# บทที่ 4

# ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

สัญญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| $\overline{X}$ | = | ค่าเฉลี่ยของระดับความรุนแรงของอาการปวด |
| S.D. | = | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรุนแรงของอาการปวด |
| $\overline{X}_s$ | = | ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด |
| $S.D._s$ | = | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด |
| P | = | ค่า Sign Test ของระดับความรุนแรงของอาการปวด |
| U | = | ค่า Mann - Whitney U - test ของระดับความรุนแรงของอาการปวด |

**4.1 ผลการวิจัย**

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของดนตรีต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังและศึกษาเปรียบเทียบผลของการรักษา โดยใช้ดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อที่มีต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง ซึ่งผลการวิจัยจะนำเสนอด้วยตารางและแผนรูปประกอบการบรรยายตามลำดับ ดังนี้

4.1.1 <u>ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง</u>

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพยาบาลที่มีอาการปวดหลังและทำงานอยู่ในโรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 9 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 4 คน และกลุ่มทดลอง 5 คน ข้อมูลทั่วไปที่ผู้วิจัยทำการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ เพศ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งในหน้าที่การงาน และตึกผู้ป่วยที่ทำงานประจำ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งในหน้าที่การงาน และตึกผู้ป่วยที่ทำงานประจำ

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | กลุ่มควบคุม (No Music) | กลุ่มทดลอง (Music) | จำนวน |
|---|---|---|---|
| เพศ ชาย | - | - | - |
| หญิง | 4 | 5 | 9 |
| อายุ 21-30 ปี | 1 | 1 | 2 |
| 31-40 ปี | 3 | 4 | 7 |
| 41-50 ปี | - | - | - |
| เชื้อเชาติ ไทย | 4 | 4 | 8 |
| จีน | - | 1 | 1 |
| สัญชาติ ไทย | 4 | 5 | 9 |
| จีน | - | - | - |
| ศาสนา พุทธ | 4 | 5 | 9 |
| คริสต์ | - | - | - |
| อิสลาม | - | - | - |
| สถานภาพสมรส | | | |
| โสด | 1 | 1 | 2 |
| สมรสแบบอยู่ด้วยกัน | 1 | 3 | 4 |
| สมรสแบบแยกกันอยู่ | 2 | 1 | 3 |
| หย่าร้าง | - | - | - |
| หม้าย | - | - | - |

ตารางที่ 1 จำนวนข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งในหน้าที่การงาน และตึกผู้ป่วยที่ทำงานประจำ (ต่อ)

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | กลุ่มควบคุม (No Music) | กลุ่มทดลอง (Music) | จำนวน |
|---|---|---|---|
| ระดับการศึกษา | | | |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี | 1 | 3 | 4 |
| ปริญญาตรี | 3 | 2 | 5 |
| ปริญญาโท | - | - | - |
| สูงกว่าปริญญาโท | - | - | - |
| ตำแหน่งหน้าที่การงาน | | | |
| หัวหน้าตึก | 1 | 1 | 2 |
| ผู้ตรวจการ | - | - | - |
| ผู้ช่วยพยาบาล | 2 | 3 | 5 |
| พยาบาลประจำตึกผู้ป่วย | 1 | 1 | 2 |
| ตึกผู้ป่วยที่ทำงานประจำ | | | |
| ตึกศัลยกรรม | 1 | 1 | 2 |
| ตึกผู้ป่วยหนัก (ICU., CCU.) | - | - | - |
| ตึกผู้ป่วยอายุรกรรม | 1 | - | 1 |
| ห้องตรวจ | - | 1 | 1 |
| ตึกผู้ป่วยเวชศาสตร์ฟื้นฟู | 1 | 1 | 2 |
| ตึกอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน | 1 | 2 | 3 |

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพยาบาลหญิงทั้งหมด อายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 31-40 ปี มีเชื้อชาติไทย, สัญชาติไทยและนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สมรสแล้ว โดยมีทั้งแบบอยู่ด้วยกันและแยกกันอยู่ ระดับการศึกษาอยู่ใน 2 ระดับคือ ระดับ

ต่ำกว่าปริญญาตรีและระดับปริญญาตรี เป็นผู้ช่วยพยาบาล, หัวหน้าตึกและพยาบาลประจำตึกผู้ป่วย โดยทำงานประจำที่ตึกอุบัติเหตุ-ฉุกเฉิน, ตึกผู้ป่วยเวชศาสตร์ฟื้นฟู, ตึกศัลยกรรม, ตึกผู้ป่วยอายุรกรรมและห้องตรวจ

4.1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาของการปวดหลังและการได้รับการรักษาสำหรับอาการปวด ข้อมูลเหล่านี้ได้แก่ ระยะเวลาของการปวดหลัง, การได้รับยาระงับปวดและการได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลนี้แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับระยะเวลาของการปวดหลัง การได้รับยาระงับปวดและการได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | กลุ่มควบคุม (No Music) | กลุ่มทดลอง (Music) | จำนวน |
|---|---|---|---|
| ระยะเวลาของการปวดหลัง | | | |
| 6 เดือน - 1.6 ปี | 1 | 3 | 4 |
| 1.7 เดือน - 2.6 ปี | - | - | - |
| 2.7 เดือน - 3.6 ปี | 2 | - | 2 |
| 3.7 เดือน - 4.6 ปี | - | 1 | 1 |
| 4.7 เดือน - 5.6 ปี | 1 | 1 | 2 |
| การได้รับยาระงับปวด | | | |
| ได้รับ | - | - | - |
| ไม่ได้รับ | 4 | 5 | 9 |
| การได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด | | | |
| ได้รับ | - | - | - |
| ไม่ได้รับ | 4 | 5 | 9 |

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีอาการปวดหลังมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป ไม่ได้รับยาระงับปวดและไม่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด

4.1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพทางเศรษฐกิจและการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับ

ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพทางเศรษฐกิจและการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับ ได้แก่ ที่อยู่อาศัย, รายได้สุทธิต่อเดือน, ค่าใช้จ่ายเมื่อเทียบกับรายได้และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้แสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสภาพทางเศรษฐกิจและการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับ จำแนกตามที่อยู่อาศัย รายได้เฉลี่ยสุทธิต่อเดือน ค่าใช้จ่ายเมื่อเทียบกับรายได้ และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับ

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | กลุ่มควบคุม (No Music) | กลุ่มทดลอง (Music) | จำนวน |
|---|---|---|---|
| ที่อยู่อาศัย | | | |
| แฟลต | 1 | - | 1 |
| บ้านพัก | 2 | 4 | 6 |
| บ้านของตนเอง | 1 | 1 | 2 |
| รายได้เฉลี่ยสุทธิต่อเดือน | | | |
| ต่ำกว่า 5,000 บาท | - | - | - |
| 5,001 - 7,000 บาท | - | 1 | 1 |
| 7,001 - 9,000 บาท | 1 | - | 1 |
| > 9,000 บาท | 3 | 4 | 7 |
| ค่าใช้จ่ายเมื่อเทียบกับรายได้ | | | |
| พอใช้ | 4 | 4 | 8 |
| ไม่พอใช้ | - | 1 | 1 |
| เหลือเก็บ | - | - | - |
| ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับ | | | |
| ประชาธิปไตย | 4 | 5 | 9 |
| เผด็จการ | - | - | - |
| ปล่อยปละละเลย | - | - | - |

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยเป็นบ้านพัก มีรายได้เฉลี่ยสุทธิต่อเดือนมากกว่า 9,000 บาท มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายและกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

4.1.4 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาของกลุ่มตัวอย่างและความชอบดนตรี

ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาและความชอบดนตรีของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เวลาในการทำงานต่อวัน จำนวนวันในการทำงานต่อสัปดาห์ เวลาในการนอนหลับต่อวัน งานอดิเรก ความชอบดนตรี ชนิดของดนตรี และประเภทของดนตรีที่ชอบ

ตารางที่ 4 จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการใช้เวลาและความชอบดนตรี จำแนกตามเวลาในการทำงานต่อวัน จำนวนวันในการทำงานต่อสัปดาห์ งานอดิเรกเวลาในการนอนหลับต่อวัน ความชอบดนตรี ชนิดของดนตรีที่ชอบและประเภทของดนตรีที่ชอบ

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | กลุ่มควบคุม (No Music) | กลุ่มทดลอง (Music) | จำนวน |
|---|---|---|---|
| เวลาในการทำงานต่อวัน (ชั่วโมง/วัน) | | | |
| 8 - 10 ชั่วโมง | 4 | 4 | 8 |
| 11 - 13 ชั่วโมง | - | - | - |
| 14 - 16 ชั่วโมง | - | 1 | 1 |
| จำนวนวันในการทำงานต่อสัปดาห์ (วัน/สัปดาห์) | | | |
| 5 วัน | 2 | 2 | 4 |
| 6 วัน | 2 | 1 | 3 |
| 7 วัน | - | 1 | 1 |

ตารางที่ 4 จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการใช้เวลาและความชอบดนตรี จำแนกตามเวลาในการทำงานต่อวัน จำนวนวันในการทำงานต่อสัปดาห์ งานอดิเรกเวลาในการนอนหลับต่อวัน ความชอบดนตรี ชนิดของดนตรีที่ชอบและประเภทของดนตรีที่ชอบ (ต่อ)

| ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | กลุ่มควบคุม (No Music) | กลุ่มทดลอง (Music) | จำนวน |
|---|---|---|---|
| เวลาในการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง/วัน) | | | |
| 4 - 6 ชั่วโมง | 3 | 2 | 5 |
| 7 - 9 ชั่วโมง | 1 | 2 | 3 |
| งานอดิเรก | | | |
| มี | 3 | 2 | 5 |
| ไม่มี | 1 | 3 | 4 |
| ความชอบดนตรี | | | |
| ชอบ | 4 | 5 | 9 |
| ไม่ชอบ | - | - | - |
| ชนิดของดนตรีที่ชอบ | | | |
| ลูกกรุง | 1 | 5 | 6 |
| ลูกทุ่ง | 2 | - | 2 |
| สากล | 1 | - | 1 |
| ประเภทของดนตรีที่ชอบ | | | |
| บรรเลง | - | - | - |
| มีเนื้อร้องประกอบ | 4 | 5 | 9 |

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่ทำงานวันละ 8 ชั่วโมง/วัน ทำงานเป็นจำนวน 5 วัน/สัปดาห์ มีเวลาในการนอนหลับเฉลี่ยวันละ 4 - 6 ชั่วโมง ส่วนใหญ่มีงานอดิเรก ได้แก่ งานบ้าน, ปลูกต้นไม้และว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างทุกคนชอบดนตรีที่มีเนื้อร้องประกอบ ส่วนใหญ่ชอบดนตรีชนิดลูกกรุง

4.1.5 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดนี้ ประเมินความเครียดที่แบ่งเป็น 4 ด้าน รวมทั้งหมดเป็นจำนวน 36 ข้อ ดังนี้

