

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ปัญหาการนอนหลับ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย (จุฑามณี, 2541; สมภพ, 2545) และพบปัญหาได้มากขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (สรยุทธ, 2543; Eliopoulos, 2001) จากการสำรวจของสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1990 พบว่ามากกว่าร้อยละ 50 ของผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีปัญหาการนอนหลับ ซึ่งได้มีการให้ยานอนหลับสูง คือ ร้อยละ 40 ของการใช้ยานอนหลับทั้งหมดในทุกวัย (จักรกฤษณ์, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชู และคณะ (Chiu et al., 1999) เรื่องปัญหาการนอนหลับของคนจีนสูงอายุในฮ่องกงที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป จำนวน 1,034 ราย ที่พบว่าอายุที่มากขึ้นมีความสัมพันธ์กับการรบกวนการนอนหลับ และสอดคล้องกับการศึกษาของโอฮายอน (Ohayon, 2001) โดยศึกษาประชาชนที่อาศัยอยู่ในประเทศอังกฤษ จำนวน 13,057 ราย และพบว่ามากกว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีอาการนอนไม่หลับ สำหรับการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าปัญหาการนอนหลับเป็นปัญหาที่พบมากเป็นอันดับ 3 โดยพบร้อยละ 44.7 ของผู้สูงอายุ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2541) และจากการศึกษาของวันดี (2538) ซึ่งศึกษาแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตเมือง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 187 ราย พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาการนอนหลับในระดับปานกลาง และปัญหาที่พบมากที่สุด คือ การตื่นขึ้นมาในเวลากลางคืน รองลงมา คือ ความรู้สึกง่วงในเวลากลางวัน และการหลับยากเมื่อเข้านอน และจากการศึกษาของจักรกฤษณ์ และธนา (2540) เรื่องปัญหาการนอนหลับของประชาชนในเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 826 ราย พบปัญหาการนอนหลับสูงขึ้นในกลุ่มที่อายุมาก โดยพบร้อยละ 42.5 ในผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปี ต่อมาพัสมนต์ และสุจิตรา (2543) ซึ่งศึกษาในผู้สูงอายุ จำนวน 160 ราย ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำพูน พบว่าผู้สูงอายुर้อยละ 41 นอนหลับยาก ร้อยละ 3 ตื่นขึ้นมาในเวลากลางคืนบ่อย ร้อยละ 14 นอนหลับได้น้อยเพราะตื่นนอนเร็วกว่าปกติ ร้อยละ 14 มีอาการง่วงนอนมากตลอดในเวลากลางวัน และกุสมาลัย (2543) ซึ่งได้ศึกษาในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเลย จำนวน 336 ราย พบว่าร้อยละ 55.65 คุณภาพการนอนหลับไม่ดี

จากการทบทวนงานวิจัยจะเห็นได้ว่า ปัญหาการนอนหลับที่สำคัญในผู้สูงอายุ ได้แก่ การนอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก การถูกรบกวนการนอนหลับ และตื่นขึ้นมาในเวลากลางคืนบ่อย สาเหตุของการนอนไม่หลับ ส่วนใหญ่เกิดจากการมีกิจกรรมน้อยลง (Long, 2003) ซึ่งมีการศึกษา

