

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการทำสมาธิเบื้องต้นร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศม์ จำนวน 56 คน โดยคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองที่1 คือกลุ่มที่ทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง กลุ่มทดลองที่2 คือกลุ่มที่ได้รับฟังดนตรีบรรเลงและกลุ่มทดลองที่3 คือกลุ่มที่ทำสมาธิ กลุ่มทดลองได้ทำกิจกรรมเฉพาะของกลุ่มร่วมกับผู้วิจัย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 45 นาที เป็นเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามสุขภาพจิตทั่วไป แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ และการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มที่ทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. หลังการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มที่ฟังดนตรีบรรเลง มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. หลังการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มที่ทำสมาธิ มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. หลังการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมมีคุณภาพการนอนหลับไม่ต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยสรุปว่าการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง ดนตรีบรรเลง และสมาธิ สามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

The purposes of this experimental research were to study of the effect of basic Buddhist meditation and meditation music on sleep quality among elderly. Sample were 56 elders in wadsanawead home. The subject were sampled assigned to 3 experimental group and control group, 14 in each group. The experimental group 1 received the meditation and meditation music , group 2 received the meditation music and group 3 received the meditation. The research instruments were Thai General Health Question and Quality of sleep with developed from The Pittsburgh Sleep Quality Index. The data were analyzed by using mean, standard deviation ANCOVA and repeated ANOVA

The finding of this study were as follows:

1. The quality of sleep in elders after received the meditation and meditation music was signification higher than control group at the 0.05 level.
2. The quality of sleep in elders after received meditation music was signification higher than control group at the 0.05 level.
3. The quality of sleep in elders after received the meditation was signification higher than control group at the 0.05 level.
4. The quality of sleep in elders control group wasn't signification higher than before experiment at the 0.05 level.

In conclusion, meditation and meditation music, meditation music, meditation could be used for promoting sleep quality in the elderly.