1) ความเครียดด้านอารมณ์ เช่น กังวล ตื่นเต้นง่าย สับสน เป็นต้น

2) ความเครียดด้านอวัยวะ เช่น หัวใจเต้นแรง, กระเพาะอาหารปั่นป่วน, หายใจถี่ เป็นต้น

3) ความเครียดด้านกล้ามเนื้อ เช่น นิ้วและมือสั่น, กล้ามเนื้อกระตุก, กล้ามเนื้อตึงและแข็งทื่อ เป็นต้น

4) ความเครียดด้านพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น นอนไม่หลับ, ไม่ค่อยเจริญอาหาร เป็นต้น

ตารางที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลอง จำแนกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์, ด้านอวัยวะ, ด้านกล้ามเนื้อและด้านพฤติกรรมที่แสดงออก

| ความรู้สึกหรืออาการที่เกิดขึ้นกับท่าน | กลุ่มควบคุม | | | | กลุ่มทดลอง | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pre | | Post | | Pre | | Post | |
| | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |
| 1 ด้านอารมณ์ | | | | | | | | |
| 1.1 ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล | 3.00 | 0.00 | 2.50 | 0.58 | 3.40 | 0.55 | 2.20 | 1.48 |
| 1.2 ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย | 2.50 | 0.58 | 2.00 | 0.00 | 2.40 | 0.55 | 2.80 | 0.45 |
| 1.3 ข้าพเจ้ารู้สึกสบสน | 2.75 | 0.50 | 2.25 | 0.50 | 2.40 | 0.55 | 2.40 | 0.89 |
| 1.4 ข้าพเจ้ารู้สึกกลุ้มใจ | 3.00 | 0.82 | 2.25 | 0.50 | 3.20 | 0.45 | 2.80 | 0.84 |
| 1.5 ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย | 2.75 | 0.50 | 3.25 | 0.96 | 3.00 | 1.00 | 2.80 | 1.48 |
| 1.6 ข้าพเจ้ามักจะหลงลืม | 3.50 | 0.58 | 3.25 | 0.96 | 2.60 | 0.89 | 2.80 | 0.84 |
| 1.7 ข้าพเจ้ารู้สึกสมาธิไม่ค่อยดี | 3.25 | 0.50 | 2.75 | 0.50 | 3.00 | 0.71 | 3.00 | 1.00 |
| 1.8 ข้าพเจ้ารู้สึกฉุนเฉียวง่าย | 3.25 | 0.50 | 3.00 | 0.82 | 2.80 | 0.45 | 2.60 | 0.89 |
| 2 ด้านอวัยวะ | | | | | | | | |
| 2.1 ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจเต้นแรง | 2.75 | 0.50 | 2.25 | 0.50 | 2.40 | 0.55 | 2.40 | 0.55 |
| 2.2 ข้าพเจ้ารู้สึกกระเพาะอาหารปั่นป่วน | 2.75 | 0.96 | 2.50 | 1.00 | 2.20 | 0.45 | 2.40 | 0.89 |
| 2.3 ข้าพเจ้ารู้สึกหายใจถี่ | 2.25 | 0.50 | 2.00 | 0.00 | 1.80 | 0.84 | 1.80 | 0.45 |
| 2.4 ข้าพเจ้ารู้สึกวิงเวียนศรีษะ | 2.75 | 0.50 | 2.25 | 0.50 | 2.80 | 0.45 | 2.40 | 0.55 |
| 2.5 ข้าพเจ้ารู้สึกจะเป็นลม | 2.00 | 0.82 | 1.50 | 0.58 | 2.00 | 0.71 | 1.60 | 0.55 |
| 2.6 ข้าพเจ้ามีอาการมือ-เท้าเย็น | 1.25 | 0.50 | 1.25 | 0.50 | 2.40 | 1.14 | 1.40 | 0.55 |
| 2.7 ข้าพเจ้ามีอาการปาก-คอแห้ง | 1.50 | 0.58 | 1.50 | 0.58 | 2.20 | 1.30 | 2.00 | 1.41 |
| 2.8 ข้าพเจ้าปัสสาวะบ่อย | 1.25 | 0.96 | 2.00 | 0.82 | 2.20 | 1.10 | 2.20 | 1.30 |
| 2.9 ข้าพเจ้ามักจะท้องผูก | 2.00 | 0.82 | 1.75 | 0.50 | 2.00 | 0.71 | 2.00 | 0.71 |
| 2.10 ข้าพเจ้ามักท้องเสียง่าย | 2.50 | 0.58 | 2.00 | 0.00 | 2.40 | 1.14 | 2.60 | 1.52 |
| 2.11 ข้าพเจ้ารู้สึกหน้าแดง | 2.25 | 0.50 | 1.75 | 0.96 | 1.60 | 0.55 | 2.00 | 1.22 |
| 2.12 ข้าพเจ้ารู้สึกหูอื้อ | 1.75 | 0.96 | 1.75 | 0.96 | 1.60 | 0.89 | 1.80 | 1.30 |

ตารางที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลอง จำแนกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์, ด้านอวัยวะ, ด้านกล้ามเนื้อและด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (ต่อ)

| ความรู้สึกหรืออาการที่เกิดขึ้นกับท่าน | กลุ่มควบคุม | | | | กลุ่มทดลอง | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pre | | Post | | Pre | | Post | |
| | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |
| 3 ด้านกล้ามเนื้อ | | | | | | | | |
| 3.1 นิ้วและมือของข้าพเจ้ามักสั่น | 2.75 | 0.96 | 2.00 | 0.82 | 1.60 | 0.89 | 1.40 | 0.55 |
| 3.2 ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อกระตุก | 2.00 | 0.00 | 1.75 | 0.50 | 2.20 | 0.84 | 1.20 | 0.45 |
| 3.3 ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อตึงและแข็งทือ | 3.00 | 1.15 | 3.00 | 0.82 | 1.00 | 0.00 | 1.40 | 0.55 |
| 3.4 ข้าพเจ้าไม่สามารถนั่งหรือยืนนิ่ง ๆ ได้ | 2.25 | 0.96 | 2.25 | 0.96 | 1.00 | 0.00 | 1.20 | 0.45 |
| 3.5 ข้าพเจ้าพูดติดอ่างหรือตะกุกตะกัก | 1.25 | 0.50 | 1.00 | 0.00 | 1.60 | 0.55 | 1.20 | 0.45 |
| 3.6 ข้าพเจ้ามีอาการปวดศรีษะ | 3.00 | 0.82 | 2.75 | 1.50 | 3.60 | 0.55 | 2.60 | 0.89 |
| 3.7 ข้าพเจ้ามีอการปวดบั้นเอว | 2.50 | 1.73 | 4.00 | 0.82 | 3.80 | 0.45 | 3.40 | 0.89 |
| 4 ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก | | | | | | | | |
| 4.1 ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ได้รับความสำเร็จเท่าที่ควร | 3.25 | 0.50 | 2.75 | 0.50 | 2.20 | 0.84 | 2.60 | 0.55 |
| 4.2 ข้าพเจ้าไม่ค่อยเจริญอาหาร | 2.00 | 0.82 | 2.25 | 0.96 | 2.00 | 0.71 | 2.00 | 1.00 |
| 4.3 ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยล้ามากจากการทำงานในกลางวัน | 4.25 | 0.50 | 4.00 | 0.00 | 3.40 | 0.58 | 3.40 | 0.54 |
| 4.4 ข้าพเจ้าต้องทนทุกข์ทรมานจากการนอนไม่หลับ | 2.00 | 0.82 | 2.00 | 0.82 | 1.80 | 0.45 | 2.00 | 0.71 |
| 4.5 ข้าพเจ้าจะทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาด | 2.50 | 0.58 | 2.50 | 0.58 | 2.20 | 0.45 | 2.40 | 0.55 |
| 4.6 ข้าพเจ้าไปพบแพทย์บ่อยขึ้น | 1.75 | 0.96 | 1.25 | 0.50 | 1.80 | 0.84 | 1.60 | 0.55 |
| 4.7 ข้าพเจ้าจะนอนไม่หลับ | 2.25 | 0.50 | 1.75 | 0.96 | 1.80 | 0.45 | 1.80 | 0.84 |
| 4.8 ข้าพเจ้ามักจะลุกลี้ลุกลนไม่รอบคอบ | 2.75 | 0.50 | 2.00 | 0.82 | 2.00 | 0.71 | 2.20 | 1.30 |

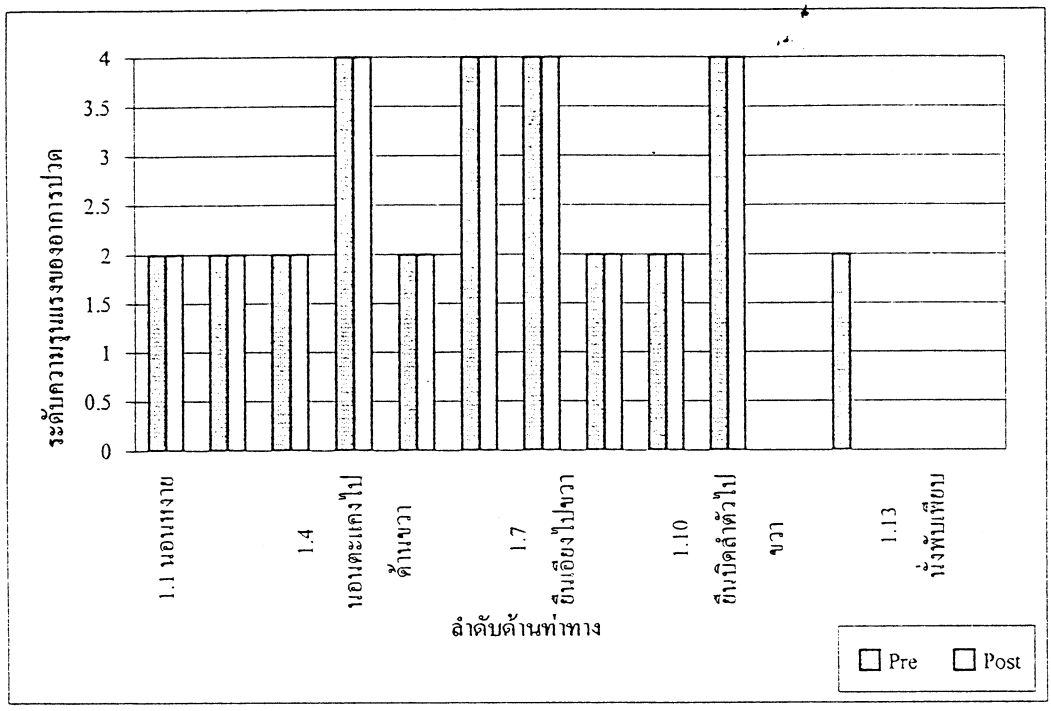
จากตารางที่ 5 จะเห็นว่าคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองนั้นมีมากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองแต่เมื่อนำมาวิเคราะห์เป็นรายบุคคลในแต่ละกลุ่ม ปรากฏว่าในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทุกคนมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำทั้งก่อนและหลังการทดลอง

4.1.6 ข้อมูลเกี่ยวกับผลของการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

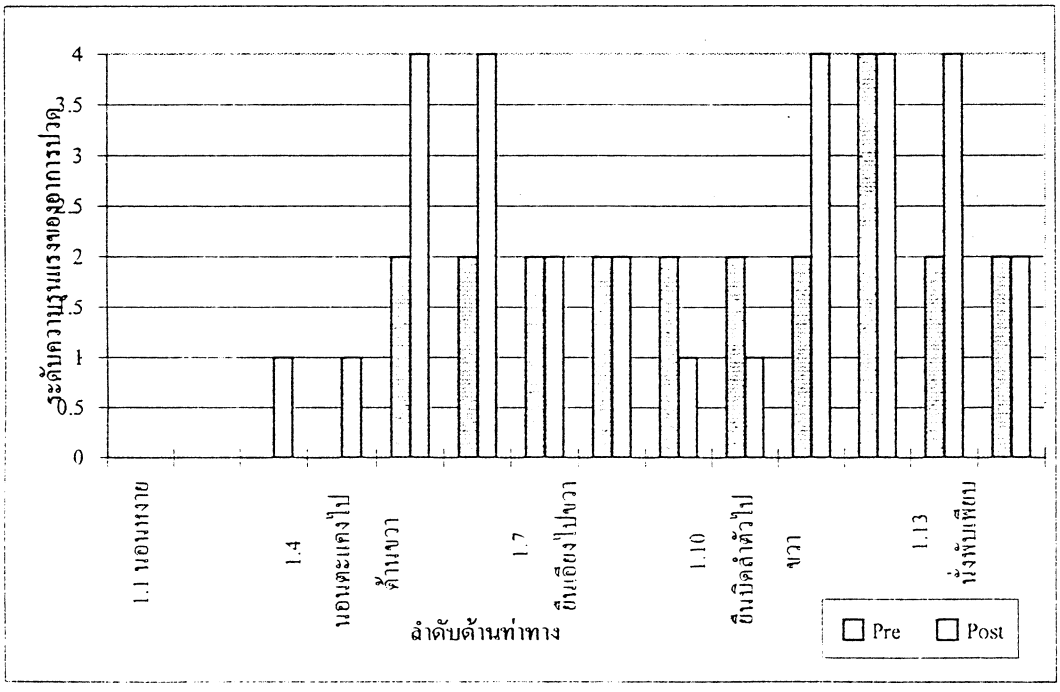
เป็นการนำระดับความรุนแรงของอาการปวดทั้งด้านท่าทางและกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เป็นรายบุคคลแต่ละกลุ่ม โดยแสดงดังรูปภาพที่ 1 - 4

<u>กลุ่มควบคุมในด้านท่าทาง</u> (ภาพที่ 1 - 4)

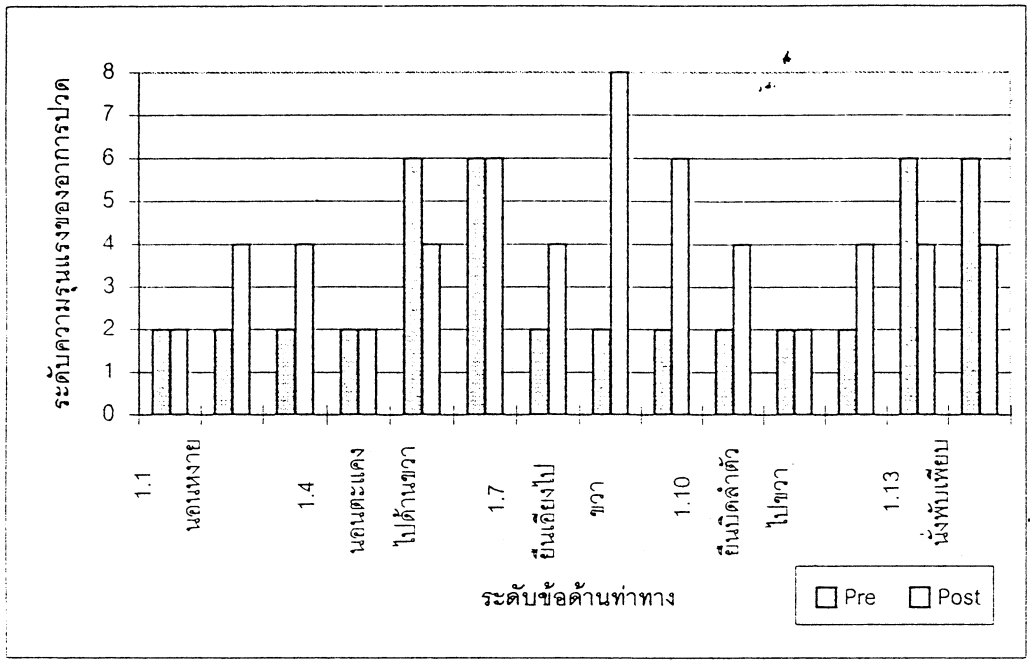
กลุ่มควบคุมในด้านท่าทาง (ภาพที่ 1 - 4)



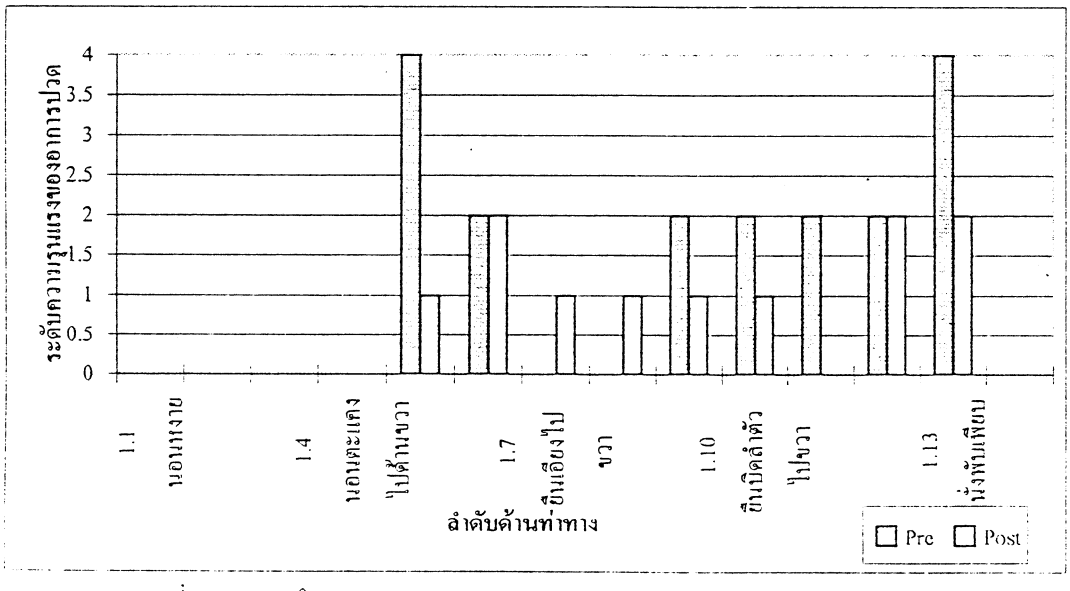

ภาพที่ 1 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มควบคุมคนที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง




ภาพที่ 2 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มควบคุมคนที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง



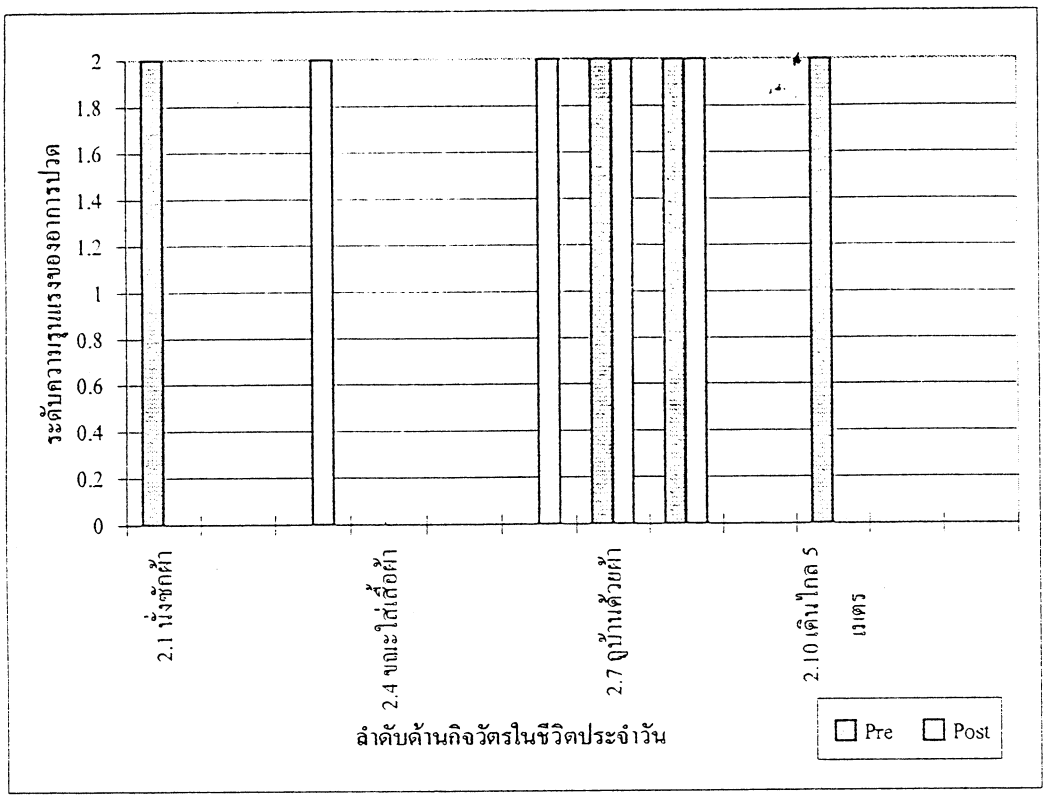

ภาพที่ 3 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มควบคุมคนที่ 3 ก่อนและหลังการทดลอง



