

“บทบาทหน้าที่การสื่อสารเพื่อสุขภาพในมุมมองของคนรุ่นใหม่ต่อการร่ำไท่เก็ก”

วันที่รับบทความ : 19/01/64

วันที่แก้ไขบทความ : 22/01/64

วันที่ตอบรับบทความ : 09/06/64

วิภา รัตนวงศาโรจน์¹

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง บทบาทหน้าที่การสื่อสารเพื่อสุขภาพในมุมมองของคนรุ่นใหม่ต่อการร่ำไท่เก็ก มีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารการร่ำไท่เก็กระหว่างคนรุ่นใหม่และผู้สอน 2) เพื่อศึกษาบทบาทหน้าที่ของการร่ำไท่เก็กของคนรุ่นใหม่และผู้สอน และ 3) เพื่อศึกษาการให้ความหมายการร่ำไท่เก็กของคนรุ่นใหม่และผู้สอน ซึ่งแบ่งออกเป็น หน้าที่ชัดเจน หน้าที่แอบแฝง/ซ่อนเร้น หน้าที่หายไป การไม่ทำหน้าที่ การศึกษานี้จึงใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-Depth Interview) แบบทางการและไม่เป็นทางการ การศึกษาประชากรในงานวิจัยนี้ คือ กลุ่มคนที่สอนและคนรุ่นใหม่ที่ร่ำไท่เก็กแบบ traditional ในกรุงเทพ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้แก่ 1) ผู้สอนไท่เก็กแบบ traditional และมีประสบการณ์ในการสอน 5 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน 2) คนรุ่นใหม่ที่ร่ำไท่เก็กแบบ traditional และมีประสบการณ์ในการร่ำ 1 ปีขึ้นไป และร่ำไท่เก็กในกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 15-30 ปี

ผลการวิจัย

พบว่า 1) ด้านการสื่อสาร ผู้ส่งสารมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอด และการร่ำแบบใหม่จะช่วยให้ขยายพื้นที่การร่ำเพื่อให้ไท่เก็กยังคงดำรงอยู่ต่อไปได้ ผู้ส่งสารต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี จึงจะสามารถสื่อสารได้อย่างมีอุปสรรคน้อยที่สุด การเรียนโดยรับฟังจากผู้สอนโดยตรงจะช่วยให้ผู้เรียนไม่ได้รับบาดเจ็บเพื่อให้ผู้เรียนมีความสุขที่ดี 2) บทบาทการร่ำไท่เก็ก พบการทำหน้าที่เดิมคือ การร่ำไท่เก็กทำให้สุขภาพของผู้ร่ำดีขึ้น ภายใต้เงื่อนไขเวลาว่าผู้ฝึกต้องฝึกการร่ำอย่างน้อย 3-5 เดือน และต้องร่ำอย่างถูกต้องจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ เมื่อไท่เก็กขยายไปยังคนรุ่นใหม่จึงมีการดัดแปลงท่าร่ำ เพลง พื้นที่การร่ำ เพราะคนรุ่นใหม่ต้องการความสนุกและความสวยงามในการออกกำลังกาย ทำให้ไท่เก็กสามารถถ่ายทอดไปยังคนรุ่นใหม่ได้ 3) การให้ความหมายการร่ำไท่เก็ก พบว่า ก่อนร่ำเป็นการให้ความหมายตามสิ่งที่พบเห็นและรับรู้จากบุคคลใกล้ชิดและตามสื่อภาพยนตร์ แต่ความหมายหลังร่ำไท่เก็กเป็นด้านรับรู้จากประสบการณ์โดยตรงที่ผู้ร่ำได้มาฝึกเองและเป็นความหมายในด้านสุขภาพ

คำสำคัญ : บทบาทการร่ำไท่เก็ก, การร่ำไท่เก็ก, การสื่อสารสุขภาพ

¹ นักศึกษาปริญญาโท คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อีเมล: pingza_loveclub@hotmail.com

Function of communication for the health of the new generation toward Tai Chi's

Received : 19/01/64

Revised : 22/01/64

Accepted : 09/06/64

Wipa Ratanawongsaroj¹

Abstract

The objectives of this qualitative research were to 1) study the Tai Chi approach between the new generation and instructors, 2) study the role and function, and 3) study the meaning of Tai Chi of the new generation and instructors. The population in this research was a group of instructors and the new generation of people practicing traditional Tai Chi in Bangkok. The sample group selected through purposive sampling included (1) two traditional Tai Chi instructors with 5 years or more teaching experience; (2) new generation of people practicing traditional Tai Chi for more than 1 year in Bangkok and aged between 15-30 years. Data were collected through formal and informal in-depth interviews.

Research results showed that 1) regarding communication, the message senders played an important role in the transfer of knowledge. The message senders or instructors should have more than 10 years of experience in order to communicate with least obstacles. Learning by listening directly to the instructors saved learners from injury and enhanced the learners' good health. 2) For role and function of Tai Chi, it was found that original Tai Chi function would maintain and improve the health of learners, under the condition that they had to practice the exercise for at least 3-5 months and perform the movement correctly. As Tai Chi expanded to the new generation of people, the choreography, music and performance area were adapted to suit the new generation with fun and beauty in this activity. 3) The meaning of Tai Chi exercise was found that at first people perceived the meaning according to what was seen and perceived by people close to them and according to the movie media. But the meaning after having direct experience with Tai Chi, the learners trained themselves with the benefit meaning for health.

