

ผลของการฟังดนตรีไทยประยุกต์ต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

ผู้เขียน นางสาวเยาวพา ชูถึง

สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่

ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษาในกลุ่มเดียว แบบแยกกลุ่มทดสอบก่อนและหลัง เพื่อศึกษาผลการฟังดนตรีไทยประยุกต์ต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา 5 แห่ง ระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในระหว่างเดือนกันยายน 2546 ถึงเดือนมกราคม 2547 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 50 ราย ใช้วิธีการจับสลากแบ่งกลุ่มเข้าทดสอบก่อนและหลัง โดยแบ่งกลุ่มแรกได้รับการจัดให้ฟังดนตรีในสัปดาห์แรกและไม่ได้รับการจัดให้ฟังในสัปดาห์ต่อมา จำนวน 26 ราย ส่วนกลุ่มที่ 2 ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีในสัปดาห์แรก แต่จะเข้ารับการจัดให้ฟังดนตรีในสัปดาห์ต่อมา จำนวน 24 ราย โดยจัดให้ฟังดนตรีในเวลาก่อนนอนเป็นเวลา 45 นาที เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ แบบบันทึกการฟังดนตรีและความรู้สึกจากการฟังดนตรี เครื่องมือที่ใช้ทดลองประกอบด้วย เทปดนตรีไทยประยุกต์บรรเลงร่วมกับเสียงธรรมชาติ “เนรัญชรา” วิทยุเทปพร้อมหูฟังและแบตเตอรี่ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดรายงานคุณภาพการนอนหลับทุกเช้าตลอด 2 สัปดาห์ของการศึกษา จากการวิเคราะห์ครั้งข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพการนอนหลับระหว่างสัปดาห์ที่ได้รับการจัดการให้ฟังดนตรีสัปดาห์ที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีและสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีของ 1. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดให้ฟังดนตรีก่อน 3. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการให้ฟังดนตรีหลัง โดยการทดสอบสถิติทีคู่ (paired t-test) ผลการศึกษาพบว่า

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีคุณภาพการนอนหลับในช่วงสัปดาห์ที่ได้รับการจัดการให้ฟังดนตรีดีกว่าช่วงสัปดาห์ที่ไม่ได้รับการจัดการให้ฟังดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การฟังดนตรีไทยประยุกต์สามารถช่วยให้กลุ่มผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น จึงควรมานำดนตรีมาใช้ในการส่งเสริมการนอนหลับในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี