

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในกลุ่มผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่าง มีสมมติฐาน 2 ประการคือ

1. ผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่างที่ได้รับการฟังดนตรีผ่อนคลายจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดลดลง
2. ผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการ ฟังดนตรีผ่อนคลายจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับฟังดนตรี

ภายหลังการทดลองซึ่งดำเนินการตามแผนการทดลอง ปรากฏผลดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเจ็บปวดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเกี่ยวกับระดับความเจ็บปวด ปฏิกริยาต่อความเครียดและอาการของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเกี่ยวกับปฏิกริยาต่อความเครียดในภาวะปวดหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเกี่ยวกับอาการของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 แสดงข้อมูลลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล		กลุ่มควบคุม (n=20)		กลุ่มทดลอง (n=20)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	8	40.0%	5	25.0%
	หญิง	12	60.0%	15	75.0%
	รวม	20	100%	20	100%
อายุ	<=30	3	15.0%	1	5.0%
	31-40	5	25.0%	9	45.0%
	41-50	7	35.0%	5	25.0%
	51-60	2	10.0%	5	25.0%
	61-70	3	15.0%	-	-
	รวม	20	100%	20	100%
ระดับการศึกษา	ไม่ได้รับการศึกษา	1	5.0%	-	-
	ประถม	8	40.0%	4	20.0%
	มัธยม	8	40.0%	6	30.0%
	อนุปริญญา	2	10.0%	2	10.0%
	ปริญญาตรี	1	5.0%	8	40.0%
	รวม	20	100%	20	100%
อาชีพ	เกษตรกร	5	25.0%	3	15.0%
	รับจ้าง	8	40.0%	7	35.0%
	ค้าขาย	2	10.0%	5	25.0%
	รับราชการ	1	5.0%	4	20.0%
	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2	10.0%	1	5.0%
	อื่นๆ	2	10.0%	-	-
	รวม	20	100%	20	100%

จากตาราง 1 พบว่าลักษณะประชากรทางเพศ มีจำนวนตัวอย่างเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองคือ ในกลุ่มควบคุมมีเพศหญิงร้อยละ 60 ในกลุ่มทดลองมีเพศหญิงร้อยละ 75

ในกลุ่มอายุ มากที่สุดในกลุ่มควบคุมคือ กลุ่มอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 35 ส่วนในกลุ่มทดลองคือ กลุ่มอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 45

กลุ่มระดับการศึกษาที่มีตัวอย่างอยู่มากที่สุด ในกลุ่มควบคุมคือ กลุ่มประถมศึกษาร้อยละ 40 และมัธยมศึกษาร้อยละ 40 ส่วนในกลุ่มทดลองระดับปริญญาร้อยละ 40

การประกอบอาชีพที่มีปริมาณ มากที่สุดในกลุ่มควบคุมคืออาชีพรับจ้างร้อยละ 40 ส่วนในกลุ่มทดลอง มีอาชีพรับจ้างร้อยละ 35

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเจ็บปวดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่าง กลุ่มควบคุม ก่อน-หลัง การทดลอง

อาการความเจ็บปวด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	sig
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
1.มีอาการปวดหลังส่วนเอวและกระดูกกระเบนเหน็บ	4.55	0.76	2.95	0.83	10.51***	.000
2.ปวดสะโพกร้าวลงขาข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง	4.15	1.18	3.05	0.76	6.24***	.000
3.ปวดขาร้าวลงปลายเท้าก่อนข้างไปทางนิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย ของเท้า	3.75	1.45	2.80	0.95	4.49***	.000
4.มีอาการหลังตึง ก้มเงยลำบาก	3.70	1.03	2.80	0.89	5.11***	.000
5.มีลักษณะปวดตลอดเวลา	2.95	0.76	2.30	0.57	3.12**	.006
6.มีอาการปวดขณะนั่งนานๆ	3.80	0.83	3.00	0.92	4.29***	.000
7.มีอาการปวดขณะยืนนานๆ	2.90	1.07	2.35	1.04	3.58**	.002
8.มีอาการปวดขณะนอน	3.30	1.26	2.40	0.94	5.11***	.000
9.มีอาการปวดถ่วงๆหนัก ทึบๆ	3.45	0.83	2.95	0.94	2.52*	.021
10.มีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลา เช้า	3.00	1.12	2.50	0.89	2.70*	.014
11.มีอาการปวดมากในเป็นเวลากลางวัน	3.15	1.23	2.55	0.83	2.57*	.019
12.มีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลากลางคืน	3.60	1.23	2.55	0.89	4.97***	.000

