



การศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เพลงกล่อมไทยและเพลงบรรเลง ต่อการนอนหลับของเด็กปฐมวัยอายุ 1-2 ปี ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภ ไทยเหนือ

ความเป็นมาและความสำคัญ



กิจกรรมประจำวันที่สำคัญในช่วงเวลากลางวัน (11.30 น.-14.30 น.)

เด็กเล็กในช่วง 1-2 ปี มีพฤติกรรมชอบเล่นซุกซน ร้องโยเย เล่นกับเพื่อน เอาแต่ใจตนเอง ส่วนมากจะไม่ยอมนอนกลางวัน และจะทำให้เด็กกลุ่มที่นอน นอนหลับได้ไม่เต็มที่

ผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญของการนอนหลับในช่วงเวลากลางวันของเด็กปฐมวัย จึงได้มีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เพลงกล่อมไทยและเพลงบรรเลงต่อการนอนหลับของเด็กปฐมวัย

คำสำคัญ : เด็กปฐมวัย, การนอน, เพลงกล่อมไทย, เพลงบรรเลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้เพลงกล่อมไทยต่อการนอนหลับของเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 1-2 ปี
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้เพลงบรรเลงต่อการนอนหลับของเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 1-2 ปี
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เพลงกล่อมไทย และบรรเลงต่อการนอนหลับของเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 1-2 ปี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เด็กปฐมวัยช่วงอายุ 1-2 ปี ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือจำนวน 24 คน

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล

แบบบันทึกพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยช่วง 1-2 ปี

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การคิดค่าร้อยละเปรียบเทียบก่อนและหลังการนอนโดยใช้เพลงกล่อมไทย เพลงบรรเลงและไม่ได้ใช้เพลง

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น : เพลงกล่อมไทย ได้แก่ เพลงจันทร์เจ้า เพลงนกขมิ้น
 เพลงบรรเลง ได้แก่ Mozart

ตัวแปรตาม : พฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยอายุ 1-2 ปี

กระบวนการดำเนินการวิจัย

1. สํารวจพฤติกรรมการนอนกลางวันจากผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 1-2 ปี จำนวน 24 คน (ช่วงเวลาการนอน, ระยะเวลาอนหลับกลางวัน)
2. เปิดเพลงกล่อมไทยในช่วงเวลาที่เด็กนอนกลางวัน ทุกวันจันทร์ -วันศุกร์ ระยะเวลา 4 สัปดาห์และเปิดเพลงบรรเลงใน ระยะเวลา 4 สัปดาห์หลัง



3. รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรมการนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 1-2 ปี

4. วิเคราะห์ สรุปข้อมูล โดยมีการเปรียบเทียบผลก่อน และหลังการใช้เพลงกล่อมไทย และเปรียบเทียบผลของการใช้เพลงกล่อมไทยกับเพลงบรรเลง

ผู้วิจัย : นางสาวน้ำเพชร เกิดคล้าย ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการประถมศึกษา
 นางธัญจิรา คลีวัง ตำแหน่ง ผู้ช่วยครูพี่เลี้ยง

