยากจนขาดที่ดินทำกิน 2) ปัญหาข้อขัดแย้งอย่างรุนแรงระหว่างตระกูล 3) การหลีกเลี่ยงการถูกเกณฑ์ทหาร และ 4) การหลีกเลี่ยงการถูกขูดรีดภาษี ส่วนปัจจัยภายนอกที่ดึงดูดให้ชาวจีนฮกเกี้ยนเดินทางมาประเทศไทยคือ ความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ที่สอดคล้องกับอุปนิสัยรักสงบและชอบอาชีพเพาะปลูก และความมีน้ำใจของคนไทยทั้งปัจจัยภายในและภายนอกดังกล่าวก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างชาวจีนฮกเกี้ยนและชาวไทย การปรับตัวและผสมผสานนี้ปรากฏให้เห็นในวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น ศาลเจ้า สุสานจีนภายในวัด และเครือข่ายตระกูลแซ่ของคนรุ่นต่อมา เป็นต้น ปัจจุบันลูกหลานชาวจีนฮกเกี้ยนในพื้นที่ชุมชนบางน้ำผึ้งได้เป็นแกนสำคัญในการทำธุรกิจในพื้นที่

Shengpu Xiong (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **คติความเชื่อที่เกี่ยวกับการค้าขายของคนไทยเชื้อสายจีน ในตลาดบ้านใหม่ จังหวัดฉะเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคติความเชื่อแบบดั้งเดิมที่เกี่ยวกับการค้าขายของคนไทยเชื้อสายจีนในตลาดบ้านใหม่ จังหวัดฉะเชิงเทรา และเพื่อวิเคราะห์ความเชื่อแบบผสมผสานที่มีอิทธิพลต่อการค้าขายตามกระแสการเปลี่ยนแปลง** ผลการวิจัยพบว่า คติความเชื่อแบบดั้งเดิมที่เกี่ยวกับการค้าขายของคนไทยเชื้อสายจีนในตลาดบ้านใหม่ จังหวัดฉะเชิงเทราแบ่งออกเป็น 6 ส่วน คือ 1) สิ่งเคารพบูชาประจำชุมชน 2) สิ่งเคารพบูชาในเคหสถาน บ้านเรือน 3) สัตว์หรือสัญลักษณ์มงคลในบ้าน 4) วัตถุมงคลหน้าประตูร้านค้า 5) เครื่องรางของขลังติดตัว และ 6) ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินการค้าขาย ความเชื่อเหล่านี้นับเป็นจุดเด่นของตลาดบ้านใหม่ และทำให้ตลาดบ้านใหม่มีความหมายมีสีสันมากขึ้น เนื่องจากการดำเนินการค้าขายของตลาดบ้านใหม่ในทุกวันนี้ ต้องดำเนินการภายใต้การจัดการการท่องเที่ยว จึงทำให้วิถีการดำเนินการค้าขายและแนวความคิดมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้าง แต่คติความเชื่อแบบผสมผสานยังคงมีอิทธิพลต่อการค้าขายในหลายด้าน คือ มีอิทธิพลด้านความปลอดภัย ทำให้จิตใจสงบและส่งเสริมกำลังใจ

มีอิทธิพลด้านลูกหลานเต็มบ้านเต็มเมืองทำให้เกิดการขยายการค้าขาย มีอิทธิพลด้านครอบครัว อยู่อย่างมั่นคงและมีอิทธิพลด้านสืบทอดวัฒนธรรม ซึ่งทำให้การค้าขายได้เจริญก้าวหน้า บ้านเรือนมีเงินทองแต่เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยงหลากหลายเกิดขึ้นตามสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม ฉะนั้น ชาวตลาดบ้านใหม่นอกจากอาศัยศรัทธาความเชื่อแล้ว ยังต้องหากลวิธีที่จะลดปัจจัยเสี่ยงควบคู่ไปกับ ศรัทธาความเชื่อด้วย