Keywords: function of Tai Chi, Tai chi's traditional, health communication

¹ Master student, Mass Communication Journalism and Mass Communication, Thammasat University
Email: pingza_loveclub@hotmail.com

บทนำ

ในปัจจุบันคนไทยหันมาเอาใจใส่ต่อการดูแลสุขภาพหรือการดูแลร่างกายมากขึ้นเห็นได้จากกระแสสุขภาพทั้งบนสื่อต่าง ๆ และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะเห็นได้จากนโยบายของรัฐบาลในการส่งเสริมธุรกิจบริการด้านสุขภาพให้สามารถแข่งขันในตลาดอาเซียนและตลาดโลกได้อย่างเข้มแข็ง ประกอบกับการพัฒนาด้านเทคโนโลยีของอุตสาหกรรมด้านสุขภาพที่มีมาตรฐาน สามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพ (กองสุศึกษา, 2562, ออนไลน์) ในปี 2020 นี้ ประเทศไทยได้ประสบปัญหาต่างๆมากมาย เช่น ปัญหาฝุ่น pm 2.5 และในปัจจุบันทั่วโลกเกิดปัญหาไวรัสโควิด19 ซึ่งไม่เหมาะที่จะต้องออกกำลังกายในที่ที่ผู้คนเยอะๆ แต่ไทเก๊กนั้นเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ทุกเพศทุกวัย ทำให้ไทเก๊กเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้กับคนที่ต้องการดูแลสุขภาพตนเอง เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วนอย่างช้า ๆ

การรำไทเก๊กช่วยในการทรงตัว ทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง และยังผสมผสานการฝึกการหายใจเพื่อให้ออกซิเจนได้เข้าสู่ร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกสมาธิ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจปลอดโปร่ง แจ่มใสด้วย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเรื่องข้อเท้า (ศักดิ์ณรงค์ จันทร์หอม, 2556, ออนไลน์) ในปัจจุบัน “ไทเก๊ก” มักเป็นที่รู้จักกันในการรำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย แต่ไทเก๊กนั้นจริงๆแล้วถือว่าเป็นศิลปะอย่างหนึ่งของจีนที่มีมาอย่างยาวนานตามประวัติศาสตร์ของจีน นับตั้งแต่ประเทศจีนได้เปิดประเทศให้ชาวโลกรับรู้วัฒนธรรม ไทเก๊กก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทางการจีนใช้ในการเผยแพร่วัฒนธรรมและทำให้ไทเก๊กออกมาสู่พื้นที่สาธารณะที่ทำให้คนทั่วโลกต่างรู้จัก (คนเหนือ, 2555, ออนไลน์) ไทเก๊กนั้นมีประวัติที่ยาวนานและเป็นศิลปะที่มีการผลิตซ้ำเพื่อสืบทอดต่อมาจนถึงปัจจุบันและเรียกว่าเป็น “วัฒนธรรมแห่งยุคสมัย” เพื่อปกป้องดำรงรักษาหรือเพิ่มพูนศิลปะของจีนให้ยังคงอยู่ในปัจจุบัน แต่ในปัจจุบันไทเก๊กได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบในการรำแบบเดิมเพื่อให้เหมาะกับคนในหลากหลายวัย แต่ความหมายในการรำไทเก๊กยังคงเหมือนกันโดยมีเป้าหมายในการรำ คือ การรำเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่า ความหมายเดิมของไทเก๊กเดิม คือ ในอดีตมีไว้เพื่อการต่อสู้ แต่ปัจจุบันถูกเปลี่ยนความหมายเป็นการออกกำลังกายในวัยสูงอายุ เพราะไทเก๊กใช้การหายใจเป็นพื้นฐานการทำสมาธิในการฝึกไทเก๊ก และในประเทศไทยมีรายงานการศึกษาวิจัยเรื่อง ไทเก๊กเพื่อการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเรื้อรัง โดย มงคล ศิริวัฒน์ และคณะ ปีพ.ศ. 2558 สนับสนุนโดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ได้ชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ของไทเก๊กอันเป็นทางเลือกสำหรับการรักษาเยียวโรคเรื้อรังในสังคมไทย ปัจจุบัน จากงานวิจัยของ HUANG MEIYAN (2014, p.107) ที่ได้ทำการศึกษา บทบาทของไทเก๊กในฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย พบว่า การที่ไทเก๊กได้มีการแพร่หลายในประเทศไทยนั้นตามประวัติการอพยพเข้ามาของคนจีนในประเทศไทย และการนำวัฒนธรรม จีนมาเผยแพร่สู่สังคมโดยเฉพาะกรณีของการรำไทเก๊กของคนจีนและคนไทยเชื้อสายจีนที่สืบทอดมาจนถึง

