



ผลจากการฟังเพลงก่อนนอนต่อการนอนหลับ ความเครียด และ  
ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ: การทดลองสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม  
Effects of Music Listening Before Bedtime on Sleep, Stress, and  
Depression in the Elderly: A Randomized Controlled Trial

ชลธิชา                      แสตนธนะ  
รัตนสุดา                  รอดเงิน  
อัญธิการ์                วิชา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (กายภาพบำบัด)  
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร  
ปีการศึกษา 2564

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลจากการฟังเพลงก่อนนอนต่อการนอนหลับ ความเครียด และ	
	ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ: การทดลองสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม	
ชื่อนิสิต	ชลธิชา	แสนธนะ
	รัตนสุดา	รอดเงิน
	อัญญิการ์	วิชา
สาขาวิชา	กายภาพบำบัด	
อาจารย์ที่ปรึกษา	อ.กภ.ปารวี	มุสิกรัตน์

คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยระดับปริญญาตรีนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตกายภาพบำบัด

.....  
|  
.....

(อ.กภ.ปารวี มุสิกรัตน์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

.....  
|  
.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรุณนภา ศรีโสภาพ)

หัวหน้าภาควิชากายภาพบำบัด

.....  
|  
.....

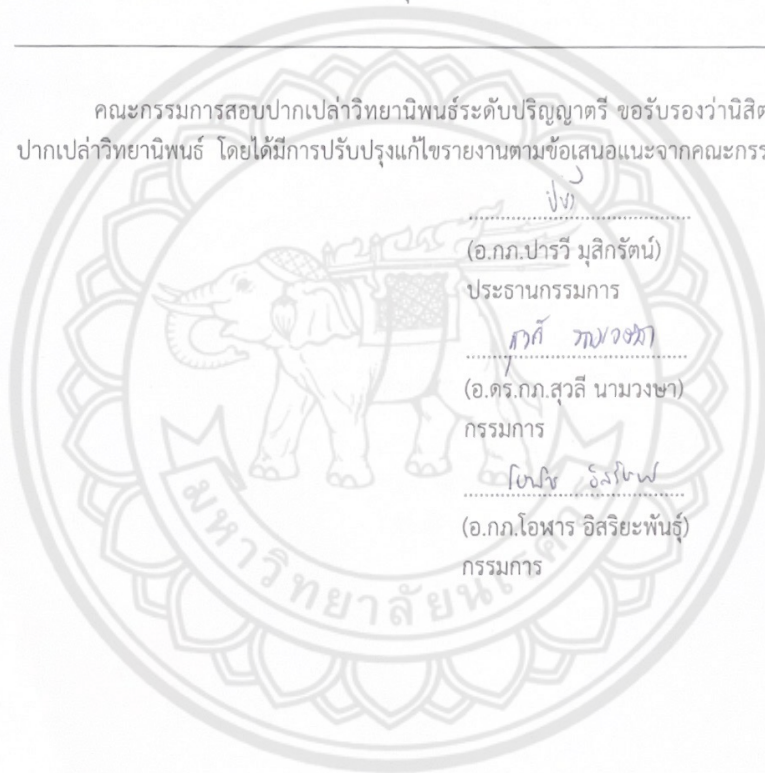
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภวิฑู สุขเที่ยง)

คณบดีคณะสหเวชศาสตร์



หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลจากการฟังเพลงก่อนนอนต่อการนอนหลับ ความเครียด และภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ: การทดลองสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม	
ชื่อนิสิต	ชลธิชา	แสนธนะ
	รัตนสุดา	รอดเงิน
	อัญญิการ์	วิชา
สาขาวิชา	กายภาพบำบัด	
อาจารย์ที่ปรึกษา	อ.ภก.ปาร์วี	มุสิกรัตน์

คณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี ขอรับรองว่านิตินผ่านการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ โดยได้มีการปรับปรุงแก้ไขรายงานตามข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการแล้ว



.....  
 (อ.ภก.ปาร์วี มุสิกรัตน์)

ประธานกรรมการ

.....  
 (อ.ดร.ภก.สุวดี นามวงษา)

กรรมการ

.....  
 (อ.ภก.โอฬาร อิศริยะพันธุ์)

กรรมการ

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลือจากคณาจารย์และผู้เกี่ยวข้องในหลายภาคส่วน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ อาจารย์ ปารวี มุสิกรัตน์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่สละเวลาอันมีค่ามาเป็นทีปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย อาจารย์ ดร.สุวลี นามวงษา และอาจารย์ โอฟาร อีสริยะพันธ์ุ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดจันทร์ ที่ให้ความร่วมมือในการประสานงาน ทำการนัดหมาย และอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการลงพื้นที่เก็บข้อมูล และที่ขาดไม่ได้ต้องขอขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านเป็นอย่างดีที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยครั้งนี้ ที่ยินดีรอรับการประเมิน ให้ความร่วมมือในการทดลอง การรายงานการติดตามผลทางโทรศัพท์ และทำให้การเก็บข้อมูลลุล่วงไปด้วยดี

กราบขอบพระคุณ พ.อ.หญิง พาสีรี สิทธินามสุวรรณ แพทย์ผู้เป็น Corresponding Author ของต้นฉบับภาษาไทย ที่อนุญาตให้ใช้แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับในการศึกษา

กราบขอบพระคุณ นายสิน สัจจรัตนันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดจันทร์ และนางกัญญ์นภักดิ์ สัจจรัตนันท์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ซึ่งได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ให้เข้าเก็บข้อมูลในพื้นที่