ผลการศึกษา

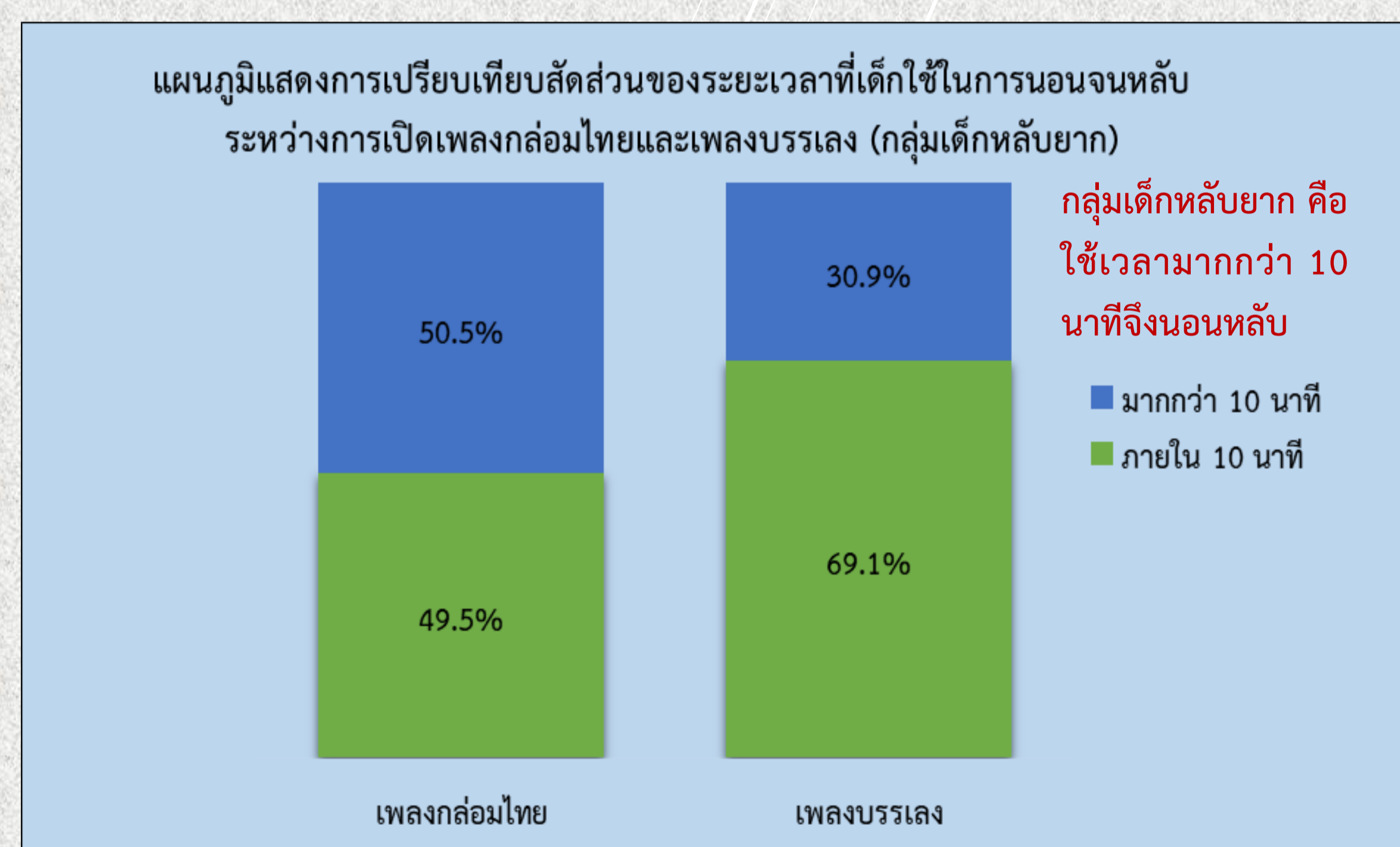
ตารางแสดงผลร้อยละ ของการใช้เพลงกล่อมไทย และเพลงบรรเลงต่อการนอนหลับของเด็กปฐมวัย ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ (n=24)

| การนอนหลับของเด็กปฐมวัย | หลับภายใน 10 นาที | หลับมากกว่า 10 นาที |
|-------------------------|-------------------|---------------------|
| ไม่เปิดเพลง | (13 คน) 56.90 | (11 คน) 43.10 |
| เปิดเพลงกล่อมไทย | (18 คน) 76.88 | (6 คน) 23.13 |
| เปิดเพลงบรรเลง | (19 คน) 80.83 | (5 คน) 19.17 |
| รวม | 71.54 | 28.46 |

แผนภูมิแสดงร้อยละ ผลของการเปรียบเทียบการใช้เพลงกล่อมไทย และบรรเลงต่อการนอนหลับของเด็กปฐมวัย ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ (n=24)



แผนภูมิแสดงร้อยละ ผลของการเปรียบเทียบการใช้เพลงกล่อมไทย และบรรเลงต่อการนอนหลับของเด็กปฐมวัย ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ(กลุ่มเด็กหลับยาก n=11)



กลุ่มเด็กทั้งหมด 24 คน ได้มีการแบ่งเป็นกลุ่มเด็กหลับง่ายจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 54.2 และกลุ่มเด็กหลับยากจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8 และในกลุ่มเด็กหลับยากเมื่อพิจารณาจากการเปรียบเทียบสัดส่วนของการเปิดเพลงกล่อมไทยและเพลงบรรเลงในกลุ่มเด็กหลับยาก พบว่า การใช้เพลงบรรเลงเปิดในกลุ่มเด็กหลับยาก เด็กจะนอนหลับได้ดีกว่าการใช้เพลงกล่อมไทย โดยจะนอนหลับภายใน 10 นาทีคิดเป็นร้อยละ 69.1

อภิปรายผล

- ❖ การเปิดเพลงกล่อมไทย และเพลงบรรเลงมีผลต่อการนอนหลับในเด็ก ซึ่งเมื่อพิจารณาระยะเวลาแล้วพบว่า เพลงบรรเลงทำให้เด็กหลับตอนกลางวันได้ดีกว่าเพลงกล่อมไทย

ข้อเสนอแนะ

- เพิ่มช่วงอายุที่ทำการศึกษาคือเด็กปฐมวัย 1-5 ปี