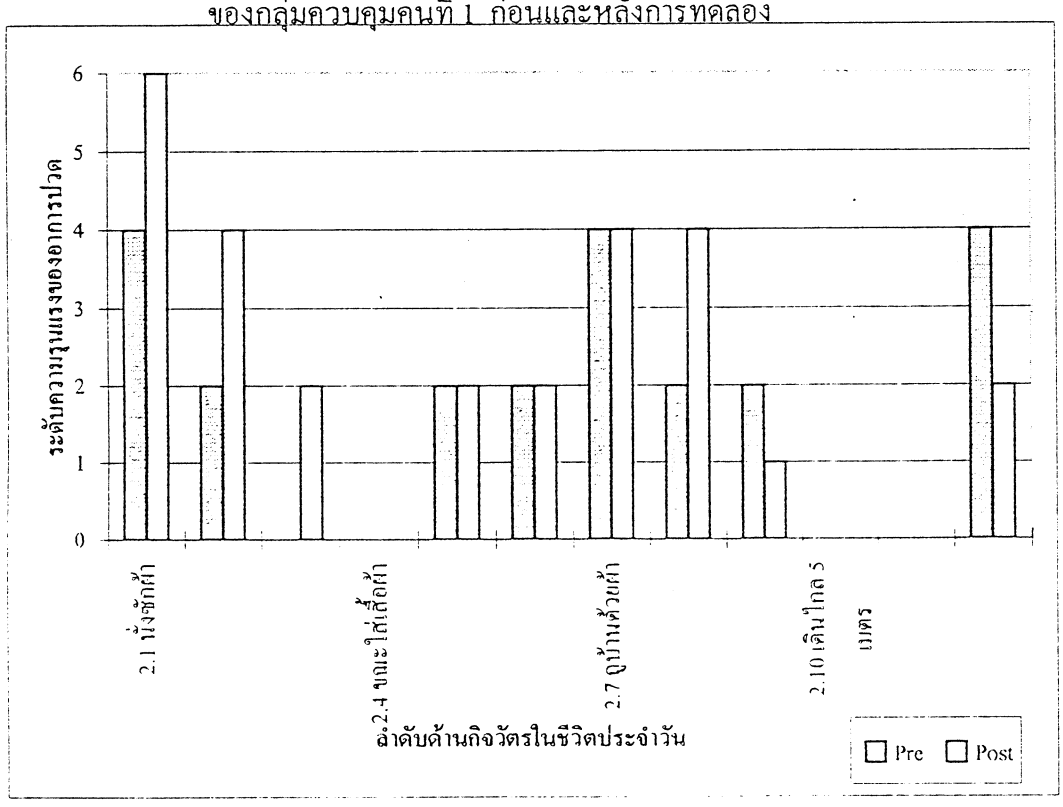

ภาพที่ 4 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มควบคุมคนที่ 4 ก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพที่ 1,2,3 และ 4 จะเห็นว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การรักษาด้วยการออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อนั้น หลังการรักษาปรากฏว่าระดับความรุนแรงของอาการปวดไม่มีการเปลี่ยนแปลงและปวดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ มีปวดลดลงน้อยมาก

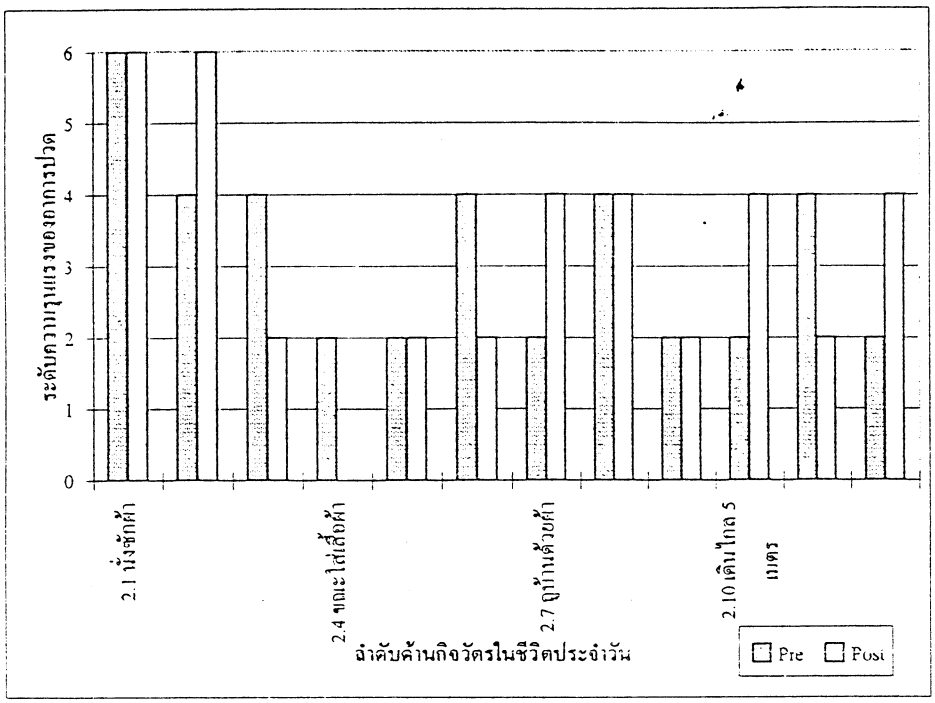
หากนำระดับความรุนแรงของอาการปวด ในด้านกิจวัตรประจำวันของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ในคนที่ 1, 2 , 3 และ 4 จะแสดงให้เห็นได้ดังภาพที่ 5, 6, 7 และ 8



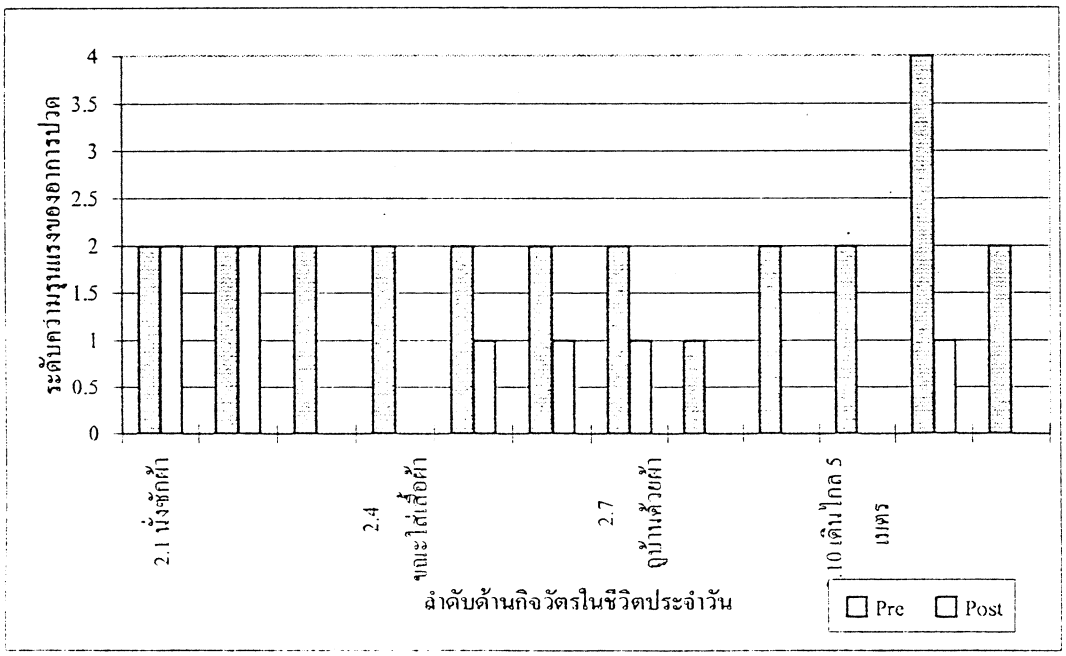

ภาพที่ 5 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มควบคุมคนที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง




ภาพที่ 6 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มควบคุมคนที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง



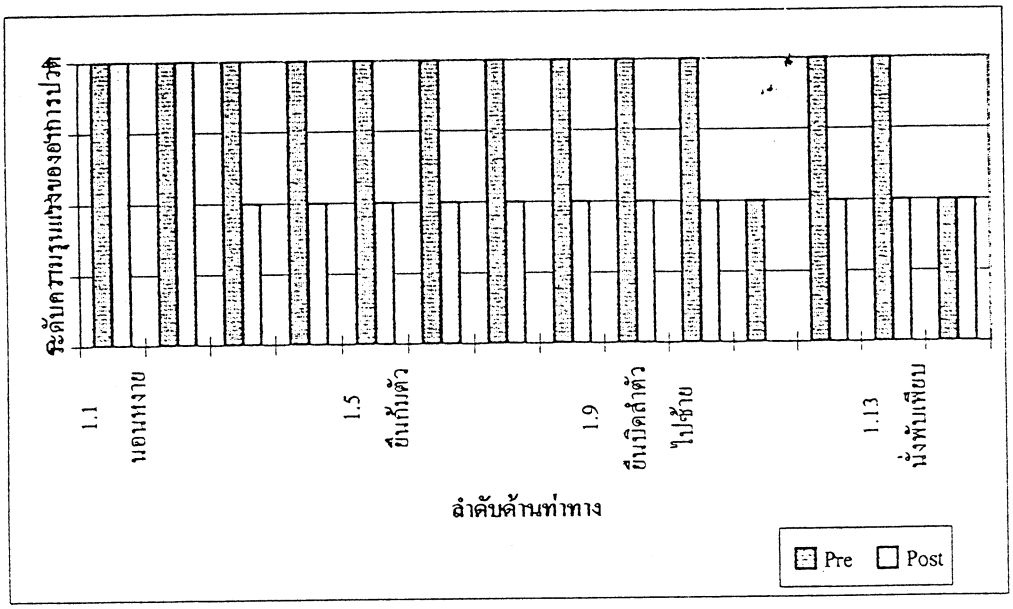

ภาพที่ 7 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มควบคุมคนที่ 3 ก่อนและหลังการทดลอง



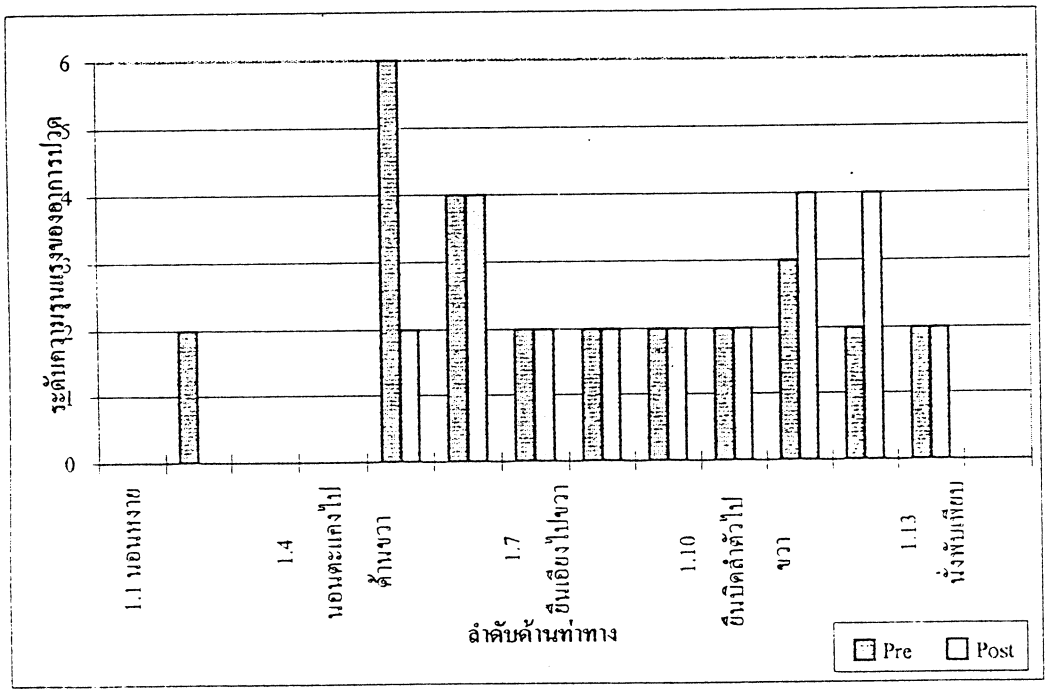

ภาพที่ 8 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มควบคุมคนที่ 4 ก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพที่ 5,6,7 และ 8 จะเห็นว่าการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อนั้น ระดับความรุนแรงการปวดในด้านกิจวัตรประจำวันนั้นลดลงน้อยมาก ส่วนใหญ่ระดับความรุนแรงของอาการปวดคงเดิมและเพิ่มขึ้น