ปัจจุบัน การฝึกไทเก็กมีทั้งการรำมือเปล่า เช่น มวย 24, 42 และ 81 ท่า รำโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ ได้แก่ พัด ห่วง กระปี่และร่ม เป็นต้น (ประสิทธิ์ รัตนวงศาโรจน์, 2551, หน้า15) จากงานวิจัยของ รุ่งกานต์ แซ่แต้ (2559, หน้า 34) ได้ทำการศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยไท้จี้ตามมุมมองของผู้ทำการวิจัย พบว่า ด้านเหตุผลของผู้วิจัยที่ได้ฝึกเรียนไท้จี้อย่างต่อเนื่อง คือ การออกกำลังกายด้วยการรำไทเก็กอย่างต่อเนื่องทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น นอกจากนั้นยังมีการเรียนไทเก็กรูปแบบใหม่ เช่น รำประกอบ พัดและรำประกอบเพลง เป็นต้น ไทเก็กเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความเสี่ยงต่อบาดเจ็บน้อย เมื่อเทียบกับกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบอื่นๆ นอกจากนี้ ผู้ศึกษาพบว่างานวิจัยของ HUANG MEIYAN (2014, p. 113) ได้ทำการวิจัยเรื่อง บทบาทของไทเก็กในฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยพบว่า การรำไทเก็กสามารถส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง หายขาดจากโรคบางโรค แสดงให้เห็นว่าการฝึกไทเก็กจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไทเก็กในผู้สูงอายุมีความหมายคือการรำเพื่อทำให้ร่างกายดีขึ้น สอดคล้องกับ ญัฐชล อารยวิทยากุล (2547, หน้า 82) ได้ทำการศึกษาเรื่องการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก็กกลมปราณ 18 ท่า ผลจากการวิจัยพบว่า ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ ผู้วิจัยพบว่า ไทเก็กมีบทบาทหน้าที่เดิมที่สืบเนื่องต่อมาจนถึงปัจจุบัน คือไทเก็กทำให้ผู้รำมีสุขภาพที่ดี เพราะไทเก็กในบทบาทเดิมแล้วคือการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย ที่จะช่วยให้สุขภาพของผู้รำดีขึ้น ซึ่งเป็นประเด็นในการสื่อสารสุขภาพ แต่ผู้วิจัยต้องการค้นหาว่า ไทเก็กมีบทบาทหน้าที่ใหม่ๆเพิ่มขึ้นหรือไม่ เพราะจากงานวิจัยที่ผ่านมา มีแต่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแต่กับด้านสุขภาพ ผู้วิจัยจึงใช้เงื่อนไขด้านเวลา มาเป็นเกณฑ์ในการวิเคราะห์ บทบาทหน้าที่การรำไทเก็กของคนรุ่นใหม่และผู้สอน เพื่อค้นหาว่าในขณะที่บริบททางสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลานั้น ไทเก็กมีบทบาทหน้าที่ใหม่ๆอย่างไรบ้าง นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีงานวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการรำไทเก็กกับการสื่อสารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารการรำไทเก็กระหว่างคนรุ่นใหม่และผู้สอน
2. เพื่อศึกษาบทบาทหน้าที่ของการรำไทเก็กของคนรุ่นใหม่และผู้สอน
3. เพื่อศึกษาการให้ความหมายการรำไทเก็กของคนรุ่นใหม่และผู้สอน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

1.1 สำหรับประชากรในงานวิจัยนี้ คือ กลุ่มคนที่สอนและรำไทเก็กแบบ traditional ในกรุงเทพมหานคร

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ (1) ผู้สอนรำไทเก็ก จำนวน 2 คน โดยมีคุณสมบัติคือ 1.1 เป็นผู้สอนไทเก็กแบบ traditional 1.2 มีประสบการณ์ในการสอน 5 ปีขึ้นไป (2) คนรุ่นใหม่ที่มาไทเก็ก จำนวน 5 คน โดยมีคุณสมบัติ คือ 2.1 เป็นคนรุ่นใหม่ที่มาไทเก็กแบบ traditional 2.2 มีประสบการณ์ในการรำ 1 ปีขึ้นไป 2.3 คนรุ่นใหม่ที่มาไทเก็กในกรุงเทพมหานคร 2.4 อายุระหว่าง 15-30 ปี โดยชื่อของกลุ่มตัวอย่าง เป็นชื่อสมมติและเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง มีดังต่อไปนี้

ผู้สอนรำไทเก็กแบบ traditional จำนวน 2 คน ได้แก่

1. อาจารย์ต้น (ผู้สอนไทเก็กชมรมชื่อให้ สอนลุมพินี ประสบการณ์ในการสอน 23 ปี)
2. อาจารย์กช (ผู้สอนไทเก็กชมรมเสียงเล่า สอนลุมพินี ประสบการณ์ในการสอน 10 ปี)

คนรุ่นใหม่ที่มาไทเก็กแบบ traditional จำนวน 5 คน ได้แก่

1. พีหลิ (ประสบการณ์ในการเรียน 22 ปี อายุ 29 สถานที่ฝึก สอนลุมพินี)
2. หวาย (ประสบการณ์ในการเรียน 12 ปี อายุ 22 สถานที่ฝึก สอนลุมพินี)
3. พีรุ่ง (ประสบการณ์ในการเรียน 5 ปี อายุ 30 สถานที่ฝึก สอนลุมพินี)
4. ตี (ประสบการณ์ในการเรียน 5 ปี อายุ 28 สถานที่ฝึก สมาคมไทเก็กแห่งประเทศไทย)
5. คิม (ประสบการณ์ในการเรียน 6 ปี อายุ 19 สถานที่ฝึก สอนลุมพินี)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยได้เลือกผู้สอนและคนรุ่นใหม่ที่มาไทเก็กแบบ traditional เป็นกลุ่มที่มีความหลากหลายในการเลือกออกกำลังกายชนิดต่างๆ และสนใจในการรำไทเก็กที่เป็นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยประเด็นที่หนึ่ง : ไทเก็กกับการสื่อสารสุขภาพในคนรุ่นใหม่และผู้สอน โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ SMCR มาเป็นเกณฑ์ในการตั้งคำถาม กระบวนการสื่อสารสุขภาพไทเก็กกับคนรุ่นใหม่และผู้สอน ได้แก่

ผู้ส่งสาร

- กลยุทธ์ในการสื่อสาร
- เป้าหมายการสื่อสาร
- ประโยชน์ของท่ารำแต่ละท่า
- ปัญหาอุปสรรค

สาร

- ทิศทางการสื่อสาร เช่น จากครูสู่ผู้เรียน top-down หรือผู้เรียนกับผู้เรียน

ช่องทางการสื่อสาร

ผู้รับสาร คนรุ่นใหม่

- ได้รับประโยชน์จากทำรำนาน้อยเพียงไร เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
- ปัญหาอุปสรรค

ประเด็นที่สอง : บทบาทการร่ำไถ่แก้ของคณร่นใหม่และผู้สอนโดยใช้แนวคิดหน้าที่นิยมตามหลักการของ Merton (function/dysfunction, manifest/latent function, equivalence function) และหลักการของ Lasswell

แต่ละประเด็นจะมีข้อคำถามที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีองค์ความรู้ที่เฉพาะทางและความเกี่ยวข้องที่แตกต่างกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การสัมภาษณ์ (Interview) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ คือ การสัมภาษณ์เจาะลึก เป็นการสัมภาษณ์ในสองลักษณะ ได้แก่ เชนิณหน้าและการสัมภาษณ์ผ่านทางโทรศัพท์ โดยเป็นการเตรียมคำถามล่วงหน้า
2. การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาข้อมูลประเภทเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและนำมาสรุปเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับเป็นแนวทางในการกำหนดปัญหาและประมวลผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทำการจำแนกประเภทของข้อมูลเพื่อจัดข้อมูลให้เป็นระบบ โดยแบ่งเป็นข้อมูลที่มีลักษณะเป็นข้อเท็จจริง และข้อมูลเชิงความคิดเห็น โดยนำข้อมูลที่มีลักษณะใกล้เคียงกันมารวมกันเป็นหมวดหมู่โดยใช้เหตุผลของกลุ่มตัวอย่างเป็นเกณฑ์
2. การวิเคราะห์ข้อมูลในเรื่องของกระบวนการสื่อสาร โดยใช้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพเป็นหลัก อีกทั้งจะใช้ทฤษฎีหน้าที่นิยมควบคู่ในการวิเคราะห์บทบาทหน้าที่ เพื่ออธิบายว่าไถ่แก้ในคณร่นใหม่มีบทบาทหน้าที่ชัดเจน หน้าที่แอบแฝง/ซ่อนเร้น หน้าที่หายไป การไม่ทำหน้าที่

ผลการวิจัย

- พบว่า 1. ผู้ส่งสาร - มีกลยุทธ์ในการสื่อสาร คือ การชักชวนเข้าสู่การร่ำจากคณในครอบครัวจากคณที่ ผู้ส่งสารมีหลากหลายไม่ได้จำกัดเพียงแค่ครู/อาจารย์ในสวนสาธารณะ เพราะมีการเรียนได้เองจากยูนูปที่เป็นสื่อใหม่ - มีเป้าหมายในการสื่อสาร คือ ผู้สอนมีเป้าหมายเป็นไปตามเดิม คือ เป้าหมายหลักของการสื่อสารสุขภาพ และเป้าหมายใหม่คือ การต่อสู้ แ่งชิง ให้ได้รับชัยชนะ แต่คณร่นใหม่เป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และต้องการมีบุคลิกภาพที่ดีเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์และอัตลักษณ์ตัวเอง
2. สาร - มีทิศทางการสื่อสาร คือ คณร่นใหม่เป็นการสื่อสารจากผู้สอนมาสู่คณเรียน และการศึกษาเรียนรู้จากยูนูปเพื่อร่ำตามเอง สำหรับผู้สอน พบว่า ได้มีการปรับเนื้อหาสารให้เข้ากับคณเรียน เช่น

ผู้สอนได้มีการปรับท่ารำให้เข้ากับผู้เรียน เพราะผู้เรียนบางคนมีอายุมากอาจทำบางท่าไม่ได้ ผู้สอนจึงต้องปรับบางท่าเพื่อให้ผู้รำไม่เกิดการบาดเจ็บ ส่วนคนรุ่นใหม่มีการปรับเนื้อหาโดยการรำกับเพลงอื่นๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเป็นเพลงจีนเท่านั้น อาจจะเป็นเพลงที่มีทำนองช้าๆ ก็สามารถรำได้และมีการเพิ่มอุปกรณ์เข้ามาในการรำ การสอนรำในผู้สูงอายุอาจมีข้อจำกัดที่แตกต่างกับคนรุ่นใหม่คือสามารถเพิ่มท่าให้เข้ากับคนรุ่นใหม่เพื่อให้เกิดความยากขึ้นเพราะมีความแข็งแรงกว่าผู้สูงอายุ

3. ช่องทางการสื่อสาร คือ การสื่อสารไทเก๊กในคนรุ่นใหม่และผู้สอนจะเป็นการรู้จักจากคนใกล้ชิด เช่น พ่อ แม่ เพื่อน พี่ ที่รำไทเก๊ก

4. ผู้รับสาร คนรุ่นใหม่ - ได้รับประโยชน์จากท่ารำไทเก๊ก คือไทเก๊ก function เพราะการรำไทเก๊กทำให้ได้ประโยชน์ที่ซึ้งมากที่สุด แต่ต้องรำทั้งชุดจะได้ประโยชน์ทั้งร่างกาย จากงานวิจัยของรุ่งกานต์ แซ่แต้ (2559, หน้า 34) ทำให้ทราบว่า การออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊กอย่างต่อเนื่องทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น เช่น ช่วยลดอาการปวดทางร่างกายและทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีสมาธิ - ปัญหาอุปสรรคด้านการสื่อสาร คือ ปัญหาในด้านสาร เพราะท่ารำบางท่าไม่ได้และไม่เข้าใจ

