

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีอัตราเพิ่มขึ้นเร็วกว่าการเพิ่มของประชากรกลุ่มอื่นๆ จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุไทยโดยสถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าผู้สูงอายุไทยเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2540 มี 5.05 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 8.4 ของประชากรทั่วประเทศ และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มเป็นร้อยละ 9.2 ในปี พ.ศ. 2543 และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 15.3 ในปี พ.ศ. 2563 (ศรีจิตรา และ สุทธิชัย, 2542) จากสัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้สังคมต้องรับภาระที่ต้องดูแลผู้สูงอายุสูงมากขึ้นตามลำดับ (สันทัด, 2541) เนื่องจากบุคคลมีอายุมากขึ้นร่างกายจะมีการเสื่อมของอวัยวะตามวัย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งมักจะเป็นโรคเรื้อรังและเป็นหลายๆ โรคพร้อมกัน โดยพบว่าปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามอายุที่มากขึ้น เช่น โรคข้อเข่าเสื่อมสภาพ เส้นเลือดหัวใจตีบตัน เบาหวาน ความดันเลือดสูง เป็นต้น (บรรลุ, 2541ก, 2542; เพลินพิศ, 2542) โรคเหล่านี้ส่วนใหญ่สามารถป้องกันหรือชะลอให้เกิดช้าลงได้ด้วยการออกกำลังกาย (Valfre, 2001) ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ถือเป็นกำบังอย่างหนึ่งที่จะช่วยคงไว้ซึ่งสุขภาพ และส่งเสริมความสามารถในการทำงานที่ ช่วยให้มีความยืดหยุ่นเวลาที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้นานขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (ประคอง, 2543; วิไล, 2543; สุทธิชัย, 2544; Roach, 2001)

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อาจมีปัญหาและอุปสรรคได้ เช่น ปัญหาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อซึ่งพบมากที่สุด อาจเกิดจากการออกกำลังกายที่หนัก ใช้ระยะเวลานานเกินไป หรือการเริ่มที่รวดเร็วเกินไป (Roach, 2001) และผู้สูงอายุส่วนใหญ่เชื่อว่า ความเสื่อมของร่างกายจะเป็นไปตามอายุ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และการออกกำลังกายไม่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ (วันดี, 2538; ศิริมา, 2542; Roach, 2001) นอกจากนี้ยังมีความเห็นว่า ความสูงอายุและการมีโรคประจำตัว เช่น โรคข้อและกระดูก เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย (ปิยะพันธุ์, 2541) จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักไม่ออกกำลังกาย ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นในการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุ มีความตื่นตัวในการออกกำลังกายอย่างจริงจังมากขึ้น และประเภทของการออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายปฏิรูประบบสุขภาพ ที่เน้นการสร้างมากกว่าการซ่อมสุขภาพ และการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุขเป็นการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกให้ประชาชน

ที่ตนเอง ซึ่งการออกกำลังกายเป็นสิ่งทีประชาชนสามารถปฏิบัติได้เองและเป็นการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง (ทัศนาศ, 2543)

สำหรับผู้สูงอายุ พบว่าการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า (ซึ้งกง) เป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพที่มีผู้ให้ความสนใจและได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง (หลินโฮวเสิน, 2542; อรวรรณ, 2541) และได้รับการยอมรับว่าเป็นการบริหารร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (นิตยา, 2541; วันดี, 2542; อรวรรณ, 2541; Lai, Lan, Wong, & Teng, 1995; Ross, Bohannon, Davis, & Gurchiek, 1999) เป็นการออกกำลังกายที่มีกระบวนท่า นิ่มนวล เคลื่อนไหวอย่างค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ช้าๆ และต่อเนื่อง ไม่หักโหม ไม่เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย (เทียม, 2546; อรวรรณ, 2541; Fontana, 2000) มีการเริ่มต้นโดยยึดหลักของการออกกำลังกายที่ดีที่สุดและที่สำคัญแม้ผู้ที่มีโรคเรื้อรังก็สามารถออกกำลังกายไทเก๊กได้ โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (Adler, 2001; Fontana, 2000; Jancewicz, 2001) เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด (สมพร และ อมรรัตน์, 2541; Fontana, Colella, Baas, & Ghazi, 2000) ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม (Song, Lee, Lam, & Bae, 2003) เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายไทเก๊ก สามารถปฏิบัติได้ทั้งในบุคคลที่ป่วยเพื่อการรักษา และในบุคคลปกติที่มีสุขภาพดีเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ และเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ

