

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในกลุ่มที่ได้รับนาฏกรรมบำบัดและคู่มือสุขลักษณะการนอนหลับ กับคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในกลุ่มที่ได้รับคู่มือสุขลักษณะการนอนหลับเพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตำรวจ จำนวน 28 คน โดยคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 18 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ (PSQI) และกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนคุณภาพการนอนหลับลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนคุณภาพการนอนหลับต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิจัยสรุปว่านาฏกรรมบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

4774757430 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORD: DANCE THERAPY / SLEEP QUALITY / ELDERLY

PINTORN PRASHYANUSORN : THE EFFECT OF DANCE THERAPY ON SLEEP QUALITY AMONG ELDERLY IN THE AGING CLUB. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. RAVIWAN NIVATPHAN,MD. THESIS COADVISOR : ASST. PROF. SURACHAI KUASIRIKUL,MD. 89 pp. ISBN 974-17-4962-7.

The purpose of this experimental research was to compare the quality of sleep of elderly receiving dance therapy plus manual sleep hygiene and that of elderly receiving manual sleep hygiene alone. The subjects of this study were elderly in the aging club. The 28 elderly were chosen by purposive selection according to the inclusion criteria. They were divided into the experimental group and the control group, each with 14 subjects. The experimental group received dance therapy according to the program of 1 hours per session, three times per week for 6 weeks, altogether 18 times. The data collection instruments consisted of demographic data about the elderly, The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the dance therapy program. The data were analyzed by SPSS program.

The findings of this study revealed that, after the experimental : the post-test sleep quality scores for the experimental group were significantly lower than the pre-test scores ($p < 0.001$), and the experimental group had statistically significantly lower sleep quality scores than the control group ($p < 0.001$)

In conclusion, dance therapy could be used for promoting sleep quality in the elderly.