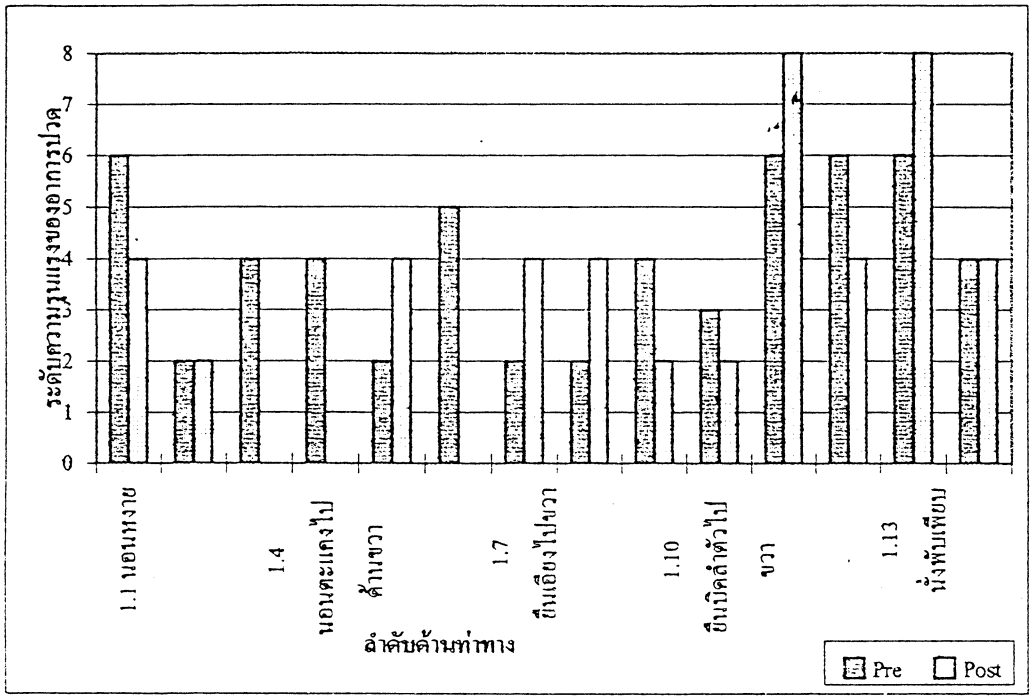
หากนำระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลองในคนที่ 1,2,3,4 และ 5 จะแสดงให้เห็นได้ดังภาพที่ 9,10,11,12 และ 13



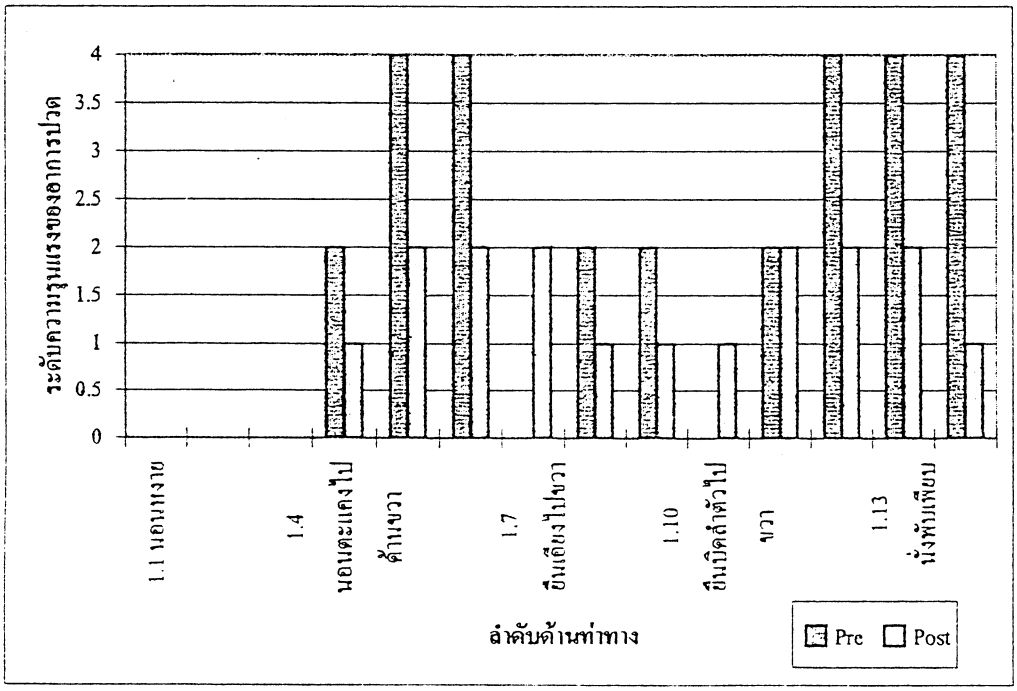

ภาพที่ 9 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มทดลอง คนที่ 1 (ก่อนและหลังการทดลอง)



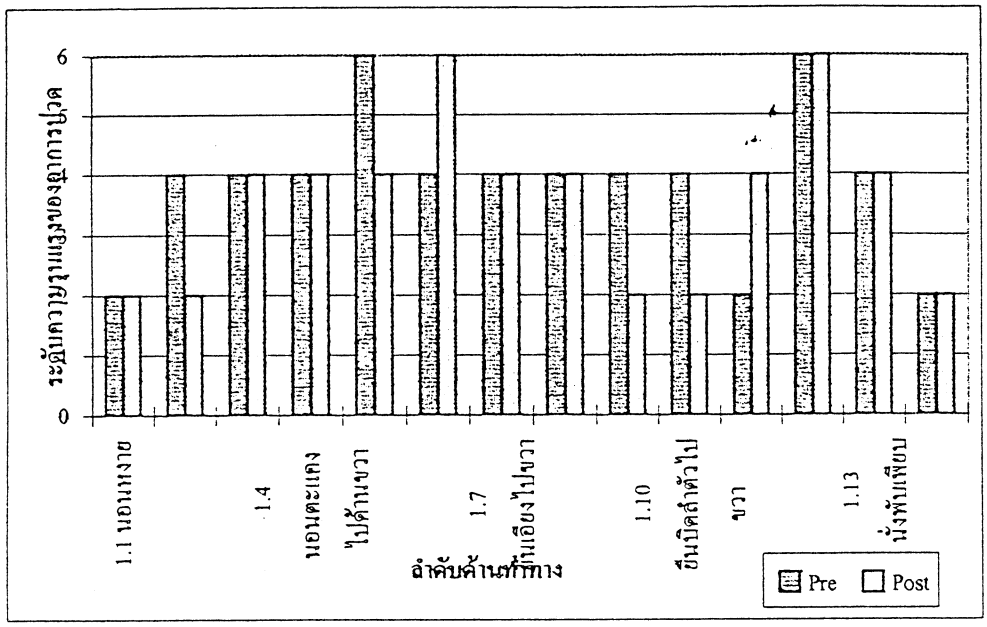

ภาพที่ 10 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มทดลอง คนที่ 2 (ก่อนและหลังการทดลอง)




ภาพที่ 11 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มทดลอง คนที่ 3 (ก่อนและหลังการทดลอง)

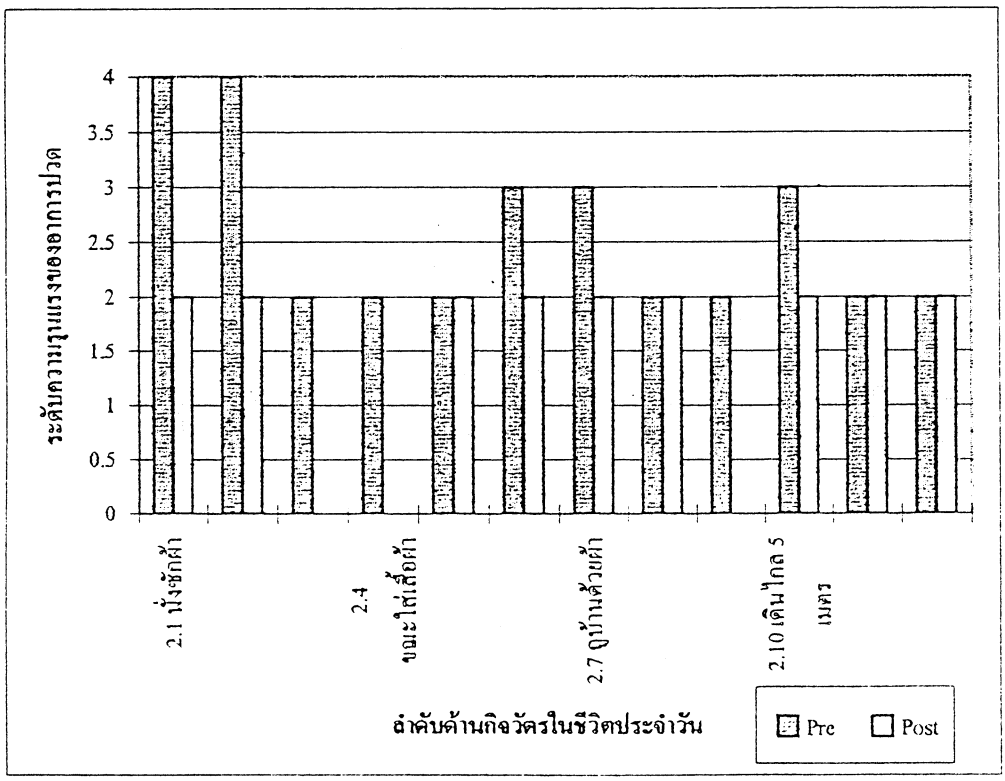



ภาพที่ 12 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มทดลอง คนที่ 4 (ก่อนและหลังการทดลอง)