* P < .05, **P < .01, ***P < .001

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการรักษาตามปกติมีความเจ็บปวดลดลง โดยมีอาการปวดหลังส่วนเอวและกระดูกกระเบนเหน็บ ปวดสะโพกร้าวลงขาข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ปวดขาร้าวลงปลายเท้าก่อนข้างไปทางนิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย ของเท้า มีอาการหลังตึงก้มเงยลำบาก มีอาการปวดขณะนั่งนานๆ มีอาการปวดขณะนอนและมีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลา กลางคืนลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 มีลักษณะปวดตลอดเวลา มีอาการปวดขณะยืนนานๆลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 .มีอาการปวดถ่วงๆหนัก ทึบๆมีอาการ

ปวดมากในเป็นช่วงเวลา เช้าและมีอาการปวดมากในเป็นเวลากลางวันลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 3 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่าง กลุ่มทดลองก่อน-หลัง การทดลอง

อาการความเจ็บปวด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	sig
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
1.มีอาการปวดหลังส่วนเอวและกระดูกกระเบนเหน็บ	4.55	0.76	2.95	0.83	8.78	.000
2.ปวดสะโพกร้าวลงขาข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง	4.15	1.18	3.05	0.76	5.78	.000
3.ปวดขา ร้าวลงปลายเท้าก่อนข้างไปทางนิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย ของเท้า	3.75	1.45	2.80	0.95	4.59	.000
4.มีอาการหลังตึง ก้มเงยลำบาก	3.70	1.03	2.80	0.89	7.65	.000
5.มีลักษณะปวดตลอดเวลา	2.95	0.76	2.30	0.57	6.33	.000
6.มีอาการปวดขณะนั่งนานๆ	3.80	0.83	3.00	0.92	7.61	.000
7.มีอาการปวดขณะยืนนานๆ	2.90	1.07	2.35	1.04	4.19	.000
8.มีอาการปวดขณะนอน	3.30	1.26	2.40	0.94	5.38	.000
9.มีอาการปวดถ่วงๆหนักๆ ทึบๆ	3.45	0.83	2.95	0.94	6.47	.000
10.มีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลา เช้า	3.00	1.12	2.50	0.89	5.08	.000
11.มีอาการปวดมากในเป็นเวลากลางวัน	3.15	1.23	2.55	0.83	5.00	.000
12.มีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลา กลางคืน	3.60	1.23	2.55	0.89	7.55	.000

***P < .001

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ได้รับการรักษาตามปกติและนำมาฟังดนตรีผ่อนคลายก่อนพบแพทย์ มีค่าเฉลี่ยความเจ็บปวดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 4 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่าง กลุ่มควบคุม- กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

อาการความเจ็บปวด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	sig
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
1.มีอาการปวดหลังส่วนเอวและกระดูกกระเบนเหน็บ	4.55	0.76	4.20	1.11	1.17	.250
2.ปวดสะโพกร้าวลงขาข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง	4.15	1.18	3.20	1.36	2.36	.024
3.ปวดขา ร้าวลงปลายเท้าก่อนข้างไปทางนิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย ของเท้า	3.75	1.45	2.70	1.30	2.41	.021
4.มีอาการหลังตึง ก้มเงยลำบาก	3.70	1.03	3.70	0.86	0.00	1.000
5.มีลักษณะปวดตลอดเวลา	2.95	0.76	2.60	1.10	1.17	.248
6.มีอาการปวดขณะนั่งนานๆ	3.80	0.83	3.40	1.31	1.15	.257
7.มีอาการปวดขณะยืนนานๆ	2.90	1.07	2.65	1.42	.63	.534
8.มีอาการปวดขณะนอน	3.30	1.26	2.90	1.45	.93	.357
9.มีอาการปวดถ่วงๆหนักๆ ทึบๆ	3.45	0.83	3.00	1.08	1.48	.147
10.มีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลา เช้า	3.00	1.12	2.60	1.27	1.05	.299
11.มีอาการปวดมากในเป็นเวลากลางวัน	3.15	1.23	2.80	1.51	.80	.426
12.มีอาการปวดมากในเป็นเวลา กลางคืน	3.60	1.23	2.95	1.32	1.612	.115

