

สารบัญ

	หน้า
1 บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(12)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิด.....	5
สมมติฐาน.....	6
นิยามศัพท์.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	8
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
การนอนหลับ.....	9
ความผาสุก.....	33
การออกกำลังกาย.....	41
สถานสงเคราะห์คนชรา.....	51
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	56
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	56
เครื่องมือในการวิจัย.....	59
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และการทดลอง.....	62
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 ผลการวิจัย และการอภิปรายผล.....	69
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
การอภิปรายผล.....	91
5 สรุป และข้อเสนอแนะ.....	97
บรรณานุกรม.....	101
ภาคผนวก.....	119
ก แบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	120
ข โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการรำมวยจีนไทชี (ไทเก๊ก) 18 ท่า ชุดที่ 1.....	121
ค คู่มือการออกกำลังกายด้วยวิธีการรำมวยจีนไทชี (ไทเก๊ก) 18 ท่า ชุดที่ 1.....	122
ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	140
จ การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	155
ฉ ภาพ.....	157
ช รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	158
ประวัติผู้เขียน.....	159

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	71
2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการนอนหลับในมิตีย่อย และคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ในช่วงก่อนการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	74
3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการนอนหลับในมิตีย่อย และคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมออกกำลังกายไปแล้ว 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	75
4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของมิตีย่อยการนอนหลับด้านประสิทธิภาพในการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมออกกำลังกายไปแล้ว 8 สัปดาห์ เมื่อควบคุมตัวแปรการมีโรคประจำตัว และการใช้ยารักษาโรค	76
5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการนอนหลับในมิตีย่อย และคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมออกกำลังกายไปแล้ว 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	77
6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของมิตีย่อยการนอนหลับด้านระยะเวลาก่อนหลับ ประสิทธิภาพในการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมออกกำลังกายไปแล้ว 12 สัปดาห์ เมื่อควบคุมตัวแปรการมีโรคประจำตัว และการใช้ยารักษาโรค	78
7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการนอนหลับในมิตีย่อย และคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ระหว่างช่วงก่อน และหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลอง.....	79
8 ค่าคะแนนของการเปรียบเทียบจำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้ ประสิทธิภาพในการนอนหลับ การรบกวนการนอนหลับ และคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ระหว่างก่อนกับหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ ระหว่างก่อนกับหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ และระหว่างหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ กับ 12 สัปดาห์.....	81

รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการนอนหลับในมิตีย่อย และคุณภาพการนอนหลับ โดยรวม ระหว่างช่วงก่อน และหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ในกลุ่มควบคุม.....	82
10 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความผาสุก ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย.....	83
11 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความผาสุก ภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วม ออกกำลังกายไปแล้ว 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	84
12 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความผาสุก ระหว่างช่วงก่อน และหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	85
13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตีย่อยการนอนหลับ และความผาสุก ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมออกกำลังกายไปแล้ว 8 สัปดาห์ เมื่อควบคุมตัวแปรการมีโรคประจำตัว และการใช้ยารักษาโรค.....	155
14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมิตีย่อยการนอนหลับ และความผาสุก ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมออกกำลังกายไปแล้ว 12 สัปดาห์ เมื่อควบคุมตัวแปรการมีโรคประจำตัว และการใช้ยารักษาโรค.....	156

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2	ระยะต่างๆของวงจรการนอนหลับ.....	11
3	การกระจายของระยะต่างๆ ในการนอนหลับตามช่วงอายุ.....	30
4	ผังแสดงการศึกษา.....	62
5	การออกจากงานวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง.....	67
6	การเปลี่ยนแปลงของคุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังจากจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	86
7	การเปลี่ยนแปลงของระยะเวลาก่อนหลับ ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังจากจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	86
8	การเปลี่ยนแปลงของจำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้ ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังจากจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	87
9	การเปลี่ยนแปลงของประสิทธิภาพในการนอนหลับ ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังจากจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	87
10	การเปลี่ยนแปลงของการรบกวนการนอนหลับ ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังจากจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	88
11	การเปลี่ยนแปลงของการใช้ยานอนหลับ ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังจากจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	88
12	การเปลี่ยนแปลงของความผิดปกติในการทำหน้าที่ของร่างกายในช่วงเวลา กลางวัน ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังจากจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	89

รายการภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
13 การเปลี่ยนแปลงของคุณภาพการนอนหลับโดยรวม ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	89
14 การเปลี่ยนแปลงของความผาสุก ใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงก่อน และภายหลังการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายไปแล้ว 8 และ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	90