

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายต่อการลดความเครียดใน  
กลุ่มผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่าง

ผู้เขียน นางสาวสุกานดา สุภจันทร์

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. สมชาย เตียวกุล ประธาน  
อาจารย์พิชัย ปรัชญานุสรณ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายที่มีผลต่อการลดความเครียดของผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่าง รูปแบบของการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยที่ทั้งสองกลุ่มได้รับการรักษาตามปกติเช่นเดียวกัน แต่กลุ่มทดลองเพิ่มการฟังดนตรีผ่อนคลายก่อนพบแพทย์ทุกวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดระดับความเจ็บปวดของผู้มีภาวะอาการปวดหลังส่วนล่างซึ่งดัดแปลงจากแบบทดสอบของ McGill Pain Questionnaire และแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 104 ข้อ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองที่เพิ่มการรับฟังดนตรีผ่อนคลายมีความเจ็บปวดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. กลุ่มทดลองที่เพิ่มการรับฟังดนตรีผ่อนคลายมีพฤติกรรมความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001
3. กลุ่มทดลองที่เพิ่มการรับฟังดนตรีผ่อนคลาย มีอาการของความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

**Independence Study Title** Effects of Relaxing Music on Stress Reduction in Patients with Low –Back Pain

**Author** Miss Suganda Supachan

**Degree** Master of Science (Counseling Psychology)

**Independent Study Advisory Committee**

Lecturer Dr. Somchai Teaukul Chairman

Lecturer Pichai Prashyanusorn Member

**ABSTRACT**

The purpose of this research was to examine the effects of relaxing music on stress reduction in low back pain patients. The experimental research design was used. Subjects in this study were 40 low back pain patients. They were divided into the control group and the experimental group. Each group consisted of twenty patients. Both groups received the same routine medical interventions but the experimental group was given relaxing music for 4 weeks at 10.00-11.00 a.m. every Monday, Wednesday and Friday before seeing their doctor as an extra treatment. The instruments used in this study consisted of The McGill Pain Questionnaire, and the 104 Items Suan Prung Stress Test. T-test was used for data analyzing.

It was found that:

1. The experimental group which listening to relaxing music was added up in their treatment showed significantly more reduction of pain perception than the control group at .001 level.
2. The experimental group which listening to relaxing music was added up in their treatment showed significantly more reduction of reactions to pain than the control group at .001 level.
3. The experimental group which listening to relaxing music was added up in their treatment showed significantly more reduction of pain symptoms than the control group at .001 level.