จงจิต กล่อมสิงห์ (2546) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การรักษาเอกลักษณ์ของคนไทย เชื้อสายจีนในเมืองเชียงใหม่ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกลักษณ์ความเป็นจีนในพิธีกรรม ในรอบชีวิต กลไกและชีวิตในการรักษาเอกลักษณ์ของคนไทยเชื้อสายจีนในเมืองเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่า เอกลักษณ์ความเป็นจีนในพิธีกรรมในรอบชีวิตทั้ง 5 พิธี คือ พิธีออกเดือน พิธีผ่านช่วงอายุ (ซุก ฮวย ฮือ) พิธีแต่งงาน พิธีแฮยิด พิธีการตาย มีรูปแบบและความหมายในการปฏิบัติของคนจีน 3 รุ่น แตกต่างกันไป กลไกและวิธีการที่คนจีนใช้ในการรักษาเอกลักษณ์ความเป็นจีนในพิธีกรรมรอบชีวิต ได้แก่ ครอบครัว โดยวิธีการอบรมสั่งสอน บอกกล่าวแนะนำ ผู้อาวุโสทำตัวเป็นแบบอย่างและ เป็นผู้ให้คำแนะนำ ผู้นำทางศาสนาเป็นผู้ถ่ายทอดความคิด ความเชื่อในหลักคำสอน เครือญาติเป็นผู้ให้คำแนะนำและให้สมาชิกเรียนรู้จากการเข้าร่วมพิธี องค์กรและกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน ใช้วิธีการจัด กิจกรรมให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการรักษาเอกลักษณ์วัฒนธรรม ในภาพรวมเอกลักษณ์ วัฒนธรรมของคนจีนในเมืองเชียงใหม่ บางส่วนมีการกลืนกลายไปกับวัฒนธรรมใหญ่ แต่มีบางส่วนที่ยังคงเป็นแบบเดิมและบางส่วนได้มีความพยายามฟื้นฟูเอกลักษณ์ของคนจีนขึ้นมาใหม่ โดยใช้กลไก ทางสังคม ทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อรักษาเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นคนจีนไว้ต่อไป

จากงานวิจัยทั้ง 5 เรื่องข้างต้นสรุปได้ว่า งานวิจัยทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมจีน และคนไทยเชื้อสายจีน ซึ่งคนที่อพยพเข้ามาอาศัยที่ประเทศได้นำวัฒนธรรมของตนเข้ามาด้วย ในงานวิจัยได้ศึกษาถึงการปรับตัวของคนที่ย้ายเข้ามาในไทย ใช้ชีวิตที่ยากลำบาก พัฒนาจนกลมกลืน อยู่ในชีวิตประจำวันมาถึงรุ่นพ่อแม่ลูกหลานที่รวมตัวกัน โดยอาศัยวัฒนธรรมจีนคือการรำไทเก๊กในการรวมกลุ่ม จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของผู้วิจัยที่ศึกษาไว้ คือ เรื่องคนไทยเชื้อสายจีนในสังคมไทยที่รวมตัวกัน โดยอาศัยวัฒนธรรมจีนคือ การรำไทเก๊กในการรวมกลุ่มกัน

2.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไทเก๊ก

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไทเก๊ก มีดังนี้

สุกัลยา กฤษณเกรียงไกร (2552) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกไทเก๊กต่อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขาและความอ่อนตัวในคนหนุ่มสาว เพื่อศึกษาผลของการฝึกไทเก๊ก ต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขาและความอ่อนตัวในคนหนุ่มสาว ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การรำ ไทเก๊กในคนหนุ่มสาววันละ 1 ชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์มีผลเพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขาในคนหนุ่มสาว

ฤทธิ เทพไธอานวย และถาวรินทร์ รักษ์บำรุง (2549) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึก ออกกำลังกายแบบไทเก๊กที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการทำงานร่วมกันระหว่างระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อมุ่งศึกษาการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และ การทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อของผู้ที่ทำการฝึกออกกำลังกายแบบไทเก๊ก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพลศึกษาในชีวิตประจำวันของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาลัยเขตปัตตานี จังหวัดปัตตานี มีจำนวน 40 คน อายุ 19-21 ปี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มละ 20 คน คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะทำการฝึกออกกำลังกายแบบไทเก๊ก วันจันทร์-วันศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 60 นาที กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ผลการทดลองสรุปได้ว่าการฝึกออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ส่งผลต่อการทำงานร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อ และระบบประสาท และอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้การทำงานของหัวใจ มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

