

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญรูปภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 สมมติฐานของการวิจัย	4
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย	4
1.6 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
3.3 การหาคุณภาพของเครื่องมือ	45
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	47
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	
4.1 ผลการวิจัย	49
4.2 อภิปรายผลการวิจัย	76
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุป	79
5.2 ข้อเสนอแนะ	82

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	84
ภาคผนวก	88
ภาคผนวก ก = สถิติที่ใช้ในการวิจัย	89
ภาคผนวก ข = หนังสือราชการ	92
ภาคผนวก ค = เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	96
ภาคผนวก ง = สรุปผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง	111
ประวัติผู้เขียน	117

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิที่ 1 ปฏิบัติการความเครียดทางสรีรวิทยา	7
แผนภูมิที่ 2 การตอบสนองของกล้ามเนื้อจากความเครียดจากสิ่งกระตุ้น	10
แผนภูมิที่ 3 การตอบสนองของกล้ามเนื้อจากความเครียดจากสิ่งที่ทำให้เกิดเครียด	11
แผนภูมิที่ 4 การตอบสนองของกล้ามเนื้อจากความเครียดจากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม	12
แผนภูมิที่ 5 แสดงปฏิกิริยาทางเคมีของความเครียด	22
แผนภูมิที่ 6 กลไกการปวดหลังจากความเครียด	26

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	จำนวนของข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง	51
ตารางที่ 2	จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับระยะเวลาของการปวดหลังการได้รับยาระงับปวด และการได้รับการรักษาแบบกายภาพบำบัด	52
ตารางที่ 3	จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับ	53
ตารางที่ 4	จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการใช้เวลาและความชอบดนตรี	54
ตารางที่ 5	ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลอง	57
ตารางที่ 6	ผลของการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	71
ตารางที่ 7	เปรียบเทียบผลของการรักษาด้วยดนตรีกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	74

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มควบคุม คนที่ 1 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	60
ภาพที่ 2	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มควบคุม คนที่ 2 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	60
ภาพที่ 3	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มควบคุม คนที่ 3 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	61
ภาพที่ 4	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มควบคุม คนที่ 4 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	61
ภาพที่ 5	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มควบคุมคนที่ 1 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	63
ภาพที่ 6	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มควบคุมคนที่ 2 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	63
ภาพที่ 7	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มควบคุมคนที่ 3 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	64
ภาพที่ 8	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มควบคุมคนที่ 4 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	64
ภาพที่ 9	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มทดลอง คนที่ 1 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	65
ภาพที่ 10	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มทดลอง คนที่ 2 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	65
ภาพที่ 11	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มทดลอง คนที่ 3 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	66

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

หน้า

ภาพที่ 12	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มทดลอง คนที่ 4 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	66
ภาพที่ 13	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของ กลุ่มทดลอง คนที่ 5 ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	67
ภาพที่ 14	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลองคนที่ 1 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	67
ภาพที่ 15	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลองคนที่ 2 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	68
ภาพที่ 16	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลองคนที่ 3 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	68
ภาพที่ 17	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลองคนที่ 4 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	69
ภาพที่ 18	ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตร ในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลองคนที่ 5 ทั้งก่อน และหลังการทดลอง	69