สำหรับบทบาทการรำไทเก๊กของคนรุ่นใหม่และผู้สอน จากการศึกษาพบว่า

1. บทบาทด้านการทำหน้าที่อย่างตรงไปตรงมา (Manifest/Latent Function) พบว่าคนรุ่นใหม่ให้ความหมายว่า เป็นการสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้สุขภาพดีขึ้น ทำให้หายเจ็บป่วยและอาการปวดจากโรคได้ สำหรับผู้สอนให้ความหมายในด้านสุขภาพ ได้เคลื่อนไหวร่างกายทำให้แข็งแรง เป็นการออกกำลังกายช้าๆ ต่อเนื่อง มีสมาธิ ทำให้ผ่อนคลาย

2. บทบาทด้านการทำหน้าที่ทดแทนของไทเก๊ก (alternative/ equivalence function) พบว่า คนรุ่นใหม่มีวิธีการเลือกให้ตนเองผ่อนคลายด้วยการรำไทเก๊ก เพราะไทเก๊กยังเป็นพื้นที่ที่ได้สุขภาพและเป็นที่พักผ่อนและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ สำหรับผู้สอนพบการทำหน้าที่ทดแทน เพราะผู้สอนที่เกษียณแล้วแต่ยังคงสอนรำไทเก๊ก แสดงให้เห็นว่าไทเก๊กเป็นหน้าที่ทดแทนจากงานประจำที่ไม่ได้ทำได้

3. บทบาทการให้ข่าวสาร/คอยสอดส่องดูแลสภาพแวดล้อม พบว่า คนรุ่นใหม่มีการเข้าถึงแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับไทเก๊กผ่านการสื่อสารภายในชมรม สำหรับผู้สอนเป็นที่ที่สามารถให้คนสูงอายุแชร์เรื่องราวและประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ใช่สถานที่ที่เอาไว้อำหรับสุขภาพเพียงอย่างเดียว

4. บทบาทด้านการทำหน้าที่สังคมประภิต/ถ่ายทอดทางวัฒนธรรม (socialization/cultural transmission) พบว่า ไทเก๊กเดิม คือการต่อสู้ ท่ารำแข็งแรง หนักแน่น ต่อมาไทเก๊ก คือการออกกำลังกาย ท่ารำนุ่มนวลอ่อนช้อย ปัจจุบันไทเก๊ก เข้าสู่พื้นที่การแข่งขัน ทำให้ท่ารำมีความสวยงามขึ้น เมื่อถูกขยายบทบาทหน้าที่มายังคนรุ่นใหม่ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับคนรุ่นใหม่ คือ การสร้างให้การรำไทเก๊กต้องได้รับความบันเทิงควบคู่กับการมีร่างกายที่แข็งแรง

5. การทำหน้าที่ให้ความบันเทิง พบว่า ไทเก็กในปัจจุบันมีความหลากหลายมากขึ้น เพราะไทเก็กได้มีการดัดแปลงท่าทางการรำเพื่อให้คนรุ่นใหม่ที่ไม่รู้สีกเบื่อ และมีเพลงให้รำหลากหลาย เมื่อไทเก็กถูกขยายบทบาทหน้าที่มายังคนรุ่นใหม่ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับคนรุ่นใหม่ คือ การสร้างให้การรำไทเก็กต้องได้รับความบันเทิงควบคู่กับการมีร่างกายที่แข็งแรง

สำหรับการให้ความหมายของคนรุ่นใหม่และผู้สอนกับการรำไทเก็ก จากการศึกษาพบว่า

1. การให้ความหมายก่อนมารำไทเก็ก พบว่า คนรุ่นใหม่ให้ความหมายว่าเป็นการรำเพื่อสุขภาพ การต่อสู้ของคนจีน และการรวมกลุ่มเข้าสังคมของผู้สูงอายุ สำหรับผู้สอนให้ความหมายว่าเป็นศิลปะของจีน เพื่อป้องกันตัว กีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

2. การให้ความหมายหลังมารำไทเก็ก พบว่า คนรุ่นใหม่ให้ความหมายว่าเป็นการออกกำลังกาย ทุกส่วนของร่างกาย ได้ทั้งภายในและภายนอก เป็นการให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีขึ้นหลังจากได้รำไทเก็ก สำหรับผู้สอนได้ให้ความหมายว่าเป็นการออกกำลังกายและได้ประโยชน์ทุกส่วนกับร่างกาย ช่วยบรรเทา office syndrome สามารถเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย

สรุปและอภิปรายผล

สรุป

1) ด้านการสื่อสาร ผู้ส่งสารมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอด และการรำแบบใหม่จะช่วยขยายพื้นที่การรำเพื่อให้ไทเก็กยังคงดำรงอยู่ต่อไปได้ ผู้ส่งสารต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี จึงจะสามารถสื่อสารได้อย่างมีอุปสรรคน้อยที่สุด การเรียนโดยรับฟังจากผู้สอนโดยตรงจะช่วยให้ผู้เรียนไม่ได้รับบาดเจ็บเพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพที่ดี 2) บทบาทการรำไทเก็ก พบการทำหน้าที่เดิมคือการรำไทเก็กทำให้สุขภาพของผู้รำดีขึ้น ภายใต้งานไขเวลาว่าผู้ฝึกต้องฝึกการรำอย่างน้อย 3-5 เดือน และต้องรำอย่างถูกต้องจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ เมื่อไทเก็กขยายไปยังคนรุ่นใหม่จึงมีการดัดแปลงท่ารำ เพลง พื้นที่การรำ เพราะคนรุ่นใหม่ต้องการความสนุกและความสวยงามในการออกกำลังกาย ทำให้ไทเก็กสามารถถ่ายทอดไปยังคนรุ่นใหม่ได้ 3) การให้ความหมายการรำไทเก็ก พบว่า ก่อนรำเป็นการให้ความหมายตามสิ่งที่พบเห็นและรับรู้จากบุคคลใกล้ชิดและตามสื่อภาพยนตร์ แต่ความหมายหลังรำไทเก็กเป็นด้านรับรู้จากประสบการณ์โดยตรงที่ผู้รำได้มาฝึกเองและเป็นความหมายในด้านสุขภาพ