กษมา ชื่อสกุลไพศาล (2551) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกเสริมด้วยการรำมวยไทชิที่มีต่อความสามารถทางกลไกทั่วไป สมานธิและความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนยาวชนทิมชาติไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยการรำมวยไทชิที่มีต่อความสามารถของกลไกทั่วไป สมานธิ ความแม่นยำในการยิงปืน และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการยิงปืน ของนักกีฬายิงปืนยาวชนทิมชาติไทย ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ในนักกีฬายิงปืนที่ได้รับการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการรำมวยไทชิ แล้วตามด้วยการฝึกซ้อมตามปกติเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง ผลปรากฏว่า มีค่าเฉลี่ยเวลาในการตอบสนองลดลง ความสมดุลของร่างกาย และความอ่อนตัวมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ในนักกีฬายิงปืนที่ได้รับการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการรำมวยไทชิแล้วตามด้วยการฝึกซ้อมตามปกติ ค่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจเมื่อเปรียบเทียบกับก่อน การทดลอง ผลปรากฏว่าค่า HF และ LF/HF ratio ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 3) การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการยิงปืน พบว่าค่า LF ค่า HF ค่า LF/HF ratio การไหลของเลือด ความจุปอด ความสัมพันธ์ของมือและตาเวลาในการตอบสนองความสมดุลของร่างกาย ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไม่มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการยิงปืน

ธิดารัตน์ คณิงเพียรและคณะ (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการออกกำลังกายแบบผสมผสาน จั๊ก ไท้เก๊ก รำกระบองต่อสมรรถภาพทางกายของชมรมผู้สูงอายุข้าราชการนอกประจำจังหวัด ผลวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายแบบผสมผสานก่อนและหลังทดลอง พบว่า มีสมรรถภาพทางกายด้านน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย มวลไขมันในร่างกาย แรงบีบมือ ซิพจร ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.01 และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวแตกต่างกันที่ระดับ 0.05 และ ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายแบบผสมผสานและกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายตามปกติหลังการทดลองพบว่ามีสมรรถภาพทางกาย ด้านความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับจุด 0.01 และมีค่าเฉลี่ยซิพจร มวลไขมัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต การหายใจ แรงบีบมือ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ฉัตรดาว อนุกุลประชา (2553) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึก มिरาเคลไทชิประยุกต์ที่มีต่อสมรรถนะ และไขมันในเลือดในหญิงสูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลัง

การทดลอง 12 สัปดาห์ กลุ่มฝึกไทชิมีค่าเฉลี่ยของความจุปอด การทรงตัวขณะอยู่กับที่บนพื้นเรียบ เปิดตาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มฝึกมิมราเคลไทชิประยุกต์มีค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง แต่มีมวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของต้นแขนด้านหลัง ความแข็งแรงของต้นขา ด้านหน้า ความแข็งแรงของต้นขาด้านหลัง การทรงตัวบนพื้นยืดหยุ่น ปริมาตรหายใจออกใน 1 วินาที และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดสูงขึ้น โดยค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มฝึกมิมราเคลไทชิประยุกต์สูงกว่ากลุ่มฝึกไทชิและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มฝึกมิมราเคลไทชิประยุกต์มีระดับไฮเดรตซีตีไลโปโปรตีนในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มควบคุมและกลุ่มฝึกไทชิ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ สรุปได้ว่า การฝึกมิมราเคลไทชิประยุกต์มีผลช่วยพัฒนาสมรรถนะของผู้สูงอายุได้ดีกว่าการฝึกไทชิ จึงเหมาะสมที่จะเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นต่อไป

งานวิจัยทั้ง 5 เรื่องศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกไทเก๊ก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีทั้งนักศึกษาและผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะ วัยหรือเพศใดก็สามารถได้รับประโยชน์จากการรำไทเก๊กทั้งหมด จึงเกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษา คือเรื่องไทเก๊กมีประโยชน์ต่อสุขภาพคนไทยเชื้อสายจีน

2.4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ภัทรวรรณ สุธรรมพิทักษ์ (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมปัจจัยทางชีวสังคมกับสุขภาพทางจิต : กรณีศึกษาพนักงานบริษัท เอ แอล ที อินเทอร์เน็ต คอร์ปอเรชั่น จำกัด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพทางจิตของพนักงานบริษัท เอ แอล ที อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น จำกัด ที่มีการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและปัจจัยทางชีวสังคมแตกต่างกันดังนี้

