

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพประกอบ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
คำนิยามเชิงปฏิบัติการ	2
ประโยชน์ที่ได้รับการวิจัย	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ดนตรีผ่อนคลาย	4
ผลของการรับฟังดนตรีต่อร่างกายและจิตใจ	6
กลไกของดนตรีต่อบุคคล	8
ประโยชน์ของการฟังเสียงดนตรี	10
ดนตรีคลาสสิก	11
ความเครียด	13
ทฤษฎีชีวภาพพฤติกรรมของความเครียด	14
อาการหรือปฏิกิริยาที่ตอบสนองเมื่อเกิดความเครียด	16
ชนิดความเครียด	18
ระดับของความเครียด	20
การวัดความเครียดของกล้ามเนื้อ	21

	หน้า
ความเครียดของผู้ป่วยที่มีภาวะปวดหลังส่วนล่าง	22
ภาวะปวดหลังส่วนล่าง	22
สาเหตุความเจ็บปวดภาวะปวดหลังส่วนล่าง	24
ชนิดของอาการปวดหลังส่วนล่าง	25
กลไกความเจ็บปวด	25
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวด	27
ทฤษฎีควบคุมประตู	29
ผลจากการเจ็บปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง	33
การประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง	34
วิธีการดูแลรักษาภาวะปวดหลังส่วนล่าง	35
แนวทางการรักษา	36
การเบี่ยงเบนความสนใจกับความเจ็บปวด	37
งานวิจัยในประเทศ	38
งานวิจัยต่างประเทศ	38
กรอบแนวคิดการวิจัย	40
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย	41
กลุ่มตัวอย่างและวิธีการเลือก	41
ตัวแปรในการวิจัย	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	47
วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	66
สรุปผลการวิจัย	66
การอภิปรายผลการวิจัย	67
ข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้	74
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	74

บรรณานุกรม

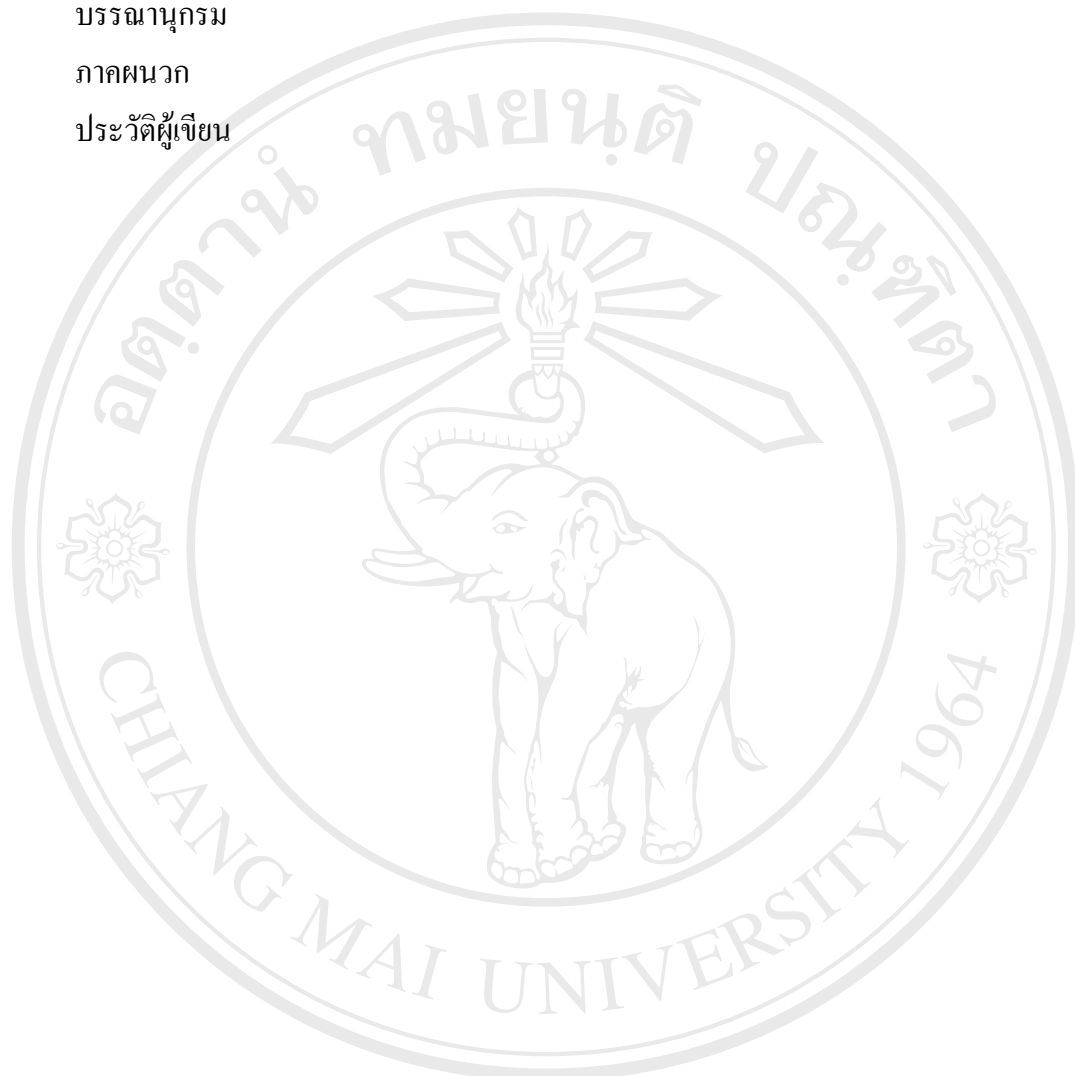
75

ภาคผนวก

84

ประวัติผู้เขียน

97



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง	50
2 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่างกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การทดลอง	52
3 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง	53
4 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง	54
5 แบบประเมินภาวะปวดหลังส่วนล่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง	55
6 การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวด ความเครียดและอาการของความเครียด กลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การทดลอง	56
7 การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวด ความเครียดและอาการของความเครียด กลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง	57
8 การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวด ความเครียดและอาการของความเครียด กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง	58
9 การเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวด ความเครียดและอาการของความเครียด กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง	59
10 การเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง	60
11 การเปรียบเทียบอาการความเครียดในระบบต่างๆของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การทดลอง	62
12 การเปรียบเทียบอาการความเครียดในระบบต่างๆของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง	63
13 การเปรียบเทียบอาการความเครียดในระบบต่างๆของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง	64
14 การเปรียบเทียบอาการความเครียดในระบบต่างๆของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง หลังการทดลอง	65

สารบัญภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
1 แสดงการปรับสัญญาณการทำงานของระบบควบคุมประตู่ที่ระดับไซส์นหลัง	32
2 แสดงกลไกทฤษฎีควบคุมประตู่	32
3 แสดงกรอบแนวคิดของการวิจัย	40
4 แสดงแบบแผนการทดลอง	43