

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฟังดนตรีไทยประยุกต์ ต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราจำนวน 5 แห่ง ได้แก่ บ้านทักษิณ จังหวัดยะลา บ้านศรีตรัง จังหวัดตรัง บ้านภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต บ้านอุทองพั่งตัก จังหวัดชุมพร และบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนกันยายน 2546 ถึงเดือนมกราคม 2547 รวมจำนวน 50 ราย ซึ่งเป็นการศึกษาในกลุ่มเดียว แบบแยกกลุ่มทดสอบก่อนและหลัง โดยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์เพื่อคัดกรองประชากรเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แบบประเมินการรับรู้ของผู้สูงอายุ แบบประเมินปัญหาการนอนหลับ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ความวิตกกังวลและซึมเศร้า และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ แบบบันทึกการฟังดนตรีและความรู้สึกจากการฟังดนตรี เครื่องเล่นเทป และตลับเทปซึ่งบันทึกเสียงดนตรีไทยประยุกต์บรรเลงร่วมกับเสียงธรรมชาติความเร็วจังหวะ 55 – 80 ครั้งต่อนาที มีความยาวประมาณ 45 นาที โดยเครื่องมือที่ใช้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านดนตรีและทางด้านการนอนหลับ

ผู้วิจัยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยเมื่อผู้สูงอายุให้ความร่วมมือจึงคัดเลือกผู้สูงอายุที่คุณสมบัติตามที่กำหนด จากนั้นจึงอธิบายขั้นตอนการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ และทดลองให้ฟังดนตรี เมื่อกลุ่มผู้สูงอายุนยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้วจึงทำการทดลอง เลือกกลุ่มที่ฟังดนตรีก่อนและหลังโดยการจับสลากสุ่ม ซึ่งกลุ่มที่ฟังดนตรีก่อนจะได้รับการจัดให้ฟังดนตรีก่อนนอนเป็นเวลา 45 นาที เฉพาะสัปดาห์แรก สลับกับกลุ่มที่ฟังดนตรีหลังซึ่งได้รับการจัดให้ฟังดนตรีเฉพาะสัปดาห์หลัง มีการประเมินคุณภาพการนอนหลับในตอนเช้าของทุกวันทั้งสัปดาห์ที่ฟังและไม่ฟังดนตรีอย่างต่อเนื่องรวม 14 วัน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างเพื่อเปรียบเทียบ 1) คะแนนคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างระหว่างสัปดาห์ที่ได้รับและสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรี 2) เปรียบเทียบคะแนนคุณภาพการนอนหลับในระหว่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีก่อน และ 3) เปรียบเทียบคะแนน

คุณภาพการนอนหลับระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีหลัง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างที่ฟังดนตรีก่อน และกลุ่มตัวอย่างที่ฟังดนตรีหลังมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมคุณภาพการนอนหลับในสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีมากกว่าสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ดนตรีสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการนำดนตรีมาใช้เป็นกิจกรรมเพื่อบำบัดอาการนอนไม่หลับหรือคุณภาพการนอนหลับไม่ดีในวัยผู้สูงอายุ

ข้อจำกัดการวิจัย

1. การประเมินคุณภาพการนอนหลับ ใช้วิธีประเมินข้อมูลจากการบอกเล่าของกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น อาจจะทำให้ข้อมูลที่ได้มีความเบี่ยงเบนจากความจริงได้บ้าง ในการศึกษาครั้งต่อไปควรรใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์วัดการนอนหลับในการศึกษาร่วมด้วยหรือเปรียบเทียบด้วย
2. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่สามารถจัดหาผู้ช่วยวิจัยจากสถานที่ทำวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลจากการทดลองได้ ผู้วิจัยจึงเป็นผู้เก็บข้อมูลเองทั้งหมด จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลที่มีความเบี่ยงเบนได้บ้าง ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรรใช้ผู้ช่วยวิจัยในการเก็บข้อมูลจากการทดลอง
3. เครื่องมือการวิจัยที่ใช้วัดการนอนหลับเชิงปริมาณถูกออกแบบมาให้วัดค่าเป็นช่วงคะแนนรวมทั้งมีการวัดหลายครั้ง ทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยได้ จึงไม่สามารถนำเสนอข้อมูลการนอนหลับเชิงปริมาณซึ่งเป็นมิตีย่อยของคุณภาพการนอนหลับได้ ดังนั้นการศึกษารุ่นต่อไปจึงควรรใช้คำถามปลายเปิดในการวัดการนอนหลับเชิงปริมาณร่วมกับการวัดเป็นอันดับมาตรา
4. ในการควบคุมปัจจัยรบกวนการนอนหลับในขณะทดลอง ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเสียงรบกวนได้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่รวมกันในหอพัก การศึกษารุ่นต่อไปจึงควรมีการควบคุมเสียงรบกวนระหว่างการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างโดยการแยกห้องนอนเป็นสัดส่วนถ้าสามารถทำได้

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านบริการพยาบาล

1.1 ควรส่งเสริมการใช้ดนตรีบำบัดซึ่งเป็นบทบาทอิสระทางการพยาบาลมาเป็นกิจกรรมเสริมในการให้การพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีปัญหาการนอนหลับ

1.2 ควรมีการประเมินความชอบและความต้องการการใช้ดนตรีในการบำบัดอาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุก่อนการนำไปใช้เพื่อให้เกิดความร่วมมือได้อย่างต่อเนื่อง

1.3 ในการศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัยเนื่องจากไม่ต้องการที่จะฟังเทปดนตรีชุดเดียวในเวลาต่อเนื่อง ดังนั้นในการให้กิจกรรมดนตรีบำบัดจึงควรมีดนตรีหลายประเภทให้เลือกฟังได้ตามความพอใจ

2. ด้านการศึกษาพยาบาล

ควรมีการให้ความรู้แก่บุคลากรทางการพยาบาลเกี่ยวกับขั้นตอนการใช้ดนตรีในการบำบัดอาการของผู้ป่วยในคลินิก

3. ด้านการวิจัยการพยาบาล

3.1 ควรมีการศึกษาวิจัยการใช้ดนตรีในการบำบัดปัญหาการนอนหลับในกลุ่มผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

3.2 ควรมีการศึกษาโดยใช้ดนตรีหลายประเภทหรือหลายชุดให้เลือกและควรมีการเปรียบเทียบประเภทของดนตรีที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการบำบัดปัญหาการนอนหลับในกลุ่มผู้สูงอายุและวัยอื่นๆ

3.3 ควรศึกษาอุปสรรคในการนำดนตรีไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลในคลินิกของบุคลากรทางการพยาบาล

3.4 การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการใช้กลุ่มควบคุมในการเปรียบเทียบกับ (Randomized control trials)