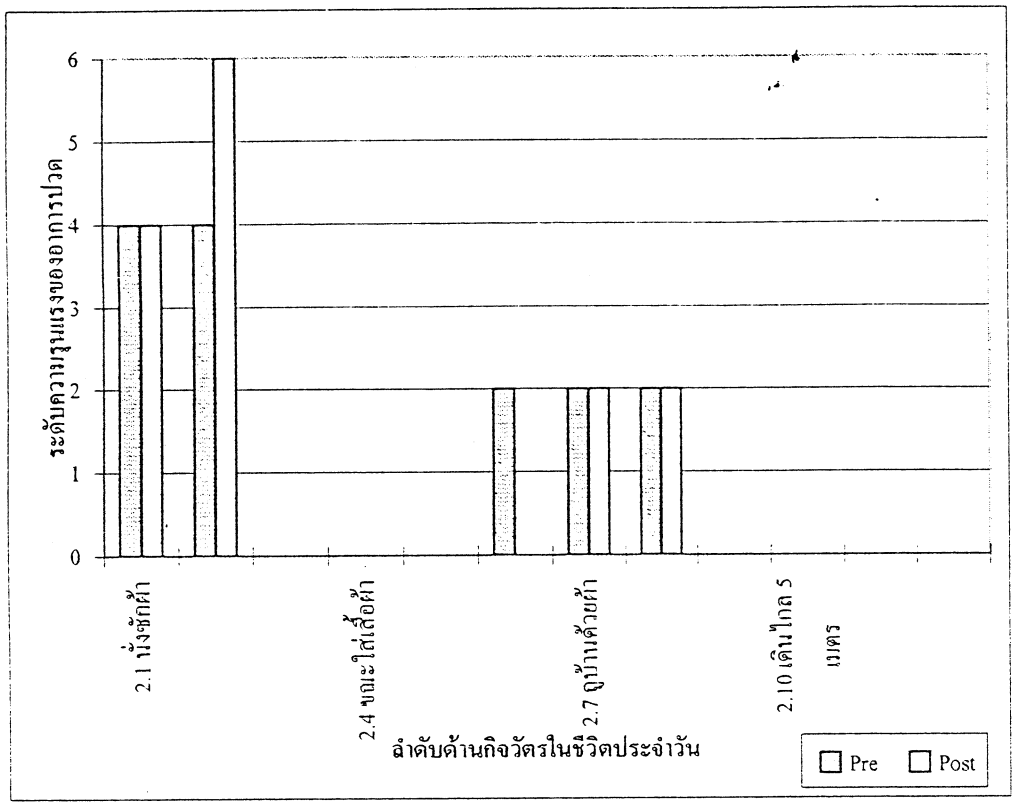



ภาพที่ 13 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของกลุ่มทดลอง คนที่ 5 (ก่อนและหลังการทดลอง)

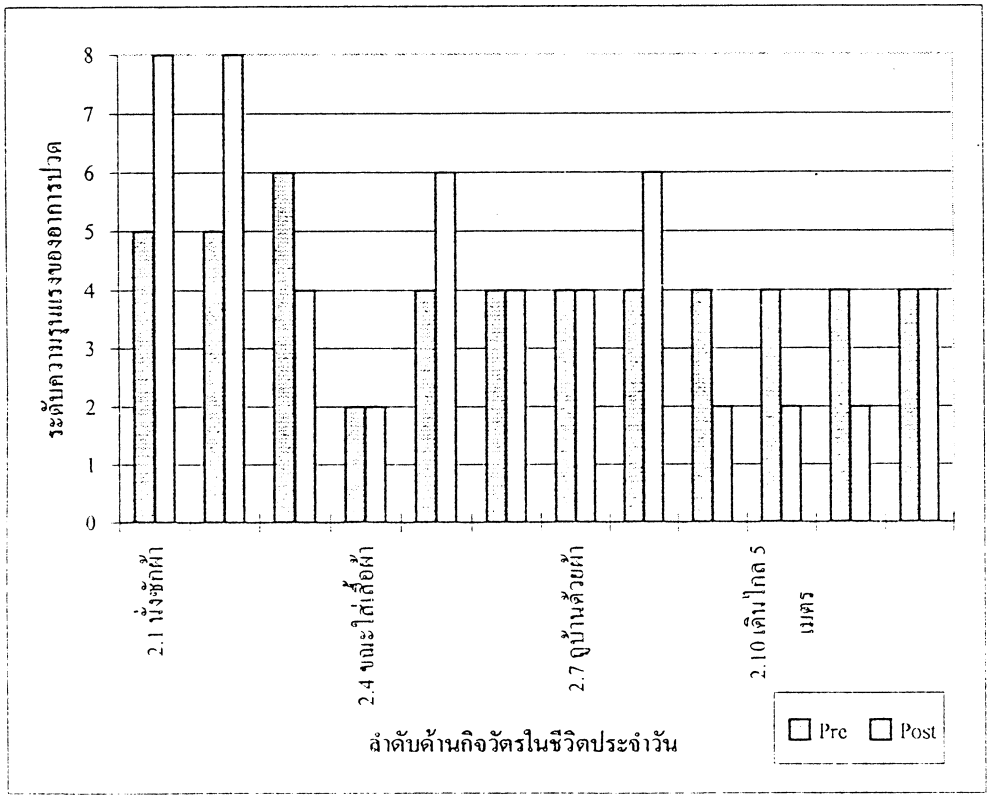
จากภาพที่ 9,10,11,12 และ 13 จะเห็นว่าในกลุ่มทดลองนั้น ส่วนใหญ่มีระดับความรุนแรงของการปวดลดลงอย่างเห็นได้ชัด



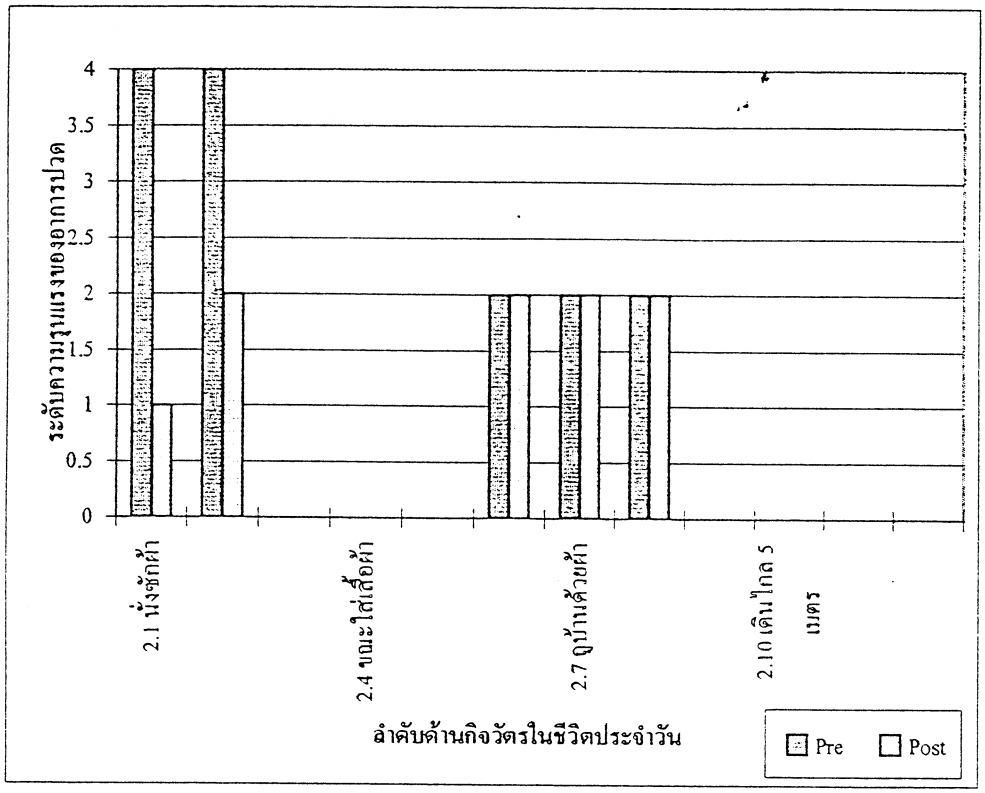

ภาพที่ 14 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลอง คนที่ 1 (ก่อนและหลังทดลอง)



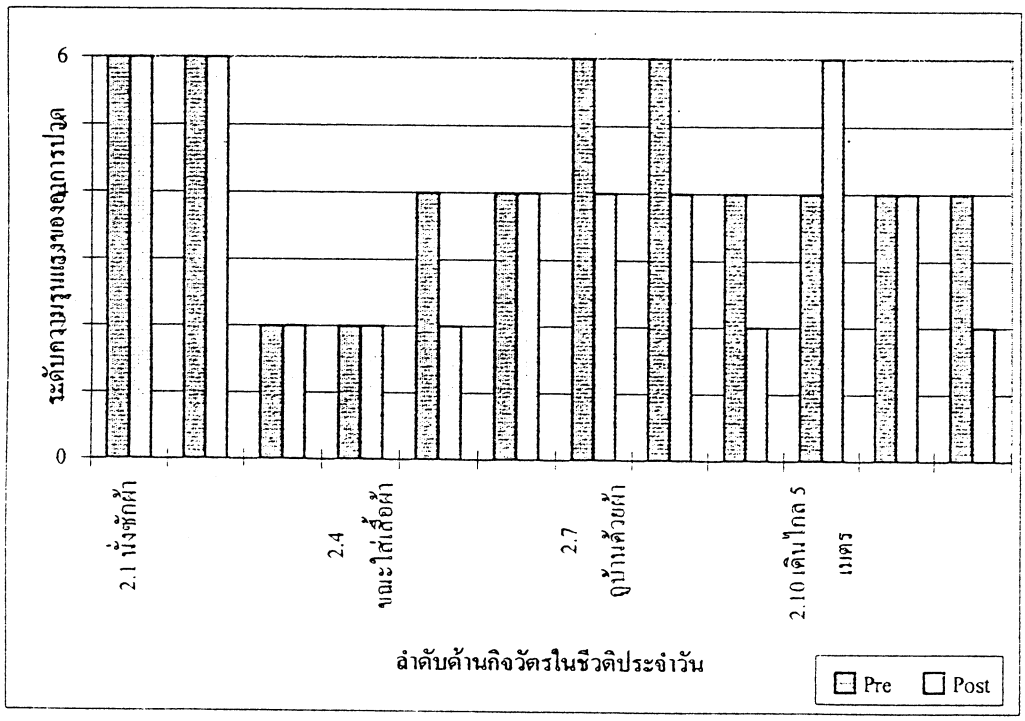

ภาพที่ 15 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มทดลอง คนที่ 2 (ก่อนและหลังทดลอง)




