



ใบสมัครส่งผลงานเข้าร่วมโครงการประกวด LIKE Talk Award (หน่วยงานส่วนกลาง)

1. ชื่อผลงาน ....หลับไวดูโดยไม่พึ่งยา.....  
หน่วยงาน....สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ.....

2. ประเภทผลงาน

- ( ) งานวิจัย  
( ✓ ) การจัดการความรู้  
( ) นวัตกรรม

3. รายชื่อสมาชิก

- 1) ชื่อ-สกุล...นางสาวน้ำเพชร...เกิดคล้าย..... ตำแหน่ง...ผู้ช่วยผู้จัดการกิจกรรมเด็ก.....  
2) ชื่อ-สกุล...นางธัญจิรา...คลีวัง..... ตำแหน่ง...ครูพี่เลี้ยง.....  
3) ชื่อ-สกุล..... ตำแหน่ง.....

4. ผู้ประสานงาน

ชื่อ-สกุล ...นางสุภิญญา...เกียรติพานิชกิจ.....  
โทรศัพท์..... มือถือ ....085-5401048.....  
โทรสาร ..... E-mail...winkly\_heart@hotmail.com.....

5. โสตทัศนอุปกรณ์ที่ต้องการเพิ่มเติม

- ( ) สื่อภาพเคลื่อนไหวด้วยโปรแกรม Windows Media Player  
( ✓ ) อื่นๆ (ระบุ).. Microsoft PowerPoint.....

6. อุปกรณ์ที่ต้องการใช้เพิ่มเติม

- ( ✓ ) โต๊ะสำหรับการนำเสนออุปกรณ์อื่นๆ เช่น โมเดล นวัตกรรม หนังสือ แผ่นพับ ฯลฯ  
( ) อื่นๆ (ระบุ).....

เปิดรับผลงานตั้งแต่วันที่ – 28 กุมภาพันธ์ 2562

ส่งใบสมัครพร้อมรายละเอียดผลงานมาที่ สำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

โทรสาร. 02 – 590 - 4597 E-Mail : [anamai.km@gmail.com](mailto:anamai.km@gmail.com) โทร : 02-590-4595-96

ผู้ประสานงาน : ธัญญาภรณ์ พิบูลย์พล/ ชนกพร แสนสุด

# หลับไวดูโดยไม่พึ่งยา

นางสาวน้ำเพชร เกิดคล้าย

นางธัญจิรา คลีวัง

## ความเป็นมาและความสำคัญ

การนอนกลางวันของเด็กปฐมวัยเป็นช่วงเวลาสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการของเด็ก การให้เด็กนอนกลางวันจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและฟื้นฟูร่างกาย ดังนั้น การนอนกลางวันจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เด็กมีชั่วโมงการนอนหลับที่เหมาะสมตามวัย โดยในเด็กปฐมวัย อายุ 1-2 ปีควรมีช่วงเวลากการนอนกลางวัน 1-3 ชั่วโมง ซึ่งการนอนกลางวันจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ ช่วยให้เด็กมีความพร้อมที่เรียนรู้ พัฒนาความจำ ช่วยให้หลับในตอนกลางคืนได้ดีขึ้น<sup>(1)</sup>

เพลงกล่อมไทย เป็นเพลงกล่อมเด็กภาคกลาง ที่มีเนื้อหาทำนองเพลงที่ทำให้เด็กๆเกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย สงบนิ่ง และหลับไปตามที่ต้องการ อีกทั้งเพลงกล่อมไทย ยังมีถ้อยคำ เนื้อหาคำร้องที่อ่อนโยน การใช้ภาษาที่สื่อถึงความรัก ความอาทร ความผูกพันที่มีต่อลูก มีการเปรียบเทียบกับความน่ารัก น่าเอ็นดูของเด็กกับสิ่งต่างๆเป็นต้น<sup>(2)</sup>