พบว่า การเพิ่มกิจกรรมในเวลากลางวันทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น (Alessi, Yoon, Schnelle, Al-Samarrai & Cruise, 1999) และการเกิดปัญหาการนอนหลับได้ง่ายในผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างการนอนหลับ โดยพบว่าการนอนหลับในระยะหลับลึกลดลง (Cohen-Zion, Gehman & Ancoli-Israel, 2002; Eliopoulos, 1993, 2001; Potter & Perry, 2003) แต่พบว่าการนอนหลับในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นระยะหลับตื่นเพิ่มขึ้น (พวงเพ็ญ, 2542; พัทมณท์, 2538; Eliopoulos, 1993, 2001) ผู้สูงอายุจึงถูกปลุกให้ตื่นได้ง่าย (พัทมณท์, 2538) ผลของการนอนหลับไม่เพียงพอ ทำให้รู้สึกไม่สุขสบาย (สรยุทธ และสรชัย, 2536) วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ความทนต่อความเจ็บปวด และภูมิคุ้มกันโรคลดลง (ประราณี, 2545) เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย (พวงเพ็ญ, 2542; Eliopoulos, 2001) มีความบกพร่องของความคิด รวมถึงการรับรู้ (Potter & Perry, 2003) รู้สึกหงุดหงิดได้ง่าย (พัทมณท์, 2538) ไม่มีสมาธิ ซึ่งอาจจะทำให้ประสบอุบัติเหตุได้ (สมภพ, 2545) และหากมีการจัดการกับปัญหาการนอนหลับโดยวิธีการใช้ยานอนหลับ อาจได้รับผลข้างเคียงของยา เช่น เกิดภาวะสับสน ซึมเศร้า และเฉื่อยชา เป็นต้น (Eliopoulos, 2001) อีกทั้งทำให้เกิดปัญหาการนอนหลับซ้ำได้ (Hoffman, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาแจค และคณะ (Hajak et al., 1988) ที่พบว่าการใช้ยานอนหลับอย่างทันทีทันใดทำให้คุณภาพการนอนหลับ และความผาสุกในเวลากลางวันลดลงได้ จึงควรที่จะจัดการเพื่อส่งเสริมการนอนหลับโดยวิธีการอื่นๆ ซึ่งพบว่ามีหลายวิธี ได้แก่ การรับประทานอาหาร และการดื่มเครื่องดื่มที่ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น การจัดการด้านสิ่งแวดล้อมให้เงียบสงบ และไม่สว่างจนเกินไป การใช้เทคนิคการผ่อนคลายตามความสนใจของผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ การดูโทรทัศน์ การนอนนับลมหายใจ การสวดมนต์ การทำสมาธิ การอ่านหนังสือ หรือการฟังเพลงที่ผ่อนคลาย (พัทมณท์, 2538) และการทำกิจกรรม โดยเฉพาะการทำกิจกรรมในช่วงเวลาบ่าย หรือเย็น (Ancoli-Israel, 2000; Yoon, Kripke, Youngstedt & Elliott, 2003) และเชื่อกันว่ากิจกรรมสำคัญที่ทำให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ปิยะพันธุ์, 2545; Brunk & Khan, 1993; Eliopoulos, 2001; Potter & Perry, 2003) โดยหากได้มีการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นหนักในช่วงเวลาเช้า หรือหลายชั่วโมงก่อนเข้านอน จะทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น (Potter & Perry, 2003) สำหรับการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นปานกลางในช่วงเวลาบ่าย หรือเย็นอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้หลับได้ดี (วรัญ, 2536)

การออกกำลังกายเป็นวิธีการที่มีหลักฐานยืนยันว่า สามารถส่งเสริมการนอนหลับได้ดี เช่น การศึกษาของคิง, โอมาน, แบรตซิงตัน, บลิไวส์ และแอสเคลล์ (King, Oman, Brassington, Bliwise & Haskell, 1997) ซึ่งพบว่า การออกกำลังกายทำให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น โดยระยะเวลาก่อนหลับสั้นลง หรือหลับง่ายขึ้น และจำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้อง

กับการศึกษาของทูโรเจอร์ และคณะ (TwoRoger et al., 2003) ที่พบว่า การออกกำลังกายทำให้ระยะเวลาก่อนหลับสั้นลงเช่นกัน แต่การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ และในผู้สูงอายุต้องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic) ความเข้มข้นปานกลาง (Pender, Murdaugh & Parsons, 2002) แรงกระแทกต่ำ (นัยนา, 2543) และมีการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ (Squire, 2002) การออกกำลังกายที่มีลักษณะดังกล่าว ได้แก่ การรำมวยจีนไทชิ (Li, Chaumeton, et al., 2002) ซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวแบบนิ่มนวล โดยใช้วิธีการย่อตัวลง การยืดตัวขึ้น และเขย่งปลายเท้า แทนการวิ่งเหยาะ และการกระโดด ซึ่งทำให้ได้รับความสนุกสนาน ไร้ใจ และเป็นวิธีการที่ปลอดภัย (ถนอมขวัญ, 2541) อีกทั้งยังเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยการหายใจในลักษณะที่ถูกต้องตามหลักการ คือ การหายใจออกในระหว่างที่มีการออกแรง และหายใจเข้า เมื่อกำลังผ่อนคลาย ซึ่งช่วยในการลดความตึงเครียด (Long, 2003)

