เทปเสียงสู่จิตใต้สำนึกเพื่อลดการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุ*

พัสมณฑ์ คุ้มทวีพร** ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข***

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้วิจัยเชิงทดลองแบบ double-blinded controlled trial มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้เทปเสียงสู่จิตใต้สำนึกลดอาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุ ซึ่งไม่มีความบกพร่องในการได้ยิน ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคทางกายตามแบบวัดของ Belog และโรคจิตตาม DSM IV โดยมีจิตแพทย์เป็นผู้คัดกรอง และเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย แบ่งแบบสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ให้กลุ่มตัวอย่างฟังเทปเสียงในช่วงที่ล้มตัวลงนอนทุกคืน ต่อเนื่องกัน 2 สัปดาห์ และตรวจสอบด้วยการสลับกลุ่มต่อไปอีก 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ (วัดด้วย VSH Sleep Scale) ระหว่างกลุ่มทดลอง (112.50$\pm$13.74) และกลุ่มควบคุม (115.60$\pm$12.59) หลังการฟังเทปเสียงทั้งกลุ่มทดลอง (130.40$\pm$8.11) และกลุ่มควบคุม (120.50$\pm$12.41) มีค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p<.05$ แต่ค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 9.871$, $p = .000$) คณะผู้วิจัยเสนอแนะว่าควรใช้เทปเสียงสู่จิตใต้สำนึกเพื่อช่วยส่งเสริมการนอนหลับให้แก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับ

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ นอนไม่หลับ เทปเสียงสู่จิตใต้สำนึก

* ทุนอุดหนุนการวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล

* * รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Subliminal audio-tape for reducing insomnia in the elderly

Patsamon Khumtaveeporn, B.Sc., M.Sc.(Physiology),

Prakob Pooviboonsuk, M.D., Ph.D. (Clinical Psychopharmacology)

Abstract

The quasi-experimental design (double-blinded controlled trail) aimed to examine the effect of Subliminal audio tape on elders' insomnia. Samples represented population having insomnias. Inclusion criteria included 1) no somatic disease by Belog 2) no psychosis disorders by DSM IV 3) no hearing disorders, and 4) agreed to be included in the study. Sixty samples were randomly selected to control and experimental groups. Each was asked to listen to the Subliminal audio tape while lying to sleep every night for 2 weeks continuously. The result illustrated that no statistically significant different on the quality of sleep between experimental group (112.50$\pm$13.74) and control group (115.60$\pm$12.59) After two weeks, the quality of sleep of both experimental group (130.40$\pm$8.11) and control group (120.50$\pm$12.41) were statistically significant increased ($p<.05$). However, the quality of sleep of the experimental group was statistically significant higher than one of the control group (t

= 9.871, p = .000). The author recommended using subliminal audio-tape in the insomnia elderly.
Keywords: Elderly, Insomnia, Subliminal audio-tape