

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพปัจจุบันนี้ จะเห็นว่าโลกมนุษย์เกิดความสับสนวุ่นวาย แต่ละคนมีข้อขัดแย้งด้วยกัน ทั้งสิ้น จะต่างก็เพียงแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้นทำให้เกิดปัญหาที่ค้างอยู่ในใจ ทำให้เกิดความเครียดขึ้นในแต่ละคน ซึ่งทำให้มีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ชีวิตของบุคคล ทุกวันนี้ต้องอยู่กับความเครียดอย่างไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ จริง ๆ แล้วความเครียดนั้นไม่ใช่ เรื่องเลวร้ายเสมอไปเพราะความเครียดในระดับปานกลางจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลนั้นเกิด ความรู้สึกกระตือรือร้น เพิ่มสมรรถภาพในการประกอบหน้าที่การงานต่าง ๆ ความคิดว่องไวทำงาน ได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าในชีวิตการงานได้ในที่สุด แต่ถ้าระดับ ความเครียดมีมากเกินไป ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นไปในทางตรงกันข้าม ร่างกายจะเกิดอาการของโรค ต่าง ๆ เช่น โรคเมื่อย ปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร โรคไตได้ โรคเบาหวาน หรือแม้แต่โรคมะเร็ง ดังนั้นความเครียดจึงทำให้เกิด ความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการทำงาน และผลของการทำงานลดน้อยลง ใน ปัจจุบันตัวเร่งความเครียดมีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับมนุษย์ที่ อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ เช่น การจราจรติดขัด ค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินอากาศเป็นพิษ อาหารที่ไม่ ถูกสุขลักษณะ ภาวะความรู้สึกโดดเดี่ยว เป็นต้น จากความเครียดที่เกิดขึ้นทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ มากมาย โรคปวดหลังที่มีสาเหตุจากความเครียดก็พบได้บ่อยเช่นกัน เนื่องจากพฤติกรรมของ บุคคลแทบจะทุกพฤติกรรม จะได้รับอิทธิพลจากอารมณ์โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น เครียด โกรธ กลัว ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติโดยเฉพาะทางระบบกระตุก และกล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหาร ผิดปกติ (วิระไชย ศรีสุข, 2533) เมื่อสุขภาพทางกายเสื่อมก็ส่งผลทำให้สุขภาพจิตเสื่อม ด้วยเนื่อง จากร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกัน จึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างอิสระ ดังคำกล่าวของ จอห์น ล็อก ที่ว่า "A sound mind in a sound body" แปลว่า "จิตที่สดใสนั้นย่อมอยู่ใน ร่างกายที่สุขสมบูรณ์" (Lock, 1976; อ้างถึงใน สุชา จันทน์เอน, 2531) หากจิตใจมีแต่ ความเครียด

หรือความทุกข์ก็พลอยทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ร่างกายทรุดโทรม เป็นหนทางที่จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมา เบียดเบียนได้ เช่น โรคปวดเมื่อย ปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น ดังนั้นเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ วิธีการที่ใช้ในการลดความเครียดมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี เช่น การนอนหลับ วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพักผ่อน หย่อนใจ การออกกำลังกาย การทำโยคะ การทำสมาธิ เป็นต้น เมื่อสามารถลดความเครียดได้แล้วก็จะส่งผลทำให้ลดอาการปวดเมื่อย ปวดตามส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายรวมทั้งอาการปวดหลังด้วย เพราะวิธีการเหล่านี้ช่วยให้เกิดการลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ลดอาการปวดต่าง ๆ ได้ ส่วนใหญ่ผู้ที่มีอาการปวดหลังทุกคนจะมีอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้ออย่างแน่นอน อาการปวดหลัง เป็นพยาธิสภาพที่พบได้บ่อยมากในโลก ทั้งในประเทศสังคมตะวันตกและตะวันออก ปัญหาดังกล่าวทำให้เกิดการสูญเสียหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นด้านคุณภาพชีวิต ด้านสาธารณสุข ตลอดจนด้านเศรษฐกิจ อาการปวดหลังเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะผู้ที่ประสบกับภาวะเครียดได้ง่าย เช่น ผู้บริหาร นักธุรกิจ ครู อาจารย์ เป็นต้น