1) พนักงานบริษัท เอ แอล ที อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีระดับสุขภาพทางจิตรวมค่อนข้างดี

2) พนักงานบริษัท เอ แอล ที อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีปัจจัยทางชีวสังคมที่แตกต่าง แต่มีสุขภาพทางจิตที่ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านสถานภาพสมรสคือ พนักงานที่มีสถานภาพสมรสหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ มีสุขภาพทางจิตด้านอารมณ์ทางด้านบวกดีกว่าพนักงานที่มีสถานภาพสมรสโสด อีกด้านหนึ่งคือ การแต่งงานและหม้าย ด้านรายได้คือ พนักงานที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือนมีสุขภาพทางจิตดีกว่าพนักงานที่มีรายได้มากกว่า 10,000-15,000 บาทต่อเดือนและสุดท้ายด้านการศึกษาคือ พนักงานที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีสุขภาพทางจิตดีกว่าพนักงานที่มีการศึกษาระดับมัธยมและอนุปริญญา

3) พนักงานบริษัท เอ แอล ที อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมต่างกัน มีสุขภาพทางจิตไม่แตกต่างกัน ยกเว้นพนักงานที่มีการรับรู้การเปลี่ยนแปลงด้านการทำนายได้มาก จะมีสุขภาพทางจิตรวมที่ดีกว่าพนักงานที่มีการรับรู้การเปลี่ยนแปลงด้านการทำนายได้น้อย

ปิยนันท์ สงฤทธิ (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมปัจจัยชีวสังคมกับสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า

1) ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตระดับค่อนข้างดี

2) ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันตามเพศ วัย รายได้ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และลักษณะครอบครัว โดยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาที่มีสุขภาวะทางจิต ทางกายอารมณ์ ทางบวก และอารมณ์ทางลบดีกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาในระดับที่สูงกว่า

3) ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมด้านขอบข่ายการเปลี่ยนแปลงน้อย มี สุขภาวะทางจิตด้านย่อยดีกว่าผู้สูงอายุที่มีการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมด้านขอบข่ายการเปลี่ยนแปลงมาก

ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์และเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและแนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์รวมของพระพุทธศาสนาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ผลการศึกษาเปรียบเทียบพบว่า ทั้งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธมีหลักการที่สอดคล้องกันเป็นองค์รวม สามารถนำไปใช้แบบบูรณาการเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักไตรสิกขาทั้งในระดับพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และการใช้เหตุผลและความรู้ (ปัญญา) ส่วนประเด็นที่ต่างกันพบว่า แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมุ่งเน้นเรื่องการดำเนินชีวิตในระดับโลกียะตามหลักพระพุทธศาสนา แต่หลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธนั้นเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สามารถใช้ได้ทั้งในระดับโลกียะ และระดับโลกุตระ ขอบเขตการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพบว่า มีการประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคล กลุ่ม องค์กร และในระดับชาติ ส่วนการประยุกต์ใช้แนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธนั้นพบว่า ยังมีการดำเนินการอยู่ในกลุ่มขนาดเล็กดังในกรณีศึกษาของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งจากการดำเนินการพบว่า มีแนวทางที่สอดคล้องกับหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สามารถพัฒนาเป็นสถานบริการต้นแบบของโครงการศูนย์สมานธิบำบัด กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

พิศสมัย อรทัย (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทที่หลากหลาย สุขภาวะทางจิต ทักษะและผลการปฏิบัติงานของผู้บริหารมหาวิทยาลัยของรัฐ : การประยุกต์ใช้โมเดลสมการโครงสร้างแบบอิทธิพลย้อนกลับพหุกลุ่ม เพื่อศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความผูกพันต่อบทบาทที่หลากหลาย สุขภาวะทางจิต ทักษะการบริหารจัดการ และผลการปฏิบัติงานด้านการบริหารจัดการระหว่างผู้บริหารที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา และกลุ่มสาขาวิชาแตกต่างกัน และศึกษาอิทธิพลของความผูกพันต่อบทบาทชีวิตที่หลากหลาย ที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและทักษะการบริหารจัดการของผู้บริหารมหาวิทยาลัยของรัฐ ศึกษาพัฒนาและตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุแบบอิทธิพลย้อนกลับ ระหว่างความผูกพันต่อบทบาทที่หลากหลาย สุขภาวะทางจิต ทักษะการบริหารจัดการ และผลการปฏิบัติงานด้านการบริหารจัดการของผู้บริหารมหาวิทยาลัยของรัฐ และทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลสมมติฐานวิจัยระหว่างเพศ อายุ ระดับการศึกษา และกลุ่มสาขาวิชาของผู้บริหาร ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ว่า 1) ผู้บริหารที่ระดับอายุต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของความผูกพันต่อบทบาทที่หลากหลาย และผลการปฏิบัติงานด้านการบริหารจัดการไม่แตกต่างกัน แต่มีค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตและทักษะการบริหารจัดการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้บริหารที่มีระดับอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 50 ปี มีเป้าหมายในชีวิตสูงกว่าแต่มีความพึงพอใจในชีวิตและทักษะที่สัมพันธ์กับคนต่ำกว่าผู้บริหารที่มีระดับอายุ 51-60 ปี ส่วนผู้บริหารที่มีเพศ

