



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารพิทักษ์ของกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกลุ่มทดลอง

ดิฉันชื่อ นางสาวสุกานดา สุภจันทร์ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขณะนี้กำลังวิจัยเรื่องผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในกลุ่มผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่าง มีความประสงค์ที่จะขอความร่วมมือและความสมัครใจจากคุณ.....เพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อใช้ผลจากการศึกษาวิจัยไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือหรือบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ป่วยต่อไป

โดยรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความเจ็บปวด แบบวัดความเครียดขณะมีอาการปวดหลัง และแบบวัดอาการของความเครียด หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการฟังดนตรีประเภทผ่อนคลายที่ผู้วิจัยจัดไว้ โดยจะได้รับการฟังเพลงวันละ 1 ครั้งในช่วงเวลา 10.00-11.00 น. ครั้งละ 20 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถที่จะตอบตกลง หรือปฏิเสธที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา การปฏิเสธของท่านจะไม่มีผลต่อการรักษาใดๆทั้งสิ้น ข้อมูลทั้งหมดของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำมาเปิดเผยชื่อ และจะนำผลการตอบที่ได้ไปสรุปเป็นประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาวสุกานดา สุภจันทร์

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้า.....ได้รับทราบรายละเอียดตามข้อมูลที่
ได้ระบุถึงการเข้าร่วมโครงการงานวิจัยเรื่องผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายต่อการลดความเครียดใน
กลุ่มผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่างดังกล่าวข้างต้นแล้ว และยินดีเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้
ด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกลุ่มควบคุม

ดิฉันชื่อ นางสาวสุกานดา สุภจันทร์ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขณะนี้กำลังวิจัยเรื่องผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในกลุ่มผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่าง มีความประสงค์ที่จะขอความร่วมมือและความสมัครใจจากคุณ.....เพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อให้ผลจากการศึกษาวิจัยไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือหรือบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ป่วยต่อไป โดยขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความเจ็บปวด แบบวัดความเครียดขณะมีอาการปวดหลัง และแบบวัดอาการของความเครียด หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการประเมินอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 4 นับจากการเข้าวิจัยครั้งแรก

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถที่จะตอบตกลง หรือปฏิเสธที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา การปฏิเสธของท่านจะไม่มีผลต่อการรักษาใดๆทั้งสิ้น ข้อมูลทั้งหมดของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำมาเปิดเผยชื่อ และจะนำผลการตอบที่ได้ไปสรุปเป็นประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาวสุกานดา สุภจันทร์

นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้า.....ได้รับทราบรายละเอียดตามข้อมูลที่
ได้ระบุถึงการเข้าร่วมโครงการงานวิจัยเรื่องผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายต่อการลดความเครียดใน
กลุ่มผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่างดังกล่าวข้างต้นแล้ว และยินดีเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้
ด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2. แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่าง

ส่วนที่ 3. แบบประเมินตนเอง จากการเจ็บป่วยด้วยภาวะปวดหลัง

ส่วนที่ 4. อาการของความเครียด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

เลขที่แบบสอบถาม.....

ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องตามความเป็นจริง
วันที่สัมภาษณ์

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี () 31-40 ปี () 41-50 ปี
() 51-60 ปี () 61-70 ปี () มากกว่า 70 ปี

3. ศาสนา

() พุทธ () คริสต์ () อิสลาม () อื่นๆ

4. สถานภาพสมรส

() โสด () สมรส () หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่

5. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้รับการศึกษา () ประถมการศึกษา () มัธยมศึกษา
() ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี

6. อาชีพ

() เกษตรกรรม () รับจ้าง () ค้าขาย/ธุรกิจ
() รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
() อื่นๆระบุ.....

7. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน

() น้อยกว่า 2,000 () 2,001-4,000 () 4,001-6,000
() 6,001-8,000 () 8,001-10,000 () มากกว่า 10,000

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่าง

คำชี้แจง อ่านหัวข้อข้างล่างนี้แล้วสำรวจดูว่าในขณะที่มีอาการปวดหลังในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกร้อยละเท่าใดต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงช่องตามที่ประเมิน โดย

1. หมายถึง ไม่มีเลย 2. หมายถึง มีเล็กน้อย
3. หมายถึง มีปานกลาง 4. หมายถึง มีมาก 5. หมายถึง มีมากที่สุด

อาการความเจ็บปวด	ระดับความเจ็บปวด				
	ไม่มี เลย 1	มี เล็กน้อย 2	มีปาน กลาง 3	มีมาก 4	มีมาก ที่สุด 5
1.มีอาการปวดหลังส่วนเอวและกระดูก กระเบนเหน็บ					
2.ปวดสะโพกร้าวลงขาข้างเดียวหรือทั้ง สองข้าง					
3.ปวดขาหรือร้าวลงปลายเท้าก่อนข้างไปทาง นิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย ของเท้า					
4.มีอาการหลังตึง ก้มเงยลำบาก					
5.มีลักษณะปวดตลอดเวลา					
6.มีอาการปวดขณะนั่งนานๆ					
7.มีอาการปวดขณะยืนนานๆ					
8.มีอาการปวดขณะนอน					
9.มีอาการปวดถี่ๆหนัก ทึบๆ					
10.มีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลา เช้า					
11.มีอาการปวดมากในเป็นเวลากลางวัน					
12.มีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลา กลางคืน					

ส่วนที่ 3. แบบประเมินตนเอง จากการเจ็บป่วยด้วยภาวะปวดหลัง

คำชี้แจง อ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจว่าในขณะที่มีอาการปวดหลังในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกร้อยละเท่าใดต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงตามช่องดังนี้ โดย

1. หมายถึง ไม่มีเลย 2. หมายถึง มีเล็กน้อย 3. หมายถึง มีปานกลาง
4. หมายถึง มีมาก 5. หมายถึง มีมากที่สุด

ความเครียด	ระดับความเครียด				
	ไม่มี เลย 1	มี เล็กน้อย 2	มีปาน กลาง 3	มีมาก 4	มีมาก ที่สุด 5
1.การใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด					
2.การทำงานเป็นไปตามเป้าหมาย					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
17.รู้สึกเหนื่อยง่าย					
18.รู้สึกเป็นภาระของครอบครัว					
19.ไม่มีอารมณ์ขัน					
20.ผ่าตัดแล้วไม่ปวดหลัง					

ส่วนที่ 4 อาการของความเครียด

คำชี้แจง แบบทดสอบส่วนนี้จะวัดอาการของความเครียดที่แสดงออก ซึ่งอาการเหล่านี้โดยตัวมันเองก็ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ถ้ามีอาการข้างล่างนี้หนึ่งอาการหรือมากกว่าในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ให้ประมาณระดับความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วทำเครื่องหมายให้ตรงตามช่องดังนี้ โดย

1. หมายถึง ไม่มีเครียด
2. หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3. หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
4. หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
5. หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

	ไม่มี เลย 1	มี เล็กน้อย 2	มีปาน กลาง 3	มีมาก 4	มีมาก ที่สุด 5
1. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
2. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
3. นอนก่ดฝัน					
4. เหนื่อยหรือเซ้าซ่า นิ่งนิ่งไม่ได้					
5. ปวดหลัง					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
29. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
30. เป็นหวัดบ่อย					
31. เป็นโรคมึนงง					
32. รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ					
33. เจ็บคอหรือเจ็บในปาก					

ภาคผนวก ก

รายชื่อเพลงที่ใช้ในการวิจัย

ชุดแรก ประกอบด้วยเพลงดังนี้

1. Brahms : Hungarian Dances No.5
2. Brahms : Hungarian Dances No.6
3. Dvorak : From New World Symphony
4. Handel : From Suite
5. Handel : Largo

ความยาวทั้งหมด 21.71 นาที

South German Philharmonic Orchestra

ชุดที่ 2.

1. Greig : Peer Gynt “ Morning mood ”
2. Bizet : L’ arlesienne Suite No. 2
3. Chopin :Waltz Op. 70
4. Strauss Johann Jr : “The beautiful blue Danube” Waltz op 314

ความยาวทั้งหมด 19.13 นาที

The Ball Orchestra of Franconia

ชุดที่ 3

1. Mozart : Concerto for Flute and Harp
2. Chopin : Nocturne Op. 9
3. Bethoven : Fur Elise

ความยาวทั้งหมด 20.10 นาที

The Munich Sympony Orchestra

ชุดที่ 4

1. Kuhlau : Waltz
2. Bethoven : Minuet in G Major
3. Bach : Violin Concerto

ความยาวทั้งหมด 22.42 นาที

South German Philharmonic Orchestra

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. ดร. สมชาย เตียวกุล

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. อาจารย์พิชัย ปรัชญานุสรณ์

นักดนตรีบำบัด อาจารย์พิเศษสอน
ระดับปริญญาตรีและปริญญาโท

มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. นายแพทย์สมบูรณ์ ชุ่มวิจารณ์

นายแพทย์ 8

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่ทะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาว สุกานดา สุภาจันทร์
วัน เดือน ปี เกิด	2 เมษายน 2513
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนลำปางกัลยาณี ปีการศึกษา 2530 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลพะเยา ปีการศึกษา 2533 สำเร็จการศึกษารัษฎาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2539
ประวัติการทำงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภองาว จังหวัดลำปาง 2533-2540 ห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลงาว จังหวัดลำปาง 2540-2545 ห้องอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลแม่ทะ จังหวัดลำปาง 2545- ปัจจุบัน