ในทางการแพทย์ได้นำคนดริมาใช้ในการรักษาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยมีแพทย์สังเกตและบันทึกเกี่ยวกับอำนาจของคนดริมาในการบำบัดรักษา จนกระทั่งประมาณถึงศตวรรษที่ 17 มีการประเมินผลของคนดริมาทางด้านสรีรวิทยา มีผลต่ออัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจความดันโลหิต และระบบการย่อยอาหาร และในระหว่างปีค.ศ. 1760-1810 Parquet เป็นแพทย์คนแรกที่ยอมรับว่าคนดริมาเป็นวิทยาศาสตร์ สามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาได้ในปีค.ศ. 1846 Hector Chomet นายแพทย์ท่านหนึ่งได้สอนหนังสือเชิงวิชาการเรื่องอิทธิพลของคนดริมาต่อสุขภาพและชีวิต ซึ่งได้กล่าวถึงการใช้คนดริมาเพื่อป้องกัน และรักษาความเจ็บป่วย จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1944 มหาวิทยาลัยมิชิแกนสเตท เป็นสถาบันแรกที่บรรจุวิชาคนดริมาบำบัดไว้ในหลักสูตรใน ปัจจุบันได้นำคนดริมาใช้ในการกระตุ้นพัฒนาการของเด็กที่มีพัฒนาการช้าเนื่องจากการพัฒนาของสมองบกพร่องไป มีการนำคนดริมาใช้ในขณะที่คุณแม่กำลังตั้งครรภ์เพื่อกระตุ้นความรู้สึกของเด็ก นำคนดริมาใช้ลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังการผ่าตัดและหลังคลอดเพื่อเบนความสนใจต่ออาการเจ็บปวดนั้น

ในฐานะที่ผู้ทำวิจัยเป็นนักกายภาพบำบัด ซึ่งเป็นบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่มีอาการปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอ และโรคปวดหลังเป็นโรคหนึ่งที่พบได้บ่อยมาก ซึ่งมักจะมีลักษณะของกล้ามเนื้อแข็งเกร็งร่วมอยู่ด้วย ซึ่งการรักษาทางกายภาพบำบัดจะให้ความร้อน อัลตราซาวด์ และการนวด มาใช้ในการรักษาร่วมกับการออกกำลังกาย ผู้ทำวิจัยจึงมีความคิดว่าคนดริมาเป็นสิ่งที่มีผลในเรื่องของการผ่อนคลาย ซึ่งน่าจะมีผลต่อการลดความตึงตัว และอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อ ดังนั้นผู้ทำวิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการรักษาด้วยคนดริมา

ต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง ซึ่งจะนำไปสู่วิธีการรักษาอีกวิธีหนึ่งที่เกิดขึ้นใหม่คือการรักษาทางกายภาพบำบัด และนำไปใช้เป็นรูปแบบการรักษาวิธีใหม่ได้ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาผลของดนตรีต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลของการรักษาโดยใช้ดนตรีกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ
เนื้อที่มีต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้ดนตรีกับการไม่ใช้ดนตรีต่อการลดการปวดหลัง

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรของการศึกษาในครั้งนี้คือ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังเนื่องจากกล้ามเนื้อตึงตัวและแข็งเกร็งขึ้น โดยมีคุณสมบัติดังนี้

- 1) มีสติสัมปชัญญะและการรับรู้ดี สามารถสื่อความหมายเข้าใจกันได้
- 2) ไม่มีอาการหุนหันพลั้ง หรือมีโรคแทรกซ้อนของหูที่เป็นอุปสรรคต่อการได้ยินเสียง
- 3) มีสายตาสอดคล้อง อายุ 20-40 ปี และมีอาชีพพยาบาล
- 4) ไม่เป็นผู้ติดยาระงับปวดหรือไม่ได้รับยาระงับปวด
- 5) ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ ที่จะทำให้ผู้ป่วยปวดหลังมากยิ่งขึ้น
- 6) เป็นการปวดหลังที่ไม่มีปัญหาที่กระดูก และข้อต่อของกระดูกสันหลัง
- 7) เป็นผู้ป่วยที่ปัจจุบันนี้ไม่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด
- 8) ผู้ป่วยไม่มีอาการชา อาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อหรือไม่มีโรคประจำตัวอย่างอื่นร่วมด้วย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพยาบาลที่มีอาการปวดหลัง และทำงานอยู่ในโรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 9 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 4 คน และกลุ่มทดลอง 5 คน