จากตาราง 4 ซึ่งเปรียบเทียบอาการของความเจ็บปวดในกลุ่มควบคุมและการทดลองจะเห็นว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 5 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่าง กลุ่มควบคุม- กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

อาการความเจ็บปวด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	sig
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
1.มีอาการปวดหลังส่วนเอวและกระดูกกระเบนเหน็บ	2.95	0.83	2.30	0.57	10.51	.000
2.ปวดสะโพกร้าวลงขาข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง	3.05	0.76	1.95	0.69	6.24	.000
3.ปวดขา ร้าวลงปลายเท้า ค่อนข้างไปทางนิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย ของเท้า	2.80	0.95	1.60	0.75	4.49	.000
4.มีอาการหลังตึง ก้มเงยลำบาก	2.80	0.89	1.70	0.98	5.11	.000
5.มีลักษณะปวดตลอดเวลา	2.30	0.57	1.45	0.60	3.12	.006
6.มีอาการปวดขณะนั่งนานๆ	3.00	0.92	1.80	0.62	4.29	.000
7.มีอาการปวดขณะยืนนานๆ	2.35	1.04	1.50	0.51	3.58	.002
8.มีอาการปวดขณะนอน	2.40	0.94	1.60	0.75	5.11	.000
9.มีอาการปวดถ่วงๆหนักๆ ทึบๆ	2.95	0.94	1.65	0.59	2.52	.021
10.มีอาการปวดมากในเป็นช่วงเวลา เช้า	2.50	0.89	1.50	0.51	2.70	.014
11.มีอาการปวดมากในเป็นเวลากลางวัน	2.55	0.83	1.55	0.60	2.57	.019
12.มีอาการปวดมากในเป็นเวลา กลางคืน	2.55	0.89	1.45	0.60	4.97	.000

จากตาราง 5 เปรียบเทียบความเจ็บปวดในกลุ่มควบคุมและการทดลองจะเห็นว่ากลุ่มทดลองมีความเจ็บปวดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเกี่ยวกับระดับความเจ็บปวด ปฏิกริยาต่อความเครียด และอาการของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 6 การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวด ปฏิกริยาต่อความเครียด อาการของความเครียดของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
ความเจ็บปวด	3.5250	.55679	2.6833	.48410	7.443***	.000
ปฏิกริยาต่อความเครียด	2.8700	.26127	2.7375	.24109	3.417**	.003
อาการของความเครียด	2.4545	.56692	2.2000	.45283	4.718***	.000

P < .01, *P < .001

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีความเจ็บปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ปฏิกริยาต่อความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และอาการของความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 7 การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวด ปฏิกริยาต่อความเครียด อาการของความเครียดของ
กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
ความเจ็บปวด	3.0583	.80527	1.6708	.36422	9.740***	.000
ปฏิกริยาต่อ ความเครียด	2.8300	.37184	2.2500	.29824	10.557***	.000
อาการของ ความเครียด	2.6182	.55297	1.7470	.20582	9.476***	.000

***P <.001

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความเจ็บปวด ปฏิกริยา
ต่อความเครียดและอาการของความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 8 การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวด ปฏิกริยาต่อความเครียด อาการของความเครียด
ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มใช้ยา		กลุ่มใช้ยา+ดนตรี		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
ความเจ็บปวด	3.5250	.55679	3.0583	.80527	2.132*	.040
ปฏิกริยาต่อ ความเครียด	2.8700	.26127	2.8300	.37184	.394	.696
อาการของ ความเครียด	2.4545	.56692	2.6182	.55297	-.924	.361

* P < .05

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความเจ็บปวดก่อนการทดลองแตกต่างกัน แต่มีปฏิกริยาต่อความเครียดและอาการของความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตาราง 9 การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวด ปฏิกริยาต่อความเครียด อาการของความเครียดของ
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มใช้ยา		กลุ่มใช้ยา+ดนตรี		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
ความเจ็บปวด	2.6833	.48410	1.6708	.36422	7.474***	.000
ปฏิกริยาต่อ ความเครียด	2.7375	.24109	2.2500	.29824	5.685***	.000
อาการของ ความเครียด	2.2000	.45283	1.7470	.20582	4.073***	.000