ผลของการออกกำลังกายไทเก๊ก พบว่าส่งผลดีต่อสุขภาพในด้านต่างๆ สรุปได้ดังนี้ คือ

- 1) ผลต่อสุขภาพด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น เช่น ระบบหัวใจหลอดเลือดและระบบหายใจ (สมพร และ อมรรัตน์, 2541; อูไรวรรณ, 2545; Fontana et al., 2000; Hong, Li, & Robinson, 2000) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อเพิ่มขึ้น เพิ่มความสมดุลของการทรงตัวดีขึ้น ลดอุบัติเหตุการล้มและการบาดเจ็บ (Chan & Bartlett, 2000; Hugel & Sciadra, 2000; Lan, Lai, Chen, & Wong, 1998; Ross et al., 1999; Tse & Bailey, 1991) เป็นต้น
- 2) ผลต่อสุขภาพด้านจิตใจ ช่วยให้ความตึงเครียด อากาศซึมเศร้า และความวิตกกังวลลดลง ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ อารมณ์ดีขึ้น (Brown et al., 1995; Jin, 1989, 1992)
- 3) ผลต่อสุขภาพด้านสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ดีขึ้น ได้ร่วมกิจกรรมและพบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน (อรวรรณ, 2543; Blinde & McClung, 1997) และ
- 4) ผลต่อสุขภาพด้านจิตวิญญาณ ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจ ความสุขและความผาสุกในชีวิตเพิ่มขึ้น (Farrell, Ross, & Sehgal, 1999; Ross et al.; Yalden & Chung, 2001)

จะเห็นได้ว่างานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายไทเก๊ก ส่วนใหญ่วัดผลโดยการให้เครื่องมือ

ทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งวัดเฉพาะภาวะสุขภาพด้านร่างกาย แต่ไม่สามารถวัดครอบคลุมถึงภาวะสุขภาพด้านจิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวมได้ และพบว่าการศึกษาโดยการให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ประเมินภาวะสุขภาพของตนเองหลังจากการออกกำลังกายเทกกียังมีน้อย (Taggart, 2001) ซึ่งการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดทิศทางการจัดการปัญหาสุขภาพของตนเองได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น (Hills, 2002) ผู้สูงอายุที่ประเมินภาวะสุขภาพของตนเองในทางบวก จะทำให้เกิดการตระหนักและรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และจะทำให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจที่จะคงกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ได้ (Pender & Pender, 1987) รวมทั้งยังไม่พบการวิจัยที่ศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวมของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเทกกีกลุ่มปราวณ 18 ท่า ในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวทั้งในอดีตและปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเทกกีกลุ่มปราวณ 18 ท่า เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นพื้นฐานในการนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุที่ยังช่วยตนเองได้ให้คงคุณค่าของตนเองไว้ให้ได้ยาวนานที่สุด สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษา

1. การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเทกกีกลุ่มปราวณ 18 ท่า ในอดีตและในปัจจุบัน
2. เปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเทกกีกลุ่มปราวณ 18 ท่า ในอดีตกับปัจจุบัน

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเทกกีกลุ่มปราวณ 18 ท่า ในอดีตและในปัจจุบัน มีความแตกต่างกัน

คำถามการวิจัย

1. การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ในอดีตและในปัจจุบัน เป็นอย่างไร
2. การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ในอดีตกับปัจจุบัน แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

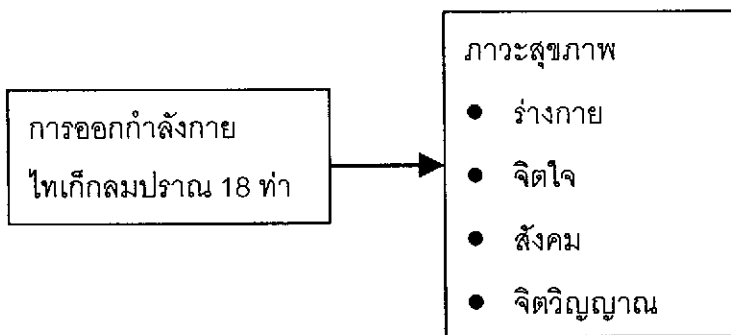
กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า การออกกำลังกายถือเป็นการบำบัดอย่างหนึ่งที่จะช่วยคงไว้ซึ่งสุขภาพและส่งเสริมความสามารถในการทำหน้าที่ซึ่งเป็นเป้าหมายสุขภาพสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบการหายใจ ระบบของกล้ามเนื้อและกระดูก สามารถเพิ่มขนาด ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ การทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวดีขึ้น กระตุ้นการเผาผลาญและการย่อยอาหาร การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น (ชูศักดิ์ และ กันยา, 2536; บรรลุ, 2541ข; Monicken, 1991) การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมรรถภาพของร่างกาย จะเป็นการคงความสมบูรณ์ของร่างกายและยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน (เกษม และ กุลยา, 2528)

การออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า สำหรับผู้สูงอายุ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวด้วยท่าทางที่นิ่มนวล ผ่อนคลาย ทำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการใช้สมาธิ ผสมผสานกับการหายใจให้สอดคล้องกับท่าทางและเสียงดนตรี จัดเป็นการออกกำลังกายแอโรบิคแบบปลอดภัยกระแทก (วิภาวี, 2546) การปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกาย โดยมีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ ของร่างกายให้ดีขึ้น เช่น ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ระบบหัวใจ หลอดเลือด และปอดทำงานดีขึ้น สมอองปลอดภัย นอนหลับง่ายและหลับสนิท ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบทางเดินอาหาร และระบบประสาทช่วยให้ความปวดลดลง ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส อารมณ์ดีขึ้น ส่วนใหญ่ปฏิบัติกันเป็นกลุ่ม ทำให้

ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ปรึกษาหารือและมีสังคมกับบุคคลในวัยเดียวกันมากขึ้น ทำให้ภาวะสุขภาพด้านจิตวิญญาณและภาวะสุขภาพโดยรวมดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกาย ไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าร่ากายแข็งแรง มีความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ดูหนุ่มกว่าวัย ยังสามารถทำงานในกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองและช่วยเหลือสังคมได้ รู้สึกมีอิสระในตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตยังมีคุณค่า มีความหมาย มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (The National Center on Physical Activity and Disability [NCPAD], 2003)

สามารถกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ส่งผลต่อภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จากแนวคิดของประเวศ (2543) คำว่า "สุขภาพ" เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดย 1) สภาวะที่สมบูรณ์ด้านร่างกาย เช่น ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง 2) สภาวะที่สมบูรณ์ด้านจิตใจ เช่น จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา 3) สภาวะที่สมบูรณ์ด้านสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนและสังคมมีความเสมอภาค และ 4) สภาวะที่สมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ เช่น รู้สึกถึงความมีคุณค่า มีความปิติ มีความสุข ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า โดยสามารถสรุปได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า

นิยามศัพท์

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60-79 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ภาวะที่สมรรถนะของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ

การออกกำลังกายที่เก็กลมปราณ 18 ท่า หมายถึง การบริหารร่างกายโดยยึดหลักการของการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง หลักการผ่อนคลาย และสมาธิ ตามวิธีปฏิบัติของอาจารย์หลินไฮ่วเหลิน อย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต่อเนื่องเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 12 สัปดาห์

การรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง การประเมินตนเอง เป็นความรู้สึก ความเข้าใจ ที่บุคคลมีต่อสุขภาพของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และภาวะสุขภาพโดยรวมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ว่าเป็นอย่างไร วัดโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ และมีความสมรรถนะแข็งแรงในระบบต่างๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับ 1) กำลัง/แรงในการยกสิ่งของ 2) ความกระฉับกระเฉงในการเคลื่อนไหวร่างกาย 3) ความสามารถในการก้มตัว ยืดตัว ย่อตัวเต็มที่ 4) ความสามารถในการยืด งอข้อต่างๆ 5) อาการปวดเมื่อยลำตัว 6) อาการปวดบริเวณข้อต่างๆ 7) อาการเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม 8) ความอุ่นของปลายมือปลายเท้า 9) การหายใจได้ลึกได้เต็มอิม 10) อาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ 11) การใช้ระยะเวลาในการหายป่วย 12) ความแข็งแรงของร่างกาย 13) ความรู้สึกเจริญอาหาร 14) อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ 15) อาการท้องผูกและต้องออกแรงเบ่งในการถ่ายอุจจาระ 16) อาการถ่ายปัสสาวะแสบขัด 17) การใช้เวลาในการเข้านอนจนถึงนอนหลับ 18) การนอนหลับได้นาน 19) การนอนหลับสนิท 20) อาการสดชื่นหลังตื่นนอน 21) ความสามารถอาบน้ำเอง 22) ความสามารถประกอบอาหารเอง 23) ความสามารถรับประทานอาหารเอง 24) ความสามารถทำความสะอาดหลังการขับถ่ายเอง และ 25) ความสามารถแต่งตัวเอง

ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถปรับตัว ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถจัดการกับความรู้สึกไม่สมดุลของจิตใจได้ โดย 1) มีความสงบในจิตใจ 2) มีความมั่นคงของอารมณ์ 3) มีสมาธิ 4) สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ดี และ 5) ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง

ภาวะสุขภาพด้านสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัวและสังคม เป็นความรู้สึก ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับ 1) โอกาสได้พบปะเพื่อนฝูง 2) ได้รับการยอมรับจากสังคม

3) การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น 4) การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น 5) ได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น 6) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับครอบครัว และ 7) การสนับสนุนจากครอบครัว

ภาวะสุขภาพด้านจิตวิญญาณ หมายถึง ความสุขของบุคคลที่เป็นความรู้สึก ความเข้าใจเกี่ยวกับ 1) ความสุขในชีวิต 2) ความพึงพอใจในชีวิต 3) ความเบิกบานใจ 4) ความมีอิสระในการดำเนินชีวิต 5) การได้รับความเคารพนับถือจากบุคคลอื่น และ 6) การทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

การรับรู้ภาวะสุขภาพในอดีต หมายถึง การประเมินตนเองโดยใช้ความรู้สึก ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณและภาวะสุขภาพโดยรวม ของตนเอง ในขณะที่ยังไม่เคยออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า

การรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน หมายถึง การประเมินตนเองโดยใช้ความรู้สึก ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และภาวะสุขภาพโดยรวม ของตนเอง ในขณะนี้หลังจากมีการออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า มาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 12 สัปดาห์

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในจังหวัดสงขลาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2547 ถึงเดือนมีนาคม 2547

ความสำคัญของการวิจัย

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
2. เป็นพื้นฐานในการวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ ของผู้ที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในเชิงเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น หรือในประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป