

Thesis Title	Effects of Tai Chi Qigong on Sleep among the Elderly in Residential Care
Author	Ms Benjamard Thinhuatoey
Major Program	Adult Nursing
Academic Year	2003

### Abstract

This study was a quasi-experimental, pre-post test design, aimed to investigate the effects of Tai-Chi-Qigong (TCQ) on sleep in the elderly. The subjects comprised 63 elderly purposively selected from those living in 2 residences for the elderly. The selection criteria included: 1) aged 60 or over, 2) well orientated, 3) able to communicate, 4) having a sleep problem, 5) able to follow a TCQ exercise program, and 6) agree to participate in this study. The subjects were requested to perform 7 minutes warm up and 15 minutes TCQ exercise at least 3 times a week for 6 weeks under the guidance of the researcher. The subjects' sleep parameters anxiety and depression during four periods were assessed during the four periods, two weeks before TCQ as the subjects' baseline data, every two weeks during TCQ practice and respond to the questions yield sleep quality scores anxiety and depression. At each period the subjects were asked to report their sleep latency, number of wakings after sleep onset, periods of waking after sleep onset, total sleep time. These sleep parameters and anxiety and depression during the four periods were compared using a one way repeated measured analysis of variance (RANOVA), significant differences in sleep latency and sleep quality scores were found. Paired t-test was then used to compare sleep latency and sleep quality scores of the period before the TCQ program with each of the three periods during the TCQ program. The results revealed that:

1. Sleep latency during the third through the fourth week and the fifth through the sixth week after the subjects participating in the exercise program were shorter than the two weeks before TCQ exercise (significance level of .05).

2. Sleep quality scores during the three periods after the subjects started participating in the exercise program were higher than the two-week period before TCQ exercise (significance level of .05).

The results suggested that TCQ exercise could be useful for promoting sleep in the elderly

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการรำไทเก๊กต่อการนอนหลับในกลุ่มผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์
	คนชรา
ผู้เขียน	นางสาว เบญจมาศ ถิ่นหัวเตย
สาขาวิชา	การพยาบาลผู้ใหญ่ (นานาชาติ)
ปีการศึกษา	2546

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบทดสอบก่อน-หลัง มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการรำไทเก๊กต่อการนอนหลับในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 63 ราย ซึ่งได้จากการคัดเลือกโดยเฉพาะเจาะจงจากสถานสงเคราะห์คนชราจำนวน 2 แห่ง ตามคุณสมบัติดังนี้ คือ 1) มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป 2) มีการรับรู้ดี 3) สามารถติดต่อสื่อสารได้ 4) มีปัญหาการนอนหลับ 5) สามารถฝึกการรำไทเก๊กตามโปรแกรมการออกกำลังกายได้ และ 6) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โปรแกรมการออกกำลังกายประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย 7 นาที และรำไทเก๊ก 15 นาที กลุ่มตัวอย่างจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินการนอนหลับและวัดความวิตกกังวลและซึมเศร้ารวม 4 ครั้ง คือ 2 สัปดาห์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย และ ทุก 2 สัปดาห์ ในระหว่างโปรแกรมการออกกำลังกายจำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ 2 สัปดาห์แรก สัปดาห์ที่ 3-4 และ สัปดาห์ที่ 5-6 ตามลำดับ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์การนอนหลับซึ่งประกอบด้วย ระยะเวลาก่อนหลับ จำนวนครั้งของการตื่นกลางดึก ระยะเวลาที่ตื่นขึ้นกลางดึกทั้งหมด ปริมาณการนอนหลับทั้งหมด และคุณภาพการนอนหลับ และวัดความวิตกกังวลและซึมเศร้า โดยใช้แบบประเมินความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของ ธนา นิลไชยโกวิทช์ และคณะ (2539) จากผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของแบบแผนการนอนหลับ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (RANOVA) พบว่า ระยะเวลาก่อนหลับ และ คุณภาพการนอนหลับของ 4 ช่วงเวลาที่ทำการศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ ) และเมื่อเปรียบเทียบการนอนหลับก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติทีคู่ (paired t-test) พบว่า

1. ระยะเวลาก่อนหลับในช่วงสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 4 และ ช่วงสัปดาห์ที่ 5 สัปดาห์ที่ 6 ของการเข้าสู่โปรแกรมการออกกำลังกายเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ระยะเวลาก่อนหลับสั้นลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ )

2. คะแนนคุณภาพการนอนหลับทั้ง 3 ช่วงเวลาในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย คะแนนคุณภาพการนอนหลับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ )

ผลการวิจัยสนับสนุนว่าการออกกำลังกายโดยวิธีไทเก๊กเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนหลับ