

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการฟังดนตรีไทยประยุกต์ต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา
ผู้เขียน	นางสาวเยาวพา ชูถิ่ง
สาขาวิชา	การพยาบาลผู้ใหญ่
ปีการศึกษา	2547

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษาในกลุ่มเดี่ยว แบบแยกกลุ่มทดสอบ ก่อนและหลัง เพื่อศึกษาผลของการฟังดนตรีไทยประยุกต์ต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา 5 แห่ง ระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในระหว่างเดือนกันยายน 2546 ถึงเดือนมกราคม 2547 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 50 ราย ใช้วิธีการ จับสลากแบ่งกลุ่มเข้าทดสอบก่อนและหลัง โดยกลุ่มแรกได้รับการจัดให้ฟังดนตรีในสัปดาห์แรก และไม่ได้รับการจัดให้ฟังในสัปดาห์ต่อมา จำนวน 26 ราย ส่วนกลุ่มที่ 2 ไม่ได้รับการจัดให้ฟัง ดนตรีในสัปดาห์แรกแต่จะเข้ารับการจัดให้ฟังดนตรีในสัปดาห์ต่อมา จำนวน 24 ราย โดยจัดให้ฟัง ดนตรีในเวลาก่อนนอนเป็นเวลา 45 นาที เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ แบบบันทึกการฟังดนตรีและความรู้สึก จากกรฟังดนตรี เครื่องมือที่ใช้ทดลองประกอบด้วย เทปดนตรีไทยประยุกต์บรรเลงร่วมกับ เสียงธรรมชาติชุด “เนรัญชรา” วิทยุเทปพร้อมหูฟังและแบตเตอรี่ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดรายงานคุณภาพการนอนหลับทุกเช้าตลอด 2 สัปดาห์ของการศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน คุณภาพการนอนหลับระหว่างสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟัง ดนตรีของ 1) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2) กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีก่อน 3) กลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีหลัง โดยการทดสอบสถิติทีคู่ (paired t-test) ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีคุณภาพการนอนหลับในช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟัง ดนตรีดีกว่าช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การฟังดนตรีไทยประยุกต์สามารถช่วยให้ กลุ่มผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น จึงควรนำดนตรีมาใช้ ในการส่งเสริมการนอนหลับในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี

Thesis Title        Effects of Listening to Contemporary Thai Music on Sleep Quality  
                              among the Elderly in Residential Care

Author                Miss Yaowapha Chutong

Major Program     Adult Nursing

Academic Year     2004

### Abstract

The purpose of this quasi-experimental research, one group, separate-sample, pretest-post test design, was to examine the effect of listening to contemporary Thai music on sleep quality among the elderly living in five residential care institutions. The period of study was September, 2003 to January, 2004. Fifty elders were purposively selected according to the study inclusion criteria. Twenty-six of them were assigned to listen to Thai contemporary music in the first week and stopped listening in the following week. Another twenty-four were assigned to listen to contemporary Thai music only in the second week, while they did not listen to music in the first week. The instruments for data collection consisted of demographic characteristics, sleep quality questionnaire, and music listening record. In addition, the instruments used for intervention consisted of contemporary Thai music tape cassettes "Naranchara" and radio player with battery. The subjective sleep quality was assessed during the two periods when the subjects were listening and not listening to music.

Paired-t-test statistic was used to compare subjects sleep quality in the two periods. This comparison was conducted in all subjects and among two separate subgroup of the subjects: 1) these listening to music in the first week and not listening to in the second week, 2) these not listening to music in the first week and listening to in the second week. The result indicated that elderly had significantly higher mean score of sleep quality in the music listening period than in the non listening period. ( $p < 0.01$ ) ( $\bar{X} = 25.88$ ,  $SD = 4.43$  VS  $\bar{X} = 21.27$ ,  $SD = 5.41$ )

The result of this research had shown that listening to Thai contemporary music was improved sleep quality in the elderly subjects. Music intervention should be promoted to enhance sleep quality in elderly people who are poor sleepers.