* P < .001

จากตาราง 9 พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความเจ็บปวด ปฏิกริยาต่อ
ความเครียดและอาการของความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.001

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่อความเครียดในภาวะปวดหลังของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 10 การเปรียบเทียบ ความเครียดของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ตัวแปรอาการเครียด	กลุ่มใช้ยา		กลุ่มใช้ยา+ดนตรี		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
1.การใช้นอนหลับ	1.65	.587	1.20	.523	2.559*	.015
2.ทำงานเป็นไปตามเป้า	3.20	.894	3.55	.686	-1.388	.174
3.นอนหลับเพียงพอ	3.25	.786	3.85	.933	-2.199*	.034
4.พูดคุยในครอบครัว	3.80	.523	3.70	.979	.403	.689
5.ร่วมกิจกรรมสังคม	3.15	1.040	2.70	.657	1.636	.110
6.รายจ่ายเกี่ยวกับการรักษา	2.05	1.146	1.60	.598	1.557	.128
7.ออกกำลังกาย	2.20	.616	2.30	.733	-.467	.643
8.กินอาหารอร่อย	3.05	.759	3.75	.639	-3.156**	.003
9.ปวดศีรษะ	2.40	.681	2.05	.686	1.619	.114
10.วิตกกังวล	2.50	.688	2.25	.716	1.125	.267
11.โกรธหรือหงุดหงิดง่าย	3.20	.951	2.20	.696	3.794***	.001
12.ท้อแท้หมดกำลังใจ	2.20	1.005	1.85	.671	1.295	.203
13.กระสับกระส่าย	2.70	1.081	1.70	.801	3.324**	.002
14.อ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรง	3.25	.851	1.90	.718	5.423***	.000
15.คิดฟุ้งซ่าน	2.85	.988	2.10	.718	2.746**	.009
16.นอนหลับยาก	3.05	.759	1.70	.733	5.722***	.000
17.เหนื่อยง่าย	3.30	.571	1.85	.671	7.360***	.000
18.เป็นภาระของครอบครัว	1.70	.923	1.10	.308	2.757**	.009
19.ไม่มีอารมณ์ขัน	2.40	.821	2.10	.718	1.230	.226
20.ผ่าตัดแล้วไม่ปวดหลัง	2.85	1.226	1.55	1.146	3.465***	.001

* P <.05, **P < .01, ***P < .001

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลอง ความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง การใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การนอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การกินอาหารอย่างเอร็ดอร่อยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การมีความรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดง่ายมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 มีอาการกระสับกระส่ายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความรู้สึกอ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ความรู้สึกและความคิดฟุ้งซ่านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การนอนหลับยากมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ความรู้สึกเหนื่อยง่ายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ความรู้สึกเป็นภาระของครอบครัวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ถ้าผ่าตัดแล้วไม่ปวดหลังอีกก็อยากผ่าตัดไว้ๆ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

สำหรับการทำงานเป็นไปตามเป้าหมาย การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ การร่วมกิจกรรมทางสังคม รายจ่ายเกี่ยวกับการรักษา การออกกำลังกาย อาการปวดศีรษะ อาการวิตกกังวล รู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ ไม่มีอารมณ์ขัน พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเกี่ยวกับอาการของความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 11 การเปรียบเทียบ อาการของความเครียดในระบบต่างๆ ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

อาการ เครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
กล้ามเนื้อ	2.9500	.60131	2.2800	.43237	7.887***	.000
PNS	2.1200	.45607	2.0500	.49364	1.161	.260
SNS	2.1900	.64392	2.0200	.53469	1.846	.081
อารมณ์	2.6100	.85711	2.2500	.76192	3.674**	.002
ความคิด	2.6900	.76907	2.5000	.62408	3.047**	.007
ต่อมไร้ท่อ	2.2875	.60304	2.1125	.40127	2.483*	.023
ภูมิคุ้มกัน	2.2625	.80898	2.1625	.62972	1.192	.248

* $P < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าอาการของความเครียดในระบบต่างๆ ในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง อัน ได้แก่

อาการเครียดทางกล้ามเนื้อมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ ภายหลังการทดลองมีอาการเครียดทางกล้ามเนื้อลดลงน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อาการเครียดทางด้านอารมณ์ อาการเครียดทางด้านความคิด มีความแตกต่างกัน โดยที่กลุ่มทดลอง มีอาการลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาการเครียดทางด้านต่อมไร้ท่อ มีความแตกต่างกัน โดยที่กลุ่มทดลองลดลงน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับอาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ PNS อาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ SNS และอาการเครียดทางระบบภูมิคุ้มกัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 12 การเปรียบเทียบ อาการของความเครียดในระบบต่างๆของ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง

อาการ เครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
กล้ามเนื้อ	3.1200	.65982	1.7600	.29451	11.943***	.000
PNS	2.3600	.65406	1.7300	.35109	5.502***	.000
SNS	2.2100	.73835	1.4700	.25361	5.373***	.000
อารมณ์	2.9100	.83723	1.8300	.39082	7.917***	.000
ความคิด	3.1400	.75978	2.0800	.38607	7.740***	.000
ต่อมไทรอยด์	2.2875	.48174	1.6000	.31830	7.312***	.000
ภูมิคุ้มกัน	2.1375	.71853	1.7250	.40474	3.584**	.002

** P < .01, *** P < .001

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าอาการของความเครียดในระบบต่างๆ ในกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง ซึ่งได้แก่ อาการเครียดทางกล้ามเนื้อ อาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ PNS อาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ SNS อาการเครียดทางด้านอารมณ์ อาการเครียดทางด้านความคิด อาการเครียดทางด้านต่อมไทรอยด์ มีความแตกต่างกันโดยที่ภายหลังการทดลองมีอาการลดน้อยลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และภายหลังการทดลอง อาการเครียดทางระบบภูมิคุ้มกันลดน้อยลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 13 การเปรียบเทียบ อาการของความเครียดในระบบต่างๆ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

อาการ เครียด	กลุ่มใช้ยา		กลุ่มใช้ยา+ ดนตรี		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
กล้ามเนื้อ	2.9500	.60131	3.1200	.65982	-.852	.400
PNS	2.1200	.45607	2.3600	.65406	-1.346	.186
SNS	2.1900	.64392	2.2100	.73835	-.091	.928
อารมณ์	2.6100	.85711	2.9100	.83723	-1.120	.270
ความคิด	2.6900	.76907	3.1400	.75978	-1.862	.070
ต่อมไร้ท่อ	2.2875	.60304	2.2875	.48174	.000	1.000
ภูมิคุ้มกัน	2.2625	.80898	2.1375	.71853	.517	.608

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าอาการของความเครียดในระบบต่างๆ ก่อนการทดลองได้แก่ระบบดังต่อไปนี้

อาการเครียดทางกล้ามเนื้อ อาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ PNS อาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ SNS อาการเครียดทางด้านอารมณ์ อาการเครียดทางด้านความคิด อาการเครียดทางด้านต่อมไร้ท่อ อาการเครียดทางระบบภูมิคุ้มกัน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 14 การเปรียบเทียบ อาการของความเครียดในระบบต่างๆ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง

อาการ เครียด	กลุ่มใช้ยา		กลุ่มใช้ยา+ ดนตรี		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
กล้ามเนื้อ	2.2800	.43237	1.7600	.29451	4.445***	.000
PNS	2.0500	.49364	1.7300	.35109	2.362*	.023
SNS	2.0200	.53469	1.4700	.25361	4.156***	.000
อารมณ์	2.2500	.76192	1.8300	.39082	2.193*	.034
ความคิด	2.5000	.62408	2.0800	.38607	2.560*	.015
ต่อมไร้ท่อ	2.1125	.40127	1.6000	.31830	4.475***	.000
ภูมิคุ้มกัน	2.1625	.62972	1.7250	.40474	2.614*	.013

* P < .05, ** P < .01, *** P < .001

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าอาการของความเครียดในระบบต่างๆ หลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ได้แก่

อาการเครียดทางกล้ามเนื้อ อาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ SNS อาการเครียดทางด้านต่อมไร้ท่อ มีความแตกต่างกัน โดยที่กลุ่มทดลองมีอาการลดน้อยลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนอาการเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติ PNS อาการเครียดทางด้านอารมณ์ อาการเครียดทางด้านความคิด อาการเครียดทางระบบภูมิคุ้มกัน มีความแตกต่างกันโดยที่กลุ่มทดลองมีอาการลดน้อยลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05