ขอขอบพระคุณทุนอุดหนุนการวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ได้สนับสนุนเงินทุนบางส่วนสำหรับการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆ สาขากายภาพบำบัด ทุกคน ที่คอยเป็นที่ปรึกษา และให้กำลังใจเสมอมา รวมทั้งผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ในที่นี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ต่อไป

ชลธิชา	แสนธนะ
รัตนสุดา	รอดเงิน
อัญญิการ์	วิชา

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลจากการฟังเพลงก่อนนอนต่อการนอนหลับ ความเครียด และภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ: การทดลองสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม	
ชื่อนิสิต	ชลธิชา	แสนธนะ
	รัตนสุดา	รอดเงิน
	อัญญิการ์	วิชา
สาขาวิชา	กายภาพบำบัด	
อาจารย์ที่ปรึกษา	อ.กภ.ปารวี	มุสิกรัตน์

### บทคัดย่อ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ ปัญหาการนอนไม่หลับ ความเครียด และภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้มีอาการอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ง่วงนอนเวลากลางวันซึ่งอาจทำให้เสี่ยงต่อการหกล้มได้ ทั้งยังทำให้ฉุนเฉียว เฉื่อยชา และไม่สนใจสิ่งแวดล้อมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง การฟังเพลงช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ เป็นวิธีที่สะดวก ปลอดภัย เหมาะกับกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้งนี้ การศึกษายังไม่ครอบคลุม และไม่มีการศึกษาใดที่ให้ผู้สูงอายุเลือกรายการเพลงที่ชอบด้วยตนเอง จึงเป็นที่มาของการศึกษานี้เพื่อศึกษาผลของการฟังเพลงก่อนนอนต่อคุณภาพการนอนหลับ ความเครียด และภาวะซึมเศร้า ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีอุปกรณ์สำหรับใช้ฟังเพลงได้ เล่นโซเชียลเน็ตเวิร์กได้ และผ่านเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 13 คน ถูกสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองฟังเพลงก่อนนอนทุกวัน วันละ 30 นาที ต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้ฟังเพลงก่อนนอน และใช้ชีวิตประจำวันปกติ ประเมินคุณภาพการนอนหลับด้วย Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ประเมินความเครียดด้วย Stress test questionnaire (ST-5) และประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย Thai geriatric depression scale (TGDS) ใช้ Wilcoxon sign rank test และ Mann-Whitney U test เพื่อเปรียบเทียบผลภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่มตามลำดับ กำหนด  $p < 0.05$  ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพการนอนหลับ ความเครียด และภาวะซึมเศร้า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งภายในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง อีกทั้งไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคุณภาพการนอนหลับ ( $U=11, p=0.31$ ) ความเครียด ( $U=13.5, p=0.485$ ) และภาวะซึมเศร้า ( $U=6.5, p=0.065$ ) เมื่อเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่ม แม้การฟังเพลงจะช่วยลดการนอนไม่หลับ ความเครียด และภาวะซึมเศร้าได้ แต่ในการศึกษาครั้งนี้ยังไม่สามารถบอกได้ถึงความแตกต่างของผลของการฟังเพลงที่ชื่นชอบก่อนนอนต่อคุณภาพการนอนหลับ ความเครียด และภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ ดังนั้นการศึกษาครั้งต่อไป อาจต้องศึกษาในอาสาสมัครที่มีปัญหาการนอนหลับ ความเครียด และภาวะซึมเศร้า โดยอาจคำนึงถึงเรื่องเพศ ควบคุมองค์ประกอบและประเภทของเพลง เพื่อเป็นแนวทางออกแบบการศึกษาให้ครอบคลุมยิ่งขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; การนอนหลับ; การฟังเพลง; ความเครียด; ภาวะซึมเศร้า

Project Title	Effect of Music Listening Before Bedtime on Sleep, Stress, and Depression in the Elderly: A Randomized Controlled Trial	
By	Chonticha Ruttanasuda Anthika	Seantana Rodngern Wicha
Program Title	Physical Therapy	
Advisor	Paravee	Musikarat

---

### Abstract

When people become old age, they may face many health problems such as insomnia, stress and depression which cause tiredness and daytime dullness sleepily, so there may risk for fall. Moreover, it can cause bristly inactive surroundings ignored and reduced social participation. Music listening is insomnia comfortable treatment, safe and suitable for the elderly. However, The previous studies were conducted, and none of them let the elders choose their own favorite music playlist. The purpose of this study was to investigate the effective of music listening before bedtime on sleep quality, stress, and depression. 13 participants which age 60 years and over who had music listening device able to use social network, were include, and randomized to 2 group. The experimental group received music listening before bedtime 30 minutes every day for 4 weeks. The control group did not receive any music listening and lived their usual daily life. Sleep quality was evaluated by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), stress was evaluated by the Stress Test questionnaire (ST-5) and depression was evaluated by the Thai Geriatric Depression Scale (TGDS). The Wilcoxon sign ranks test and the Mann-Whitney U test was used for within-group comparison and between group comparison respectively ( $p < 0.05$ ). The result showed that there were no statistically significant difference of all outcomes neither within control group or experimental group comparison and, Furthermore no statistically significant was found in sleep quality ( $U=11$ ,  $p=0.31$ ), stress ( $U=13.5$ ,  $p=0.485$ ) and depression ( $U=6.5$ ,  $p=0.065$ ) between groups. Even though music listening can reduce insomnia, stress and depression, but our finding was unable to determine the effective of favorite music listening before bedtime on sleep quality, stress and depression among older adults. Therefore, further studies in participations who has sleep, stress and depression problems are needed with the consideration of gender, control composition and genre of songs in order to perform comprehensive study design.

**Keywords:** elderly; sleep; music; stress; depression