ไล และคณะ (Li et al., 2004) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ ต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนทั่วไป พบว่าการเข้าร่วมออกกำลังกายเป็นเวลา 24 สัปดาห์ มีผลดีต่อการนอนหลับ โดยพบว่าคุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย ซึ่งเป็นคุณภาพการนอนหลับตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลดีขึ้น ระยะเวลาก่อนหลับสั้นลง จำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้มากขึ้น ประสิทธิภาพในการนอนหลับสูงขึ้น การรบกวนการนอนหลับน้อยลง และความผิดปกติในการทำหน้าที่ของร่างกายในเวลากลางวันลดลงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นต่ำ สำหรับในประเทศไทย ถิ่นหวเตย (Thinhuatoey, 2003) ได้ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราของจังหวัดภูเก็ต และชุมพร การศึกษาแสดงให้เห็นว่าระยะเวลาก่อนหลับในช่วงสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 4 และช่วงสัปดาห์ที่ 5 สัปดาห์ที่ 6 ของการเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ เปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมออกกำลังกายสั้นลง และคะแนนคุณภาพการนอนหลับในระหว่างที่มีการเข้าร่วมออกกำลังกายทั้ง 6 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมออกกำลังกายสูงขึ้น ผลจากการศึกษานี้สนับสนุนว่าการรำมวยจีนไทชิ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนหลับ อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการใช้ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพียง 6 สัปดาห์ และเป็นรูปแบบการศึกษาที่ทดลองชนิดไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการรำมวยจีนไทชิต่อการนอนหลับของกลุ่มผู้สูงอายุที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราอีกครั้ง โดยได้ปรับรูปแบบใหม่เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองชนิดมีกลุ่มเปรียบเทียบ และจัดโปรแกรมการออกกำลังกายในระยะที่นานขึ้นเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เพื่อที่จะแสดงให้เห็นว่า การรำมวยจีนเป็นเวลา 12 สัปดาห์ส่งผลดีต่อการนอนหลับได้เพียงใด โดยมีการประเมินคุณภาพการนอนหลับด้วยเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะนำมาซึ่งความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

สำหรับประโยชน์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะได้รับเมื่อมีการร่ำรวยเงินไทย และเป็นสิ่งที่สะท้อนได้จากคุณภาพการนอนหลับ (Eliopoulos, 2001) คือ ความผาสุก (Keegan, 2001) ซึ่งเป็นความรู้สึกของบุคคลตามการรับรู้ถึงสภาวะการณ์ในชีวิต (Orem, 1995) โดยเชื่อว่าเกิดจากความสมดุลของพลังชีวิต (Keegan, 2001) หรืออาจเป็นเพราะการได้เข้าสังคม (Kuhn, 1999) ซึ่งได้มีการศึกษาพบว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ได้มีการออกกำลังกายด้วยการร่ำรวยเงินไทยได้อย่างต่อเนื่อง (Chen, Snyder & Krichbaum, 2001b) หรือความผาสุกอาจเกิดขึ้นเพราะมีการลดลงของความวิตกกังวล และความซึมเศร้า (Li, Chaumeton, et al., 2002) และจากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าความผาสุกนอกจากมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล และความซึมเศร้าแล้วยังมีความสัมพันธ์กับการทำหน้าที่ของร่างกาย ลักษณะที่แข็งทื่อของร่างกาย ความปวด และคุณภาพการนอนหลับ (Kaplan, Schmidt & Cronan, 2000) และจากการศึกษาผลของการร่ำรวยเงินต่อการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้สูงอายุ พบว่าการร่ำรวยเงินทำให้การทำหน้าที่ของร่างกายดีขึ้น (Li, Fisher, Harmer & McAuley, 2002) การศึกษาของแทกการ์ท (Taggart, 2002) พบว่าการร่ำรวยเงินไทยมีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว และการทรงตัวที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมพร, ปฐมรัตน์ และอโณทัย (2546) ที่พบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการร่ำรวยเงินไทย ใช้เวลาในการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกาย สำหรับการศึกษารอสอบ, โบแฮนนอน, เดวิส และเกอชชีค (Ross, Bohannon, Davis & Gurchiek, 1999) พบว่าการร่ำรวยเงินไทยทำให้ความวิตกกังวล และความปวดในผู้สูงอายุลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการร่ำรวยเงินในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้ออักเสบเรื้อรัง ที่พบว่ากลุ่มที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีคะแนนความปวดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกาย (Adler, Good, Roberts & Snyder, 2000) ดังนั้นเมื่อได้มีการออกกำลังกายด้วยการร่ำรวยเงิน ที่ช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น การทำหน้าที่ของร่างกายดีขึ้น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความปวดลดลง ความผาสุกน่าจะสูงขึ้นได้ การศึกษานี้จึงได้ศึกษาผลของการร่ำรวยเงินไทยต่อความผาสุกร่วมด้วย เพื่อจะได้ค้นหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาการนอนหลับ และส่งเสริมความผาสุก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของดัชนีวัดสุขภาพ (Stewart, 1992)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการร่ำรวยเงินไทยต่อคุณภาพการนอนหลับและความผาสุก โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยดังนี้

1. เปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับ และความผาสุกระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกาย
2. เปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับ และความผาสุกของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิในช่วงก่อน และช่วงหลังการเข้าร่วมออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์
3. เปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับ และความผาสุกของกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิในช่วงก่อน และหลังมีการออกกำลังกาย 8 และ 12 สัปดาห์

คำถามการวิจัย

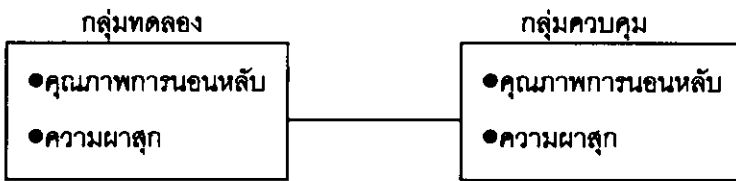
1. คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายหรือไม่
2. คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมออกกำลังกายหรือไม่
3. คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
4. ความผาสุกของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายหรือไม่
5. ความผาสุกของกลุ่มผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมออกกำลังกายหรือไม่
6. ความผาสุกของกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

กรอบแนวคิด

การศึกษาครั้งนี้เป็นการทดสอบผลของการรำมวยจีนไทชิที่มีต่อการนอนหลับ โดยศึกษาคุณภาพการนอนหลับตามกรอบแนวคิดของรอนพิทส์เบิร์ก (Pittsburgh) (Buysse, Reynolds III, Monk, Berman & Kupfer, 1989) ซึ่งครอบคลุมการรับรู้ของบุคคลต่อการนอนหลับของตนเอง ในด้านคุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย (คุณภาพการนอนหลับโดยรวมตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล) ระยะเวลาก่อนหลับ จำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้ ประสิทธิภาพในการนอนหลับ การรบกวนการ

นอนหลับ การใช้จ่ายนอนหลับ และความผิดปกติในการทำหน้าที่ของร่างกายในเวลากลางวัน ซึ่งเป็นภาพรวมที่ทำให้ทราบว่าบุคคลนอนหลับได้เพียงพอ