อภิปรายผล

1) การสื่อสารสุขภาพการรำไทเก็ก การรำไทเก็กได้เปลี่ยนความหมายการสื่อสารจากการรำเพื่อต่อสู้มาสู่การรำเพื่อสุขภาพ และได้มีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การสื่อสารเป็นกีฬา ผู้ที่มีบทบาทสำคัญคือ ผู้สอน ตัวแปรที่เกี่ยวข้องที่จะทำให้ การรำไทเก็กได้คุณค่า/ได้ประโยชน์มากที่สุด รูปแบบการสื่อสาร

ของครูผู้สอน คือ การสื่อสารแบบซึ่งหน้า ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะเด่นของการรำไทเก็กที่ไม่ว่าจะเปลี่ยนไปกี่ปีก็ยังคงต้องใช้การสื่อสารรูปแบบนี้เท่านั้น สาร คือ การผสมผสานกันกับแบบเก่าและแบบใหม่ แต่ยังคงได้สุขภาพ และผู้ส่งสารต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปีจึงจะสามารถถ่ายทอดสื่อสารได้อย่างมีอุปสรรคน้อยที่สุด คือ การมีสุขภาพที่ดี ข้อค้นพบที่ได้จากงานวิจัยพบว่า ไทเก็กมีการใช้การสื่อสารแบบเดิม คือ การสื่อสารแบบเผชิญหน้า เป้าหมายของผู้สอนเป็นเป้าหมายตามเดิม คือ เป้าหมายหลักของการสื่อสารสุขภาพ แต่พอมารุ่นใหม่เป็นเป้าหมายเพื่อการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และต้องการมีบุคลิกภาพที่ดีเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์และอัตลักษณ์ตัวเอง คนรุ่นใหม่ที่เข้ามารำไทเก็กเกิดจากการชักจูงกันระหว่างคนใกล้ชิดและคนในครอบครัวหรือมาจากประสบการณ์ตรงจากผู้รู้เอง ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีเทคโนโลยีที่ช่วยในการเรียนรู้มากแค่ไหน แต่ไทเก็กก็ยังคงการสอนโดยวิธีแบบตัวต่อตัวเพราะไทเก็กเป็นการสืบทอดจากคนในครอบครัวหรือคนไทยเชื้อสายจีนที่ถูกจำกัดพื้นที่ไว้ จึงทำให้ไทเก็กไม่ได้เป็นที่รู้จักเป็นวงกว้าง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Huang Meiyan (2014, p. 113) ได้ทำการวิจัยเรื่อง บทบาทของไทเก็กในฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย พบว่า การรำไทเก็กสามารถส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงและยังสามารถส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ของคนไทยเชื้อสายจีนได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น และยังไม่ได้มีแค่คนไทยเชื้อสายจีนเท่านั้นที่รำไทเก็กแต่ยังมีคนไทยที่เรียนรำไทเก็กด้วย แสดงให้เห็นว่าไทเก็กไม่ได้เป็นแค่การสืบทอดวัฒนธรรมของคนไทยเชื้อสายจีน แต่ยังเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมในทุกๆเชื้อชาติ รวมถึงชาติไทย

2) บทบาทการรำไทเก็กของคนรุ่นใหม่และผู้สอน พบว่า ไทเก็กได้ถูกเปลี่ยนความหมายจากพื้นที่ป้องกันตัว/ครอบครัว ไปสู่พื้นที่การแข่งขันในรูปแบบกีฬาแทน แต่ความหมายที่ถูกเปลี่ยนมาการรำเพื่อสุขภาพยังคงสืบเนื่องจากอดีตมาจนถึงปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่อง เพียงแต่ปรับให้รูปแบบมีความสนุกสนาน เพื่อให้การรำ function ทุกครั้ง แต่ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขว่าจะต้องมีการฝึกฝนการรำอย่างสม่ำเสมอ โดยอาศัยสื่อใหม่เข้ามาช่วย สำหรับหน้าที่แฝงเร้น คือ กระชับความสัมพันธ์ได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเปลี่ยนคนรำไปที่รุ่นก็ตาม ผู้ที่มีบทบาทสำคัญ คือ คนไทยเชื้อสายจีนที่มีความต้องการที่จะรักษาการรำไทเก็กไว้ ผู้วิจัยสามารถแบ่งหน้าที่ได้ดังนี้ - หน้าที่ที่สืบเนื่อง พบว่า ผู้สอนยังคงบทบาทหน้าที่ที่สืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบันคือ สุขภาพและเป็นประโยชน์กับตัวเอง ซึ่งเป็นบทบาทของผู้สอนที่ทำเป็นประจำ บทบาทด้านการทำหน้าที่ทดแทนของไทเก็ก พบว่า คนรุ่นใหม่เลือกการรำไทเก็กเป็นที่พักผ่อนและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ สำหรับผู้สอนพบว่า ผู้สอนที่เกษียณแล้วแต่ยังคงสอนรำไทเก็ก แสดงให้เห็นว่าไทเก็กเป็นหน้าที่ทดแทนจากงานประจำที่ไม่ได้ทำได้ และไม่พบการทำหน้าที่ด้านการให้ความบันเทิง เพราะผู้สอนเน้นบทบาทเดิมคือ ด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นบทบาทที่สืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน - หน้าที่ที่หายไป พบว่า ไทเก็กในอดีตที่มีบทบาทการต่อสู้ ต่อมาเมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไปการต่อสู้ก็หายไป - หน้าที่ที่คลี่คลาย พบว่า ไทเก็กไม่ได้เพียงแค่ทำหน้าที่เพื่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังช่วย

