

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ดนตรี เปรียบเสมือนภาษาสากลที่มนุษย์ทุกชาติ ทุกชนชั้นทั่วโลก ทุกเพศทุกวัยต่างรู้จัก และคุ้นเคยกันดี นอกจากประโยชน์ด้านความบันเทิงแล้ว ดนตรียังได้นำมาใช้ในการลดความเครียด และความวิตกกังวลของผู้ป่วย ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ใช้ในการเบี่ยงเบนความสนใจจากความเจ็บป่วย และช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น (Kemper & Danhauer, 2005)

พิชัย ปรัชญานุสรณ์ อาจารย์และนักดนตรีบำบัดของไทยเคยเขียนถึงคุณค่าของดนตรีที่มีผลต่อการบำบัดไว้ในบทความเรื่อง "ดนตรีบำบัดทางจิตเวช" (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534) ว่าสามารถนำดนตรีมาใช้ในการเยียวยารักษาผู้ที่มีความป่วยทั้งทางจิตใจ และอารมณ์ รวมถึงป่วยทางกายในบางโรคด้วย ดนตรีจะช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพในการดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเอง และสังคมต่อไป ได้อย่างปกติสุข การนำดนตรีมาใช้ในการแพทย์ เรียกกันว่า "ดนตรีบำบัด" (Music Therapy) เริ่มต้นเมื่อเข้าสู่ศตวรรษที่ 20 ซึ่งมีผู้ศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับมนุษย์อย่างจริงจัง พบว่าดนตรีช่วยบรรเทาอาการของโรค และการทำงานที่ผิดปกติของอวัยวะ รวมถึงอาการเจ็บปวดจากบางโรค และบำบัดความผิดปกติทางจิต (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2537)

Main & Waddall (1982, cited in Lisaanti & Verdisco, 1994) ศึกษาพบว่าภาวะปวดหลังส่วนล่างก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทางร่างกาย นอกจากนั้นผู้ป่วยอาจสูญเสียบทบาทหน้าที่ในครอบครัว บทบาทในหน้าที่การงาน ตลอดจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้ตามปกติ รวมทั้งต้องพึ่งพาการดูแลรักษาบ่อยครั้ง ทำให้ต้องดำรงบทบาทของการเป็นผู้ป่วยอยู่ตลอดเวลา (Lampe, 1998; Pellio & Oberst, 1992) ร่างกายเกิดภาวะจำกัดความสามารถ ส่งผลทำให้การปฏิบัติกิจกรรมในการดำรงชีวิตถูกจำกัดและกล้ามเนื้อหลังอ่อนแรงเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดอาการปวดมากขึ้น อาการปวดและภาวะจำกัดความสามารถที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรังเป็นๆหายๆ และมีอาการกลับเป็นซ้ำสูงถึงร้อยละ 70 ถึง 80 (Chase, 1992) นำไปสู่ความหงุดหงิด รำคาญ วิตกกังวล และเกิดภาวะซึมเศร้า (Chase, 1992; Lampe, Sullner, Rumpold, Rumlmaier, Ogar & Rather, 1998) ปฏิกริยาเหล่านี้เป็นภาวะของความเครียดซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้มีการดำเนินของโรคเลวลง เมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของร่างกาย เกิดกลายเป็นวงจรแห่งความเครียด (Michal, 1991)

จากแนวคิดที่ว่า การรับฟังดนตรีผ่อนคลายจะช่วยให้บุคคลได้ระบายความเครียดภายในจิตใจ ช่วยสร้างบรรยากาศให้ผู้รับฟังดนตรีเพลิดเพลินรู้สึกเป็นสุขสบายใจ ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของบุคคลให้ออกจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Synder, 1992; White, 1992) ประกอบกับแนวคิดเกี่ยวกับการนำดนตรีมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยคลายความเครียดจากโรคที่เป็นอยู่ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฟังดนตรีผ่อนคลายต่อการลดความเครียด เพื่อที่จะนำผลที่ได้ไปเป็นแนวทางให้ผู้ป่วยโรคปอดหลังส่วนล่างคลายความวิตกกังวลต่อโรคที่เป็นอยู่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นสุขและเป็นแนวทางในการศึกษาและประยุกต์ใช้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายที่มีผลต่อการลดความเครียดของผู้มีภาวะอาการปอดหลังส่วนล่าง