ส่วนเพลงบรรเลงเป็นเพลงที่มีจังหวะและทำนองช้า ซึ่งเพลงบรรเลงที่มีทำนองและจังหวะช้านี้จะช่วยทำให้เด็กมีอาการที่สงบผ่อนคลาย มีสมาธิ มีจิตใจที่อ่อนโยนนุ่มนวล ซึ่งจะช่วยพัฒนาทางด้านสุนทรียภาพและช่วยให้อารมณ์ของเด็กสงบได้เป็นอย่างดี<sup>(3)</sup>

ศูนย์เด็กเล็กวัลลภ ไทยเหนือเป็นศูนย์เด็กเล็กที่รับดูแลเด็กเล็กช่วงปฐมวัย มีการทำกิจกรรมการเรียนรู้และการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กเล็กมีร่างกายและพัฒนาการด้านต่างๆ ที่ดีสมวัย สำหรับกิจวัตรประจำวันที่สำคัญ ที่ทำเป็นประจำทุกวันในช่วงเวลากลางวัน คือกิจกรรมการนอนกลางวัน การนอนกลางวันในเด็กปฐมวัย อายุ 1-2 ปี จะนอนในช่วงเวลา 11.30 น.-14.30 น. โดยปกติจะมีการเปิดเพลงบรรเลงให้แก่เด็กก่อนนอนเพื่อให้เด็กได้หลับได้ตามเวลา แต่เนื่องจากเด็กในวัยนี้จะมีพฤติกรรมชอบเล่นซุกซน เล่นกับเพื่อน แกล้งเพื่อน ร้องโยเย เอาแต่ใจตนเอง ไม่ยอมนอนกลางวัน เด็กจะใช้เวลานานจึงจะนอนหลับส่งผลให้เด็กนอนหลับได้ไม่เต็มที่ มีเด็กจำนวน 11 คน จากจำนวนทั้งหมด 24 คน (คิดเป็นร้อยละ 45.83) ที่ใช้เวลานานกว่า 30 นาที จึงจะหลับ ทำให้เด็กนอนหลับไม่เต็มที่ และพบว่าเด็กกลุ่มนี้เวลานอนจะไม่สดใส ร่าเริง หงุดหงิดไม่พร้อมที่จะทำ กิจกรรมต่างๆ หลังตื่นนอน ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลาในการนอนหลับ ระหว่างการใช้เพลงกล่อมไทยและเพลงบรรเลงในเด็กกลุ่มดังกล่าว

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาระยะเวลาในการนอนหลับของเด็กปฐมวัย อายุ 1-2 ปี เปรียบเทียบระหว่าง ไม่เปิดเพลงกล่อม หลังใช้เพลงกล่อมไทยและหลังใช้เพลงบรรเลง

## รูปแบบงานวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้จัดทำขึ้นเพื่อการเปรียบเทียบระยะเวลาในการนอนหลับระหว่างการใช้เพลงบรรเลงและเพลงกล่อมไทย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบบันทึกระยะเวลาในการนอนหลับ กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กปฐมวัย อายุ 1-2 ปี จำนวน 24 คน ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภ ไทยเหนือ สถาบันพัฒนาอานามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ แสดงระยะเวลาในการนอนหลับและเปรียบเทียบจำนวนเด็กที่นอนหลับก่อนและหลังใช้เพลงบรรเลงและเพลงกล่อมไทย

## กระบวนการดำเนินการวิจัย

1. สํารวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนกลางวันของเด็กขณะอยู่บ้านจากผู้ปกครอง ของเด็กที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 24 คน ได้แก่ ช่วงเวลาการนอน ระยะเวลาอนหลับเวลากลางวันต่อครั้ง ทำนอนของเด็ก และพฤติกรรมที่แสดงออกก่อนนอนกลางวัน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวพฤติกรรมกรนอนกลางวัน
2. แจ้งผู้ปกครองและขออนุญาต ผู้ปกครองในการทำกิจกรรมกับเด็ก
3. บันทึกระยะเวลาการนอน ในช่วงเวลาที่เด็กนอนกลางวัน ทุกวันจันทร์-ศุกร์ นาน 4 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1-30 พฤศจิกายน 2561
4. เปิดเพลงกล่อมไทยและบันทึกระยะเวลาการนอน ในช่วงเวลาที่เด็กนอนกลางวัน ทุกวันจันทร์-ศุกร์ นาน 4 สัปดาห์ วันที่ 3 ธันวาคม 2561 ถึง วันที่ 21 มกราคม 2562
5. เปิดเพลงบรรเลงและบันทึกระยะเวลาการนอน ในช่วงเวลาที่เด็กนอนกลางวัน ทุกวันจันทร์-ศุกร์ นาน 4 สัปดาห์หลังเปิดเพลงกล่อมไทย วันที่ 21 มกราคม 2562 ถึง วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2562
6. วิเคราะห์ข้อมูล สรุปข้อมูลการศึกษาระยะเวลาในการนอนหลับของเด็กปฐมวัย อายุ 1-2 ปี ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

## สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาการเปรียบเทียบระยะเวลาในการนอนหลับระหว่างการใช้เพลงบรรเลงและเพลงกล่อมไทย พบว่า ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนของเด็กขณะอยู่บ้าน เด็กส่วนใหญ่ร้อยละ 58.33 เป็นเพศชาย ร้อยละ 45.8 ที่นอนกลางวันขณะอยู่บ้านตรงกับเวลาที่นอนขณะอยู่ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ (เวลา 11.30น.-14.30น.) และมีร้อยละ 16.7 ที่มีระยะเวลาในการนอนกลางวันเท่ากับในศูนย์ฯ คือ 3 ชม. พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เด็กมักแสดงออกก่อนนอนกลางวันคือ ส่วนมากร้อยละ 45.8 ร้องไห้งอแงก่อนนอน มีเพียง 3 ราย (ร้อยละ 12.5) ที่มีการฟังนิทานก่อนนอน การใช้เพลงกล่อมไทยเด็กจะหลับภายใน 10 นาที ร้อยละ 76.9 ส่วนการใช้เพลงบรรเลงเปิดเด็กนอนหลับได้ดีกว่าภายใน 10 นาทีมากถึงร้อยละ 80.8

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

## ปัจจัยความสำเร็จ

1. ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองของเด็กเป็นอย่างดี  
ได้เรียนรู้การทำการศึกษาอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองในการทำงานต่อไป

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

2. เด็กเล็ก อายุ1-2ปี ในศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ นอนหลับง่ายและยาวนานยิ่งขึ้น ส่งผลให้เด็กมีอารมณ์ดี สดใส และมีพัฒนาการที่ดีสมวัย

### ข้อเสนอแนะ

1. การใช้เพลงกล่อมไทยเปิดก่อน แล้วจึงใช้เพลงบรรเลงเปิด อาจทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคยกับการฟังเพลงบรรเลงมาก่อนแล้ว ได้รับปัจจัยปนเปื้อน ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป อาจใช้เพลงบรรเลงเปิดก่อนเปิดเพลงกล่อมไทยเพื่อศึกษาเพลงชนิดใดได้ผลดีที่สุด
2. เพิ่มช่วงอายุที่ทำการศึกษเป็นเด็กปฐมวัย 1-5 ปี

### เอกสารอ้างอิง

1. ข้อดีของการนอนกลางวัน ที่แม้อาจไม่เคยรู้มาก่อน. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2562.  
[www.amarinbabyandkids.com](http://www.amarinbabyandkids.com)
2. รวมเพลงกล่อมเด็กช่วยกล่อมลูกให้หลับสนิทตลอดคืน. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2562.  
[www.trueplookpanya.com](http://www.trueplookpanya.com)
3. ดร.แพง ชินพงศ์. เพลงสำหรับเด็กไม่ใช่เพลงอะไรก็ได้. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2562.  
<https://mgronline.com>