กระชับความสัมพันธ์ให้กับผู้รู้ได้เป็นอย่างดี จากการสื่อสารแบบซึ่งหน้าจะช่วยให้ช่องว่างระหว่างวัย “หายไป” หรือช่วย “ลด” ความแตกต่างระหว่างช่วงวัยได้ - หน้าที่ที่เพิ่มเติมใหม่ พบว่า คนรุ่นใหม่เลือกไทเก๊ก เป็นการทดแทนการผ่อนคลาย เพราะไทเก๊กยังเป็นพื้นที่ที่ได้สุขภาพและเป็นที่พักผ่อนและผ่อนคลาย ความตึงเครียดได้ บทบาทเดิมของไทเก๊กในปัจจุบัน คือ บทบาททางด้านการแพทย์ เพราะการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กเน้นการบริหารลมปราณควบคู่กับการฝึกสมาธิ และพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่างๆ (บรรณาธิการวารสารพยาบาล, 2560, หน้า 32) จากการศึกษาพบว่า หลังจากได้ร่ำไทเก๊กแล้ว คนรุ่นใหม่ยังคงให้บทบาทไทเก๊กคงเดิม คือ ทำให้ร่างกายและจิตใจดี ส่งผลดีต่อสุขภาพ ไทเก๊กมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับคนรุ่นใหม่ เช่น สารของการร่ำไทเก๊กที่มีการเพิ่มอุปกรณ์ เพลงประกอบการร่ำ รวมทั้งการดัดแปลงท่าทางการร่ำ การสอนของผู้สอน/ผู้ส่งสาร การมีพื้นที่ให้พบปะพูดคุยกันแนะนำ การร่ำที่ถูกต้องได้เป็นสิ่งที่ช่วยดึงดูดให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจการร่ำไทเก๊กตามกระแสความนิยมที่คนรุ่นใหม่ควรจะต้องหันมาสนใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

3) การให้ความหมายการร่ำไทเก๊กของคนรุ่นใหม่และผู้สอน

คนรุ่นใหม่และผู้สอนให้ความหมายก่อนร่ำและหลังร่ำตรงตามความหมายเดิมของไทเก๊ก คือ ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพ แต่ผู้สอนก็ได้เพิ่มความหมายใหม่เข้ามาคือ ช่วยบรรเทาอาการบาดเจ็บ office syndrome ได้ อธิบายได้ว่า พวกเขาไม่ได้ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงความเป็นไทเก๊ก หรือความเป็นไทเก๊กแบบดั้งเดิม แต่พวกเขาสร้างความหมายขึ้นมาใหม่ผ่านการร่ำเพื่อสุขภาพ แต่ความหมายเดิมก็ยังคงอยู่ คือ ด้านสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. งานวิจัยชิ้นนี้มีขอบเขตการศึกษาเป็นไทเก๊กแบบ traditional เท่านั้น จึงสามารถที่จะศึกษาในพื้นที่ที่ขยายออกไปได้มากขึ้น เช่น ไทเก๊กในแบบของกีฬา หรือกีฬาอาวุซ เพื่อศึกษาว่า ไทเก๊กในรูปแบบของกีฬามีความแตกต่างกับไทเก๊กแบบการร่ำเพื่อสุขภาพอย่างไร

2. งานวิจัยชิ้นนี้ เป็นการศึกษากลุ่มผู้รับสารเฉพาะกรณี คนรุ่นใหม่ที่ร่ำไทเก๊ก ในอนาคตผู้วิจัยสามารถศึกษากลุ่มผู้ส่งสารและกลุ่มผู้รับสารในวัยที่หลากหลายมากขึ้น เช่น เด็กเยาวชนที่ร่ำไทเก๊ก เพื่อออกกำลังกายและแข่งขัน หรือ ผู้สูงอายุที่ร่ำเพื่อการแข่งขัน

3. นอกจากไทเก๊กแล้ว คนรุ่นใหม่ยังมีการสร้างความหมายกับการออกกำลังกายอื่นๆ ในพื้นที่ของตนเอง โดยเลือกนำเสนอการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ ที่เป็นที่ยอมรับ ผู้วิจัยจึงสามารถเปลี่ยนประเด็นไปศึกษา กระบวนการสื่อสารและบทบาทอื่นๆ ได้ เช่น มวยไทย เทควันโด

