

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนไท้ต่อคุณภาพการนอนหลับ
และความผาสุกของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา
ผู้เขียน นางสาวณภัทรินทร์ พุฒศรี
สาขาวิชา พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้ใหญ่)
ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ

การรำมวยจีนไท้ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีรายงานการวิจัยถึงผลดีของการรำมวยจีนไท้ต่อสุขภาพหลายประการ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการรำมวยจีนไท้ต่อคุณภาพการนอนหลับ และความผาสุกของกลุ่มผู้สูงอายุที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 25 ราย และกลุ่มควบคุม 25 ราย กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยวิธีการรำมวยจีนไท้เป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีกิจกรรมตามปกติ และไม่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยไท้ในระยะเวลาที่ทำการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลคุณภาพการนอนหลับ (The Pittsburgh Sleep Quality Index) และความผาสุก 3 ครั้ง ซึ่งประเมินในสัปดาห์แรก สัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 13 ของการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไค-สแควร์ และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทีอิสระ เทคนิควิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และเทคนิคการวิเคราะห์การแปรผันเชิงวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากการรำมวยจีนไท้ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนคุณภาพการนอนหลับโดยรวม และการนอนหลับในมิติอื่นๆไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ยกเว้นประสิทธิภาพในการนอนหลับสูงกว่า ภายหลังจากการรำมวยจีนไท้ได้ 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับโดยรวมดีกว่า ระยะเวลาก่อนหลับสั้นกว่า และประสิทธิภาพในการนอนหลับสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับระหว่างก่อน และหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับโดยรวมดีขึ้น จำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้มากขึ้น ประสิทธิภาพในการนอนหลับสูงขึ้น และการรบกวนการนอนหลับน้อยลง สำหรับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างของคุณภาพการนอนหลับโดยรวม และมีதிய่อยการนอนหลับ ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมการวิจัย

3. ภายหลังจากการร่ำมวยจีนไทชี 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความ
ผาสุกไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม คะแนนความผาสุกในช่วงก่อน และหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
ทั้งในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากกำลังกายด้วยไทชีเป็นเวลา 12 สัปดาห์
กลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับโดยรวมดีขึ้น ประสิทธิภาพในการนอนหลับสูงขึ้น และ
แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Thesis Title Effects of Tai Chi Exercise on Sleep Quality and Well-Being among
Elders Living in Residential Care Facilities

Author Miss Naphatharin Puthsri

Major Program Nursing Science (Adult Nursing)

Academic Year 2004

Abstract

Tai Chi is an exercise appropriate for elders. Many benefits of Tai Chi on health, have been documented. This quasi-experimental study investigated the effects of Tai Chi exercise on sleep quality and well-being among elders living in residential care facilities. Subjects included 50 elders who completed the study, 25 in an experimental group and another 25 in a control group. The experimental group participated in Tai Chi exercise for 12 weeks, while the control group maintained their usual activities during the study period. Sleep quality (PSQI) and well-being were assessed three times throughout the study: at the first week, the ninth week, and the thirteenth week. Frequency, percentage, mean, standard deviation, Chi-square, independent t-test, analysis of covariance (ANCOVA), and repeated measure analysis of variance (RANOVA) were used in data analysis.

The results revealed that:

1. After 8 weeks of Tai Chi exercise the experimental group did not have a global sleep quality or any sleep dimensions except sleep efficiency better than the control group. After 12 weeks of Tai Chi exercise the experimental group had better global sleep quality, shorter sleep latency, and higher sleep efficiency than the control group.

2. Within the experimental group, the subjects had better sleep quality after they had engaged in Tai Chi exercise. Their global sleep quality was improved. They slept longer, and had higher sleep efficiency, and less sleep disturbances. There was no significant change in sleep quality among the subjects in the control group.

3. There was no difference between experimental group and control group in well-being. No significant change in well-being was found in either group.

The findings suggest improvement of a global sleep quality and sleep efficiency in the experimental group after they had engaged in Tai Chi exercise for 12 weeks.