ภาพที่ 16 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มทดลอง คนที่ 3 (ก่อนและหลังทดลอง)




ภาพที่ 17 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มทดลอง คนที่ 4 (ก่อนและหลังทดลอง)




ภาพที่ 18 แสดงถึงระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มทดลอง คนที่ 5 (ก่อนและหลังทดลอง)

จากภาพที่ 14,15,16,17 และ 18 จะเห็นว่าในกลุ่มทดลองทั้ง 5 คนนี้ หลังการทดลองระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรประจำวันส่วนใหญ่ลดลง

จากผลของการรักษาด้วยการออกกำลังแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง สามารถนำเสนอในรูปตารางแสดงเป็นรายข้อของแต่ละด้านได้ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลของการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

| ท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวัน | กลุ่มควบคุม | | | | P | กลุ่มทดลอง | | | | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pre | | Post | | | Pre | | Post | | |
| | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | |
| 1 ท่าทาง | | | | | | | | | | |
| 1.1 นอนหงาย | 1.00 | 1.15 | 1.00 | 1.15 | 0.0625 | 2.40 | 2.61 | 2.00 | 2.00 | 0.0312* |
| 1.2 นอนคว่ำ | 1.00 | 1.15 | 1.50 | 1.91 | 0.3125 | 2.40 | 1.67 | 1.60 | 1.67 | 0.0312* |
| 1.3 นอนตะแคงไปด้านซ้าย | 1.00 | 1.15 | 1.75 | 1.71 | 0.6875 | 2.40 | 2.19 | 1.20 | 1.79 | 0.0312* |
| 1.4 นอนตะแคงไปด้านขวา | 1.50 | 1.91 | 1.75 | 1.71 | 0.3125 | 2.80 | 1.79 | 1.40 | 1.67 | 0.0312* |
| 1.5 ยืนก้มตัว | 3.50 | 1.91 | 2.75 | 1.50 | 0.3125 | 4.40 | 1.67 | 2.80 | 1.10 | 0.1875 |
| 1.6 ยืนแอนหลัง | 3.50 | 1.91 | 4.00 | 1.63 | 0.3125 | 4.20 | 0.45 | 2.80 | 2.28 | 0.1875 |
| 1.7 ยืนเอียงไปขวา | 2.00 | 1.63 | 2.75 | 1.50 | 0.6875 | 2.40 | 1.67 | 2.80 | 1.10 | 0.5000 |
| 1.8 ยืนเอียงไปซ้าย | 1.50 | 1.00 | 1.75 | 0.50 | 0.6875 | 2.80 | 1.10 | 2.60 | 1.34 | 0.1875 |
| 1.9 ยืนบิดลำตัวไปซ้าย | 2.00 | 0.00 | 2.50 | 2.38 | 0.3125 | 3.20 | 1.10 | 1.80 | 0.45 | 0.0312* |
| 1.10 ยืนบิดลำตัวไปขวา | 2.50 | 1.00 | 2.50 | 1.73 | 0.3125 | 2.60 | 1.67 | 1.80 | 0.45 | 0.1875 |
| 1.11 นั่งห้อยขานาน 30 นาที | 1.50 | 1.00 | 1.50 | 1.91 | 0.3125 | 3.00 | 1.73 | 3.60 | 2.97 | 0.8125 |
| 1.12 นั่งยอง ๆ | 2.50 | 1.00 | 2.50 | 1.91 | 0.3125 | 4.40 | 1.67 | 3.60 | 1.67 | 0.1875 |
| 1.13 นั่งพับเพียบ | 3.00 | 2.58 | 2.50 | 1.91 | 0.3125 | 4.00 | 1.41 | 3.60 | 2.61 | 0.1875 |
| 1.14 ยืนตรง | 2.00 | 2.83 | 1.50 | 1.91 | 0.0625 | 2.40 | 1.67 | 1.80 | 1.48 | 0.0312* |

ตารางที่ 6 ผลของการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

| ท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวัน | กลุ่มควบคุม | | | | P | กลุ่มทดลอง | | | | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pre | | Post | | | Pre | | Post | | |
| | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | |
| 2 กิจวัตรในชีวิตประจำวัน | | | | | | | | | | |
| 2.1 นั่งซักผ้า | 3.50 | 1.91 | 3.50 | 3.00 | 0.3125 | 4.60 | 0.89 | 4.20 | 2.86 | 0.1875 |
| 2.2 ขณะรีดผ้า | 2.00 | 1.63 | 3.00 | 2.58 | 0.6875 | 4.60 | 0.89 | 5.20 | 2.28 | 0.5000 |
| 2.3 ยืนล้างหน้า | 1.50 | 1.91 | 1.50 | 1.00 | 0.6875 | 2.00 | 2.45 | 1.20 | 1.79 | 0.0312* |
| 2.4 ขณะใส่เสื้อผ้า | 1.00 | 1.15 | 0.00 | 0.00 | 0.0625 | 1.20 | 1.10 | 0.80 | 1.10 | 0.0312* |
| 2.5 ขณะใส่กางเกง/กระโปรง | 1.50 | 1.00 | 1.25 | 0.96 | 0.0625 | 2.00 | 2.00 | 2.00 | 2.45 | 0.1875 |
| 2.6 กวาดบ้าน | 2.00 | 1.63 | 1.75 | 0.50 | 0.3125 | 3.00 | 1.00 | 2.40 | 1.67 | 0.0312* |
| 2.7 ถูบ้านด้วยผ้า | 2.50 | 1.00 | 1.75 | 0.50 | 0.3125 | 3.40 | 1.67 | 2.80 | 1.10 | 0.0312* |
| 2.8 ถูบ้านด้วยไม้ถูพื้น | 2.25 | 1.26 | 2.50 | 1.91 | 0.3125 | 3.20 | 1.79 | 3.20 | 1.79 | 0.1875 |
| 2.9 เช็ดโต๊ะ-ตู้ | 1.50 | 1.00 | 0.75 | 0.96 | 0.0625 | 2.00 | 2.00 | 0.80 | 1.10 | 0.0312* |
| 2.10 เดินไกล 5 เมตร | 1.50 | 1.00 | 1.00 | 2.00 | 0.3125 | 2.20 | 2.05 | 2.00 | 2.45 | 0.1875 |
| 2.11 เดินขึ้น-ลงบันได | 2.00 | 2.31 | 0.75 | 0.96 | 0.0625 | 2.00 | 2.00 | 1.60 | 1.67 | 0.0312* |
| 2.12 เตรียม-ปรุงอาหาร | 2.00 | 1.63 | 1.50 | 1.91 | 0.3125 | 2.40 | 1.67 | 2.00 | 1.41 | 0.0312* |

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนั้นส่วนใหญ่ระดับความรุนแรงของอาการปวดหลังการทดลองไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนกลุ่มทดลองนั้นส่วนใหญ่ระดับความรุนแรงของอาการปวดหลังการทดลองลดลองอย่างเห็นได้ชัด

เมื่อพิจารณาระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวันก่อนและหลังการทดลองในกลุ่ม ปรากฏว่าทั้งในด้านท่าทางหรือด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวันก่อนและหลังการทดลอง ระดับความรุนแรงของอาการปวดไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวันก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ปรากฏว่าในด้านท่าทางนั้นระดับความรุนแรงของอาการปวดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในเรื่องของการนอนหงาย, นอนคว่ำ, นอนตะแคงไปด้านซ้าย, นอนตะแคงไปด้านขวา, ยืนบิดลำตัวไปด้านซ้ายและการยืนตรง ส่วนในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวันนั้น ระดับความรุนแรงของอาการปวดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในเรื่องของการยืนล้างหน้า, ขณะใส่เสื้อผ้า, กวาดบ้าน, ถูบ้านด้วยผ้า, ถูบ้านด้วยไม้ถูพื้น, การเช็ดโต๊ะ-ตู้, การเดินขึ้น-ลงบันไดและการเตรียม-ปรุงอาหาร แสดงว่าผลของการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อมีผลในการลดระดับความรุนแรงของอาการปวด ทั้งในด้านท่าทางและด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบผลของการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการทดลอง

| ท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวัน | Pre - test | | | | U | Post - test | | | | U |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | กลุ่มควบคุม | | กลุ่มทดลอง | | | กลุ่มควบคุม | | กลุ่มทดลอง | | |
| | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | |
| ท่าทาง | | | | | | | | | | |
| 1 1.1 นอนหงาย | 1.00 | 1.15 | 2.40 | 2.61 | 0.278 | 1.00 | 1.15 | 2.00 | 2.00 | 0.365 |
| 1.2 นอนคว่ำ | 1.00 | 1.15 | 2.40 | 1.67 | 0.143 | 1.50 | 1.91 | 1.60 | 1.67 | 0.548 |
| 1.3 นอนตะแคงไปด้านซ้าย | 1.00 | 1.15 | 2.40 | 2.19 | 0.206 | 1.75 | 1.71 | 1.20 | 1.79 | 0.365 |
| 1.4 นอนตะแคงไปด้านขวา | 1.50 | 1.91 | 2.80 | 1.79 | 0.206 | 1.75 | 1.71 | 1.40 | 1.67 | 0.452 |
| 1.5 ยืนก้มตัว | 3.50 | 1.91 | 4.40 | 1.67 | 0.278 | 2.75 | 1.50 | 2.80 | 1.10 | 0.548 |
| 1.6 ยืนแอ่นหลัง | 3.50 | 1.91 | 4.20 | 0.45 | 0.278 | 4.00 | 1.63 | 2.80 | 2.28 | 0.278 |
| 1.7 ยืนเอียงไปขวา | 2.00 | 1.63 | 2.40 | 1.67 | 0.452 | 2.75 | 1.50 | 2.80 | 1.10 | 0.548 |
| 1.8 ยืนเอียงไปซ้าย | 1.50 | 1.00 | 2.80 | 1.10 | 0.143 | 1.75 | 0.50 | 2.60 | 1.34 | 0.548 |
| 1.9 ยืนบิดลำตัวไปซ้าย | 2.00 | 0.00 | 3.20 | 1.10 | 0.095 | 2.50 | 2.38 | 1.80 | 0.45 | 0.452 |
| 1.10 ยืนบิดลำตัวไปขวา | 2.50 | 1.00 | 2.60 | 1.67 | 0.365 | 2.50 | 1.73 | 1.80 | 0.45 | 0.452 |
| 1.11 นั่งห้อยขานาน 30 นาที | 1.50 | 1.00 | 3.00 | 1.73 | 0.143 | 1.50 | 1.91 | 3.60 | 2.97 | 0.206 |
| 1.12 นั่งยอง ๆ | 2.50 | 1.00 | 4.40 | 1.67 | 0.095 | 2.50 | 1.91 | 3.60 | 1.67 | 0.278 |
| 1.13 นั่งพับเพียบ | 3.00 | 2.58 | 4.00 | 1.41 | 0.365 | 2.50 | 1.91 | 3.60 | 2.61 | 0.452 |
| 1.14 ยืนตรง | 2.00 | 2.83 | 2.40 | 1.67 | 0.365 | 1.50 | 1.91 | 1.80 | 1.48 | 0.452 |