เอกสารอ้างอิง

- กมลรัฐ อินทรทัศน์. (2547). การสำรวจงานวิจัยด้านการสื่อสารเพื่อสุขภาพในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : โครงการการพัฒนาองค์ความรู้เรื่องการสื่อสารเพื่อสุขภาพ
- กษมา ชื้อสกุลไพศาล. (2551). ผลของการฝึกเสริมด้วยการรำมวยไทชิที่มีต่อความสามารถทางกลไกทั่วไป สมรรถภาพและความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนเยาวชนทีมชาติไทย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กองสุขศึกษา. (2562). สร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย. ค้นเมื่อ 22 มกราคม 2564. จาก http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=503
- เกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์. (2557). ผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอย์และดาบเอเป้. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- จินตหรา บุญน้อย. (2553). ผลของ Tai Chi ต่อความยืดหยุ่นของร่างกายและแรงเหยียดขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- คณิต ครุฑหงษ์. (2527). มวยไท้เก๊ก. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.
- คนเหนือ. (2555). ไ้เก็ก ยอดยุทธ์แดนมังกร. ค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2563. จาก <https://www.thairath.co.th/content/311850>
- จำสิปโทเฉลิม อุ๋นทอง. (2547). มวยไทยยุคโลกาภิวัตน์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต วิชาไทยคดีศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ชมรมไท้เก็กจังหวัดนครสวรรค์. (2563). บัญญัติ 10 ประการ มวยไท้เก็กตระกูลหยาง. ค้นเมื่อ 11 เมษายน 2563. จาก <http://nswtaichiclub.blogspot.com/2020/03/10.html>
- ชูเกียรติ ถีสวรรณ์. (2535). ระเบียบการเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นชนบทภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐธินิชา นาคงเมือง. (2547). กระบวนการสร้างกระแสการออกกำลังกายผ่านสื่อมวลชนของกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ณัฐชล อารยวิทยากุล. (2547). การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ดวงพงศ์ พงศ์สยาม.(2552). มานุษยวิทยาสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : เติยนโสตร์.
- ต้าหลิว. (2539). ฝึกสมาธิแบบจีน (ไทเก๊ก). กรุงเทพมหานคร : เรจินา
- ธิดารัตน์ คณิงเพียร. (2553). ผลของการออกกำลังกายแบบผสมผสานระหว่าง รำกระบอง จิ้งไท่เก๊ก ต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์สังกัดสถาบันสังกัดพระบรมราชสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร.
- ประสิทธิ์ รัตนวงศาโรจน์. (2551). ไทเก๊ก 24 ท่า เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: เอ็มไอเอส.
- พอใจ เงินศิริ. (2542). ภาพลักษณ์ของธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) ในสายตาของลูกค้า ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขานิเทศศาสตรธุรกิจ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- เพ็ญพักตร์ ศิริไตรรัตน์ (2552). การวิเคราะห์กระบวนการสื่อสารในนิตยสารแพชั่นสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต วิชาสื่อศิลปะและการออกแบบสื่อ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพฑูรย์ พันตะพรม. (2547). ผลการฝึกไท้จี้ที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ. ปริญญานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์ศึกษา) พลศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ และการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล ศรีวัฒน์. (2553). รำลีทศ เคลื่อนกาย หยุดจิต พิชิตโลก. กรุงเทพมหานคร : บีเวลล์ สปีเชียล.
- ยุทธนา ยานะ. (2557). บทบาทหน้าของแพทย์ประจำสถานประกอบการในมุมมองของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานประจำสถานประกอบการในเขตนิคมอุตสาหกรรมแถบชายฝั่งทะเลตะวันออกประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รังสิมา นิโลบล. (2547). กระบวนทัศน์ใหม่ในการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของประชาสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัสรินทร์ ประสิทธิธนกิจต์. (2550). ผลการฝึกไท้จี้และไท้จี้ในน้ำที่มีต่อความแข็งแรง การทรงตัว และ ความอ่อนตัว. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- รุ่งกานต์ แซ่แต้. (2559). ผลการออกกำลังกายด้วยไท้จี้ตามมุมมองของผู้รับการฝึก. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วันดี สมรัตน์. (2544). การผลิตซ้ำทางวัฒนธรรมของชุมชนไทลื้อ. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาอนุกระบบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วันเพ็ญ ปรีติยาธร. (2543). การเปิดรับทัศนคติ และความต้องการข้อมูลข่าวสารของผู้ใช้บริการแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา จันทรสว่าง. (2547). กระบวนการสื่อสารรณรงค์ด้านสุขภาพ. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วิชุดา หารษาจารย์พันธ์. (2540). การศึกษาความพร้อมในการปฏิบัติบทบาทพยาบาลวิชาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สถาบันการศึกษาพยาบาลเอกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักดิ์ณรงค์ จันทรหอม. (2556). ออกกำลังกายอย่างไร ดีต่อผู้สูงอายุ. ค้นเมื่อ 22 มกราคม 2564. จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1052>
- สมาคมร่ำมวยไทเก็กเพื่อสุขภาพ. (2553). สมาคมร่ำมวยไทเก็กเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สมาคมร่ำมวยไทเก็กเพื่อสุขภาพ.
- สุธรรม รัตนโชติ. (2552). พฤติกรรมองค์การและการจัดการ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ท็อป
- สุพล โล่ห์ชิตกุล. (2544). ไท้เก็กโยคะสมาธิ : อูบายวิธีสู่ความสงบเย็น. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.
- สุริรัตน์ งามเกียรติไพศาล. (2541). บทบาทหน้าที่และความคาดหวังของแพทย์ประจำสถานประกอบการขนาดใหญ่ต่องานอาชีวอนามัยในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรณิข จิตรแสง. (2549). รูปแบบและปัจจัยการสื่อสารในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์ พัฒนาการ คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรสา ปานขาว. (2530). เทคนิคการประชาสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : นาน้ำถึงการพิมพ์
- admin.niaspace. (2560). การร่ำไท้เก็กเป็นการออกกำลังกายสุดฮิตของผู้สูงอายุจริงหรือ. ค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2563. <https://www.niaspace.com/chigong.html>.

- Huang Meiyan. (2557). **บทบาทของไทเก็กในฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตวิทยาลัย คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- Liang. (2560). **ประวัติมวยไทเก็ก (ไท้จี๋เฉวี่ยน)**. ค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2563. จาก <http://www.internalartsthailand.com/taijiquan-history/>
- preaw_prown. (2554). **ความหมายของสุขภาพะสุขศึกษา**. ค้นเมื่อ 30 เมษายน 2563. จาก <http://preaw03.blogspot.com/>
- Salfa. (2562). **ประวัติไทเก็ก**. ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2563. จาก <https://sites.google.com/site/salfa5820810019/pra-wat-ra-thi-kek>