สำหรับความผาสุก ในการศึกษาคั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดของดูพวย (Dupuy, 1977 cited by McDowell & Newell, 1987) ซึ่งเป็นการรับรู้ด้วยตนเองของบุคคล เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ในภาพรวมทั้งด้านบวก และลบ ที่ประเมินด้วยแบบประเมินความผาสุกโดยทั่วไปซึ่งครอบคลุม 6 มิติ ได้แก่ 1) ด้านความวิตกกังวล ซึ่งเป็นอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการถูกรบกวนจากอาการไม่สงบ ตื่นเต้น หรืออาการหงุดหงิด เกี่ยวพันกับความรู้สึกตึงเครียด และความรู้สึกเป็นทุกข์ 2) ด้านความซึมเศร้า เป็นอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องพันกับความรู้สึกหมดกำลังใจ ความรู้สึกท้อแท้ และเศร้าโศก 3) ด้านความสุขในชีวิต เป็นความรู้สึกโดยทั่วไป มีความเกี่ยวข้องพันกับความสุขใจ ความพึงพอใจในชีวิตส่วนตัว และสิ่งที่น่าสนใจในชีวิต 4) ด้านการควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมการกระทำ ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึก มีความเกี่ยวข้องพันกับความมั่นคงของอารมณ์ และความรู้สึกมั่นใจในตนเอง 5) ด้านความมีชีวิตชีวา มีความเกี่ยวข้องพันกับความรู้สึกสดชื่นหลังจากการตื่นนอน และเกี่ยวข้องพันกับความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย และ 6) ด้านสุขภาพทั่วไป มีการประเมินเกี่ยวกับการถูกรบกวนจากความผิดปกติ หรือความไม่สบายกาย



ภาพ 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐาน

1. คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกาย
2. คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมออกกำลังกาย
3. ในกลุ่มของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ ไม่มีความแตกต่างของคุณภาพการนอนหลับ ตลอดระยะเวลาการศึกษา
4. ความผาสุกของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชิ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกาย

5. ความผาสุกของกลุ่มผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชี สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมออกกำลังกาย

6. ในกลุ่มของผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไทชี ไม่มีความแตกต่างของความผาสุกตลอดระยะเวลาการศึกษา

นิยามศัพท์

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านนครปฐม จังหวัดนครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ ฯ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ติดต่อกันไม่น้อยกว่า 1 เดือน

2. คุณภาพการนอนหลับ หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับมิติต่างๆของการนอนหลับ ที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพการนอนหลับของตนเอง ได้แก่ คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย (subjective sleep quality) ระยะเวลาก่อนหลับ (sleep latency) จำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้ (sleep duration) ประสิทธิภาพในการนอนหลับตามปกติวิสัย (habitual sleep efficiency) การรบกวนการนอนหลับ (sleep disturbance) การใช้ยานอนหลับ และความผิดปกติในการทำหน้าที่ของร่างกายในเวลากลางวัน ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยใช้ดัชนีวัดคุณภาพการนอนหลับของพิทส์เบิร์ก (The Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI) (Buysse et al., 1989)

3. ความผาสุก หมายถึง การรับรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ของแต่ละบุคคลในภาพรวม ทั้งทางด้านบวก และด้านลบ ซึ่งครอบคลุมมิติเกี่ยวกับความวิตกกังวล (anxiety) ความซึมเศร้า (depression) ความสุขในชีวิต (positive well-being) การควบคุมตนเอง (self-control) ความมีชีวิตชีวา (vitality) และสุขภาพทั่วไป (general health) ที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงความผาสุก ประเมินโดยใช้แบบประเมินที่ดัดแปลงมาจากแบบประเมินความผาสุกโดยทั่วไปของดูพาย (The General Well-Being Schedule) (Dupuy, 1977 cited by McDowell & Newell, 1987)

ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านนครปฐม จังหวัดนครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ ฯ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีปัญหาการนอนหลับ ซึ่งเป็นผู้ที่สมัครใจ และสามารถเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยวิธีการรำมวยจีนไทชีได้

ความสำคัญของการวิจัย

เป็นการศึกษาทางวิทยาศาสตร์อย่างเป็นระบบเพื่อยืนยันผลของการออกกำลังกาย ด้วยการร่วมวิจัยคนไทย หากผลการวิจัยสนับสนุนผลการวิจัยที่มีมาก่อน จะเป็นข้อมูลสำคัญที่ทำให้ได้มีการนำการออกกำลังกายด้วยวิธีการดังกล่าวไปใช้กันอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น