1.3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

- 1) ตัวแปรอิสระ คือวิธีการรักษาซึ่งประกอบด้วยการรักษาด้วยดนตรีกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ
- 2) ตัวแปรตาม คือผลของการรักษาด้วยดนตรี ซึ่งวัดได้จากแบบประเมินระดับ

ความเจ็บปวดก่อนและหลังการทดลอง,ระดับของความเครียด

1.4 สมมติฐานของการวิจัย

1.4.1 คนตรีสามารถช่วยทำให้อาการปวดลดลงได้

1.4.2 คนตรีทำให้อาการปวดลดลงมากกว่าการออกกำลังกายแบบยืดอกกล้ามเนื้อ

1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น

1.5.1 กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลที่มีอาการปวดหลังเนื่องจากกล้ามเนื้อตึง ตัวและแข็งเกร็งขึ้น

1.5.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง เพราะข้อมูลทุกอย่างไม่มีผลกระทบต่อผู้ป่วย

1.6 คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์เฉพาะ

การรักษาด้วยดนตรี หมายถึง การรักษาที่ก้าวหน้าที่สุดในยุคปัจจุบันที่รวมศิลปะและวิทยาศาสตร์เข้าด้วยกัน ตามหลักการถือว่าการทำจิตบำบัดชนิดหนึ่งโดยอาศัยหลักการตอบรับ รับรู้ของสมองส่วนที่ทำหน้าที่เข้าใจในดนตรี การรักษาจัดแบ่งตามอาการของผู้ป่วยแต่ละราย และนำส่วนประกอบหรือองค์ประกอบแต่ละชนิดในดนตรีมาใช้ประโยชน์ ได้แก่ จังหวะ ทำนอง ตลอดจนความถี่ของเสียง และชนิดของดนตรีที่ชอบ

ผลของการรักษาด้วยดนตรี หมายถึง สิ่งที่แสดงถึงคุณภาพของการรักษาด้วยดนตรี จะดูได้จากค่าเฉลี่ยของแบบประเมินระดับความเจ็บปวดก่อน และหลังการทดลอง ดังนี้

ระดับความเจ็บปวดหลังการทดลองอยู่ในช่วง 0 - 2.50 แสดงว่า ผลของการรักษาอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

ระดับความเจ็บปวดหลังการทดลองอยู่ในช่วง 2.51 - 5.00 แสดงว่า ผลของการรักษาอยู่ในเกณฑ์ดี

ระดับความเจ็บปวดหลังการทดลองอยู่ในช่วง 5.01 - 7.50 แสดงว่า ผลของการรักษาอยู่ในเกณฑ์พอใช้

ระดับความเจ็บปวดหลังการทดลองอยู่ในช่วง 7.51 -10.00 แสดงว่า ผลของการรักษาอยู่ในเกณฑ์ไม่เป็นที่น่าพอใจ

ผลของคนตรี หมายถึง ความรู้สึกของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง ที่ได้รับการรักษาด้วยดนตรีเป็นคำถามปลายเปิดให้ผู้ที่มีอาการปวดหลังแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

ผลของดนตรี หมายถึง ความรู้สึกของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง ที่ได้รับการรักษาด้วยดนตรี เป็นคำถามปลายเปิดให้ผู้ที่มีอาการปวดหลังแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

การปวดหลัง หมายถึง อาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดการตึงตัวและแข็งเกร็งจากสภาวะเครียดที่บุคคลนั้นประสบมาเป็นเวลามากกว่า 6 เดือนขึ้นไป นั่นคือการปวดหลังเรื้อรัง การปวดหลังในที่นี้ไม่รวมการปวดหลังที่มีพยาธิสภาพที่กระดูกและข้อต่อของกระดูกสันหลัง

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.7.1 ได้นำความรู้ทางจิตวิทยามาสัมพันธ์กับความเครียด และแนะนำวิธีลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.7.2 ได้ทราบถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้ป่วยต่อการรักษาด้วยดนตรีในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง
- 1.7.3 ได้ทราบถึงคุณภาพของการรักษาด้วยดนตรี ในการรักษาทางกายภาพบำบัด
- 1.7.4 ได้แนวทางใหม่หรือรูปแบบใหม่ในการรักษาทางกายภาพบำบัด
- 1.7.5 เป็นแนวทางในการให้การรักษาทางกายภาพบำบัดได้ต่อไป
- 1.7.6 เป็นแนวทางในการทำวิจัยทางกายภาพบำบัดได้ต่อไป