

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ .....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ .....	(5)
สารบัญ .....	(6)
รายการตาราง .....	(8)
รายการภาพประกอบ .....	(10)
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
คำถามการวิจัย.....	4
สมมุติฐานการวิจัย .....	4
กรอบแนวคิด/ทฤษฎี .....	4
นิยามศัพท์ .....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
แนวคิดเกี่ยวกับการนอนหลับ .....	8
การนอนหลับในผู้สูงอายุ.....	16
แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีและดนตรีบำบัด.....	27
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	38
กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	42
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	42
วิธีการเก็บข้อมูล.....	43
	46

การวิเคราะห์ข้อมูล.....

### สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล.....	47
ผลการวิจัย.....	47
อภิปรายผล.....	60
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	65
ข้อเสนอแนะ.....	67
บรรณานุกรม.....	68
ภาคผนวก .....	81
ก. แบบฟอร์มยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	82
ข. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	83
ค. ตารางแสดงระยะเวลาการเก็บข้อมูลจากแหล่งเก็บข้อมูล.....	95
ง. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	96
ประวัติผู้เขียน .....	97

## รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	ลำดับและระยะเวลาการให้กิจกรรมการทดลองและการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง.....	45
2	ที่มาของกลุ่มตัวอย่าง.....	48
3	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	49
4	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ.....	50
5	ปัญหาการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง.....	51
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของกลุ่มตัวอย่างที่ฟังดนตรีก่อน.....	52
7	เปรียบเทียบความแตกต่างรายวันของค่าเฉลี่ยคะแนนรวมคุณภาพการนอนหลับระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีก่อน.....	53
8	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีหลัง.....	54
9	เปรียบเทียบความแตกต่างรายวันของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีหลัง.....	55
10	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....	56
11	เปรียบเทียบความแตกต่างรายวันของค่าเฉลี่ยคะแนนรวมคุณภาพการนอนหลับระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....	57

## รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพการนอนหลับเฉพาะช่วงสัปดาห์ ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและเฉพาะช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรี ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีก่อนกับกลุ่มที่ได้รับการจัด ให้ฟังดนตรีหลัง .....	58
13	เปรียบเทียบปัจจัยรบกวนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างในช่วงสัปดาห์ ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรี.....	59
14	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้สึกจากการฟังดนตรี.....	60

## รายการภาพประกอบและแผนภูมิ

ภาพประกอบ	1	หน้า
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....		6
2 วงจรการนอนหลับ.....		10
3 กลไกด้านจิตสรีระของดนตรีบำบัด .....		34
แผนภูมิ		
1 เปรียบเทียบความแตกต่างรายวันของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับ ระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัด ให้ฟังดนตรีในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีก่อน .....		53
2 เปรียบเทียบความแตกต่างรายวันของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับ ระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัด ให้ฟังดนตรีในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีหลัง.....		55
3 เปรียบเทียบความแตกต่างรายวันของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับ ระหว่างช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดฟังดนตรีและช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัด ให้ฟังดนตรีในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....		57