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบผลของการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

| ท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวัน | Pre - test | | | | U | Post - test | | | | U |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | กลุ่มควบคุม | | กลุ่มทดลอง | | | กลุ่มควบคุม | | กลุ่มทดลอง | | |
| | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | | $\bar{X}$ | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. | |
| กิจวัตรในชีวิตประจำวัน | | | | | | | | | | |
| 2.1 นั่งซักผ้า | 3.50 | 1.91 | 4.60 | 0.89 | 0.143 | 3.50 | 3.00 | 4.20 | 2.86 | 0.452 |
| 2.2 ขณะรีดผ้า | 2.00 | 1.63 | 4.60 | 0.89 | 0.032* | 3.00 | 2.58 | 5.20 | 2.28 | 0.143 |
| 2.3 ยืนล้างหน้า | 1.50 | 1.91 | 2.00 | 2.45 | 0.74 | 1.50 | 1.00 | 1.20 | 1.79 | 0.452 |
| 2.4 ขณะใส่เสื้อผ้า | 1.00 | 1.15 | 1.20 | 1.10 | 0.452 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 1.10 | 0.206 |
| 2.5 ขณะใส่กางเกง/กระโปรง | 1.50 | 1.00 | 2.00 | 2.00 | 0.452 | 1.25 | 0.96 | 2.00 | 2.45 | 0.452 |
| 2.6 กวาดบ้าน | 2.00 | 1.63 | 3.00 | 1.00 | 0.206 | 1.75 | 0.50 | 2.40 | 1.67 | 0.206 |
| 2.7 ถูบ้านด้วยผ้า | 2.50 | 1.00 | 3.40 | 1.67 | 0.278 | 1.75 | 0.50 | 2.80 | 1.10 | 0.548 |
| 2.8 ถูบ้านด้วยไม้ถูพื้น | 2.25 | 1.26 | 3.20 | 1.79 | 0.278 | 2.50 | 1.91 | 3.20 | 1.79 | 0.452 |
| 2.9 เช็ดโต๊ะ-ตู้ | 1.50 | 1.00 | 2.00 | 2.00 | 0.452 | 0.75 | 0.96 | 0.80 | 1.10 | 0.548 |
| 2.10 เดินไกล 5 เมตร | 1.50 | 1.00 | 2.20 | 2.05 | 0.278 | 1.00 | 2.00 | 2.00 | 2.45 | 0.278 |
| 2.11 เดินขึ้น-ลงบันได | 2.00 | 2.31 | 2.00 | 2.00 | 0.548 | 0.75 | 0.96 | 1.60 | 1.67 | 0.278 |
| 2.12 เตรียม-ปรุงอาหาร | 2.00 | 1.63 | 2.40 | 1.67 | 0.452 | 1.50 | 1.91 | 2.00 | 1.41 | 0.365 |

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมนั้นมีระดับความรุนแรงของอาการปวดอยู่ในระดับที่ต่ำกว่ากลุ่มทดลอง ส่วนหลังการทดลองนั้นกลุ่มควบคุมความรุนแรงของอาการปวดอยู่ในระดับที่ต่ำกว่ากลุ่มทดลอง

เมื่อพิจารณาระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางหรือด้านกิจวัตรประจำวัน ก่อนการทดลอง ของทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ปรากฏว่าระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางทุกท่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรประจำวันในเรื่องขณะรีดผ้าของทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวันหลังการทดลอง ปรากฏว่าระดับความรุนแรงของการปวดทั้งด้านท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวันนั้น ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าผลของการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่จะเห็นว่าหลังการทดลองแล้วระดับความรุนแรงของอาการปวดในกลุ่มทดลองนั้นลดลงได้มากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้ง ๆ ที่เมื่อพิจารณากลุ่มทดลองก่อนการรักษานั้นมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมมาก

4.1.8 ผลของการรักษาด้วยดนตรีในความรู้สึกของกลุ่มทดลอง

ในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกต่อการรักษาด้วยดนตรี ดังนี้

1. ทำให้มีความสนุกในการบริหารร่างกาย
2. ทำให้เพลิดเพลินลืมอาการปวดได้
3. กระตุ้นให้ผู้บริหารทำการบริหารอย่างต่อเนื่อง
4. ในขณะออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลินกับเสียงดนตรี
5. รู้สึกผ่อนคลาย
6. อาการปวดน้อยลงและสามารถทำงานได้คล่องขึ้น

**4.2 การอภิปรายผลการวิจัย**

จากผลการวิจัยข้างต้น สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

4.2.1 จากผลการวิจัยในตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีระดับคะแนนที่ลดลงหลังการทดลอง แต่เมื่อดูระดับความเครียดแล้วผลปรากฏว่าระดับความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอยู่ในระดับต่ำทั้งก่อนและหลังการทดลอง

อาจจะเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่มีเวลาในการนอนหลับ 4-6 ชั่วโมง มีงานอดิเรกทำและทุกคนชอบดนตรี จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีวิธีในการระบายความเครียดได้ สามารถทำกิจกรรมอื่นชดเชยได้ ดังนั้นอาการปวดหลังของกลุ่มตัวอย่างนี้อาจจะมีสาเหตุมาจากลักษณะการทำงานและกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำด้วยความเคยชิน แต่เป็นท่าทางที่ไม่ถูกต้องทำให้เกิดอาการปวดซึ่งสะสมทีละเล็กทีละน้อย จนกลายเป็นอาการปวดเรื้อรัง จะเห็นว่าทุกคนมีอาการปวดมามากกว่า 6 เดือนแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายของชูศักดิ์ (2537) ถึงอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดเป็นอาการปวดเรื้อรังที่พบบ่อยมากในวัยกลางคน มีสาเหตุมาจากความเครียดทางกายหรือจิต แล้วทำให้เกิดการป้องกันของร่างกายโดยกล้ามเนื้อหดตัวและทำให้มีการเปลี่ยนแปลงท่าทางในการทำงาน ทำให้เกิดท่าทางไม่ดีในการทำงานเป็นประจำ จึงส่งผลทำให้เกิดอาการปวดขึ้น

4.2.2 จากผลการวิจัยในตารางที่ 6 ปรากฏว่าในกลุ่มทดลองระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ในเรื่องของการนอนหงาย, นอนคว่ำ, นอนตะแคงไปด้านซ้าย, นอนตะแคงไปด้านขวา, การบิดลำตัวไปด้านซ้ายและการยืนตรง ส่วนระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวันนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ในเรื่องของการยืนล้างหน้า, ขณะใส่เสื้อผ้า, กวาดบ้าน, ถูบ้านด้วยผ้า, ถูบ้านด้วยไม้ถูพื้น, การเช็ดโต๊ะ-ตู้, การเดินขึ้นบันไดและการเตรียม-ปรุงอาหาร แสดงว่าผลของการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อนั้น มีผลในการลดระดับความรุนแรงของอาการปวดทั้งในด้านท่าทางและด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ดังสมมติฐานที่ตั้งว่าดนตรีสามารถช่วยให้อาการปวดลดลงได้และให้ผลสอดคล้องกับ CADY (1976) ที่ได้เขียนเรื่องราวจากประสบการณ์ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ภายหลังได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังคดว่าดนตรีมีผลทำให้ความเจ็บปวดลดลงได้ดี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ MULOOLY และคณะ (1988) ที่ศึกษาผลของดนตรีบรรเลงต่อระดับความเจ็บปวดและความวิตกกังวลในผู้ป่วยหลังผ่าตัดมดลูก ปรากฏว่าระดับความเจ็บปวดและความวิตกกังวลของผู้ป่วยกลุ่มทดลองลดลงจากก่อนการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลดังกล่าวอาจเนื่องจากชนิดและประเภทของดนตรีที่นำมาใช้ ผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่จัดว่าเป็นเพลงที่นิยมในปัจจุบันโดยเฉพาะ ซึ่งจะเน้นทั้งทำนอง จังหวะ การประสานเสียงที่มีความเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายในเรื่องจังหวะ ทำนองด้วย ทำให้ทำการออกกำลังกายร่วมในกลุ่มเป็นไปอย่างสนุกและเพลิดเพลินรวมทั้งสามารถออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อให้เข้ากับจังหวะเพลงได้

นอกจากนี้ อาจเนื่องจากลักษณะของท่าที่นำมาใช้ในการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ

เป็นท่าที่มีผลต่อการยืดกล้ามเนื้อหลังทั้งหมด ขณะที่มีเสียงดนตรีก็จะมีการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อร่วมไปด้วย ทำให้กลุ่มทดลองมีความต่อเนื่องในการทำและรู้สึกเพลิดเพลิน ต่างกับกลุ่มควบคุมที่มีแต่การออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อแล้วทำให้มีแต่การนับและบรรยากาศจะแตกต่างกับการใช้ดนตรีมาก ทั้ง ๆ ที่สภาพแวดล้อมเหมือนกันทุกอย่าง ดังนั้นดนตรีมีผลในการลดความเจ็บปวดได้อย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับ CADY (1976) และ MULOOLY (1988) ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

4.2.3 จากผลการวิจัยในตารางที่ 7 ปรากฏว่าก่อนการทดลองระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางของทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวันในเรื่องขณะรีดผ้าของทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนหลังการทดลองระดับความรุนแรงของอาการปวดในด้านท่าทางหรือกิจวัตรในชีวิตประจำวันของทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แสดงว่าผลของการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาจเนื่องจากในขณะที่ทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีภาระงานที่ต้องครุ่นคิดและกังวลอยู่ ทำให้สภาพจิตใจในขณะนั้นสับสนและไม่ได้อยู่ในการทำกิจกรรมตลอดเวลา หรืออาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่มีเวลามาเข้ารับการทดลอง จึงใช้เวลาประมาณ 15.00-16.00 น. ของวันราชการจึงจะสามารถมาร่วมทำกิจกรรมได้ เป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน และพยาบาลบางคนต้องขึ้นเวรบ้างลงเวรบ้าง ทำให้วิตกกังวลในเรื่องงานด้วย และแต่ละคนจะมีอาการปวดไม่เหมือนกัน ปวดคนละท่าทาง ดังนั้นบางท่าทีใช้ในการรักษา หากกลุ่มตัวอย่างยืดมากเกินไปจนเกินระดับการปวดก็จะทำให้มีอาการปวดเพิ่มขึ้นได้ และจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองปรากฏว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีงานที่ต้วรับผิดชอบมากรวมทั้งงานบ้าน และต้องเลี้ยงดูบุตร จึงทำให้รู้สึกเหนื่อยและมีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานหนักจนเหนื่อยและล้า จึงมีผลต่ออาการปวดที่ยังคงอยู่ได้