ระดับการศึกษา และกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของความผูกพันต่อบทบาทที่หลากหลาย สุขภาวะทางจิต ทักษะการบริหารจัดการ และผลการปฏิบัติงานด้านการบริหารจัดการไม่แตกต่างกัน

2) ความผูกพันต่อบทบาทชีวิตที่หลากหลายทำนายสุขภาวะทางจิตในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และทักษะการบริหารจัดการในด้านทักษะระหว่างบุคคลกับทักษะที่สัมพันธ์กับงาน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอธิบายความแปรปรวนได้ 20.6% 24.2% และ 23.9% ตามลำดับ

3) โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุแบบอภิปหัยย้อนกลับระหว่างความผูกพันต่อบทบาทที่หลากหลาย สุขภาวะทางจิต ทักษะการบริหารจัดการ และผลการปฏิบัติงานด้านการบริหารจัดการของผู้บริหาร มหาวิทยาลัยของรัฐที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ค่าไค-สแควร์ = 113.213; องศาความเป็นอิสระ = 115; ค่า P = .530; GFI = .932; AGFI = .888) ตัวแปรอิสระในโมเดลทั้ง 3 ตัวอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรผลการปฏิบัติงานด้านการบริหารจัดการได้ร้อยละ 14.5 และ 4) โมเดลสมมติฐานวิจัยของผู้บริหารที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา และกลุ่มสาขาวิชาแตกต่างกัน มีความไม่แปรเปลี่ยนในด้านรูปแบบโมเดล แต่มีความแปรเปลี่ยนของค่าพารามิเตอร์เมทริกซ์อภิปหัยเชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรภายในแฝง (BE) และพารามิเตอร์อื่น ๆ ยกเว้นค่าพารามิเตอร์เมทริกซ์อภิปหัยเชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรภายในแฝง (BE) ที่ไม่มีความแปรเปลี่ยนระหว่างกลุ่มผู้บริหารที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ภณิดา ขนวิทยาสัทธิกุล (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

1) ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนในระดับสูง และมีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง 2) หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม มีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน 3) หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีสุขภาวะทางจิตในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตาม ผลไม่แตกต่างกัน ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์เยาวชนจำนวน 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน ที่เต็มใจให้สัมภาษณ์ คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่าง 103 คน ของการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ผลดีของการฝึกปฏิบัติธรรม ประสบการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็ง อดทน และสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ 1) กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม รวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ และการฟังธรรมบรรยาย ตลอดจนปฏิสัมพันธ์กับวิทยากรพี่เลี้ยง และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรายอื่นในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางบวก 2) เป้าหมายและความคาดหวัง ต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม 3) ผลทางด้านบวกจากการได้ปฏิบัติธรรม 4) การฝึกสมาธิต่อด้วยตนเอง และ 5) การนำหลักธรรมที่เรียนรู้ในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นสรุปได้ว่า งานวิจัยข้างต้นศึกษาเรื่องสุขภาวะของพนักงานที่บริษัท ได้ผลการศึกษาที่ว่า พนักงานที่มีรายได้สูงกว่าจะมีสุขภาวะที่ดีกว่า และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าก็มีสุขภาวะทางจิตที่ดีกว่า จึงมีความสำคัญในการเป็นแนวทางศึกษาวิจัยที่มีผลต่อสุขภาวะของคนไทยเชื้อสายจีน