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้มีภาวะอาการปอดหลังส่วนล่างที่ได้รับการฟังดนตรีผ่อนคลายจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดลดลง
2. ผู้มีภาวะอาการปอดหลังส่วนล่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฟังดนตรีผ่อนคลายจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับฟังดนตรี

ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง (Experimental Research) ชนิด 2 กลุ่มวัดก่อนและหลัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลในการรับฟังดนตรีผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในผู้มีภาวะอาการปอดหลังส่วนล่าง ซึ่งมารับการรักษาที่โรงพยาบาลแม่ทะในจังหวัด ลำปาง ระหว่างเดือน เมษายน 2549 ถึง พฤษภาคม 2549

คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ดนตรีผ่อนคลาย เป็นลักษณะของดนตรีที่ได้รับการจัดเรียบเรียงเสียงต่างๆไว้อย่างเรียบง่าย โดยมีแบบแผนและโครงสร้างที่ชัดเจน มีจังหวะที่ช้าอยู่ในช่วงประมาณ 60 - 80 ครั้งต่อนาที (Hicks, 1992) มีความมั่นคง สม่่าเสมอ มีระดับเสียงที่ต่ำหรือทุ้มนุ่มนวล ความดังของเสียงอยู่ในช่วง 40-60 เดซิเบล รวมทั้งมีทำนองเพลงที่มีความสอดคล้องกลมกลืน
2. ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก จากการรับรู้ต่อแรงกดดันทั้งภายในและ

ภายนอกตนเอง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ โดยที่บุคคลนั้นไม่รู้ตัว กระบวนการต่างๆ เหล่านี้ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดความตึงตัวของระบบกล้ามเนื้อและต่อมต่างๆ หากคงอยู่เป็นเวลานานและรุนแรงพอ จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ความก้าวร้าวหรือความเศร้าได้ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ประเมินความเครียดโดยอ้างอิงจากคะแนนซึ่งได้จากแบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 104 ข้อ (สุวัฒน์ มหัตถินรันดร์กุล และ คนอื่นๆ, 2540)

3. อาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นการปวดหลังส่วนเอว (lumbar) และบริเวณกระดูกกระเบนเหน็บ (sacral) อาการปวดมีลักษณะเป็นๆ หายๆ หรือมีอาการปวดที่เรื้อรัง ในบางรายอาจมีอาการปวดต้นขาด้านหลังหรืออาการชาที่ฝ่าเท้าและนิ้วเท้าด้านนอกร่วมด้วย

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นผู้มีอาการปวดหลังส่วนล่างซึ่งได้รับการรักษาโดยแพทย์โดยมีคุณสมบัติไม่มีปัญหาทางการได้ยินและยินดีเข้าร่วมในงานวิจัย โดยมีการรักษาพยาบาลตามปกติร่วมกับการปรึกษาทางจิตวิทยา จำนวน 20 คน ตั้งแต่เดือนเมษายน 2549 ถึง พฤษภาคม 2549

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นผู้มีอาการปวดหลังส่วนล่างซึ่งได้รับการรักษาโดยแพทย์โดยมีคุณสมบัติไม่มีปัญหาทางการได้ยินและยินดีเข้าร่วมในงานวิจัย โดยมีการรักษาพยาบาลตามปกติร่วมกับการปรึกษาทางจิตวิทยา จำนวน 20 คน กลุ่มทดลองจะได้รับฟังดนตรีผ่อนคลาย เป็นเวลาครั้งละ 20 นาที 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นการเพิ่มเติมจากการรักษาโดยปกติของกลุ่มควบคุม ตั้งแต่เดือนเมษายน 2549 ถึง พฤษภาคม 2549

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. สามารถนำดนตรีผ่อนคลายเพื่อลดความเครียด มาใช้ร่วมกับการรักษาวิธีอื่นๆ
2. เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน