



การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน
THE DEVELOPMENT OF WESTERN DANCE ACTIVITIES FOR GROUP OFFICE WORKER



ณัฐพร วิชาลธกุล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2562

การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DEVELOPMENT OF WESTERN DANCE ACTIVITIES FOR GROUP OFFICE
WORKER



NATAPORN VISALTHORAKUL

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF EDUCATION (Art Education)
Faculty of Fine Arts Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

ของ

ณัฐพร วิชาลธกรกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(อาจารย์ ดร.ธรากร จันทะสาโร)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขสันติ แวงวรรณ)

ที่ปรึกษาร่วม

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวดี มากพา)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิ
ไชย)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน
ผู้วิจัย	ณัฐพร วิชาลธกรกุล
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ธีรกร จันทะสาโร

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน 2) เพื่อประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ กลุ่มคนทำงานสำนักงานอายุระหว่าง 22 - 40 ปี จำนวน 17 คน เป็นพนักงานบริษัทสังกัด จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) แผนกดิจิทัล มีเดีย เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามสภาพร่างกายของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) ชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน และอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศอื่น ๆ การเก็บข้อมูลวิจัยแบ่งเป็น ชั้นที่ 1 ชั้นเตรียมการจัดทำเอกสารและติดต่อประสานงาน และศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐาน ชั้นที่ 2 ชั้นดำเนินการ ลงพื้นที่เก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง โดยระยะเวลาที่ใช้ในกิจกรรมคือ จำนวน 12 วัน แบ่งเป็น 3 รอบต่อวัน รอบละ 5 - 10 นาที และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินผลของการทำกิจกรรม และวิเคราะห์ข้อมูลจากลักษณะและอาการป่วยของโรคออฟฟิศซินโดรม ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดที่คอ บ่า ไหล่ ทักษะนาฏศิลป์สากลที่ใช้คือ การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ การทรงตัวและการแยกสัดส่วนร่างกาย ระดับความเจ็บปวดก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 4 จำนวน 5 คน หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 3 จำนวน 2 คน 2) ชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลัง ทักษะนาฏศิลป์สากลที่ใช้คือ การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวไปตามแรงการทรงตัวและการแยกสัดส่วนร่างกาย ระดับความเจ็บปวดก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 4 จำนวน 6 คน หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 4 จำนวน 1 คน 3) ชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ทักษะนาฏศิลป์สากลที่ใช้คือ การทรงตัว การวางตำแหน่งเท้า การเตะขาและการเดินกับอุปกรณ์ ระดับความเจ็บปวดก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 4 จำนวน 5 คน หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 3 จำนวน 2 คน 4) ชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดศีรษะ ทักษะนาฏศิลป์สากลที่ใช้คือ การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อและการควบคุมลมหายใจ ระดับความเจ็บปวดก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 5 จำนวน 1 คน หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 3 จำนวน 5 คน 5) ชุดกิจกรรมสำหรับอาการชาและมือเหน็บเหนียว ทักษะนาฏศิลป์สากลที่ใช้คือ การแยกสัดส่วนร่างกาย การใช้มือ ข้อมือ และการออกแบบตำแหน่งของท่าโดยได้รับแรงบันดาลใจจากนิยายต่าง ๆ ระดับความเจ็บปวดก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 4 จำนวน 3 คน หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุดคือ ระดับ 3 จำนวน 2 คน การอภิปรายพบว่า 1) ระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดที่คอ บ่า ไหล่และชุดกิจกรรมสำหรับอาการชาและมือเหน็บเหนียวที่นิ้วเป็นชุดกิจกรรมที่เห็นผลได้ดีที่สุด 2) ชุดกิจกรรมสามารถใช้การสังเกตความยืดหยุ่นร่างกาย แทนการทำแบบสอบถามสภาพร่างกายได้ผลระดับหนึ่ง ถ้าความยืดหยุ่นร่างกายพัฒนาจะทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้มากขึ้น แสดงว่าอาการเจ็บปวดลดลง 3) รูปแบบของแบบวัดระดับความเจ็บปวด ใช้รูปภาพแสดงถึงสีหน้าความเจ็บปวดแล้วแบ่งเป็นระดับ 0 ถึงระดับ 5 มีการอธิบายการเจ็บปวดแต่ละระดับกำกับไว้ในแบบสอบถาม ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่กรอกแบบสอบถามมีความเข้าใจและสามารถให้ข้อมูลได้ถูกต้อง ส่วนอาการในแบบสอบถามได้จากการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล 4) ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดศีรษะ อาจต้องมีการใช้ศาสตร์อื่น ๆ เช่น การนวดและกดจุด โยคะ ไทเก็ก เป็นต้น เข้ามาประยุกต์ เพื่อให้ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมเห็นผลที่ชัดเจนมากขึ้น นอกเหนือไปจากแจ๊สดานซ์, บัลเลต์, นาฏศิลป์ร่วมสมัย และการเต้นโศด 5) การออกแบบทางนาฏศิลป์ในชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ไม่มีการทดลองโดยการดัดและประเมินผลจากการดัดตามหลักการออกแบบท่าเต้น ถ้าใช้ 2 หลักการดังกล่าวท่าเต้นที่ใช้ในกิจกรรมจะไม่สามารถลดอาการปวดที่พบในการทำงานสำนักงาน

คำสำคัญ : ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากล, กลุ่มคนทำงานสำนักงาน, โรคออฟฟิศซินโดรม, นาฏศิลป์สร้างสรรค์

Title	THE DEVELOPMENT OF WESTERN DANCE ACTIVITIES FOR GROUP OFFICE WORKER
Author	NATAPORN VISALTHORAKUL
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Dr. Dharakorn Chandnasaro

The aims of this research are as follows: (1) to develop a set of western dance activities for office workers; and (2) to assess the pre and post-participation in a set of western dance activities for office workers. The sample group used in the research consisted of seventeen office workers aged between twenty-two to forty, who worked for GMM Media Public Company Limited in the Digital Media Division. The research instrument was a questionnaire on the physical condition of office workers (pre- and post-activity participation), a set of western dance activities for office workers, and other information on technology and equipment. The research data collection was divided into the following steps: step one consisted of the preparation of documents, The coordination and the study of basic information and step two involved data collection from the sample group. The duration of the activities was twelve days, which was divided into three rounds per day, with five to ten minutes in each round. The data analysis contained an analysis of the documentary data, an analysis of the data from activity evaluation and an analysis of the data from the characteristics and symptoms of office syndrome. The results of the research revealed the following: (1) a set of western dance activities for neck and shoulder pain consisted of the stretching and the contraction of muscles, balance and body proportion. In terms of pre-activity participation, there were five people with the highest pain level of four. In terms of post-activity participation, there were two people with the highest pain level of three; (2) a set of western dance activities for back pain consisted of the stretching and the contraction of muscles and movement based on force, balance and body proportions. In terms of pre- activity participation, there were six people with the highest pain level of four. In terms of post-activity participation, there was one person with the highest pain level of four; (3) a set of western dance activities for leg pain and stiffness consisted of balance, leg positioning, kick, and dance using equipment. In pre - activity participation, there were five people with the highest pain level of four. In post-activity participation, there were two people with the highest pain level of three; (4) a set of western dance activities for headaches consisted of stretching, contraction of muscles and breath control. With regard to pre-activity participation, there was one person with the highest pain level of five. With regard to post-activity participation, there were five people with the highest pain level of three; (5) a set of western dance activities for numbness and stiffness in finger movements consisted of body proportions, the use of hands and wrists, and posture design inspired by magazines. Regarding the pre-activity participation, there were three people with the highest pain level of four. In post-activity participation, there were two people with the highest pain level of three. In conclusion that: (1) to assess the pre and post-participation; in terms of neck and shoulder pain, numbness and stiffness in finger movements are the most effective activity sets; (2) the activity sets can be used to observe the flexibility of the body instead of conducting a physical health questionnaire. If flexibility is developed, the body will be able to move more body, show that the pain is reduced; (3) the form of the pain scale; use the picture to show the pain expression and then divide it into levels zero through level five, each level of pain is described in the questionnaire. Make the sample filling the questionnaire understand and able to provide accurate information. The symptoms in the questionnaires were obtained from the study and data collection; (4) a set of western dance activities for a headache may have to use other science such as Massage and Acupressure, Yoga, Taijiquan, etc. to apply. In addition to Jazz Dance, Ballet, Contemporary Dance and Vogue Dance; (5) choreography in a set of western dance activities for office workers can't use improvisation, evaluation of improvisation, selective and refinement to the principle of choreography. If using these principles, the choreography used in the activity will not reduce the pain found in office work.

Keyword : western dance activities, office workers, office syndrome, creative dance



กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาแนะนำและให้คำปรึกษา ความใส่ใจ อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. ธรากร จันทนะสาโร ประธานที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวดี มากพา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมปริญญานิพนธ์ ประธานและ คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการ คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระวีวรรณ วรณวิไชย, อาจารย์ ดร. สุวีรัตน์ จี้นพงษ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล อินทร์จันทร์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรวัน แพทยานนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กิตติกรณ์ นพอุดมพันธ์ ที่กรุณาถ่ายทอด แนะนำ ตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ และแนวทางในการทำวิจัยด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิศรุต บุตรา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, อาจารย์ ดร. ภาณุ กุศลวงศ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, อาจารย์ ดร. ณรงค์ คุ่มมณี โรงเรียนติกาหลังนาฏศิลป์ไทยและ อาจารย์ ดร. รัชสีนี อัครศวะเมฆ ภาควิชาศิลปะการแสดง สาขานาฏศิลป์สากล คณะศิลปกรรม ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้ คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือให้ถูกต้อง รวมถึงบุคคลที่ผู้วิจัยได้อ้างอิงทั้งหมดในปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณฝ่ายดิจิทัล มีเดีย ของบริษัท จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) ที่ให้ความ ร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ยังมีผู้ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัย ไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ณัฐพร วิศาลธฤต

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	๗
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1. ภูมิหลัง	1
2. ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
3. สมมติฐานของการวิจัย.....	5
4. ขอบเขตของการวิจัย	6
4.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	6
4.2 ตัวแปรที่ศึกษา	6
5. วิธีดำเนินการวิจัย	6
5.1 ระเบียบวิธีวิจัย	6
5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	7
5.3 วิธีการเก็บข้อมูล	7
5.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	7
6. ข้อตกลงเบื้องต้น.....	7
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
8. นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
1. แนวคิดเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)	10
1.1 แนวคิดเกี่ยวกับสภาพปัญหาทางด้านร่างกายหรือสุขภาพของกลุ่มคนทำงาน สำนักงาน	14
1.2 สภาพปัญหาทางร่างกายหรือสุขภาพที่พบในกลุ่มคนทำงานสำนักงาน	15
2. แนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคนาฏศิลป์สากล	21
2.1 รูปแบบของนาฏศิลป์สากล	21
2.2 เทคนิคสำคัญของนาฏศิลป์สากล	25
2.3 ประโยชน์ของนาฏศิลป์	30
3. แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบทางด้านนาฏศิลป์	31
3.1 ความหมายของการออกแบบท่าเต้น	31
3.2 ขั้นตอนในการออกแบบท่าเต้น	32
3.3 ข้อคำนึงถึงการออกแบบท่าเต้น	35
4. แนวคิดเกี่ยวกับนาฏศิลป์บำบัด	41
4.1 ความเป็นมาของนาฏศิลป์บำบัด	41
4.2 รูปแบบของศิลปะบำบัด	44
4.3 ประโยชน์ของนาฏศิลป์บำบัด	47
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	48
5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน	48
5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมนาฏศิลป์	51
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	54

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล	61
4. การวิเคราะห์ข้อมูล	62
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
1. อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่.....	63
1.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่	63
1.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่.....	69
2. อาการปวดหลัง.....	70
2.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง	70
2.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง	78
3. อาการปวดและตึงที่ขา	80
3.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา.....	80
3.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา	85
4. อาการปวดศีรษะ	87
4.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ.....	87
4.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ	92
5. อาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว	94
5.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว	94

5.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและ ผิดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว.....	99
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	102
1. สรุปผล.....	102
2. อภิปรายผล	107
2.1 ระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังเข้าร่วมชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงาน สำนักงาน.....	107
2.2 ความยืดหยุ่นหลังจากทำชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน	107
2.3 รูปแบบของแบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale)	108
2.4 ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน	109
2.5 การออกแบบทางนาฏศิลป์ในชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน	110
3. ข้อเสนอแนะ	110
3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และสำหรับผู้ที่จะทำการวิจัยต่อไป	110
บรรณานุกรม	112
ภาคผนวก.....	118
ภาคผนวก ก	119
ภาคผนวก ข	127
ภาคผนวก ค	132
ภาคผนวก ง	134
ประวัติผู้เขียน.....	139

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 เฟซ เพน สเกล (Face Pain Scale: FPS)	58
ตาราง 2 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม).....	69
ตาราง 3 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม).....	70
ตาราง 4 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดหลังในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม).....	78
ตาราง 5 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม).....	79
ตาราง 6 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดและตึงที่ขา ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม).....	85
ตาราง 7 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดและตึงที่ขาในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม).....	86
ตาราง 8 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม).....	92
ตาราง 9 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม).....	93
ตาราง 10 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการชาและมือ ในการเคลื่อนไหวที่นิ้วในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)	99
ตาราง 11 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการชาและมือ ในการเคลื่อนไหวที่นิ้วในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)	100
ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ioc ของแบบประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ การวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน	133

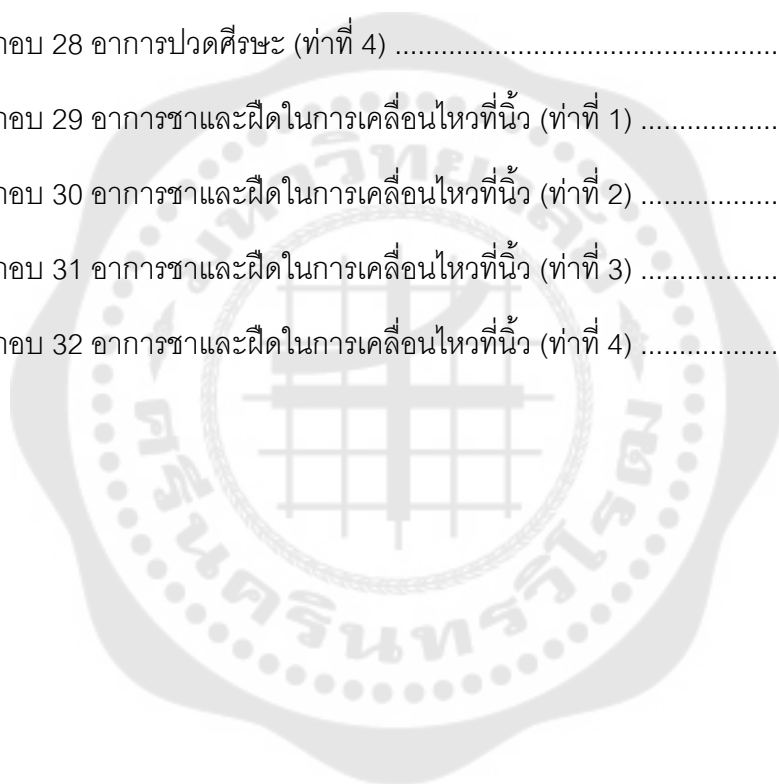
ตาราง 13 สรุปแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน (หลังเข้าร่วมกิจกรรม)	
ของวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน	133



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 แผนผังกรอบแนวคิดงานวิจัย	8
ภาพประกอบ 2 การเปิดปลายเท้าออก (Turn Out).....	25
ภาพประกอบ 3 การยืบบนปลายเท้าของบัลเลต์	26
ภาพประกอบ 4 การวางตำแหน่งเท้าของบัลเลต์	26
ภาพประกอบ 5 การเคลื่อนไหวอย่างอิสระของเต้นนาฏศิลป์ร่วมสมัย	27
ภาพประกอบ 6 การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้แกนกลางเป็นหลัก	28
ภาพประกอบ 7 การแยกส่วนในการเคลื่อนไหว	28
ภาพประกอบ 8 การเต้นในด้านของพาราเรล.....	29
ภาพประกอบ 9 โวคแดนซ์ (Vogue Dance).....	29
ภาพประกอบ 10 โวคแดนซ์ (Vogue Dance).....	30
ภาพประกอบ 11 กระบวนการออกแบบทางนาฏศิลป์	35
ภาพประกอบ 12 Pain Scales	56
ภาพประกอบ 13 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 1).....	65
ภาพประกอบ 14 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 2).....	66
ภาพประกอบ 15 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 3).....	67
ภาพประกอบ 16 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 4).....	68
ภาพประกอบ 17 อาการปวดหลัง (ท่าที่ 1).....	72
ภาพประกอบ 18 อาการปวดหลัง (ท่าที่ 2).....	73
ภาพประกอบ 19 อาการปวดหลัง (ท่าที่ 3).....	75
ภาพประกอบ 20 อาการปวดหลัง (ท่าที่ 4).....	77
ภาพประกอบ 21 อาการปวดและตึงที่ขา (ท่าที่ 1)	81

ภาพประกอบ 22 อาการปวดและตึงที่ขา (ทำที่ 2)	82
ภาพประกอบ 23 อาการปวดและตึงที่ขา (ทำที่ 3)	83
ภาพประกอบ 24 อาการปวดและตึงที่ขา (ทำที่ 4)	84
ภาพประกอบ 25 ปวดศีรษะ (ทำที่ 1)	88
ภาพประกอบ 26 ปวดศีรษะ (ทำที่ 2)	89
ภาพประกอบ 27 ปวดศีรษะ (ทำที่ 3)	90
ภาพประกอบ 28 อาการปวดศีรษะ (ทำที่ 4)	91
ภาพประกอบ 29 อาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว (ทำที่ 1)	95
ภาพประกอบ 30 อาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว (ทำที่ 2)	96
ภาพประกอบ 31 อาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว (ทำที่ 3)	97
ภาพประกอบ 32 อาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว (ทำที่ 4)	98



บทที่ 1

บทนำ

1. ภูมิหลัง

ในปัจจุบันนี้เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า มนุษย์และเทคโนโลยีนั้นเป็นของคู่กัน ยิ่งเกิดการพัฒนาของเทคโนโลยี ก็ยิ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะเทคโนโลยีบางอย่างช่วยให้มนุษย์ใช้ชีวิตได้สะดวกสบายขึ้น การใช้เทคโนโลยีที่ถูกต้อง และใช้อย่างพอดีก็ช่วยอำนวยความสะดวกให้มนุษย์ เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ใช้เกิดความพอดี ผลเสียที่ตามมาก็เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น คอมพิวเตอร์ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่อำนวยความสะดวก ผูกติดกับชีวิตประจำวันของคนทั่วไปอย่างเลี่ยงไม่ได้ เพราะคอมพิวเตอร์ถือเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานในเกือบทุก ๆ สาขาอาชีพ ในหนึ่งวันคนส่วนมากจะใช้เวลาอยู่น้ำคอมพิวเตอร์ไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง บางคนอาจจะมากกว่านั้น (มนรดา ฉัตรธรรม, 2553, ไม่ปรากฏเลขหน้า) นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาพเสีย การทำงานของร่างกายผิดปกติ เกิดอาการปวดหลัง ปวดตา ปวดหัว เมื่อยล้า ฯลฯ เทคโนโลยีจึงอาจย้อนกลับมาทำร้ายทั้งจิตใจและสุขภาพของมนุษย์ และยิ่งในปัจจุบันมนุษย์นั้นตื่นตัวในเรื่องของสุขภาพน้อยลง ทำให้มนุษย์เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายน้อยลง เกิดการพัฒนากล้ามเนื้อที่ไม่เท่ากันหรือไม่คงที่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอาชีพที่ต้องใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์หรือเทคโนโลยีนาน ๆ ส่วนใหญ่มักจะเป็นคนทำงานออฟฟิศ ซึ่งต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานเกิน 2 ชั่วโมง และมักมีปัญหากล้ามเนื้อหลังตึง ปวดหลัง ปวดต้นคอ ปวดสะบักไหล่ การที่กล้ามเนื้อของเราถูกแช่แข็งไว้ในตำแหน่งเดิมนาน ๆ ทำให้เกิดอาการหดตัวของกล้ามเนื้อนานจนเริ่มเกร็งเกร็งแข็ง (ถือศีล ดิฐวัฒน์โยธิน, 2551, น. 20) เมื่อเกิดอาการเหล่านี้สะสม การรักษา ก็จะยิ่งหายากขึ้น

กลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงวัย 15 - 60 ปี ถือเป็นกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศ ในสัดส่วนที่สูงกว่าวัยอื่น ๆ (ร้อยละ 67) แต่อีกไม่กี่ปีข้างหน้ากลุ่มคนทำงานสำนักงานนี้จะค่อย ๆ ลดลงจากอัตราการเกิดที่ลดลง และการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มตัว การเตรียมพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ฟังตัวเองให้ได้มากที่สุด และเป็นภาระต่อสังคมน้อยที่สุด ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกับกลุ่มวัยทำงานที่จะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุนั้น ต้องตระหนักและให้ความสำคัญอย่างมาก ข้อมูลจากการสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบประเด็นน่าสนใจในเรื่องพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน นอกจากนี้กลุ่มคนทำงานสำนักงานยังออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัด แม้จะมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันอย่างต่อเนื่องก็ตาม แต่ก็ยังพบว่ากลุ่ม

คนทำงานสำนักงานเพียง 1 ใน 5 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) เมื่อก้าวเข้าสู่ชีวิตการทำงานนั้นเป็นวัยที่หนุ่มสาวทั้งหลายจะมีเวลาพักผ่อนน้อยลง เพราะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่กับการทำงาน อาจทำให้ขาดการดูแลสุขภาพของตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่ว่ำนั้

นายแพทย์วิรัช เกษมทรัพย์ ที่ปรึกษาแผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อให้ข้อมูลว่า โรคของกลุ่มคนทำงานสำนักงานมีสาเหตุหลายอย่าง แต่ที่สำคัญคือพฤติกรรมเสี่ยงที่มากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ที่มีการบริโภคมากเกินไป แต่ขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจนก่อให้เกิดโรค เช่น โรคอ้วน และน้ำหนักเกิน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของกลุ่มคนทำงานสำนักงานคือ การนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์นานจนเกินไป คนเราเมื่อนั่งแช่แข็งเกิน 1 - 2 ชั่วโมงโดยไม่ขยับลุกออกมาจะส่งผลเสียต่อร่างกายระยะยาว เมื่อทำเป็นกิจวัตรประจำวันจนเคยชิน หลายคนต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ซึ่งจะทำให้เกิดอาการดวงตาตึงเครียด มองภาพได้ไม่ชัดเจน และมักจะเกิดอาการปวดศีรษะตามมา ดังนั้นหากจำเป็นต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ควรพักสายตาทุก 1 ชั่วโมง โดยการมองออกไปในระยะไกลบ้างสัก 3 - 5 นาที การทำแบบนี้ทุกชั่วโมงก็จะช่วยลดอาการดังกล่าวได้ นอกจากปัญหาทางด้านสายตาแล้ว อีกปัญหาหนึ่งที่หนีไม่พ้นของหนุ่มสาววัยทำงานก็คือ อาการปวดหลัง เมื่อยเอว หรือที่เรียกว่าโรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งเกิดจากการนั่งทำงานนาน ๆ ทำให้มีอาการปวดหลัง ปวดคอ และปวดศีรษะด้วย ดังนั้นควรจะเปลี่ยนท่านั่ง และลุกออกไปเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง ไม่ควรนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560, น. ออนไลน์) และกรมการแพทย์ชี้พนักงานออฟฟิศควรขยับและปรับอิริยาบถการทำงานอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ ได้แสดงความคิดเห็นว่า อาการบาดเจ็บที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็น ปวดคอ บ่า ไหล่ หลัง เป็นผลมาจากการทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ประกอบกับการทำงานด้วยความเร่งรีบ บางครั้งทำให้ต้องอดอาหาร อดหลับอดนอน หรือนอนดึกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นอกจากนี้ การที่พนักงานต้องแบกรับความตึงเครียด และความกดดัน ร่วมกับการทำงานในอิริยาบถเดิมต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายไม่ได้ผ่อนคลาย ดังนั้นจึงขอแนะนำการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพและทุกคนสามารถทำได้คือ การวิ่ง หรือการเดินเพื่อสุขภาพและการขยับร่างกายระหว่างวันอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ระหว่างนั่งทำงานในแต่ละวัน ควรปรับอิริยาบถด้วยการขยับเดินบ้างในช่วงเช้าและช่วงบ่ายเป็นเวลาอย่างน้อย 5 - 10 นาที หรือขยับปรับเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1 - 2 ชั่วโมง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

นายแพทย์วิศิษฐ์ ตั้งนภากร อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (กรม สบส.) กระทรวงสาธารณสุขให้สัมภาษณ์ว่า กรมสนับสนุนบริการสุขภาพมีนโยบายเร่ง พัฒนาส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ด้านสุขภาพอย่างเพียงพอ และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัญหา การเจ็บป่วย ลดรายจ่าย ค่ารักษาพยาบาลประเทศ ทั้งนี้ได้ทำการประเมินระดับความรู้ ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) ตามหลัก 3อ. 2ส. ของประชาชน กลุ่มวัยทำงาน ช่วงอายุ 15 – 59 ปี ในปี พ.ศ. 2559 จำนวน 15,278 คน ที่อยู่ในหมู่บ้าน ในตำบล จัดการสุขภาพครอบคลุมทั้ง 76 จังหวัด ที่ดำเนินงานเสริมสร้างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ. 2ส. ซึ่งเป็นวิธีการสร้างสุขภาพดี ลดความเสี่ยงการเกิดโรควิถีชีวิต 5 โรค ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ประกอบด้วยการ รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ การงดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุราผลพบว่าประชาชนวัย แรงงานส่วนใหญ่ยังมีความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคเรื้อรังอย่างมาก (สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

จากข้างต้นจะพบว่าในกลุ่มวัยทำงานนั้นในแต่ละปีมีผู้บาดเจ็บ ทุพพลภาพ และเสียชีวิต จากการ ทำงาน ทั้งในภาคอุตสาหกรรม และภาคเกษตรกรรมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ยังไม่เอื้อต่อความปลอดภัย (Occupational Safety) ทำให้ภาครัฐต้องเข้ามากำกับ ดูแล คุ้มครองสวัสดิการแรงงาน และพยายามส่งเสริมสุขภาพของ คนทำงานในสถานประกอบการ เพื่อมิให้เกิดการสูญเสียต่อทรัพยากรมนุษย์ของประเทศก่อนวัย อันสมควร (สำนักที่ปรึกษากรมอนามัย, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) การที่มีสุขภาพที่ดีนั้น สามารถทำให้เราได้ทำอะไรหลายสิ่งที่เราต้องการ เมื่อใดก็ตามที่มีสุขภาพที่ไม่ดีการใช้ชีวิตและ จิตใจของเราก็อาจจะแย่แย่ตามไปด้วย จนบางคนนั้นสามารถเรียกได้ว่า ใช้ชีวิตอยู่บนความทุกข์ เพราะการมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงนั่นเอง อยากทำอะไรก็ไม่มีโอกาสที่จะทำ ประกอบอาชีพที่ตนเอง ชอบยังไม่ได้ ทำให้มนุษย์เราเกิดมาล้วนอยากมีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อจะใช้ชีวิตได้อย่าง มีความสุขได้ทำอะไรตามใจหวัง ส่วนคนที่มีสุขภาพที่ดีอยู่แล้วต้องรู้จักดูแล รักษา ใส่ใจสุขภาพอยู่ ตลอด มนุษย์เราใช้ชีวิตอย่างเคยชิน จนลืมนึกไปว่าหลาย ๆ ปัจจัยสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพ มนุษย์ จากการกระทำซ้ำ ๆ เดิม ๆ

โดยพื้นฐานแล้วในชีวิตประจำวันของมนุษย์จะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เช่น การนั่ง การเดิน การวิ่ง ทุกการเคลื่อนไหวล้วนเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายทั้งสิ้น สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) คือ สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อที่จะช่วยให้ บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพ (สุพิตร

สมาธิโต และคณะ, 2555, น. 7) จึงเป็นสิ่งสำคัญในการชีวิตว่ามีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงหรือไม่ การทดสอบสมรรถภาพของเด็กจึงจำเป็นเพื่อที่จะพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพต่อไป สมรรถภาพทางกายนั้นแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill - Related Physical Fitness) สมรรถภาพทางกายสามารถวัดได้จากหลายอย่างร่วมกันดังนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ความเร็ว (Speed) กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) การทรงตัว (Balance) เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) การทำงานที่ประสานกัน (Coordination) (สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) ในทุกวัยจะมีการวัดสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ ข้างต้น แต่จะแตกต่างกันที่เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายมีระดับความยาก ความง่ายที่แตกต่างกันไปให้เหมาะกับช่วงอายุ

การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนอกจากช่วยรักษาโรคได้แล้ว ยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น กิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ใช้ร่างกายมีการกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต สามารถเรียกได้ว่าเป็นการออกกำลังกาย เช่น การทำความสะอาดบ้าน การเดินมาที่ทำงาน ยืนคุยโทรศัพท์ หรือแม้แต่การเดินช้อปปิ้ง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557: 2) การฝึกกายบริหารหรือออกกำลังกายในที่ทำงานถือเป็นการผ่อนคลายร่างกายที่มีสาเหตุมาจากอาการปวดเมื่อย คลายเครียดจากการทำงานมาเป็นเวลานานติดต่อกันหลายชั่วโมง กายบริหารในที่ทำงานนั้นจะมีความแตกต่างไปจากการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ เช่น เก้าอี้ โต๊ะ หน้าเครื่องถ่ายเอกสาร เป็นต้น การบริหารร่างกายในที่ทำงานนั้นจะเป็นการช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสเลือด ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายทำให้มีความกระปรี้กระเปร่า เพิ่มความสามารถในการทำงาน มีสมาธิมากขึ้น ทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานดียิ่งขึ้น (ปัทมดา ภริตารธรรม, 2537, น. 10) แต่คนเรามักจะหาข้ออ้างในการหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา สถานที่ไม่เอื้ออำนวย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาดิน ฟ้า อากาศ จนลืมนึกไปว่าร่างกายนั้นเริ่มมีอาการที่ไม่ดีจากการสะสมต่าง ๆ ทุกคนจะสามารถออกกำลังกายได้โดยเริ่มจากการออกกำลังกายจากกิจวัตรประจำวัน แต่อาจจะทำให้

เป้าหมาย จำเ การใช้นาฏศิลป์และศิลปะเข้ามาช่วยในการออกกำลังกาย ลดความตึงเครียดของร่างกาย และยังมีความน่าสนใจมากขึ้น

การใช้นาฏศิลป์เข้ามาส่งเสริมสุขภาพและจิตใจ มีบทบาทมากขึ้นกับมนุษย์ในปัจจุบัน การใช้นาฏศิลป์จะช่วยบำบัดและเยียวยาทั้งทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรมอย่างแท้จริง เพราะการทำนาฏศิลป์บำบัดคือการนำกระบวนการในการสร้างสรรค์และการใช้เทคนิคทางนาฏศิลป์เข้ามาดำเนินการอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอน ศิลปะจึงเป็นสื่อกลางที่จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมเปิดประตูบานสำคัญที่ซ่อนเร้นออกมาให้เราได้ศึกษาและทำความเข้าใจ เพื่อดึงเอาส่วนที่เป็นทัศนคติในด้านต่าง ๆ ออกมา ศิลปะจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่มนุษย์ส่วนใหญ่ใช้ถ่ายทอดความคิดและความรู้สึกออกมา เพราะการถ่ายทอดผ่านงานศิลปะจะก่อให้เกิด ความภาคภูมิใจ เมื่อถูกถ่ายทอดออกมาผ่านอารมณ์ความรู้สึก และที่สำคัญเมื่อได้แสดง ความบริสุทธิ์ใจออกมา มันจะช่วยสะท้อนให้เห็นบุคลิกภาพความน่าสนใจ กระบวนการทางศิลปกรรมจึงนับเป็นเครื่องมือหรือวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกฝนเพื่อสร้างความเจริญเติบโตอย่างสมดุล ระหว่างความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการแสดงออกผ่านการสร้างสรรค์ ขณะเดียวกันยังช่วยให้คนที่มีความเครียดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการบำบัดความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางด้านร่างกายและจิตใจ (ทวีรศม์ พรหมรัตน์ และคณะ, 2559, น. 70) นาฏศิลป์และศิลปะมีส่วนช่วยในการพัฒนามนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่นาฏศิลป์และศิลปะนั้นมีหลายแขนงสามารถแบ่งได้มากมาย ตามเทคนิค หลักการ รูปแบบ แนวความคิด ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดกับงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงาน

2. ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 2.1 เพื่อการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน
- 2.2 เพื่อประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

3. สมมติฐานของการวิจัย

ชุดทักษะกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์สากลประกอบไปด้วยรูปแบบของการเคลื่อนไหว เช่น แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) บัลเลตต์ (Ballet) นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) หรือการเต้นวอค (Vogue Dance) ซึ่งจะช่วยบำบัดกลุ่มคนทำงานสำนักงานที่มีภาวะของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ได้แก่ อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่อาการปวดหลัง อาการปวดและ

ตั้งที่ขา อาการปวดศีรษะ และอาการชาและผื่นในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว อีกทั้งเป็นชุดกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ในช่วงการทำงานที่ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

4. ขอบเขตของการวิจัย

4.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มคนทำงานสำนักงานอายุระหว่าง 22 - 40 ปี จำนวน 17 คน ซึ่งเป็นพนักงานบริษัทสังกัด จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) แผนกดิจิทัล มีเดีย (Digital Media)

4.2 ตัวแปรที่ศึกษา

4.2.1 ตัวแปรต้น สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

- 1) เพศ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง
- 2) อายุ ระหว่าง 22 - 40 ปี

4.2.2 ตัวแปรตาม ผลการทดสอบจากการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ประกอบด้วย

- 1) กล้ามเนื้อหลัง
- 2) กล้ามเนื้อคอ
- 3) ศีรษะ
- 4) กล้ามเนื้อขา
- 5) นิ้วมือและข้อมือ

4.2.3 ตัวแปรอิสระ

- 1) รูปแบบกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์

5. วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานในครั้งนี้คือ

5.1 ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน โดยอาศัยรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลัก ผสมผสานกับงานวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งมีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

5.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

5.1.2 สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในด้านการออกแบบเครื่องมือวิจัยชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากล

5.1.3 นำขั้นตอนจากข้อที่ 1 - 2 มาสร้างแบบวิเคราะห์สำหรับตรวจสอบ เพื่อใช้พัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

5.1.4 ทดลองออกแบบชุดทักษะกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์สากล และให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย และชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากล

5.1.5 นำรูปแบบทักษะกิจกรรมที่ผ่านการตรวจสอบในข้อที่ 4 ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย โดยมีการเก็บผลก่อนและหลังการทำกิจกรรมทักษะทางด้านนาฏศิลป์

5.1.6 วิเคราะห์ผลและสรุปผลการวิจัยตามลำดับ

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยการพัฒนาศักยภาพนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานในครั้งนี้คือ

5.2.1 แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสาร หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง

5.2.2 แบบวิเคราะห์กิจกรรม และรูปแบบกิจกรรมสำหรับ การพัฒนาศักยภาพนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

5.2.3 อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น กล้องบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว เครื่องบันทึกเสียง เครื่องคอมพิวเตอร์

5.3 วิธีการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบสำรวจข้อมูลที่กำหนดไว้

5.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

5.4.1 ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา วิธีการวิเคราะห์เอกสาร และวิธีการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

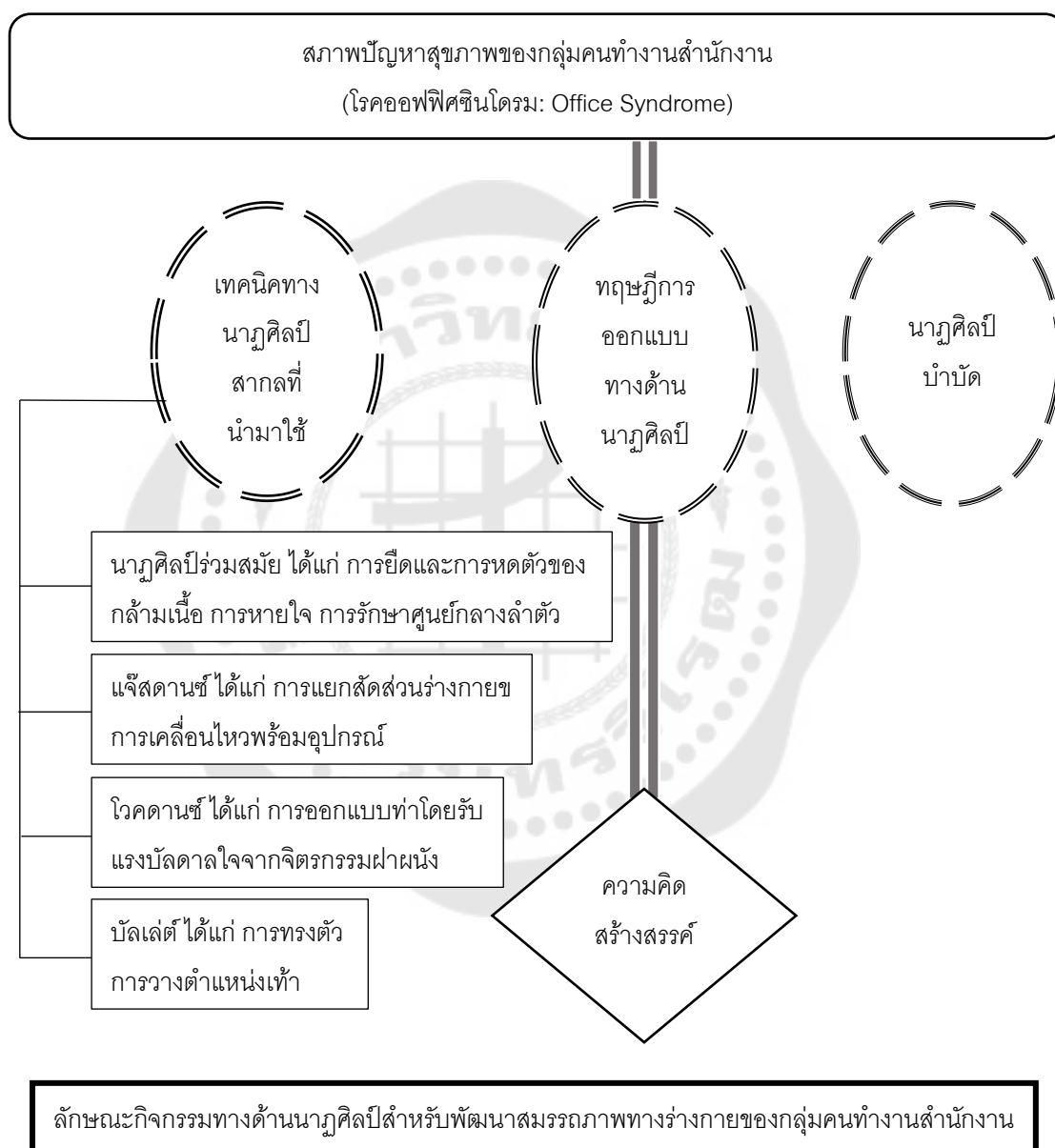
5.4.2 ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เครื่องมือ และสร้างเครื่องมือสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ โดยการวิเคราะห์จากแนวคิดเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

6. ข้อตกลงเบื้องต้น

การออกแบบชุดกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์สากลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบของการเคลื่อนไหว เช่น แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) บัลเลต (Ballet) นาฏศิลป์ร่วมสมัย

(Contemporary Dance) หรือการเต้นโวก (Vogue Dance) ซึ่งช่วยบำบัดกลุ่มคนทำงาน
สำนักงานที่มีภาวะของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

7. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 แผนผังกรอบแนวคิดงานวิจัย

ที่มา: น.ส. ณัฐพร วิศาลธกุล

8. นิยามศัพท์เฉพาะ

นาฏศิลป์สากล ในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีหลายรูปแบบ เช่น แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) บัลเลต์ (Ballet) นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) หรือการเต้นโวล (Vogue Dance) การเคลื่อนไหวเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันได้

กลุ่มคนทำงานสำนักงาน ในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้หมายถึง พนักงานบริษัทสังกัดจีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) แพลนกิตติ์ มีเดีย (Digital Media) หรือแผนกอื่น ๆ ที่มีกลุ่มคนทำงานเข้าข่ายต่อโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

9.1 ช่วยบำบัดอาการที่เกิดจากการทำงานสำนักงาน ได้แก่ ได้แก่ อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ อาการปวดหลัง อาการปวดและตึงที่ขา อาการปวดศีรษะ และอาการชาและมือชาในการเคลื่อนไหวที่นิ้วหรือโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

9.2 สามารถเป็นแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมที่ใช้นาฏศิลป์สกุลอื่น ๆ สำหรับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)
2. แนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคนาฏศิลป์สากล
3. แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบทางด้านนาฏศิลป์
4. แนวคิดเกี่ยวกับนาฏศิลป์บำบัด
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

การที่เรานั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยไม่มีการขยับตัวลุกขึ้นมาเดินบ้าง จะทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ซึ่งในปัจจุบันมีคนวัยทำงานเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมอยู่ไม่น้อย ลักษณะอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ที่พบ (ลี ดงยอบ, 2558, น. 37, 59) (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) (โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) มีดังต่อไปนี้

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) อาการของโรคนั้นมีหลายอย่างด้วยกัน แต่เกิดจากสาเหตุ คือ กระดุกและข้อ เส้นประสาท และกล้ามเนื้อ ซึ่งทำงานประสานกันอยู่โดยอาการปวดที่เกิดจากกระดุกและข้อ เช่น การขยับแล้วกระดุกส่งเสียงออกมา หรือขยับแล้วเจ็บแบบความรู้สึกเสียวแปลก ๆ คอยื่นไปข้างหน้า หลังค่อม หลังทู่ด กระดุกสันหลังคด กระดุกสันหลังแอ่นงอ อาการปวดที่เกิดจากเส้นประสาท เช่น กล้ามเนื้อไม่ค่อยมีแรง เกิดอาการชา กล้ามเนื้อกระตุก อาการปวดที่เกิดจากกล้ามเนื้อ จะมีอาการปวดเมื่อย อ่อนล้า ตึง ยึด หรือปวดขึ้นไปที่ขมับ กล้ามเนื้ออักเสบ พังผืดสั่งสมบริเวณกล้ามเนื้อ รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ร้าวขึ้นไปบริเวณขมับ ปวดไปที่กระบอกตา ซึ่งเข้าใจผิดว่าเป็นไมเกรน โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) จึงเป็นโรคที่มีความอันตรายมากสำหรับคนทำงานสำนักงาน อาการที่พบได้อย่างละเอียดจำแนกได้ 3 อาการดังต่อไปนี้

1. **ปวดศีรษะและคอ** สาเหตุมาจากการก้มมากเกินไป อาการปวดศีรษะเป็นอาการที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย เกิดจากสาเหตุที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นจากความไวที่มากกว่าปกติ

ของระบบประสาทเอง ซึ่งทำให้เกิดโรคปวดศีรษะไมเกรน หรือจากความผิดปกติอื่น ๆ เช่น เนื้องอกในสมอง เส้นเลือดในสมองแตก ความดันในสมองผิดปกติ ยาหรือสารเคมีบางชนิด เป็นต้น

การใช้งานสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ที่มากเกินไป หรือใช้งานอย่างไม่ถูกท่าทางนั้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้เช่นกัน เพราะการก้มหน้าใช้งานเป็นเวลานานจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอเกิดอาการเมื่อยล้า หรือเกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อขึ้นมาเป็นก้อน อาการปวดที่กล้ามเนื้อคอนี้ อาจส่งความปวดไปยังส่วนอื่นที่ใกล้เคียง เช่น ท้ายทอย บริเวณขมับ ครอบกระดูกตา หน้าผาก หรือบางคนอาจมีอาการปวดร้าวมาได้ถึงบริเวณหน้าและขากรรไกรได้ โรคนี้เป็นโรคที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ หรือใช้สมาร์ทโฟนอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งจะรู้จักกันดีในชื่อ กลุ่มอาการปวดจากกล้ามเนื้อเกร็งตัว หรือ Myofascial Pain Syndrome (MFS)

การก้มหน้าเป็นระยะเวลานานนั้น ยังส่งผลกระทบต่อกระดูกต้นคอ ทำให้กระดูกต้นคอเกิดการรับน้ำหนักมากกว่าปกติถึง 6 เท่า เกิดภาวะกระดูกคอเสื่อมก่อนวัย หรืออาจถึงขั้นหมอนรองกระดูกปลิ้นออกมากดทับเส้นประสาทได้ ซึ่งถ้าไปกดทับเส้นประสาทสมองระดับที่ 1 - 4 อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะที่บริเวณท้ายทอย ขมับ ครอบกระดูกตา หน้าผาก รวมถึงกลางกระหม่อม มักจะปวดศีรษะด้านเดียว บางรายอาจมีอาการปวดแขนหรือไหล่ การยื่นคอไปด้านหน้าหรือการกดบริเวณท้ายทอยอาจกระตุ้นให้เกิดอาการปวดศีรษะได้ ทางแพทย์จะเรียกว่าโรคนี้ว่า โรคปวดศีรษะ จากความผิดปกติของคอหรือ Cervicogenic Headache (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) หมอนรองกระดูกเสียหยาบ ลำคอโค้งลงเป็นรูปตัว C กลับด้าน เนื่องจากการอยู่ในท่าก้มค่อนาน ๆ หมอนรองกระดูกสันหลังส่วนคอจะถูกดันไปข้างหลังและกระดูกคอจะเริ่มเปลี่ยนจากรูปตัว C กลายเป็นเส้นโค้ง (ลี ดงยอบ, 2558, น. 37) ยิ่งมีอาการโค้งค่อมมากเท่าไรก็จะเป็นอันตรายต่อหมอนรองกระดูกส่วนคอมากขึ้นเท่านั้น อาการของหมอนรองกระดูกคอจะมีอาการปวดลุกลามเหมือนหมอนรองกระดูกเอวบางรายจะเริ่มมีอาการปวดตรงด้านหลังคอก่อน แต่คนส่วนใหญ่มักจะเริ่มมีอาการจากการปวดที่ไหล่และแขนมากกว่าที่คอ เวลาที่ขยับคอแต่ละครั้งจะรู้สึกปวดขาที่ไหล่กับแขนพร้อมกับปวดจี๊ดไปถึงปลายนิ้วเหมือนอ่อนแรงและไร้ความรู้สึกในส่วนนั้น ๆ ด้วย (ลี ดงยอบ, 2558, น. 59) กระดูกส่วนคอของคนเราเป็นกระดูกบาง ๆ จึงสามารถได้รับบาดเจ็บง่าย หากใช้ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเกิดการบาดเจ็บอย่างรุนแรง ที่หนักสุดถึงขั้นทำลายประสาทไขสันหลังจนเป็นอัมพาตที่ขาหรือทั้งตัวได้

2. ปวดหลังเรื้อรัง การนั่งทำงานนานเกิน 1 ชั่วโมง โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ จะนำมาซึ่งโรคปวดเมื่อยเป็นปัญหาสุขภาพที่มักพบบ่อยในกลุ่มคนทำงานสำนักงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่ม

คนทำงานออฟฟิศที่ต้องนั่งอยู่กับที่ และจ้องจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ส่วนใหญ่เป็นอาการที่เกิดจากการอักเสบ และเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการปวดคอ ปวดตามตัวรวมถึงการปวดหลังเรื้อรังตามมา

นายแพทย์แพทริก อิริคสัน ไคโรแพรคเตอร์ จากสหรัฐอเมริกา (2552) (เอกสารจากเว็บไซต์) กล่าวว่า อาชีพที่เสี่ยงเป็นโรคปวดหลังมากที่สุดก็คือ นักกราฟฟิคดีไซน์ พนักงานคีย์ข้อมูล และนักบัญชี คนเหล่านี้มักจะใช้เวลาที่นั่งอยู่ที่โต๊ะคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ เกิน 1 ชั่วโมง บางที่ขำคื่นเลยก็มี และที่แย่ไปกว่านั้นยังมียุทธการนั่งแบบผิดลักษณะท่าทาง

นายแพทย์สาริจ ศรีสุมภาพ ศัลยแพทย์กระดูกสันหลัง สถาบันโรคกระดูกสันหลังกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวว่า การปวดหลังเรื้อรังถือเป็น ลักษณะอาการสำคัญอย่างหนึ่งของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทำงานออฟฟิศในทุกระดับตั้งแต่ผู้บริหาร พนักงานปฏิบัติการรวมถึงงานในสายการผลิต ซึ่งเกิดจากมูลเหตุสำคัญ 2 ประการด้วยกันคือ คุณภาพของกล้ามเนื้อที่แย่ลง จากการขาดความเอาใจใส่ในการออกกำลังกายและประการที่สองอิริยาบถในการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งนาน การนั่งหลังค่อม การนั่งยกไหล่ หรือแม้แต่การปรับตำแหน่งจอคอมพิวเตอร์สูง หรือต่ำจนเกินไป ส่งผลให้ต้องก้มหรือเงยจนก่อให้เกิด อาการปวดคอและปวดหลังเรื้อรัง โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 30 นาที ทุก ๆ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้คนทำงานออฟฟิศที่ต้องนั่งนาน ๆ ทั้งหลายยังควรพักและเปลี่ยนอิริยาบถในทุก ๆ 1 - 2 ชั่วโมง เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ทำงานหนักและล้าได้ผ่อนคลายด้วยวิธีง่าย ๆ อย่างเช่น การบิดขี้เกียจหรือที่เรียกว่า การเหยียดกล้ามเนื้อให้ตึงและทิ้งไว้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและลดอาการเกร็งตัว ตลอดจนอาการปวดกล้ามเนื้อได้มาก (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

อาการที่พบ ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดเฉพาะที่หลังเพียงอย่างเดียว หรืออาจมีอาการปวดหลังร้าวมาที่สะโพกหรือขา อาการปวดขาจะปวดไปตามบริเวณซึ่งถูกเลี้ยงด้วยเส้นประสาทเส้นที่ถูกกดทับนั้น ผู้ป่วยแต่ละรายอาจมีลักษณะความปวดแตกต่างกันไป ผู้ป่วยบางรายอธิบายอาการปวดว่ามีลักษณะแหลมเหมือนโดนมีดแทง บางรายรู้สึกปวดหน่วงและหนักที่ขา หรือบางรายอาจรู้สึกเพียงเหน็บชาคล้ายเวลาที่นั่งทับขานาน ๆ เท่านั้น (โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

3. โรคนิ้วล็อก หรือที่เรียกกันว่า โรคนิ้วโกป็น เป็นโรคเกี่ยวกับ ความผิดปกติของมือที่ไม่สามารถงอหรือเหยียดได้ตามปกติ พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 2 - 6 เท่า ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 40

- 60 ปี มักเป็นกับมือที่ถนัดและใช้งานบ่อย และมักเป็นนิ้วเดียวที่ถนัด สาเหตุมักเกิดจากการใช้มือบ่อย ๆ เช่น พิมพ์งานทั้งวัน ถือกของหนัก ชักผ้า เกี่ยวข้าว กำของระหว่างทำงานหรืออาจจะเกี่ยวกับโรคเรื้อรังอย่างเกาต์ เบาหวาน หรือรูมาตอยด์ก็ได้

นายแพทย์ธีรพล โตพันธานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคที่พบบ่อยของ คนทำงานในปัจจุบัน ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นกับผู้ที่ทำงานบริการ รวมทั้งพนักงานในออฟฟิศ เพราะจะต้องนั่งโต๊ะทำงาน ใช้คอมพิวเตอร์หรือทำงานกับตัวเลขมากกว่าการยืนทำงานบนสายพานใน โรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งการที่ต้องนั่งทำงานกับ คอมพิวเตอร์ทำให้นั่งเป็นเวลานาน มีการเคลื่อนไหวช้า ๆ ใช้สายตาและอยู่ในห้องปรับอากาศเป็นเวลานาน ดังนั้นสิ่งที่คนทำงาน ต้องเผชิญ คือ โรคปวดหลัง โรคของเส้นเอ็นที่มือ และโรคผื่น ภูมิแพ้ ซึ่งการป้องกันโรค เกิดจาก การทำงานในออฟฟิศ คือ การนั่งให้ถูกวิธี โดยนั่งเก้าอี้ควรนั่งหลังตรง มีพนักพิงแขนควรอยู่แนบ ข้างลำตัว ข้อศอกอยู่ในมุมตั้งฉากกับต้นแขน ข้อมือควรทอดตรงไม่ควรงอขึ้นหรือลง หรือบิดเอียง ไปข้างใดข้างหนึ่งเท่าควรเหยียบพื้นทั้งสองข้าง ถ้าไม่เหยียบพื้นควรมีที่รองเท้า เพื่อไม่ต้องเขย่ง เท้า เวลาพิมพ์คอมควรตั้งตรง มองไปข้างหน้า ขอบจอคอมพิวเตอร์ด้านบนควรอยู่ในแนวสายตา เมื่อพิมพ์ได้สักพักควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การยืนขึ้นและบิดตัว หรือยืดแขนทั้งสองข้างค้าง สักครู่ หรือลุกเดิน แล้วค่อยกลับมานั่งพิมพ์ต่อ (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

นิ้วล็อก โรคดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นเพียงนิ้วเดียวหรือหลายนิ้วก็ได้และจากอาการที่เริ่มขึ้น นับแต่เจ็บบริเวณฐานนิ้วและนิ้วมีความผิดปกติในการเคลื่อนไหวขณะที่ยืดหรือเหยียด จนกระทั่งต่อมา มีอาการล็อกหรือถ้าจะงอ กำนิ้วมือจะไม่สามารถเหยียดออกเอง หากจะเหยียดออกจะมีการ เจ็บปวด หรือบางครั้งอาจจะเหยียดออกแต่องนิ้วกลับไม่ได้ หากปล่อยทิ้งไว้นานนิ้วมือนั้นก็อาจ เปลี่ยนรูปเป็นโก่ง งอ บวม เอียง นิ้วอาจแข็งไม่สามารถงอและเหยียดออกได้ทำให้การใช้งานของ มือในชีวิตประจำวันเป็นอุปสรรค อีกทั้งหากทิ้งไว้เนิ่นนานข้อต่ออาจยึดและข้อเหยียดออกไม่ได้ ฯลฯ ทำให้เกิดความพิการ และจากเดิมที่มักพบในกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มคนทำงานสำนักงาน แต่ปัจจุบันพบขยายไปยังกลุ่มเด็กซึ่งในวิธีการรักษามีทั้งการผ่าตัดและไม่ผ่าตัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ อาการและความรุนแรงของโรคดังกล่าว

อาการเหล่านี้จะมีด้วยกันหลายระยะ ซึ่งก่อนจะเหยียดนิ้วไม่ออกจะเริ่มด้วยอาการ เหยียดนิ้วออกยาก ต่อมาจะเริ่มมีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น กระทั่งบางครั้งมีอาการชาร่วมด้วยและ หาก มีอาการเพิ่มมากขึ้นก็อาจถึงขั้นเหยียดนิ้วไม่ออก กล้ามเนื้อบริเวณนั้นจะเกร็งงอและสืบลง การรักษามีด้วยกันหลายวิธี ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรงสามารถรักษา ได้ทั้งการทานยา ฉีดยา และทำกายภาพบำบัด เพื่อลดอาการปวดและบวมของเส้นเอ็น ฯลฯ

โรคดังกล่าวพบเห็นมากขึ้นต่างจากเดิม อีกทั้งพบว่าเริ่มเกิดขึ้นกับเด็กและยังพบอาการปวดไหล่ตามมาร่วมด้วย ซึ่งแต่เดิมนั้นจะพบในผู้ป่วยวัยทำงาน ส่วนสาเหตุของโรคเกิดจากการใช้งานของมือทั้งหัวงูหนักนาน ๆ กำบีบเครื่องมือต่าง ๆ ใช้มืออย่างรุนแรงจนทำให้เกิดการบาดเจ็บของนิ้วมือ อย่างการหิ้วของหนักใช้เฉพาะเพียงแค่นิ้วมือเพียงไม่กี่นิ้ว พฤติกรรมที่ทำซ้ำ ๆ เหล่านี้ก็จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นเกิดมีพังผืดเกาะยึดได้ ฯลฯ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาการข้างต้นของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) นี้สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และถ้าปล่อยให้อาการเจ็บปวดมากขึ้นจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตเป็นอย่างมาก การที่จะลดอาการบาดเจ็บทางร่างกายนั้น ควรจะเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย สามารถทำกิจกรรมลดอาการบาดเจ็บได้ตลอดเวลา อีกทั้งควรมีความน่าสนใจ เพื่อไม่ให้เกิดการเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม และผู้วิจัยจะนำอาการเหล่านี้มาใช้ในแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบเพื่อเป็นการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับสภาพปัญหาทางด้านร่างกายหรือสุขภาพของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและตรงประเด็น ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาทางด้านร่างกายหรือสุขภาพของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน โดยแบ่งหัวข้อรายละเอียดดังนี้

1.1.1 ความหมายของวัยทำงาน

หลายบุคคลและหน่วยงาน ได้ให้ความหมายของกลุ่มคนทำงานสำนักงานไว้ต่างกัน ดังต่อไปนี้

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วัยทำงาน หมายถึง วัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 19 - 60 ปี เป็นวัยที่ต้องหารายได้ เพื่อเลี้ยงตัวเอง และครอบครัว ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งขึ้นอยู่กับโภชนาการให้ถูกหลักโภชนาการคือ การกินอาหารให้หลากหลาย กินให้สมดุล และกินให้พอดี โดยความพอดีของแต่ละคนนั้น ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และกิจกรรมด้วย

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วัยแรงงาน 15 - 59 ปี เป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศในสัดส่วนที่สูงกว่าวัยอื่น ๆ (ร้อยละ 67) แต่อีกไม่กี่ปีข้างหน้า กลุ่มคนทำงานสำนักงานนี้ จะค่อย ๆ ลดลงจากอัตราการเกิดที่ลดลง และก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มตัว

สุรินทร์ กลัมพากร, อาภาพร เผ่าวัฒนา และวีณา เทียงธรรม (2555, น. บทคัดย่อ) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ประชากรกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งคือ ประชากรที่มีอายุระหว่าง 15 - 60 ปี ที่กำลังประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามความรู้ และทักษะเฉพาะของตน

ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลข้างต้นมาสรุปความหมายของกลุ่มคนทำงานสำนักงานได้ว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วง 15 - 60 ปี เป็นวัยที่ต้องประกอบอาชีพ เพื่อหารายได้ดำรงชีพต่อไป และเป็นช่วงอายุที่มีความสำคัญทางด้านเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก กลุ่มคนทำงานสำนักงานล้วนเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรค มีการใส่ใจสุขภาพที่น้อยลง

1.2 สภาพปัญหาทางร่างกายหรือสุขภาพที่พบในกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

กลุ่มคนทำงานสำนักงานนั้นเป็นวัยที่ต้องหารายได้ เพื่อการดำรงชีวิตในสังคม บางคนนั้นเลี้ยงตนเองอย่างเดียว แต่บางคนอาจจะต้องดูแลครอบครัวด้วย ภาระหน้าที่ที่มีความหนักขึ้น จึงทำให้คนวัยนี้ใส่ใจต่อสุขภาพน้อยลง เพราะมีความสนใจในส่วนของการงานมากกว่า พอรู้สึกตัวอีกทีก็เกิดอาการเจ็บปวด เมื่อยล้า และโรคต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตแล้ว ปัญหาทางร่างกายที่กลุ่มคนทำงานสำนักงานส่วนใหญ่จะพบ (หมอชาวบ้าน, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) (ข่าวประชาสัมพันธ์, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) (ปัทมดา ภริตาธรรม, 2537, น. 236) (เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2558) (เอกสารจากเว็บไซต์) (โรงพยาบาลยันฮี, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) (กรุงเทพธุรกิจ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) มีดังต่อไปนี้

1.2.1 โรคซีวีเอส หรือ คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome: CVS)

วัยทำงานเป็นช่วงเวลาที่มีความจำเป็นต้องใช้สายตาอย่างมากกว่าช่วงเวลาอื่น ดังนั้นการดูแลสุขภาพดวงตาให้ปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็น โรคตาที่พบได้บ่อยในวัยทำงานที่ควรรู้จัก ได้แก่ สายตาสั้นผิดปกติ ปัญหาจากการใช้คอมพิวเตอร์ ต้อลมและต้อเนื้อ อุบัติเหตุกับดวงตา (หมอชาวบ้าน, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

เภสัชกรหญิงวิชชุดา วรรณเกียรติ (2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) กล่าวว่า ดวงตาก็เป็นอวัยวะที่ละเอียดอ่อน เราจึงต้องดูแลและให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่เราต้องใช้ดวงตาในการทำงานมาก ทั้งการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ การที่ดวงตาต้องกระทบแสงแดดโดยตรง การดูโทรทัศน์ในระยะใกล้เกินไป หรือแม้แต่การใช้สมาร์ทโฟนตลอดเวลา ก็ล้วนแล้วแต่ทำลายดวงตาของเราด้วยกันทั้งสิ้น แต่พฤติกรรมการใช้งานหน้าจอคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟนดูเหมือนจะเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อสายตาของหนุ่มสาวในยุคปัจจุบัน ซึ่งพบว่าโรคซีวีเอส หรือ คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome: CVS) กลายเป็นโรคยอดฮิตของคนยุคดิจิทัลไปอาการที่พบได้ในโรคนี้คือ

มีอาการแสบตา เคืองตา คันตา โดยปกติคนเราจะต้องกะพริบตาอยู่ตลอดเวลา โดยมีอัตราการกะพริบตาประมาณ 20 ครั้งต่อนาที เพื่อกลืนน้ำตาให้คลุมผิวตาให้ทั่ว แต่หาก

จ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เรากระพริบตาลดลงกว่า 60% ทำให้ผิวตาแห้ง แสบตา เคืองตา คันตา หากเป็นมากจะเกิดอาการตาแดง ตาสู้แสงไม่ได้ ปวดเบ้าตา มีอาการอ่อนล้าทางประสาทตาได้

ตาพร่ามัว มองเห็นภาพซ้อน มักเกิดกับคนที่ใช้สายตาจ้องมองหน้าจอ เป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกันโดยเฉลี่ยมากกว่า 3.5 ชั่วโมงขึ้นไป การเพ่งมากจนกล้ามเนื้อตาอ่อนล้า ทำให้ในเริ่มแรกอาจมีอาการคล้ายคนสายตาสั้น ต้องจ้องมองใกล้ ๆ ต่อมาจะรู้สึกตาพร่ามัว มองเห็นเป็นภาพซ้อน แต่อาการจะดีขึ้นหากได้พักสายตา

เมื่อยตา ตากระตุก เมื่อดวงตาต้องเพ่งหรือจับจ้องอยู่กับหน้าจอที่มีแสงจ้าหรือแสงสะท้อนเป็นเวลานาน ๆ หรือการใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนในห้องที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ จะส่งผลให้กล้ามเนื้อหนังตาเกร็งตัวจนผิดปกติ อาการเริ่มต้นอาจมีแค่การกระตุกเกร็งของกล้ามเนื้อตาไม่มาก ทำให้กระพริบตาถี่ขึ้นกว่าปกติ หากเป็นมากขึ้นกล้ามเนื้อหนังตาจะเกร็งจนต้องกระพริบตาแรง ๆ

ปวดกระบอกตา การใช้สายตาเป็นเวลานาน ๆ ในการจ้องและเพ่งหน้าจอเกินกว่า 6 ชั่วโมง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการปวดกระบอกตา โดยจะมีอาการปวดบริเวณระหว่างหัวคิ้วไปจนถึงศรีษะ หากยังคงใช้สายตาจ้องมองต่อไป จะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น เช่น ตามัว วิงเวียน และมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ (กรุงเทพธุรกิจ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ ที่มักเกิดขึ้นร่วมกันได้บ่อย ๆ

โรคนี้มีสาเหตุของการเกิดโรค ส่วนใหญ่ จะขึ้นอยู่ กับตัวเราเอง และสภาพแวดล้อม ที่อยู่ สาเหตุของโรค (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) มีดังต่อไปนี้

ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ไม่ค่อยกระพริบตา ปกติแล้วเราทุกคนจะต้องกระพริบตาอยู่เสมอ เป็นการเปลี่ยนน้ำตาให้คลุมผิวตาให้ทั่ว ๆ โดยมีอัตราการกระพริบ 20 ครั้งต่อนาที หากเราอ่านหนังสือหรือนั่งจ้องคอมพิวเตอร์ อัตราการกระพริบจะลดลง โดยเฉพาะการจ้องคอมพิวเตอร์ การกระพริบตาจะลดลงกว่าร้อยละ 60 ทำให้ผิวตาแห้ง ก่อให้เกิดอาการแสบตา ตาแห้ง รู้สึกฝืด ๆ ในตา

แสงจ้า และแสงสะท้อนจากจอคอมพิวเตอร์ ทำให้ตาเมื่อยล้า ทั้งแสงจ้าและแสงสะท้อนมายังจอภาพ อาจเกิดจากแสงสว่างไม่พอเหมาะ

การออกแบบและการจัดภาพ ระยะนั่งทำงานที่ห่างจากจอภาพให้เหมาะสม ควรจัดจอภาพให้อยู่ในระยะพอเหมาะที่ตามองสบาย ๆ ไม่ต้องเพ่ง โดยเฉลี่ยระยะจากตาถึงจอภาพควรเป็น 0.45 ถึง 0.50 เมตร ตาอยู่สูงกว่าจอภาพ

อาการเหล่านี้ หากปล่อยทิ้งไว้อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อดวงตาได้ในระยะยาว เสี่ยงต่อโรคดวงตาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจอประสาทตาเสื่อม ต้อกระจก และต้อหินได้ ซึ่งจะส่งผลให้ตาบอดเมื่อสูงอายุได้ ดังนั้นจึงควรเริ่มจากการปรับพฤติกรรมการใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โดยอย่าจ้องมองหน้าจออุปกรณ์เป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกัน และควรพักสายตาทุก ๆ 15 - 20 นาที และปรับความสว่างหน้าจอให้เหมาะสม ไม่จ้าจนเกินไป อาจเลือกใช้ฟิล์มกรองแสงที่หน้าจอ เพื่อลดแสงจ้าที่สะท้อนสู่ดวงตา ไม่ควรใช้สมาร์ทโฟนในห้องนอนที่มีดหรือมีแสงสว่างไม่เพียงพอ ควรเว้นระยะห่างของหน้าจอและสายตาให้เหมาะสมโดยประมาณ 20 - 30 ซม. และควรวางหน้าจอ ในมุมที่พอดีกับหน้า อย่าวางหน้าจอต่ำเกินไปหรือสูงเกินไป (กรุงเทพธุรกิจ, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

1.2.2 โรคกระเพาะอาหาร เป็นอีกหนึ่งโรคยอดฮิตของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน สาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะนั้นมาจากหลายสาเหตุ มีทั้งปัจจัยภายในร่างกายและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลให้การหลั่งกรดในกระเพาะอาหารในปริมาณมากกว่าปกติ การรับรู้สิ่งกระตุ้นไว กว่าปกติ ความผิดปกติของฮอร์โมนในทางเดินอาหาร รวมถึงการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติของกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น โดยมีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้อาการแย่ลงเช่น ความเครียดทางกายและจิตใจ การรับประทานอาหารบางประเภท เช่น อาหารมัน อาหารรสจัด แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ เป็นต้น อย่างไรก็ตามยังมีโรคอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดอาการปวดท้องคล้ายโรคกระเพาะแปรปรวนได้ เช่น อาการของโรคกระเพาะอาหารอักเสบหรือแผลในกระเพาะอาหาร (ข่าวประชาสัมพันธ์, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) จากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา หรืออาจเกิดมาจากความเครียดของการทำงาน (ปัทมา ภริตาธรรม, 2537, น. 236) ส่วนอาการของโรคกระเพาะนั้นมีหลายแบบ ดังต่อไปนี้

อาการปวดท้องจากโรคกระเพาะอาหารนั้น ผู้ป่วยจะปวดจุก แสบ แน่นบริเวณเหนือสะดือกลางท้องหรือบริเวณลิ้นปี่ โดยอาจเป็นได้ทั้งการปวดแบบเฉียบพลันและปวดแบบเรื้อรัง

ปวดท้องเฉียบพลัน เป็นการปวดรุนแรงที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนซึ่งแพทย์ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ เพราะอาจเกิดจากโรคอื่น ๆ นอกเหนือจากโรคกระเพาะก็ได้ เช่น นิ่วในถุงน้ำดี เป็นต้น

ปวดท้องเรื้อรัง เป็นอาการที่พบได้บ่อยที่สุด นั่นคือปวดอยู่เรื่อย ๆ มีอาการไม่น้อยกว่าหนึ่งเดือน เป็นการปวดท้องที่เกี่ยวข้องกับมื้ออาหาร เช่น ปวดขณะหิวหรืออิ่ม แต่เป็นการปวดแบบทนได้

โรคในกระเพาะอาหารที่เกี่ยวข้องกับการปวดแบบเรื้อรังนั้น นายแพทย์สิริวัฒน์ อธิบายเพิ่มเติมว่าสามารถแบ่งออกได้เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของกระเพาะอาหาร เช่น เป็นแผลในกระเพาะ เป็นแผลในลำไส้เล็กส่วนต้น กระเพาะอาหารอักเสบ หรือมะเร็งในกระเพาะอาหาร ซึ่งอัตราการเกิดโรคเหล่านี้มีประมาณร้อยละ 20 - 25 ของผู้ป่วยโรคกระเพาะเรื้อรัง (หมอชาวบ้าน, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

1.2.3 โรคอ้วน เวลาในการทำงานส่วนมากจะเป็นการนั่งมากกว่าท่าทางอื่น ๆ อาจทำให้เกิดความเครียด และยิ่งบางคนเมื่อมีความเครียดแล้วยิ่งกินมากขึ้น เพื่อเป็นการระบายความเครียดสามารถแก้ไขได้หลังจากที่รับประทานอาหารมื้อเที่ยงเสร็จ แล้วหากยังมีเวลาพักผ่อนเหลืออยู่บ้างสามารถออกกำลังกายได้แบบง่าย โดยการเดินขึ้น – ลงบันได ในระยะทางที่ไม่มากเกินไป (ปัทมดา ภาวิตาธรรม, 2537, น. 237)

แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย (2555) (เอกสารจากเว็บไซต์) เผยสถิติคนอ้วนและอ้วนลงพุงในรอบ 5 ปีว่า กลุ่มคนทำงานสำนักงานมีภาวะอ้วนถึงร้อยละ 40 จัดเป็นอันดับหนึ่งของวัยต่าง ๆ และเมื่อสำรวจพบว่า กรุงเทพมหานครมีสัดส่วนคนอ้วนลงพุงมากที่สุด

นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัยเปิดเผยว่า จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และภัยธรรมชาติ ทำให้ประชากรวัยทำงานมีความเสี่ยงทางสุขภาพ ได้แก่ โรคอ้วน เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและ การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป และประชากรวัยทำงานสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะอาหารเข้าเป็นมื้อที่สำคัญมาก ถ้าไม่รับประทานอาหารเช้าร่างกายจะเกิดภาวะขาดน้ำตาล มีผลให้ความคิดตื้อตัน สมอไม่ปลอดโปร่ง เกิดความวิตกกังวล ใจสั่น อ่อนเพลีย หงุดหงิด โมโหง่าย ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ รับประทานน้ำตาลไม่เกิน 4 - 6 ช้อนชา เกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา ผัก 4 - 6 ทัพพี ผลไม้สดรสไม่หวานประมาณ 15 คำ งดอาหารทอด หรือผัด งดอาหารระหว่างมื้อ นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุงโดยออกกำลังกายระดับปานกลางวันละ 30 - 60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวในที่ทำงาน เช่น บริหารร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา คอ ประมาณ 5 นาที 2 ครั้งต่อวัน เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์

ที่จักรยานหรือเดินไปทำงาน เป็นต้น รู้จักจัดการความเครียด โดยการทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสืออ่านเล่น ฝึกการหายใจ การนั่งสมาธิ มองโลกในแง่ดีและคิดบวก หลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ (เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2558) (เอกสารจากเว็บไซต์)

1.2.4 โรคเครียด (โรงพยาบาลยันฮี, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) เป็นอีกโรคหนึ่งที่เกิด จากการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะนัก หลายคนมักจะเรียกโรคนี้ว่าเป็นโรคหนึ่งของกลุ่ม คนทำงานสำนักงาน เพราะส่วนใหญ่แล้วคนวัยนี้มักจะไม่ค่อยมีเวลาให้กับตัวเอง ทำอะไรเร่งรีบ รับประทานอาหารโดยไม่เลือกอาหาร นาน ๆ โดยไม่สนใจเวลา ปล่อยให้กระเพาะและระบบ การขับถ่ายมีปัญหาจนยากแก่การรักษา ซึ่งจุดนี้แหละที่ทำให้โรคเครียดทวารถามหาคุณได้แบบ ง่าย ๆ เลย

โรคเครียดทวารคือ การโตขึ้นของกลุ่มเส้นเลือดและเนื้อเยื่อบริเวณส่วนปลาย ของลำไส้ตรง ซึ่งปกติแล้วเนื้อเยื่อเครียดนี้จะทำหน้าที่ป้องกันกล้ามเนื้อของทวารหนักและหูรูดใน ระหว่างที่เราขับถ่าย และช่วยให้ทวารหนักสามารถปิดได้สนิทในขณะที่เรายืนอยู่เฉย ๆ ส่วนสาเหตุที่ทำให้กลุ่มเส้นเลือดหรือเนื้อเยื่อในบริเวณนั้นมันโตขึ้นได้ นั่นก็เป็นเพราะความผิดปกติของหลอดเลือดบริเวณนั้นและการเกิดแรงความดันต่อกระบังลมด้านล่างนาน ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเบ่งอุจจาระ แรง ๆ ท้องผูก ยากของหนัก หรือยืนนาน รวมถึงในหญิงตั้งครรภ์ที่อาจทำให้เลือดไหลกลับไม่ สะดวกด้วย ซึ่งนอกจากปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคนี้จะมาจากที่กล่าวมาแล้ว เรื่องของการเลือก รับประทานอาหารก็มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ไม่ชอบรับประทานอาหารผักผลไม้ เป็นคนอ้วน หรือชอบดื่มเหล้า ก็เป็นสาเหตุของการเกิดโรคด้วยกันทั้งนั้น โรคนี้สามารถพบได้ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง กลุ่มคนวัย 30 ปีขึ้นไปจนถึงช่วง 50 ปี ที่สำคัญคนใช้ส่วนใหญ่ที่รู้ว่าตัวเองเป็นโรคเครียดทวารจะไม่ค่อยกล้า มาพบแพทย์ จึงทำให้เกิดอาการรุนแรงจนต้องผ่าตัด

สำหรับโรคเครียดทวารนี้จะสามารถเกิดขึ้นได้ 2 แบบ ทั้งแบบภายในและแบบ ภายนอก โดยแบบภายในจะเกิดขึ้นเหนือเส้นเดินเทท (Dentate Line) เป็นเส้นที่แบ่งทวารหนักเป็น ส่วนบนและส่วนล่าง คลุมด้วยเยื่อบุทวารหนักไม่ใช่ผิวหนังชั้นนอกจะไม่มีอาการปวดให้เห็นชัดเจน นักหากคนไข้ไม่สังเกตก็จะไม่ค่อยรู้ว่าตัวเองเป็น หากเป็นมากมักจะมีก้อนยื่นออกมาขณะ ขับถ่ายซึ่งคนไข้ต้องดันก้อนนั้นกลับเข้าไปเอง ส่วนโรคเครียดทวารแบบภายนอก จะเกิดบริเวณ ใต้เส้นเดินเทท (Dentate Line) มีลักษณะเป็นก้อนที่คนไข้สามารถมองเห็นได้ อยู่บริเวณด้านนอก และจะมีผิวหนังหุ้มก้อนเครียดไว้แบบภายนอกนี้คนไข้จะรู้สึกเจ็บและคันกว่าแบบภายใน

อาการของโรคนี้ที่สามารถสังเกตได้ด้วยตัวเอง โดยแบ่งระดับความรุนแรงของ โรคได้ตั้งแต่ ระดับแรกจะมีเลือดออกขณะถ่ายอุจจาระ แต่จะยังไม่เห็นก้อนเครียดยื่นออกมา

ระดับที่สองคนไข้จะสังเกตได้ถึงก้อนที่ยื่นออกมาแต่ก้อนนั้นจะหดกลับเข้าไปเองได้ ระดับที่สามก้อนที่เราเห็นว่ายื่นออกมานั้นจะไม่สามารถกลับเข้าไปได้เอง คนไข้ต้องดันกลับเข้าไป และสุดท้ายระยะนี้ก้อนริดสีดวงทวารจะอยู่ภายนอกและไม่สามารถดันกลับเข้าไปได้อีกเลย ส่วนอาการอื่น ๆ ที่อาจมีร่วมด้วยคือ อาการเจ็บไม่ว่าจะนั่งหรือเดิน อาการเจ็บในขณะถ่ายอุจจาระ หรืออาการคันบริเวณรอบปากทวารหนัก เป็นต้น

ส่วนวิธีการรักษาริดสีดวงทวารนี้จะขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของโรค ซึ่งก็สามารถรักษาได้หลายวิธี ตั้งแต่การรักษาแบบเบื้องต้นเหมาะกับคนที่มีอาการไม่รุนแรงมาก แพทย์จะแนะนำให้คนไข้รับประทานอาหารที่มีกากใยมากอย่างผัก ผลไม้ ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยให้อุจจาระนิ่มขึ้น หรือให้ยาขับถ่ายมารับประทานร่วมด้วยเพื่อให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น โดยไม่ต้องออกแรงเบ่งมาก หรืออาจมีการใช้ยาเหน็บและยาทาเพื่อบรรเทาอาการปวดและลดอาการอักเสบ ส่วนในคนไข้บางรายแพทย์จำเป็นต้องใช้วิธีการรักษาอื่น ๆ ประกอบกันด้วย ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาฉีด บริเวณที่เป็นริดสีดวงทวารเพื่อทำให้เกิดพังผืดรัดหลอดเลือดและหัวริดสีดวงทวารยุบตัวลง โดยจะฉีดเข้าไปในบริเวณชั้นใต้เยื่อหูในระดับที่อยู่เหนือเส้นเดินเทท (Dentate Line) และจะฉีดซ้ำทุก 2 - 4 สัปดาห์จนเริ่มดีขึ้น การใช้ยางรัดริดสีดวงทวาร วิธีการรักษาแบบนี้จะช่วยให้หัวริดสีดวงทวารขาดเลือดหล่อเลี้ยงและหลุดออกมาเอง โดยยางรัดริดสีดวงทวารจะรัดที่หัวริดสีดวงซึ่งจะอยู่เหนือเส้นเดินเทท (Dentate Line) ประมาณ 1 เซนติเมตร รัดทุก 3 - 4 สัปดาห์ หลังจากใช้ยางรัดริดสีดวงทวารแล้วอาจมีเลือดออกในช่วง 3 - 7 วัน และจะหยุดไปเอง อาจมีการระคายเคืองและปวดในช่วง 2 - 4 วันแรก และที่สำคัญวิธีนี้จะใช้ได้ ก็ต่อเมื่อหัวริดสีดวงมีขนาดเหมาะที่จะรัดได้เท่านั้น ไม่ควรทำในรายที่มีภูมิคุ้มกันไม่ปกติ และหากมีอาการเจ็บมากในบริเวณที่รัดควรเอายางรัดออกและปรึกษาแพทย์ การจี้ริดสีดวงทวารด้วยอินฟราเรด แพทย์จะจี้ในตำแหน่งเหนือเส้นเดินเทท (Dentate Line) ประมาณ 1 เซนติเมตร โดยจะจี้ริดสีดวงทวารด้วยอินฟราเรด 3 จุดต่อ 1 หัว ทุก 3 - 4 สัปดาห์ เพื่อให้ริดสีดวงทวารยุบลง หลังจากจี้ริดสีดวงทวารด้วยอินฟราเรดจะมีเลือดออกในบริเวณที่จี้ 1 - 2 สัปดาห์แรก และจะหยุดไปเอง การผ่าตัดริดสีดวง โดยจะเป็นการผ่าตัดเอาหัวริดสีดวงออก การผ่าตัดนี้จะทำในคนไข้รายที่มีอาการหนักมาก ก่อนการผ่าตัดริดสีดวงทวารแพทย์จะสวนทวารหนักก่อน แล้วจึงฉีดยาชาเข้าช่องไขสันหลัง และให้ยาชาเฉพาะที่เสร็จแล้วจึงค่อยทำการผ่าตัดเอาริดสีดวงทวารออก หลังจากผ่าตัดคนไข้ต้องสวนปัสสาวะในช่วง 2 - 3 วันแรก และอาจมีเลือดออกในช่วงแรกแต่จะหยุดไปเอง ซึ่งเมื่อกลับบ้านได้แล้วแพทย์จะแนะนำให้คนไข้รับประทานยาระบายหลักลื่น ยาเพิ่มกากใยอาหาร เพื่อช่วยในการขับถ่ายใน

ช่วงแรก รับประทานยาแก้ปวดเมื่อมีอาการปวดแผลผ่าตัดและนอกจากวิธีที่ได้กล่าวไปแล้วนั้นยังมีวิธีอื่น ๆ เช่น การจี้ด้วยความเย็นสูง การจี้ด้วยความร้อนจากไฟฟ้า การจี้ด้วยแสงเลเซอร์ เป็นต้น

แต่ไม่ว่าคุณจะรักษาให้หายได้ด้วยวิธีใดก็ตาม เหนือสิ่งอื่นใดคุณควรเริ่มต้นจากการดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เกิดโรคเสียก่อน ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ดื่มน้ำให้เพียงพอ 6 - 8 แก้วต่อวัน หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด กาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากจำเป็นต้องนั่งทำงานนาน ๆ หรือยืนนาน ๆ ควรหาเวลาเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง และสุดท้ายควรขยับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่คุณจะไม่ห่างไกลจากโรคริดสีดวงทวารแล้ว คุณยังจะมีสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอกอีกด้วย (โรงพยาบาลยันฮี, 2560) (เอกสารจากเว็บไซต์)

จากแนวคิดเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นโดยสรุปว่า ปัญหาทางร่างกายสุขภาพหรือสุขภาพของกลุ่มคนทำงานสำนักงานข้างต้นจะพบโรคและอาการต่าง ๆ เกิดจากกิจวัตรประจำวันที่เราทำแบบเดิมซ้ำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การแก้ไขเพื่อที่จะบรรเทาอาการและโรคนั้นควรจะเป็นสิ่งที่แฝงอยู่ในกิจวัตร ใช้เวลานานสามารถทำได้ทุกที่ บางอาการเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ที่อันตราย ดังนั้นวัยทำงานจึงควรใส่ใจต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก ถ้าเกิดการสะสมของอาการปวดต่าง ๆ จะทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตที่น้อยลง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าเหมาะแก่การนำมาทำวิจัยอย่างยิ่ง เพราะในปัจจุบันจะสามารถพบโรคเหล่านี้ได้ง่ายกว่าปกติ และคนให้ความสนใจต่อร่างกายที่น้อยลงเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด ความเหนื่อยล้า ส่งผลต่อการดูแลร่างกายตนเองเป็นอย่างมาก

2. แนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคนาฏศิลป์สากล

นาฏศิลป์เป็นส่วนสำคัญในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับนาฏศิลป์แบบสังเขปไว้ โดยรายละเอียดดังนี้

2.1 รูปแบบของนาฏศิลป์สากล

รูปแบบของนาฏศิลป์นั้นมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งอาจเปลี่ยนไปตามช่วงเวลา แต่รูปแบบของนาฏศิลป์ที่เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง มีดังต่อไปนี้

2.1.1 บัลเลต์ (Ballet) บัลเลต์เป็นศิลปะการเต้นรำอย่างหนึ่ง ที่แสดงออกถึงเรื่องราวและความรู้สึกโดยใช้ร่างกายในการสื่อความหมายและถ่ายทอดความรู้สึกให้กับผู้ชม โดยลักษณะของการแสดงบัลเลต์นั้นเป็นการนำเอาศิลปะหลายประเภทเข้ามาประกอบกัน ได้แก่

การเต้นรำ ดนตรี การขับร้อง กวีนิพนธ์ เครื่องแต่งกาย เครื่องประกอบฉาก เป็นต้น (รสิกา ไผขาว, 2559, น. 6)

บัลเลต์ (Ballet) มาจากคำในภาษาอิตาเลียนว่าบัลลี (Balli) แปลว่าการเต้นรำ หรือนาฏศิลป์ ซึ่งมีการพัฒนาการมาจากการจัดการแสดงในราชสำนักที่นิยมกันในอาณาจักรหรือ แว่นแคว้นของเจ้าผู้ครองนครเหล่านั้น และต่อมาการจัดการแสดงก็ได้แพร่หลายเข้าไปเจริญงอกงามในประเทศฝรั่งเศส (นราพงษ์ จรัสศรี, 2559, น. 5) ในสมัยของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 การแสดง ศิลปะในสมัยนั้นบางโอกาสก็ใช้เพื่อแสดงผลทางด้านการเมืองและขุนนางต้องเข้าร่วมกิจกรรม เหล่านี้ เช่น การเต้นรำ การอ่านบทกวี นับตั้งแต่นั้นมาการจัดการแสดงทางด้านนาฏศิลป์ ซึ่งเริ่ม ผลิตผลงานตั้งแต่ยุคเรอเนซซ็องซ์ (Renaissance) ก็ได้มีการพัฒนาต่อไปจนเป็นการแสดงบัลเลต์ (Ballet) ที่มีรูปแบบแบบแผนที่ชัดเจน ซึ่งประกอบไปด้วยการใช้เทคนิคการเต้น ทฤษฎีที่มีแบบแผน ที่ถูกออกแบบคิดค้นและพัฒนาการมาจากครูอาจารย์ทางด้านนาฏศิลป์อีกหลายท่าน ทฤษฎีที่ เรียกได้ว่าเป็นแบบแผนและยังใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้คือ ทฤษฎีดอง เดกอ (The Danse D'école) จะมีเนื้อหาในเรื่องของกิริยาบัญญัติศัพท์อย่างเป็นทางการ และการบัญญัติศัพท์บัลเลต์ (Ballet) อย่างเป็นทางการในครั้งนี้ที่สำคัญที่สุดและก็ได้มีอิทธิพลมาจนถึงปัจจุบัน (นราพงษ์ จรัสศรี, 2559, น. 5) จึงทำให้บัลเลต์ (Ballet) มีกฎระเบียบเคร่งครัดที่เข้มงวดมากขึ้นในด้านของการจัด วางร่างกาย ความสมดุลของสรีระของร่างกาย การควบคุมลีลา การเคลื่อนไหว

2.1.2 นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) เป็นการเต้นที่แสดง ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของศิลปินแต่ละคนอย่างชัดเจน ทั้งเทคนิคและท่าทางความหนัก เบาของการเต้น อีกทั้งยังรวมไปถึงความถนัดในด้านต่าง ๆ ของศิลปิน ศิลปินมีความต้องการที่จะ ถ่ายทอดวิธีการคิด การออกแบบ การสร้างสรรค์ นำเสนอรูปแบบวัฒนธรรมแนวใหม่ให้แก่สังคม

นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) มีความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่าง การออกแบบท่าเต้น (Dramatic Choreographed) ที่ทำการแสดงบนเวที กับ การเคลื่อนไหวเชิง เทคนิค (Technically Oriented Movement) ที่ทำการเรียนการสอนในห้องเรียน แต่ทั้งสองอย่าง ควรจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในขณะที่ความต้องการในการเรียนเต้นมีมากขึ้น ผู้สอนเอง ควรนำเอาการเต้นทั้งสองอย่างนี้มาผสมผสานให้เกิดเป็นรูปแบบใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน นาฏศิลป์ ร่วมสมัย (Contemporary Dance) เป็นการฝึกฝนเพื่อเตรียมพร้อมกับความต้องการออกแบบท่า เต้นในปัจจุบัน การสอนเรื่องของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เป็นการเต้นที่ออก กำลังกายอย่างหนักหน่วง แต่ในทางเดียวกันก็ทำให้เราฝึกฝนตัวเองได้เป็นอย่างดีและมี ความสามารถที่มากขึ้น แต่ก็ยังมีกฎข้อห้ามต่าง ๆ อยู่บ้างเล็กน้อย นั่นคือ จะต้องไม่ฝืนร่างกาย

ตนเองจนทำให้เจ็บตัว หรือเกิดอุบัติเหตุ ส่วนในเรื่องของรูปแบบหรือการออกแบบท่าทางก็ไม่มีข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้น (Cohan, 1997, p. 22)

2.1.3 แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) มักเชื่อกันว่ามาจากชาวแอฟริกัน อเมริกัน จนมาสู่โลกตะวันตก ทำให้ได้มีการผสมผสานกันจนทำให้เกิดแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) ขึ้น โดยประวัติความเป็นมาของแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) มีดังต่อไปนี้

ศิริมงคล นาฏยกุล (2557, น. 30) ได้กล่าวถึงแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) ไว้ว่าเป็นศิลปะการเต้นรำชนิดหนึ่งที่มีรากเหง้าสืบต่อกันมาจากกลุ่มทาสแอฟริกัน อเมริกัน ที่นำเอาศิลปะการเต้นรำแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เข้าสู่ประเทศในกลุ่มลาตินอเมริกาเป็นครั้งแรกเมื่อราวต้นปี ค.ศ. 1510 ด้วยการโดยสารทางเรือ เพื่อมายังหมู่เกาะต่าง ๆ เช่น เฮติ ก่อนที่จะสิ้นสุดจุดปลายทางของพวกเขาทั้งหลายในพื้นที่ทางตอนเหนือของอเมริกา ในเวลาต่อมาเมื่อรูปแบบดนตรีของชาวยุโรปเข้ามามีอิทธิพลต่อรสนิยมของทาสชาวแอฟริกัน จึงกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการหลอมรวมประเพณีนิยมในด้านดนตรีและการเต้นรำแบบแอฟริกันให้สอดคล้องประสานอย่างกลมกลืนกับโครงสร้างทางด้านดนตรีของชาวยุโรปที่ส่งผลต่อการพัฒนารูปแบบแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) ในกลุ่มคนผิวดำแอฟริกัน อเมริกัน และคนผิวขาวในสหรัฐอเมริกา ภายหลังต่อมากำว่าแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เริ่มใช้กันในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 และในช่วงประมาณปี ค.ศ. 1920 เป็นต้นมา แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) ก็กลายเป็นการเต้นรำประเภทหนึ่งของคนผิวขาว

ผู้วิจัยสามารถสรุปแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) ได้ว่า มีต้นกำเนิดมาจากคนผิวดำ และส่งต่อผ่านอิทธิพล หรือผ่านการคมนาคมมายังคนผิวขาว สามารถบอกได้ว่าแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) หรือดนตรีแจ๊สนั้นเป็นรูปแบบอเมริกันทั้งหมด แต่รากเหง้าหรือต้นกำเนิดนั้นมาจากทวีปแอฟริกาทั้งสิ้น โดยทาสชาวแอฟริกันได้นำเอามาเต้นมาสู่อเมริกา และเผยแพร่มาในรูปแบบของการเต้นบอร์ดเวย์ (Boardway) หรือในภาพยนตร์ต่าง ๆ

2.1.4 โวคแดนซ์ (Vogue Dance) คือเป็นการเต้นของกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBT) ที่เป็นคนผิวสี มีทั้งคนผิวดำและคนลาตินในย่านฮาร์เล็มของมหานครนิวยอร์ก ช่วงปี ค.ศ. 1980 การเต้นนี้มีวิวัฒนาการมาจากเดอะ ฮาเร็ม บอลรูม ซีเน (The Harlem Ballroom Scene) นี้คือ อีเวนท์เฉพาะของกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBT) ที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงออกถึงแรงขับเคลื่อนภายในที่ไม่อาจแสดงได้อย่างเปิดเผยในโลกภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกายอย่างวิจิตรอลังการ การเต้น การโพสท่า หรือแม้แต่การเดิน ที่นำไปสู่การประกวดประชัน การให้รางวัล ไม่ต่างกับการประกวดนางงาม หรือการได้โพสท่าถ่ายปกนิตยสาร ซึ่งในโลกแห่งความเป็นจริงในยุคนั้น นอกจากจะไม่มีพื้นที่แสดงออกให้กลุ่มบุคคลที่มี

ความหลากหลายทางเพศ (LGBT) อย่างเด็ดขาดแล้ว การเป็นเพศที่สาม สี่ หรือ ห้า จะไม่ได้รับการยอมรับในสังคมและเป็นสิ่งที่โดนดูถูกเหยียดหยาม ถูกรังแกมาโดยตลอด แต่จุดเริ่มต้นก็ไม่ได้แล้วว่ เป็นวัฒนธรรมระดับใต้ดินของคนกลุ่มน้อยที่ถูกกดขี่ในสังคมอเมริกันอย่างมากเพราะในโลกของการเหยียดผิวเหยียดเพศ การเกิดมาเป็นเพศที่สามก็โดนกดขี่มากอยู่แล้ว ยิ่งเป็นคนผิวสีซึ่งมักถูกกดให้ต่ำชั้นสุดในโลกของคนผิวขาวเข้าไปอีก ยิ่งไม่ต้องสงสัยเลยว่า คนกลุ่มนี้จะระเบิดความอัดอั้นตันใจออกมาผ่านศิลปะการแสดงได้เสียแต่เพียงใด จึงเป็นที่มาของการเต้นไวค (Vogue Dance) ที่ผสมท่าทางการโพสท่าอย่างนางแบบบนปกนิตยสารไวค (Vogue) ที่เรียกกันว่าการทำไวคกิ้ง (Voguing) ผสมกับแรงบันดาลใจจากท่าทางในจิตรกรรมฝาผนังอักษรภาพเฮียโรกลีฟิซของอารยธรรมอียิปต์

จากที่มาและแรงบันดาลใจนี้ ทำให้เข้าใจได้ไม่ยากว่าไวคแดนซ์ (Vogue Dance) เป็นมากกว่าการเต้นรำธรรมดา แต่เป็นการแสดงออกถึงจุดยืนทางสังคม การเรียกร้องสิทธิในพื้นที่ต่าง ๆ ที่กลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBT) โดยเฉพาะคนผิวสีมักถูกมองข้าม ไม่ว่าจะบนหน้าปกนิตยสารแฟชั่นชื่อดัง บนรันเวย์ของงานแฟชั่นวีค หรือแม้แต่ในจิตรกรรมฝาผนังยุคโบราณก็ไม่มีใครจารึกเรื่องของเขเอาไว้ ความพยายามที่จะผงาดขึ้นมาสู่ความเป็นหลักสำคัญของวัฒนธรรมไวค (Vogue) จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงพลังแห่งความเคียดแค้น โกรธแค้นในการทวงคืนเกียรติยศศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และสิทธิเสรีภาพ ที่สังคมเคยปล้นชิงจากพวกเขา กลับคืนมาในรูปแบบของการแสดงออกที่เข้มข้น ร้อนแรง สนุกสนานและมีสีสัน (Artbangkok, 2562) (เอกสารจากเว็บไซต์)

จากรูปแบบของนาฏศิลป์สากลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ การพัฒนาการทางนาฏศิลป์นั้นมีการเปลี่ยนไปตามยุคสมัยให้ทันยุคปัจจุบัน มีแนวทางการเต้นและรูปแบบการเต้นที่ชัดเจนมากขึ้น แต่ก็ยังใช้หลักพื้นฐานการเต้นอยู่ เพื่อนำมาประยุกต์และพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ การเต้นบัลเลต์ (Ballet) จะมีแบบแผนที่ชัดเจนมาก ซึ่งแตกต่างกับการเต้นนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) ที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่อิสระ การเลือกใช้ประเภท รูปแบบ เทคนิคทางนาฏศิลป์นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับนักเต้นแล้วยังขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการแสดงอีกด้วย นอกจากแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) จะมีต้นกำเนิดมาจากคนผิวดำ มีลักษณะการเต้นที่เน้นความสนุกสนาน การแยกส่วนของร่างกายให้มีความชัดเจนในการเต้น เป็นการเต้นที่จัดระเบียบร่างกายให้มีความสมดุลได้เป็นอย่างดีมักจะเต้นกับเพลงที่มีจังหวะเร็วและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจากภาพยนตร์และการแสดงบอร์ดเวย์ (Boardway) นอกจากที่กล่าวข้างต้นแล้ว ในปัจจุบันการเต้นมีหลากหลายรูปแบบ การเต้นที่เริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้นคือ

โวกแดนซ์ (Vogue Dance) เกิดจากกลุ่มคนที่ไม่ได้นั้นยังไม่ได้รับการยอมรับเท่าที่ควร มีการเต้นที่ร้อนแรง สนุกสนานและมีสีสัน ซึ่งได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบันนี้

2.2 เทคนิคสำคัญของนาฏศิลป์สากล

เทคนิคเป็นสิ่งสำคัญในการเต้นทุกรูปแบบ ผู้วิจัยสามารถสรุปเทคนิคที่สำคัญได้ดังนี้

2.2.1 เทคนิคที่สำคัญของบัลเลต์ (Ballet Technique) เช่น การเปิดปลายเท้าออก (Turn Out), การจัดสมดุลของร่างกาย (Balance), การยืบบนปลายเท้า รวมถึงการวางตำแหน่งเท้า (Feet Position) ที่ต่างจากการเต้นรูปแบบอื่น ๆ มีแบบแผนที่ชัดเจน เน้นความสง่างาม โดยควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายผ่านท่าทางให้พลิ้วไหวไปตามเสียงดนตรีเพลงคลาสสิก (Bangkok Dance, 2561) (เอกสารจากเว็บไซต์) ดังภาพประกอบต่อไปนี้



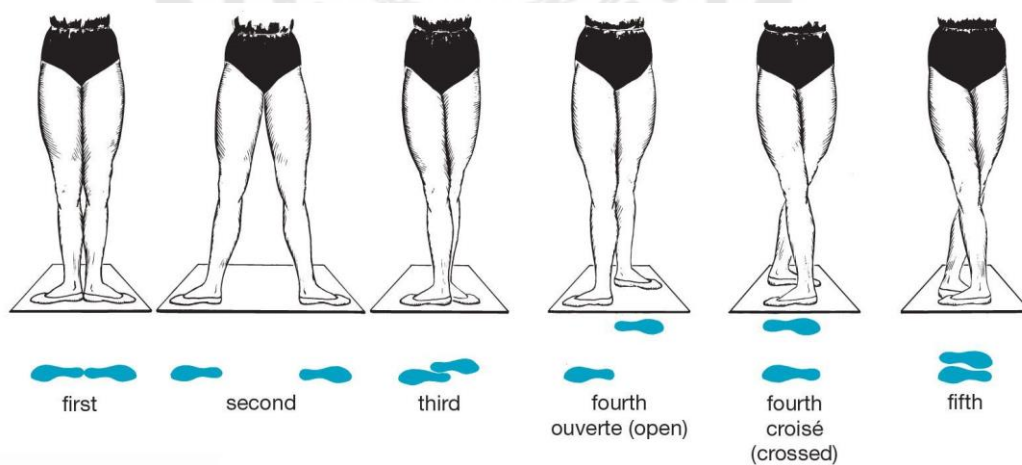
ภาพประกอบ 2 การเปิดปลายเท้าออก (Turn Out)

ที่มา: <https://energetiks.squarespace.com/blog/2014/1/28/turnout>



ภาพประกอบ 3 การยืนบนปลายเท้าของบัลเลต์

ที่มา : <https://i.pinimg.com/originals/f3/3b/88/f33b88cee14b89aa0a1413c01ccc3a53.jpg>



ภาพประกอบ 4 การวางตำแหน่งเท้าของบัลเลต์

ที่มา: <https://www.pinterest.com/pin/219620919315453298/?nic=1>

2.2.2 เทคนิคที่สำคัญของนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance Technique)

เป็นการรวมเทคนิคของโมเดิร์นแดนซ์ (Modern Dance Technique) กับบัลเลต์คลาสสิก (Ballet Classic Technique) เข้าด้วยกัน เน้นการแสดงออกของความรู้สึกภายในของผู้แสดง ใช้การหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้แกนกลางเป็นหลัก (Center) และการเต้นตามแรงโน้มถ่วง หรือแรงเหวี่ยง (Bangkok Dance, 2561) (เอกสารจากเว็บไซต์) ไม่มีกฎเกณฑ์ในการเคลื่อนไหว สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ การเต้นในรูปแบบนี้ไม่จำเป็นต้องนำเสนอออกมาเป็นเรื่องราว อีกทั้งการควบคุมลมหายใจก็เป็นสิ่งเด่นชัดของนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) ในการแสดงบางครั้งสามารถใช้ลมหายใจเป็นตัวกำหนดการแสดงได้อีกด้วย ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 5 การเคลื่อนไหวอย่างอิสระของเต้นนาฏศิลป์ร่วมสมัย

ที่มา: <https://bit.ly/32kpZHI>



ภาพประกอบ 6 การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้แกนกลางเป็นหลัก

ที่มา: <https://bit.ly/32kpZHI>

2.2.3 เทคนิคที่สำคัญของแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance Technique) การเคลื่อนไหวในแบบต่างๆ ที่แปลกออกไป คือ การแยกส่วนในการเคลื่อนไหว (Isolation) และจะเน้นการเต้นในด้านของพาราเลล (Parallel) หรือคู่ขนาน มีท่าทางการเคลื่อนไหวที่แข็งแรง คมชัด รวดเร็วและกระชับ เน้นอารมณ์สนุกสนาน การเต้นในรูปแบบนี้จะมีเรื่องราวที่ใช้ในการแสดง ไม่มีอิสระในการเคลื่อนไหวเหมือนการเต้นนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) ทำให้ลีลาการเต้นแจ๊สจะมีการเคลื่อนไหวในแบบต่างๆ ที่แปลกออกไป (Bangkok Dance, 2561) (เอกสารจากเว็บไซต์) ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 7 การแยกส่วนในการเคลื่อนไหว

ที่มา: <https://www.washingtonpost.com/graphics/2018/entertainment/best-movie-dance-scenes/>



ภาพประกอบ 8 การเต้นในด้านของฟาราเรล

ที่มา: <https://bit.ly/2Bi950h>

2.2.4 เทคนิคที่สำคัญของวอคดานซ์ (Vogue Dance) เป็นแนวการเต้นที่มีเอกลักษณ์ชัดเจนมาก นิยมใช้การผสมผสานท่าทางการหยุดนิ่งของท่าทางอย่างนางแบบบนปกนิตยสาร หรือจากจิตรกรรมฝาผนัง ลักษณะของนิ้วมือจะมีการกรีดกราย หักข้อมือบ้าง ลักษณะของการเดินที่ย่อเข้า ทำท่างัดกับพื้นๆที่เรียกว่า เดธร็อป (Death Drop) (Artbangkok, 2562) (เอกสารจากเว็บไซต์) ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 9 วอคดานซ์ (Vogue Dance)

ที่มา: <https://www.sugatifashion.com/post/186791783674/who-is-suitable-for-voguing>



ภาพประกอบ 10 ไวคแดนซ์ (Vogue Dance)

ที่มา: <https://22dance.ru/course/vogue/#>

ผู้วิจัยมีความเห็นเกี่ยวกับเทคนิคของนาฏศิลป์สากลดังนี้ เทคนิคนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้การเต้นสมบุรณ์ เกิดความลื่นไหลและความสวยงามในการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเคลื่อนไหว เทคนิคต่าง ๆ ในทุกรูปแบบของการเต้นและช่วยลดอาการบาดเจ็บของร่างกาย การเรียนรู้เทคนิค การนำเทคนิคมาใช้ให้ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่นักเต้นทุกคนควรนึกถึง ผู้วิจัยได้นำเทคนิคที่กล่าวมาข้างต้นมาใช้ในการออกแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลทั้งหมด โดยเลือกเทคนิคตามความเหมาะสมของแต่ละอาการ

2.3 ประโยชน์ของนาฏศิลป์

ผู้วิจัยคิดว่านาฏศิลป์นั้นให้ทั้งคุณค่าและประโยชน์ต่อมนุษย์เราดังต่อไปนี้ (ทีมงานทฤษฎีปัญญา, 2557) (เอกสารจากเว็บไซต์) (Childrenlovetha, 2561) (เอกสารจากเว็บไซต์)

- 2.3.1 ทำให้มนุษย์แต่ละคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว
- 2.3.2 นาฏศิลป์สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจมนุษย์ได้
- 2.3.3 นาฏศิลป์ช่วยจรรโลงจิตใจมนุษย์
- 2.3.4 นาฏศิลป์เป็นการสื่อสารในอีกรูปแบบหนึ่งที่มีความน่าสนใจ แปลกใหม่อยู่เสมอตามยุคสมัย
- 2.3.5 นาฏศิลป์รักษาคงไว้ ซึ่งประเพณีและวัฒนธรรมของมนุษย์
- 2.3.6 นาฏศิลป์สามารถขัดเกลาจิตใจมนุษย์ได้

2.3.7 นาฏศิลป์เป็นการออกกำลังกายในอีกรูปแบบหนึ่ง เพราะร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

2.3.8 นาฏศิลป์เป็นตัวกลางที่ช่วยในการสื่อสารระหว่างบุคคล รวมทั้งระหว่างสังคมด้วย

จากหัวข้อประโยชน์ของนาฏศิลป์ผู้วิจัยมีความเห็นว่า สิ่งสำคัญที่สุดคือ การพัฒนานาฏศิลป์อย่างไม่สิ้นสุด เพื่อให้เกิดความน่าสนใจมากขึ้น เป็นการเผยแพร่นาฏศิลป์ไปในตัว สามารถนำนาฏศิลป์มาประยุกต์ใช้กับศาสตร์อื่นๆ ได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ถือเป็นส่วนสำคัญมากที่จะช่วยทำให้นาฏศิลป์นั้นคงอยู่ไว้

3. แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบทางด้านนาฏศิลป์

นาฏศิลป์นั้นมีความหลากหลายทั้งเรื่องของความหมาย รูปแบบ การนำไปใช้ เนื่องจากในแต่ละพื้นที่จะมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไป ตามการดำรงชีวิต ความเป็นอยู่ ประเพณี ฯลฯ แต่ในการแสดงนั้น ผู้ออกแบบการแสดงจะต้องมีหลักการ แนวคิดการออกแบบทางด้านนาฏศิลป์ เพื่อที่การแสดงจะมีความสมบูรณ์มากที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบทางด้านนาฏศิลป์ไว้ดังนี้

3.1 ความหมายของการออกแบบท่าเต้น

สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547, น. 225) ได้กล่าวไว้ว่า การคิด การออกแบบและการสร้างสรรค์ แนวคิดรูปแบบกลวิธีของนาฏศิลป์ชุดหนึ่ง ที่แสดงโดยผู้แสดงคนเดียวหรือหลายคน ทั้งนี้รวมถึง การปรับปรุงผลงานในอดีตนาฏศิลป์จึงเป็นการทำงานที่ครอบคลุม ปรัชญา เนื้อหา ความหมาย ท่ารำ ท่าเต้น การแปรแถว การตั้งซุ่ม การแสดงเดี่ยว การแสดงหมู่ การกำหนดดนตรี เพลง เครื่องแต่งกาย ฉาก และส่วนประกอบอื่น ๆ

ดารีณี ชำนาญหม่อ (2545, น. 59) ได้กล่าวไว้ว่า นาฏศิลป์ เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่ต้องผ่านกระบวนการทางความคิดและการสร้างสรรค์ เพื่อให้ได้ผลงานที่มีคุณภาพ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างที่จะทำให้ผลงานมีความสมบูรณ์ การสร้างงานนาฏศิลป์ มีทั้งในรูปแบบวิธีตามจารีตเดิม การนำงานแบบดั้งเดิมมาปรับปรุงใหม่ หรือการทดลองสร้างสรรค์งานชิ้นใหม่ โดยการแสดงต่าง ๆ ที่นำเสนอขึ้น อาจสอดแทรกความหมายปรัชญา แนวความคิด อุดมคติ ของผู้กำกับลงในงานตามแต่โอกาส ซึ่งต้องคำนึงถึงจุดประสงค์ของการแสดงว่า จัดขึ้นเนื่องจากจุดประสงค์ใด เพื่ออะไร ทั้งนี้การสร้างสรรค์งานแสดงแต่ละงานยังมองถึงส่วนประกอบการแสดงให้ครอบคลุมด้วย อาทิ ฉาก แสง เสียง ดนตรี และเครื่องแต่งกายให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันเพื่อให้งานสำเร็จบรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

พิชญาภา วิเศษกุลศิลป์ (2559, น. 10) ได้กล่าวไว้ว่า การออกแบบท่าเต้น (Choreography) เป็นกระบวนการความคิด ในการนำเสนอผลงานที่ประกอบด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นไปอย่างอิสระ ผ่านพื้นฐานกระบวนการความคิดทางนาฏศิลป์ นำมาคิดและพัฒนาออกแบบให้มีรูปแบบการเคลื่อนไหวท่าทางต่างๆ ด้วยจินตนาการ และการออกแบบท่าเต้นขึ้นอยู่กับโจทย์ที่ได้รับในการสร้างสรรค์ผลงาน ซึ่งมีจังหวะเพลงและเครื่องแต่งกายเป็นองค์ประกอบและสามารถถ่ายทอดให้กับนักเต้นได้ เพื่อให้ผู้ชมได้รับสุนทรียภาพผ่านการสื่อสารทางการเคลื่อนไหวร่างกาย

จากความหมายของการออกแบบท่าเต้นในข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการออกแบบท่าเต้น คือการนำกระบวนการทางความคิดมา มาสื่อสารในรูปแบบของการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ซึ่งการออกแบบท่าเต้นนั้นจะประกอบไปด้วยหลายองค์ประกอบ เช่น ท่วงทำนอง เนื้อร้อง ฉาก เครื่องแต่งกาย แสงไฟ ล้วนเป็นสิ่งที่ จะช่วยการออกแบบท่าเต้นในงานนาฏศิลป์นั้นมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น การออกแบบท่าเต้นนั้นไม่ใช่จะทำอะไรก็ได้ แต่ต้องทำให้บรรลุเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของการแสดงให้ได้

3.2 ขั้นตอนในการออกแบบท่าเต้น

ขั้นตอนในการออกแบบท่าเต้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผลงานนั้น มีความน่าสนใจ การสร้างงานแต่ละชิ้นนั้นสามารถลำดับขั้นตอนการทำงานได้ (ดาริณี ชำนาญหมอ, 2545, น. 62) ดังต่อไปนี้

3.2.1 แรงบันดาลใจ (Stimuli) หรือ ปัจจัยกระตุ้น เกิดได้จากหลายสิ่งรอบกายทั้งจากการได้ยิน การมองเห็น บางทีอาจเกิดความรู้สึกส่วนตัวหรือจากส่วนรวม แรงกระตุ้นอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้กำกับเอง หรือจากวิถีชีวิต สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ศาสนา ฯลฯ เป็นสิ่งเริ่มต้นที่จะจุดประกายให้สร้างงานออกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ทั้งนี้ควรคำนึงถึงจุดประสงค์หลักของการแสดงที่กล่าวไว้ข้างต้น และการริเริ่มการคิดงานก็ควรทราบถึงภาวะและศักยภาพของนักแสดงเป็นสิ่งสำคัญ

สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ แรงบันดาลใจคือสิ่งแรกที่ทำให้ศิลปิน ลุกขึ้นมาสร้างงาน สิ่งเร้าจิตใจหรือจิตวิญญาณที่ทำให้เกิดความคลั่งไคล้ที่จะทำกิจกรรมต่อไปได้ ซึ่งสามารถจำแนกได้ต่อไปนี้ (นราพงษ์ จรัสศรี, ม.ป.ป. อ้างถึงใน พิชญาภา วิเศษกุลศิลป์, 2559, น. 18)

1) สิ่งเร้าทางด้านเสียง (Auditory Stimuli) เป็นสิ่งเร้าที่คุ้นเคยใกล้ชิดกับการแสดงอยู่แล้ว โดยเฉพาะการเต้นรำ นักออกแบบท่าเต้นหลายคนได้สร้างผลงานภายหลัง จากที่ได้ประทับใจกับบทเพลง

2) สิ่งเร้าด้านภาพ (Visual Stimuli) คือสิ่งเร้าที่มาจากภาพหรือรูปที่เห็น

3) สิ่งเร้าด้านลีลาการเคลื่อนไหว (Kinesthetic Stimuli) การแสดงที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากลีลาการเคลื่อนไหวล้วน ๆ

4) สิ่งเร้าด้านคุณภาพของลีลาท่าเต้น (Tactile Stimuli)

5) สิ่งเร้าด้านความคิด เรื่องราว (Ideational Stimuli) เป็นการแสดงที่สามารถชักนำให้เข้าใจในเรื่องราว ความคิด

3.2.2 ประเภทของการเต้นรำที่จะนำเสนอ (Types of Dances) การเลือกวิธีการที่จะนำเสนอ (Presentation) ว่าจะให้ออกมาในรูปแบบใด ซึ่งโดยปกติผู้กำกับลีลามักสร้างสรรคงานออกมาจากความถนัดของตน หรืออาจจะเป็นการทดลองงานแนวใหม่ (Experimental Dance) ซึ่งทั้งหมดสามารถสรุปได้เป็นแนวทาง คือ

1) การแสดงตามแบบเดิม คือการแสดงที่มีรูปแบบค่อนข้างตายตัวตามจารีตเดิม เพียงแต่นำมาปรับให้เหมาะกับองค์ประกอบที่จะต้องเกิดขึ้นใหม่ เช่น เวลา สถานที่

2) การประยุกต์จากงานแบบดั้งเดิมให้เกิดงานใหม่เป็นการสร้างสรรค์ โดยนำเพียงเอกลักษณ์ท่าทาง ลักษณะเด่นจากงานแบบดั้งเดิมมาเป็นหลัก เช่น ลักษณะมือของ นาฏศิลป์ไทย การเต้นบนปลายเท้าของบัลเลต์ (Ballet) มาออกแบบท่าทางขึ้นใหม่ให้เกิดลักษณะเฉพาะและร้อยเรียงให้กลมกลืน จนเกิดงานใหม่ที่นำเสนอแตกต่างไปจากเดิม เช่น นาฏศิลป์ไทยร่วมสมัย (Thai Contemporary Dance)

3) การผสมผสานงานนาฏศิลป์หลายแขนงให้เกิดงานขึ้นใหม่ เช่น การนำบัลเลต์ (Ballet) มาผสมกับแจ๊ส (Jazz Dance) การนำนาฏศิลป์อินเดียมาผสมกับโมเดิร์นแดนซ์ (Modern Dance) เป็นต้น แต่โดยพื้นฐานแล้วจะสามารถแยกกันให้เห็นได้ชัดว่าส่วนไหนใช้รูปแบบดั้งเดิมอะไร

4) การทดลองสร้างสรรค์งานขึ้นใหม่โดยไม่ได้อยู่บนพื้นฐานเดิม

3.2.3 การทดลองโดยการด้นสด (Improvisation) การด้นสดนั้นเป็นส่วนช่วยที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการสร้างงาน โดยสามารถทำได้ทั้งผู้กำกับลีลาและนักแสดง โดยการตั้งโจทย์ขึ้นมาแล้วลองปลดปล่อยความคิดกับร่างกายให้สอดคล้องกับเพลงหรือสถานการณ์ที่กำหนด โดยมีได้เตรียมตัวไว้ก่อน ซึ่งนักแสดงต้องอาศัยความสามารถและไหวพริบ

ในการสร้างสรรค์ท่าทาง การด้นสดอาจทำได้หลายครั้งซึ่งแต่ละครั้งอาจทำให้ผู้กำกับเห็นถึงศักยภาพของนักแสดงแต่ละคนรวมถึงได้แนวคิดและมุมมองที่กว้างขึ้น

3.2.4 การประเมินผลจากการด้นสด และการเลือกจุดที่น่าสนใจ มาขัดเกลา (Evaluation of Improvisation, Selective and Refinement) หลังจากที่ได้รวบรวมข้อมูลจากการด้นสดแล้ว ก็ต้องมีการประเมินผลที่ได้รับว่าส่วนใดดีหรือไม่ อย่างไร น่าจะสอดคล้องแนวทางความคิด (Idea) เพิ่มที่ตรงไหน เพื่อให้การแสดงสื่อออกมาสมบูรณ์ การเลือกจุดที่น่าสนใจจากการด้นสดมาขัดเกลานั้นก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมทำ โดยเฉพาะในงานทดลอง เพราะลีลาที่เกิดขึ้นจากตัวนักแสดงเอง เวลาแสดงก็จะสบายตัวไม่รู้สึกกังวล เนื่องจากนักแสดงแต่ละคน มีความสามารถ ความชำนาญและความถนัดในเทคนิคที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ผู้กำกับลีลาควรมีการขัดเกลาให้การเคลื่อนไหวดูเป็นไปได้อย่างดีไม่ติดขัดให้ราบรื่นและกลมกลืน หลังจากนั้นก็ปะติดปะต่องานให้เป็นรูปร่างขึ้นมา

3.2.5 ดำเนินการกำกับให้มีรูปแบบทางการแสดง (Motif) เมื่อได้ลักษณะการเคลื่อนไหวเป็นโครงแบบคร่าว ๆ แล้ว ก็ร้อยเรียงให้ลงตัวและจัดวางระเบียบของการแสดงว่าช่วงไหนมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น โดยอาจแบ่งลำดับการสร้างงานจริงได้อีกดังนี้

1) กำหนดโครงสร้างรวม เป็นการลำดับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น โดยอาจเริ่มจากการทำงานในแผ่นกระดาษก่อนเพื่อเห็นภาพรวมได้ชัดเจนขึ้น ช่วยประหยัดเวลาทำงานและการฝึกซ้อมได้

2) การแบ่งช่วงอารมณ์ ในแต่ละการแสดงย่อมมีการแบ่งช่วงของการแสดงว่าช่วงใดต้องการให้เกิดอารมณ์แบบใด ต้องการสื่ออะไร ต้องการเน้นช่วงไหน โดยอาจสั้นหรือยาวตามความเหมาะสม

3) ท่าทางและทิศทาง แต่ละการแสดงมักมีท่าทางที่ออกแบบเพื่อการแสดงนั้น ๆ ซึ่งได้มาจากการคิดใหม่ของผู้ออกแบบหรือจากการด้นสดที่กล่าวมา ดังนั้นต้องมีการปรับแต่ละช่วงให้เข้าที่กลมกลืนและเหมาะสม ส่วนทิศทางหมายถึงการเดินทางของนักแสดงในแต่ละฉาก รวมถึงการเข้าออกจากเวทีด้วย

4) การลงรายละเอียด คือฝึกซ้อมให้นักแสดงพิถีพิถันในความถูกต้องมากขึ้น ซ้อมให้เกิดความเคยชินเพื่อที่จะได้ไม่เกิดความผิดพลาดในขณะที่แสดง ซึ่งในระหว่างการซ้อมอาจมีการปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงบางอย่างได้ตามความเหมาะสม แต่โดยส่วนใหญ่แล้วจะไม่มี การเปลี่ยนเค้าโครงเดิมมากนัก มักจะปรับเข้าที่เพียงเท่านั้น (Clean Up) และช่วงสุดท้ายที่ทำงานร่วมกับทุกฝ่ายพร้อมกัน เช่นทำงานฝ่ายแสง แจ้งจุดที่นักแสดงต้องอยู่เพื่อจะได้ไม่ตกไฟ หรือ

ทำงานกับฝ่ายฉาก เพื่อที่จะได้ทราบถึงตำแหน่งที่ควรระวังบนเวที และสุดท้ายคือการซ้อมแบบเหมือนจริง (Run Through) เพื่อตรวจสอบภาพรวมและปัญหาอีกครั้ง

จากข้างต้นกระบวนการออกแบบทุกขั้นตอนล้วนมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างมาก สามารถนำมาสรุปเป็นแผนผังได้ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 11 กระบวนการออกแบบทางนาฏศิลป์

ที่มา: ดาริณี ชำนาญหมอ. (2545). ระเบียบรำ เต้น, น. 61

3.3 ข้อคำนึงถึงการออกแบบท่าเต้น

ในการออกแบบท่าเต้นนั้นสิ่งจะทำให้การแสดงนั้นดูสมบูรณ์มากที่สุด ต้องอาศัยหลักการอยู่หลายอย่างด้วยกัน ข้อคำนึงในการออกแบบท่าเต้นนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้งานแสดงเกิดความสมบูรณ์ที่สุด

อภิธรรม กำแพงแก้ว (2544, น. 21) ได้กล่าวไว้ว่า งานออกแบบท่าเต้น คือการสร้างท่าเต้นขึ้นมาใหม่ หรือนำท่าเต้นที่เป็นแบบมาตรฐานที่มีอยู่มาจัดวางเรียงลำดับ เพื่อก่อให้เกิดแนวความคิด จินตนาการ ความรู้สึกต่อผู้ชม ตามความต้องการของนักออกแบบได้อย่างลงตัวกับงานแสดง โดยรวมการออกแบบท่าเต้นให้ได้ดีและประสบความสำเร็จ นักออกแบบท่าเต้นจึงต้องมีความรู้และฝึกฝนการเต้นและการคิดค้นท่าเต้นมาพอสมควร และยังสามารถที่จะแนะนำให้กับนักเต้นของตนให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดให้กับนักเต้นของตนได้

นอกจากนี้นักออกแบบท่าเต้นควรมีความเข้าใจในเรื่องของเพลงและดนตรีพอสมควร เพราะงานแสดงด้านการเต้นรำเป็นสิ่งที่ควบคู่ไปกับดนตรี หรืออย่างน้อยที่สุดงานเต้นนั้นต้องไม่มีการขัดแย้งกันระหว่างลีลาการเคลื่อนไหวกับจังหวะดนตรี นอกจากนี้ นักออกแบบท่าเต้นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการรับชม ต่อความรู้สึก หรือทัศนคติที่เกิดขึ้น ความรู้สึกเหล่านี้ที่เกิดขึ้นนั้น แม้ไม่ใช่ปัจจัยหลักในการสร้างสรรค์ผลงานออกแบบท่าเต้นโดยตรง แต่หากนักออกแบบท่าเต้นได้คำนึงไว้บ้างก็จะเป็นผลดีในการนำผลงานชิ้นนั้น ๆ ออกสู่สายตาผู้ชม นักออกแบบท่าเต้นควรคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ (อภิธรรม กำแพงแก้ว, 2544, น. 21 - 28) ดังต่อไปนี้

3.3.1 พื้นที่ที่ใช้ในการแสดง คือ บริเวณที่นักเต้นใช้เคลื่อนไหวแสดงลีลาท่าเต้น ซึ่งอาจเป็นบริเวณเดียวกับผู้ชมก็ได้ ดังนั้นพื้นที่จึงมีความสำคัญเพราะมีผลต่อการเคลื่อนไหวของนักแสดง เช่นความกว้างความยาวของพื้นที่ใช้ในการแสดงจะมีผลต่อทิศทางการเคลื่อนไหวของนักแสดงว่ามีพื้นที่ให้นักเต้นเคลื่อนที่ไปทางไหนได้มากเท่าไร เช่น การแสดงที่ให้มีการเคลื่อนไหวไปด้านหน้าโดยตลอด แบบการแสดงที่เคลื่อนที่ไปตามท้องถนน นักออกแบบท่าเต้นจึงต้องกำหนดท่าทางให้ลงตัวในการเคลื่อนที่ แล้วกำหนดลีลาการแสดงเป็นระยะเพื่อให้ผู้ชมได้ดู เป็นต้น นอกจากนี้ขนาดของพื้นที่ใหญ่หรือพื้นที่เล็กจะส่งผลต่อจำนวนนักแสดงเป็นอย่างมาก ว่าควรจะใช้จำนวนนักแสดงมากน้อยเท่าไร ในกรณีเป็นเวทีที่มีขนาดเล็กมากการใช้นักแสดงจำนวนมากเกินไป จะส่งผลให้เกิดความวุ่นวายต่อสายตาขณะชมการแสดง และตัวนักเต้นเองก็เคลื่อนไหวอย่างไม่สะดวก เนื่องจากระยะห่างระหว่างผู้เต้นแต่ละคนชิดเกินไป หรือในกรณีตรงข้ามขนาดของพื้นที่ในการแสดงมีความกว้างใหญ่มาก อีกทั้งผู้ชมอยู่ไกลการมองเห็นไม่ชัดเจน เช่น การแสดงกลางสนาม ก็ส่งผลให้ต้องใช้จำนวนนักแสดงมากตามขนาดของพื้นที่ไปด้วย หากใช้จำนวนนักแสดงน้อยเกินไป ความตระการตาของขนาดพื้นที่จะขัดแย้งกับจำนวนของนักแสดงและผู้ชมจะมองเห็น การเคลื่อนไหวของนักเต้นไม่ชัดเจน

รูปทรงของพื้นที่เวทีก็จะเป็นตัวส่งผลต่อการออกแบบท่าเต้นด้วยเช่นกัน เนื่องจากนักออกแบบ ท่าเต้นโดยทั่วไปจะออกแบบงานบนพื้นที่ราบเป็นหลัก เมื่อเวทีมีลักษณะเป็นบันไดหรือต่างระดับ การใช้ทุกระดับพื้นที่ให้เป็นประโยชน์จะสร้างความรู้สึกว่าการแสดงนี้เหมาะสมและสอดคล้องกับระดับของเวที ดังนั้นนักออกแบบท่าเต้นต้องทราบระดับความต่างของ ความสูง จำนวนและขนาดของเวทีแต่ละระดับ เพื่อกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสม อีกกรณีที่น่าสนใจคือในขณะที่มีการแสดงอยู่นั้นพื้นที่ที่กำลังเปลี่ยนรูปทรงไป เช่น การหมุน การยกกระดาน การเปลี่ยนฉาก การสร้างท่าเต้นที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะยิ่งสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้ชมได้ การละเลยจะส่งผลให้

ความน่าสนใจในลีลาของการแสดงลดน้อยลง และยิ่งการเปลี่ยนแปลงของเวทีและฉากรวดเร็ว เด่นชัดมากเท่าไร ความน่าสนใจของผู้ชมก็จะถูกดึงไปหมด ในขณะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับพื้นที่นั้นผู้ออกแบบท่าเต้นควรคำนึงถึงว่าจะมีผลกระทบต่อนักแสดงหรือไม่ ลีลาบางอย่างไม่สามารถนำมาใช้ได้ เนื่องจากอาจก่อให้เกิดอันตราย หรือเกิดความหวาดเสียว น่าตื่นเต้นแบบไม่ตั้งใจได้

ระดับทิศทางในการรับชม ก็เป็นสิ่งสำคัญที่นักออกแบบท่าเต้นต้องคำนึงถึงการที่ผู้ชมเห็นการเคลื่อนไหวได้อย่างชัดเจน การสื่อสารผลงานการเต้นก็เป็นไปได้ง่าย อาจเป็นเช่นเดียวกับงานทัศนศิลป์อื่น ๆ ที่พยายามจับจุดการมองเห็นง่าย การมองเห็นชัด จุดดึงดูดสายตา มาใช้ให้เป็นประโยชน์ ในทางการแสดงนาฏศิลป์คือ ทิศทางการมองเข้าสู่เวทีย่อมเป็นปัจจัยที่ควรคำนึงถึงการแสดงที่ผู้ชมอยู่รอบด้านนั้น นักออกแบบท่าเต้นก็ต้องให้ความสำคัญกับผู้ชมทุกด้าน แม้ไม่เท่าเทียมกันแต่ก็ต้องคำนึงถึงบ้าง การให้ความสำคัญกับผู้ชมเพียงด้านเดียวนั้น ส่งผลให้ผู้ชมที่อยู่ด้านอื่นลดความสนใจในงานแสดงลงไป หรือในกรณีที่เวทีเป็นพื้นที่ยกสูงมาก การแสดงท่าเต้นที่ราบไปกับพื้นก็จะถูกบดบัง ทำให้ความน่าสนใจน้อยลง เช่น การแสดงลาวกระทบไม้บนพื้นยกสูง การเห็นและความตื่นเต้นก็จะลดหายไป เป็นต้น

3.3.2 ผู้ชมหรือผู้สนใจ ในงานที่นักออกแบบท่าเต้นจะนำเสนอ โดยทั่วไปจะไม่ทราบว่าคุณผู้ชมเป็นใคร งานออกแบบท่าเต้นจึงค่อนข้างจะเน้นให้บุคคลทั่วไปชม ซึ่งในทางการตลาดแล้วถือว่าการสร้างงานที่ไม่มีกลุ่มเป้าหมายโดยตรง แต่หากมีกลุ่มเป้าหมายแล้วสินค้าก็จะมีลักษณะจำเพาะขึ้น ในงานออกแบบท่าเต้นแม้จะไม่ชัดเจนมากเท่าทางการค้า แต่หากงานที่สร้างมีความจำเพาะต่อกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง การสร้างงานให้ได้ผลสำเร็จนักออกแบบท่าเต้นจึงควรคิดถึงกลุ่มผู้ชมด้วย เช่น กลุ่มผู้ชมที่เป็นวัยรุ่น ดังนั้นท่าเต้นที่ออกแบบมาควรเน้นความกระชับ ว่องไว ตื่นเต้น หากกลุ่มผู้ชมเป็นเด็ก ท่าเต้นก็ควรเรียบง่าย กระทำตามได้ไม่ยาก เข้าใจและสื่อความหมายได้ชัด หากกลุ่มผู้ชมเป็นผู้ใหญ่ ความสงบและสุภาพจึงเป็นข้อที่ควรคำนึงถึง แม้ไม่ใช่กฎเกณฑ์ที่ตายตัวเสมอไป แต่การคำนึงถึงผู้ชมไว้ก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจในการออกแบบท่าเต้น หรือในกรณีที่กลุ่มผู้ชมมีลักษณะร่วม เช่น กลุ่มทำงานเดียวกัน กลุ่มความคิดความเชื่อเดียวกัน ลักษณะของผลงานการออกแบบท่าเต้นนั้น จึงน่าที่จะเน้นการเข้าใจกับผู้ชมไม่ว่าจะเป็นท่าเต้นแนวความคิด เรื่องที่นำเสนอ เพราะการดูงานแล้วผู้ชมเข้าใจ จะเป็นผลดีและประสบผลสำเร็จในผลงาน การออกแบบท่าเต้นได้ง่ายกว่า

3.3.3 ลักษณะของเพลง เพลงหรือจังหวะเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่นำมาประกอบกับงานออกแบบท่าเต้น นักออกแบบท่าเต้นแม้จะสามารถเล่นดนตรีได้ แต่อย่างน้อยก็

ต้องมีความรู้ทางด้านดนตรีอยู่บ้างก็จะดี ด้วยเหตุผลที่ในประเทศไทยยังหานักประพันธ์เพลงให้กับการแสดงเต้นที่ออกแบบท่าเต้นไว้แล้วได้ยาก ส่วนใหญ่จะเป็นการประพันธ์เพลงขึ้นมาก่อนแล้วจึงออกแบบท่าเต้นให้เข้ากับเพลงนั้น ๆ เพลงที่ประพันธ์ขึ้นใหม่ หรือเพลงที่มีอยู่แล้ว การตีความของนักออกแบบท่าเต้น ผู้เต้น และนักดนตรี อาจตีความไม่ตรงกัน สิ่งที่นักออกแบบท่าเต้นต้องเข้าใจให้ได้มากที่สุดเ็นดนตรี คือ บรรยากาศ อารมณ์ที่ซ่อนอยู่ จินตนาการต่อเพลง เนื่องจากในเพลงต่าง ๆ นั้นจะมีความชัดเจนในบางสิ่งบางอย่างที่นักออกแบบท่าเต้นไม่สามารถละเลยได้ เช่น เพลงที่บ่งบอกภูมิลำเนาหรือถิ่นฐานที่ชัดเจนมาก บางเพลงให้ความรู้สึกชัดเจนในอารมณ์ เศร้า สนุก สบาย แตกต่างกันไป หรือบางเพลงมีภาพลักษณ์แฝงปนอยู่ เช่น ม่าย่อง บางเพลงบ่งบอกกาลเวลาหรือเทศกาล เช่น เพลงปีใหม่ ลอยกระทง ดังนั้นเพลงจึงกลายเป็นกรอบในการสร้างสรรค์งานได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือนักออกแบบท่าเต้นควรเป็นนักฟังเพลงที่ดี และเข้าใจถึงธรรมชาติของเพลง

เพลงที่นำมาประกอบการเต้นนั้น จังหวะและอารมณ์ที่แฝงมากับเพลงนั้น ๆ หากขาดการคำนึงถึงจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อความรู้สึกในการรับชม มีเพลงบางชนิดที่จะบ่งบอกลักษณะแนวทางของท่าเต้นไว้ เช่น ถ้าเพลงเป็นลักษณะของพื้นเมืองประจำถิ่น ก็ควรออกแบบท่าเต้นเป็นพื้นเมืองหรือพื้นเมืองประยุกต์ มิเช่นนั้นจะเกิดการขัดแย้งกันระหว่างท่าเต้นกับเสียงเพลง หรือเพลงที่มีท่าเต้นเอกลักษณ์ เช่น เพลงร็อค เพลงแจ๊ส หรือเพลงบอลรูมต่าง ๆ ในการออกแบบท่าเต้นนั้นก็ควรที่จะมีท่าเต้นพื้นฐาน หรือท่าเต้นที่ดัดแปลงจากพื้นฐานเดิม เพื่อสร้างความกลมกลืนไปกับเพลง บางครั้งเพลงอาจบ่งบอกสถานที่ เช่น ความเป็นตะวันตกหรือตะวันออก นักออกแบบท่าเต้นก็ควรเข้าใจถึงลักษณะที่แตกต่างของทั้งสองภูมิภาคด้วย บางทีเพลงอาจบ่งบอกลักษณะธรรมชาติ เช่น ฝนตก ใต้น้ำ น้ำไหล ป่าใหญ่ นกร้อง นั่นก็หมายความว่านักออกแบบ ท่าเต้นควรนำเสนอภาพของสิ่งเหล่านั้นออกมาในงานแสดง เพื่อสร้างจินตนาการ เพลงบางเพลงอาจมีลักษณะที่แฝงเร้นอยู่ด้วยความรู้สึกหรืออารมณ์ที่โศกเศร้า เย็นสบาย หรือสนุกสนาน การออกแบบท่าเต้นให้กลมกลืนกันไประหว่างเพลงกับท่าทางจะทำให้ผลงานดูดีขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพลงบางเพลงอาจมีลักษณะพิเศษเช่นเป็นเพลงที่มีเนื้อร้อง เพลงกล่อมเด็ก หรือเป็นเพลงที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายเช่นเพลงที่ใช้ในงานเทศกาล ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปีใหม่ ลอยกระทง จังหวะของท่าเต้นที่นำมาใช้นั้นจึงต้องเหมาะสม เพื่อสร้างจินตนาการควบคู่ไปกับบทเพลงให้มากที่สุด จนบางครั้งมักมีคนพูดว่า การเต้นรำก็คือสิ่งหนึ่งที่สอดประสานไปกับเสียงของบทเพลง เพียงแต่แสดงออกมาเป็นภาพการเคลื่อนไหวที่มองเห็นได้ชัด การทำงานแสดงสอดประสานไปกับบทเพลงได้ดีจะประสบผลสำเร็จมากกว่า

3.3.4 บรรยายกาผลงานแสดง คือ ลักษณะโดยรวมของสถานที่ใช้จัดแสดง ว่าจัดแสดงนั้นเพื่ออะไร ในโอกาสใด ซึ่งบรรยายกาของงานจะเป็นตัวบ่งบอกว่างานการแสดงต้นรำนั้นเหมาะสมที่จะนำเสนอต่อผู้ชมหรือไม่ บรรยายกาผลงานแสดงนั้นมักถูกกำหนดโดยเวลาและสถานที่ซึ่งในกรณีนี้นักออกแบบท่าเต้นต้องสร้างงานให้กลมกลืนกับบรรยากาศบ้าง และคงไม่ถึงกับขัดกับบรรยากาศของงาน เช่น เป็นไปตามเทศกาลต่าง ๆ อาทิ ฉลองวันเกิด วันปีใหม่ วันแห่งความรัก หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ นอกจากนี้บรรยากาศของงานจะเป็นตัวกำหนดว่างานการแสดงเหมาะสมกับสถานที่หรือไม่ เช่น จัดในรั้วในวัง หรือจัดตามวัดวา หรือแหล่งบันเทิงอื่น ๆ ดังนั้นนักออกแบบท่าเต้นจะประสบผลสำเร็จจากผลงานได้นั้น บางครั้งความสอดคล้องกับบรรยากาศของงานตามโอกาสและสถานที่ จะทำให้งานการออกแบบท่าเต้นมีจุดเด่นยิ่งขึ้น

3.3.5 ส่วนประกอบของการแสดง คือ สิ่งที่นำมาประกอบกับงานแสดงต้นรำ เพื่อให้การแสดงต้นรำนั้นน่าชมยิ่งขึ้น เช่น เครื่องแต่งกาย การแต่งหน้า ฉาก แสง หรืออุปกรณ์ประกอบการเต้น เนื่องจากการเต้นรำเป็นการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะพิเศษ ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความจำเป็นมาก สิ่งต่าง ๆ ที่นำมาประกอบการแสดงของนักเต้นนั้น จะต้องไม่มาขัดขวางการเต้น หรือการเคลื่อนไหว เช่น เสื้อผ้าที่ใช้ รองเท้า เครื่องประดับตามร่างกาย เครื่องประดับศีรษะ ของเหล่านี้ต้องมีความกระชับและรัดกุม ไม่หลุดง่าย เพราะอาจก่อให้เกิดความกังวลในขณะเต้นรำได้ ความระเียงระยางของสายพันต่าง ๆ กระโปรงที่แคบและรองเท้าที่สูงมากจะทำให้เป็นตัวยึดความสามารถในการเต้นโดยรวมลงไป เช่น การหมุน การกระโดด การเตะขาสูง นอกจากนี้เสื้อผ้าหรือเครื่องประดับที่ใช้ต้องสอดคล้องกับท่าทางการเคลื่อนไหว เช่น การสวมหมวกหรือเครื่องประดับศีรษะที่สูงใหญ่ จะมีผลอย่างมากต่อท่าหมุนตัว และท่าก้มตัวซึ่งทำให้หลุดได้ พื้นที่ลื่น โยคคลอน และเป็นหลุมเป็นร่อง จะทำให้นักเต้นเป็นกังวลจนลดระดับความสามารถลงอีกได้ หรือการที่ให้นักเต้นสวมแว่นกันแดด ความชัดในการมองเห็นกลุ่มนักเต้นก็จะขาดหายไป หรือการเต้นรำในสถานที่ที่มีแสงมีดสลัว และจากสาเหตุเหล่านี้หากนักออกแบบท่าเต้นได้คำนึงถึงบ้างก็จะเป็นสิ่งที่ดี

บางกรณีที่เสื้อผ้าและเครื่องประดับเป็นจุดเด่นของการแสดงและโดดเด่นมากกว่าท่าเต้น อีกทั้งการแก้ไขเปลี่ยนแปลงเสื้อผ้าและเครื่องประดับให้สะดวกกับการเต้นเป็นไปได้ยาก นักออกแบบท่าเต้นจะพบบางประเภทนี้ในงานแสดงแบบเสื้อผ้าหรือสิ่งของ ท่าเต้นที่คิดขึ้นควรเหมาะสม เป็นไปได้กับเสื้อผ้าและเครื่องประดับนั้น ๆ

ในเรื่องของฉาก แสง และเทคนิคพิเศษ นักออกแบบท่าเต้นอาจมีความรู้ไม่เพียงพอ แต่อาจใช้หลักของการฝึกฝนการเต้นโดยรวมมาเป็นหลักยึด คือ ต้องคำนึงให้นักแสดงดู

แล้วสูงโปร่ง และรูปร่างเพรียว หลีกหนีการก่อให้เกิดความรู้สึกที่มองดูนักแสดงแล้วเกิดความรู้สึกว่านักเต้นอ้วนเตี้ย หรือรูปร่างไม่สมส่วน นักออกแบบท่าเต้นอาจต้องรีบแก้ไขท่าเต้นที่ออกแบบไว้เพื่อลดปัญหาดังกล่าว

3.3.6 หลักการออกแบบท่าเต้น คือ การนำท่าเต้นที่มีอยู่แล้วหรือท่าเต้นที่คิดค้นขึ้นใหม่ มาเรียงร้อยต่อเชื่อมกันอย่างสอดคล้องและมีจังหวะที่ลงตัว เพื่อให้เกิดความสวยงาม ความตื่นตา หรือเกิดความเข้าใจถึงเรื่องราวที่นำเสนอในรูปแบบการเคลื่อนไหว การออกแบบท่าเต้นให้ได้ดั่งนั้น เริ่มต้นจากการสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวเฉพาะตนขึ้นมา เพื่อให้เหมาะกับการแสดงนั้น หรือการสรุปความคิดในการนำเสนอเรื่องราว เพื่อสร้างเป็นแนวทางของท่าทางและลีลาการเคลื่อนไหว นั่นคือผู้ออกแบบท่าเต้นก็จะมีท่าเต้นแบบเพื่อพัฒนาเป็นท่าเต้น ชุดการแสดง หรือนำเสนอเรื่องราวที่คิดขึ้น ท่าเต้นแบบดังกล่าวอาจนำมาจากธรรมชาติ เช่น สายน้ำ ดอกไม้ การเคลื่อนไหวของสัตว์ หรือภาพจากจินตนาการและความเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นนางฟ้า เทวดา การบูชา ในบางครั้งนักออกแบบท่าเต้นอาจใช้นามธรรมเป็นตัวก่อให้เกิดความคิด เพื่อใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น ความรัก ความตาย ความกลัว ซึ่งนักออกแบบท่าเต้นต้องแปลคำเหล่านี้ ออกมาเป็นท่าทางที่เหมาะสม

การคิดค้นท่าเต้นให้เกิดขึ้นใหม่นั้นมีหลายวิธี เช่น เพิ่มท่าโดยการดัดแปลงจากท่าทางที่มีอยู่แล้ว หรือการคิดท่าโดยเลียนแบบธรรมชาติ คิดท่าโดยเลียนแบบการเคลื่อนไหวตามกิจกรรมของบุคคล แต่โดยรวมแล้วท่าทางในการเคลื่อนไหวร่างกายจะมีลักษณะที่ก่อให้เกิดความสวยงามได้นั้น มีความแตกต่างจากท่าทางการเคลื่อนไหวของคนปกติทั่วไป โดยอาจอาศัยหลักการเคลื่อนไหวร่างกายทางนาฏศิลป์ เพื่อก่อให้เกิดความสวยงาม เช่น การใช้เกลียวข้าง เกลียวหน้า การกันศอก กันเข่า เขย่งเท้า การเปิดไหล่ การเก็บหน้าท้อง อันจัดเป็นพื้นฐานของการฝึกฝนนาฏศิลป์และสร้างสรรค์ความสวยงามให้กับท่าทาง การเคลื่อนไหวนั้น ๆ การจะใช้หลักการจัดระเบียบร่างกาย เพื่อสร้างท่าเต้นให้สวยได้ ขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของ นักออกแบบท่าเต้น ดังนั้นนักออกแบบท่าเต้นที่ดีจึงต้องมีประสบการณ์ทางด้านการเต้นและสามารถแนะนำนักแสดงของตนได้

ท่าเต้นในทางนาฏศิลป์โดยส่วนใหญ่ประกอบด้วยท่าเคลื่อนไหว (Movement) และท่าหยุดนิ่ง (Post) ดังนั้นการฝึกออกแบบท่าเต้น จึงประกอบไปด้วยการฝึกออกแบบท่าเคลื่อนไหวและฝึกออกแบบท่านิ่ง แล้วจึงนำท่าทางทั้งหมดมาประกอบเรียงร้อยเข้าด้วยกัน แล้วจัดสร้างด้วยการแปรขบวนแถว ให้เกิดเป็นรูปหรือภาพตามที่นักออกแบบท่าเต้นต้องการ

3.3.7 การแปรชบวนแถว คือการเคลื่อนที่ของนักเต้นหรือนักแสดง ให้ได้ภาพเคลื่อนที่ของนักเต้นหรือนักแสดงตามที่ได้ออกแบบเอาไว้ ซึ่งทางการละครมักเรียกว่าเคลื่อนที่นี้ว่า บล็อกกิ้ง (blocking) ในการละครนั้นเนื่องจากตัวแสดงมักมีจำนวนน้อย การเคลื่อนที่ของนักแสดงนั้น ส่วนใหญ่เพื่อก่อให้เกิดมิติของสถานที่ให้มากที่สุด แต่ในด้านการเต้นรำแล้ว เนื่องจากผู้แสดงอาจมีจำนวนมาก จึงต้องการความเป็นระเบียบในการเคลื่อนที่ หรืออาจต้องการเพิ่มความละลานตาให้เกิดขึ้นกับเวที ในระยะเริ่มแรกของการศึกษาการแปรชบวนแถว นั้น นักออกแบบท่าเต้นไม่ควรนึกถึงท่าเต้น เพราะอาจทำให้การแปรแถวมีปัญหาในการเคลื่อนที่ได้ จึงควรนึกถึงภาพโดยรวมของการแปรชบวนแถวเสียก่อน

ชบวนแถวในการแสดงการเต้นรำนั้นมีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่เปลี่ยนจุดสนใจของสายตาผู้ชมไปยังจุดต่าง ๆ บนพื้นที่ที่ใช้แสดงแล้ว ระดับความน่าสนใจที่สร้างขึ้นจากชบวนแถว ยังช่วยทำให้ท่าทางการเคลื่อนไหวเพิ่มความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น ดังนั้นนักออกแบบท่าเต้นควรคำนึงถึงชบวนแถวในการออกแบบท่าเต้นด้วย

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ข้อคำนึงที่กล่าวมาข้างต้นได้แก่ พื้นที่ ผู้ชม ลักษณะของเพลง บรรยากาศงานแสดง ส่วนประกอบการแสดง หลักการออกแบบท่าเต้น และการแปรชบวนแถว นั้น ทุกส่วนมีความสำคัญ และความสัมพันธ์กันเป็นอย่างมาก ถ้าผู้ออกแบบท่าเต้นข้ามหรือลืมข้อใดข้อหนึ่งไปนั้น อาจส่งผลเสียต่อการแสดงก็เป็นไปได้สูง และในงานวิจัยนี้เพื่อให้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์จำเป็นต้องใช้หลักการออกแบบข้างต้น มาใช้ในการออกแบบท่าชุดกิจกรรมทั้งหมด เพื่อให้ชุดกิจกรรมมีความสมบูรณ์ในการออกแบบท่ามากที่สุด

4. แนวคิดเกี่ยวกับนาฏศิลป์บำบัด

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน” ถือเป็นการใช้ศิลปะบำบัดอย่างหนึ่งโดยผ่านนาฏศิลป์บำบัด ผู้วิจัยศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดของนาฏศิลป์บำบัดไว้ดังนี้

4.1 ความเป็นมาของนาฏศิลป์บำบัด

ศิลปะบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy: DMT) การบำบัดด้วยนาฏศิลป์เป็นการบำบัดโดยใช้ความสร้างสรรค์และการรักษาทางการแพทย์เข้ามาช่วยเป็นความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวและอารมณ์เป็นแรงขับเคลื่อนผ่านรายบุคคล ซึ่งสามารถทำได้โดยตัวเราเองและฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ

การบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) เป็นสิ่งใหม่รวมถึงการบำบัดอื่นเช่น ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด และ ละครบำบัด ในขณะที่การบำบัดด้วยนาฏศิลป์

เป็นสิ่งสุดท้ายที่ได้รับความสนใจในสังคม แต่ปัจจุบันมันได้ผลแล้วเชกเชกกับศิลปะบำบัด เพราะมันมีการฝึกฝนที่ชัดเจน ศิลปะบำบัดนั้นจะเขียนกระบวนการแบบเป็นขั้นเป็นตอนเพราะมันค่อนข้างละเอียดอ่อนกว่าจะเข้าใจกระบวนการของการบำบัดของแต่ละชนิดนี้ (Payne, 2004, p. Preface)

เฮเลน เพย์ (Payne, 2004, p. Preface) กล่าวว่า การบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) ผ่านการใช้การสนับสนุนทางด้านเทคนิคในรูปแบบของการสรรเสริญจากนักบำบัดโรคซึ่งมีความเสี่ยงในเด็กและคุณแม่ การใช้กระบวนการนี้ควรใช้อย่างระมัดระวังและตั้งในกรอบที่กำหนดไว้ เพราะการเปลี่ยนแปลงธรรมเนียมเกี่ยวข้องกับบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมและสังคม โมนิกา สเตนเนอร์ (Monika Steiner) อธิบายถึงโมเดลที่มีความน่าสนใจซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้ทางสังคมอัตถิภาวนิยมแบบองค์รวมและจิตบำบัด แรงสนับสนุนของโมนิกา สเตนเนอร์ (Monika Steiner) อธิบายให้เห็นถึงบทบาทของการบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) ในชุมชนบำบัด ในกลุ่มของจิตเวชแสดงให้เห็นว่า ที่พักฟื้นสามารถเป็นสะพานเชื่อมคนเหล่านี้ไว้ด้วยกันได้ ปัญหาคือเราจะป้องกันอย่างไรไม่ให้เกิดปัญหาและมีวิธีรักษาชุมชนเอาไว้ได้เช่นไร หากการเต้นยังคงถูกแบ่งแยกออกจากสังคมเช่นนี้

ในปี ค.ศ. 1985 การฝึกอบรมอเมริกันถูกนำมาใช้ในสถาบันลาบานเซ็นเตอร์ (Laban Centre) และในปี ค.ศ. 1987 การฝึกอบรมวิทยาลัยที่ไม่เป็นภัยถูกนำมาใช้กับโรงเรียนเฟรเดอริคโรลแฮมตัน (Froebel Roehampton) ซึ่งถูกสอนโดยแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งช่วงปีนี้สถาบันก็มีการพัฒนาคอร์สต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น การเต้นแบบสร้างสรรค์ (Creative Dance) การเต้นแบบประเพณี (Classic Dance) และนาฏศิลป์สมัยใหม่ (Modern Dance) การรักษาด้วยท่าทางการวิจัยแนวกลุ่ม การบำบัดแบบไรค์หรือไรเคียนเรอเฟีย (Reichian) และทฤษฎีแบบจุงเกียน (Jungian) สถาบันได้ร่วมมือกันหลากหลายที่ เพื่อให้ทำให้การศึกษากระจายอย่างแพร่หลาย อีกทั้งยังมีหลักสูตรที่สูงกว่าปริญญาตรี ซึ่งมีศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด ละครบำบัดอีกด้วย โดยได้รับรางวัลการันตีจากสภาวิชาการแห่งชาติ (Council for National Academic Awards: CNA) ในปี ค.ศ. 1988 สถาบันค่อย ๆ ขยายขยายมาเรื่อย ๆ จนเติบโตครอบคลุมหลายประเทศในทวีปยุโรป แพทย์ชาวอังกฤษมีปัญหาค่อนข้างเล็กน้อยในการสอน แต่ก็ได้รับการสนับสนุนจากประชาชนในสังคม ทำให้รอยต่อ ต่าง ๆ สมานกันก่อเกิดเป็นสถาบันที่ยิ่งใหญ่มาจวบจนปัจจุบัน

ในทางอเมริกานั้นเรื่องราวค่อนข้างแตกต่างออกไป การบำบัดด้วยการเต้นเริ่มต้นในทศวรรษที่ 1960 เป็นสถาบันนาฏบำบัดแห่งอเมริกา (American Dance Therapy Association: ADTA) ภายใต้การควบคุมของ มาเรียน เบส (Marian Bass) ซึ่งก่อตั้งในปี ค.ศ. 1966 สถาบันมี

สมาชิกกว่า 500 คน และแบ่งออกเป็นสองระดับ เป็นนิสิตชั้นปีที่สี่ไปแล้วกว่า 350 คน ซึ่งปัจจุบันก็ปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนให้ดูทันสมัยมากยิ่งขึ้น คอร์สมีมากมายกว่าสิบแบบและอีกเจ็ดแบบในระดับปริญญาโท ก่อนหน้านี้ไม่ได้รับทุนจากรัฐบาลในสาขาการบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) ในทวีปยุโรป แต่บางพื้นที่ที่เป็นที่ส่วนตัวก็เริ่มที่จะมีบ้าง มีเครือข่ายของแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญในประเทศฮอลแลนด์ ที่เข้ามาสอนเกี่ยวกับการบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) หลังจากนั้นประเทศต่างๆก็ให้ความสนใจ เช่น เยอรมัน ฝรั่งเศส สวีเดน และ อิตาลี (สถาบันศิลปะบำบัดอิตาลี) โดยรวมคือมีการพัฒนาในด้านของการบำบัดดังกล่าวในหลายปีที่ผ่านมา (Payne, 2004, p. 11)

ในปัจจุบันมีการเพิ่มขึ้นของผู้คนที่สนใจในศิลปะบำบัดด้วยการเต้น บางคนแทบไม่มีหวังเลยอย่างบางคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับทางจิต ปัญหาทางการรับรู้ หรือ ความพิการทางร่างกาย รวมถึงเด็กที่เคยกระทำผิดหรือเด็กที่มีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงไปจนถึงวัยรุ่น ผู้ป่วยทางจิต ปัญหาครอบครัวและอื่นๆ ซึ่งก็ยังเป็นการพัฒนาต่อมาเรื่อยๆ แต่การบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) ก็เป็นตัวที่ทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้รู้สึกดีขึ้นได้ ยังมีความสับสนระหว่างการสอนเต้นและการบำบัดด้วยนาฏศิลป์ เฮเลน (Helen) อธิบายถึงความตึงเครียดในการสอน ณ โรงเรียนพิเศษซึ่งเธอสอนวิชาการบำบัดทางการเต้นรำ

การบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) มีการเรียนการสอนที่แตกต่างจากการสอนนาฏศิลป์ปกติ แบ่งออกเป็นหลาย ๆ หลักสูตรเพื่อให้เข้ากับอาการป่วยของคนแต่ละประเภท บางครั้งก็ทำงานกันเป็นกลุ่มในการจะบำบัดเพราะเชื่อในเรื่องของการเข้าสังคมจะช่วยฟื้นฟูได้เป็นอย่างดี บางครั้งผู้ป่วยไม่สามารถปฏิบัติตามที่เราสอนได้เราก็ไม่หยุดที่จะพัฒนาและศึกษาคนแต่ละคนให้เข้าใจเป็นถ่องแท้ว่า เขาต้องการการรักษาแบบไหน ซึ่งทางแพทย์ก็มีเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมารักษาได้เป็นอย่างดี บางครั้งผู้ป่วยที่ขาดความเชี่ยวชาญหรือไม่มีพื้นฐานเลยก็มักจะท้อแท้และสิ้นหวัง แต่การทำงานอย่างเป็นกลุ่มก็ช่วยพวกเขาได้นั่นเอง (Payne, 2004, p. 13)

ในอนาคตนี้การสำรวจเรื่องการบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) นั้น ส่วนใหญ่ต้องการให้มีการสนับสนุนจากหลาย ๆ พื้นที่ กระบวนการ การฝึกฝน การประเมินผล และการสำรวจการเคลื่อนไหวในทฤษฎีการบำบัดด้วยนาฏศิลป์ ซึ่งหลังจากนั้นทำให้กระบวนการบำบัดดังกล่าวมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น หลังจากนั้นก็แพร่หลายไปยังสาธารณรัฐอเมริกา ในพื้นที่ที่มีผลสำรวจ จากคลินิกต่างๆ ที่อยู่ในพื้นที่ชนบท เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงในการถูกนำมาวิจารณ์และเผยแพร่ออกไปในทางที่ผิดแปลกหรือพลาดไปจากเดิม บทเรียนจะคำนึงถึงการบำบัดจิต

การมองภาพลักษณะภายนอก หรือการสื่อสารแบบไร้เสียง โดยสอดคล้องกับทฤษฎีของ เฮอเบิร์ต สเปนเซอร์และฮันนา (Herbert Spencer and Hannah) ที่กล่าวถึงความอุดมสมบูรณ์ของร่างกายต้องมาจากการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอยู่เรื่อย ๆ การพัฒนาของเขาจะเชื่อมโยงถึงกระบวนการทางวิทยาศาสตร์อีกหลายรูปแบบซึ่งในอนาคตก็จะประเมินค่าไม่ได้ (Payne, 2004, p. 15)

ความเป็นมาของนาฏศิลป์บำบัดนั้น ผู้วิจัยได้มีความคิดเห็นว่า นาฏศิลป์บำบัดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของศิลปะบำบัด ซึ่งการบำบัดในรูปแบบนี้จากการนำเอาความรู้ วิชาการทางด้านการแพทย์ วิทยาศาสตร์ และศาสตร์อื่น ๆ เข้ามาช่วยในการบรรเทาความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในปัจจุบันได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก มีการยอมรับการบำบัดนี้มากขึ้น ผู้วิจัยเห็นว่าการวิจัยนี้ถ้านำนาฏศิลป์บำบัดมาช่วยในการวิจัยจะทำให้การวิจัยนี้มีความน่าสนใจมากขึ้น

4.2 รูปแบบของศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัดนั้นมีหลายรูปแบบ ในแต่ละแบบมีความแตกต่างกัน ตามการใช้งาน ผู้บำบัดจำเป็นต้องเลือกใช้ศิลปะบำบัดให้ตรงจุดประสงค์และต้องดูผู้เข้ารับการบำบัดด้วยผู้วิจัยได้สรุปรูปแบบศิลปะบำบัดไว้พอสังเขป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.2.1 การบำบัดด้วยศิลปะสร้างสรรค์ (Creative Arts Therapies) อื่น ๆ เช่น ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด เป็นรากฐานสำคัญของการสำรวจในเรื่องของการประยุกต์ใช้ทางการแพทย์ ซึ่งกล่าวถึงดนตรีเป็นหลักที่สามารถเข้าถึงผู้คนได้อย่างกว้างขวางมากที่สุด เป็นประโยชน์ทางการแพทย์ร่วมกับคุณภาพของชีวิตและอารมณ์ของผู้ป่วยมะเร็ง ความสร้างสรรค์คือกระบวนการที่สามารถประยุกต์ใช้ทางการแพทย์ได้ดีที่สุด ซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพที่ดีและการดูแลตนเองอย่างเชี่ยวชาญ ทำให้ผู้คนเกิดความคิดทางบวกและเป็นประโยชน์ในการทำงานนั่นเอง (Goodill, 2005, p. 28)

4.2.2 เวชศาสตร์ศิลป์ (Arts Medicine) สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการบำบัด คือ เวชศาสตร์ ศิลป์มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับศิลปะบำบัดและการฝึกฝนทางร่างกายมีความเกี่ยวข้องกันในด้านของศิลปะและสุขภาพ ซึ่งประกอบไปด้วยประวัติศาสตร์การใช้ยาในเชิงศิลปะ สุนทรียศาสตร์ทางสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ศิลปะของบุคคลทั่วไปที่อยู่ร่วมกับโรคร้ายแรง และศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการบริการคนป่วย ในเวชศาสตร์ศิลป์สากลมีจุดประสงค์หลักอยู่ 8 ข้อ ก็เพื่อโปรโมทความคิดสร้างสรรค์ในการบำบัด ซึ่งกระบวนการต่าง ๆ ก่อนข้างมีขั้นตอนที่ยุ่งยาก แต่ความเป็นสากลก็ทำให้ความคิดสร้างสรรค์สามารถเผยแพร่ออกไปได้อย่างเรื่อย ๆ การศึกษาแนวนี้ค่อนข้างเป็นที่น่า

พอใจโดยเฉพาะในวงการแพทย์ ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก (Goodill, 2005, p. 29)

4.2.3 จิตวิทยาและสุขภาพ (Health Psychology) จิตวิทยาและสุขภาพถูกก่อตั้งโดยเป็นการแบ่งแยกออกมาจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA) ในปี ค.ศ. 1978 ซึ่งเป็นหลักสูตรที่ดูเหมือนว่าจะเข้าใจกับการรักษาและบำบัดร่างกายมากที่สุด เพราะเป็นการเรียนให้เข้าใจถึงสุขภาพ การป่วยผ่านการสำรวจจากคลินิก การเรียนรู้ด้วยตนเอง และบริการทางสังคมต่าง ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดข้อมูลชีวการแพทย์ จิตวิทยาและสุขภาพนี้เป็นการแยกย่อยของความรับผิดชอบจากโรงพยาบาลอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน โดยให้ทฤษฎีและแนวคิดในการทำงานอยู่ในกรอบความคิดที่คำนึงถึงการป่วยและการรับผิดชอบต่อคนไข้ รวมถึงการดูแลหลังจากที่คนไข้หายอีกด้วย ฉะนั้นส่วนใหญ่ในบทที่ 2 จะกล่าวถึงการทำงานและการร่วมมือกันของจิตวิทยาและสุขภาพ (Goodill, 2005, p. 30)

4.2.4 นาฏศิลป์และการเคลื่อนไหวร่างกาย (Dance and Movement) อีกอย่างหนึ่งของการบำบัดด้วยนาฏศิลป์คือ การศึกษาเกี่ยวกับนาฏศิลป์และรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย นาฏศิลป์แบบเดี่ยวจะทำให้เกิดประโยชน์มากกว่าเพราะจะทำให้คลายความกังวลลงไปได้ นาฏศิลป์แบบหมู่คณะจะเกิดการแสดงออกและต้องเกิดการทดสอบ แต่นาฏศิลป์ทั้งสองแบบก็ทำให้พัฒนาสุขภาพและร่างกายกันได้ทั้งนั้น การใช้การรักษาด้วยนาฏศิลป์ดูจะมีความสากลมากยิ่งขึ้นและมีส่วนประกอบเป็นการบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) นั่นเอง การเคลื่อนไหวร่างกายเช่น โยคะ หรือ ชีกง เป็นต้น รูปแบบในการบำบัดที่มีการบูรณาการทางกายภาพบำบัดเรียบร้อยแล้ว (Goodill, 2005, p. 30) ซึ่งได้แก่งดังต่อไปนี้

- 1) การบูรณาการของความคิด ร่างกาย อารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และจิตวิญญาณ
- 2) การบูรณาการของการพักผ่อน การหายใจ (Breathwork) และจินตนาการ รวมถึงกระบวนการรักษา
- 3) การใช้การสัมผัส การส่องกระจก ความไหลลื่นและการเอาใจใส่ร่างกาย
- 4) การทฤษฎีในการทำงานต่อรูปแบบใหม่ของการเผชิญความเครียดทางร่างกายและอารมณ์
- 5) การส่งเสริมการรักษาทางอารมณ์

การแบ่งลักษณะเฉพาะของการเต้นและการเคลื่อนไหวร่างกายที่มาจากกายภาพทางสังคมที่สนับสนุนการแทรกแซงของการตั้งค่าการดูแลสุขภาพทางการแพทย์โดยทั่วไป (Goodill, 2005, p. 30) ได้แก่

- 1) การรวมตัวของร่างกายเข้ากับขั้นตอนการบำบัดทางจิตอายุรเวท
- 2) การก่อตัวของความสัมพันธ์ของร่างกายผู้ป่วย
- 3) การส่งเสริมการจัดตั้งหรือการสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวกระหว่างผู้ป่วยและร่างกาย
- 4) การใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการเคลื่อนไหวเพื่อแสดงออกให้เห็นถึงสุขภาพที่ดี

การบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) แบ่งออกเป็นการควบคุมร่างกายและสมองความคิดความอ่าน โดยศึกษาเฉพาะลงไปในตัวผู้ป่วยเองให้ได้ผลลัพธ์ที่แน่นอนว่าเขามีการแสดงออกอย่างไรตอบสนองต่อการรักษา การบำบัดเช่นนี้ปกติจะขึ้นอยู่กับผู้ป่วยว่าเขาสามารถทนต่อแรงกดดันได้แค่ไหน โดยใช้เวลาในการรักษา นี่เป็นความแตกต่างที่ทำให้เห็นว่าการรักษาแบบทั่วไปที่ไม่สามารถทำได้ดีเท่าการรักษาแบบการบำบัดด้วยนาฏศิลป์ (Dance Movement Therapy) ร่างกายและจิตใจจะเป็นตัวเยียวยารักษาตัวคนไข้เอง เราเพียงแต่ต้องฝึกฝนเขาและให้เวลาค่อนข้างจะระยะหนึ่งเพื่อผลลัพธ์ที่ดี ความคิดสร้างสรรค์ในการบำบัดทางศิลปะเป็นสิ่งที่ไม่มีใครและค่อนข้างกระทบกับจิตใจโดยตรง ดังนั้นการเอาใจใส่คือสิ่งที่สำคัญมากที่สุด (Goodill, 2005, p. 30)

ประวิทย์ ฤทธิบุญ (2558, น. 11) ได้กล่าวไว้ว่า ขั้นตอนในการใช้นาฏศิลป์บำบัด (Dance Movement Therapy) นักบำบัดจะฝึกให้ผู้รับการบำบัดไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่รู้จักวิธีคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อ ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกภายในมากขึ้น โดยไม่ต้องใช้คำพูดแต่จะใช้วิธีการเคลื่อนไหว ซึ่งมีดนตรีประกอบ เมื่อการบำบัดพัฒนาขึ้นก็อาจจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้คำปรึกษา ในช่วงแรกของการบำบัด นักบำบัดต้องเข้าร่วมกิจกรรมโดยทำตามรูปแบบตาม que ผู้รับการบำบัดจัดขึ้นมาเอง นักบำบัดจะเริ่มเรียนรู้การแก้ไขปัญหและพยายามประสานการรับรู้ที่เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหวครั้งต่อ ๆ ไป สำหรับผู้รับการบำบัดที่มีอาการทางจิตที่รุนแรง หรือผู้ที่มีร่างกายพิการ นักบำบัดต้องมีความชำนาญพิเศษเกี่ยวกับการออกแบบท่าเต้นหรือทำการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดโดยไม่ต้องใช้คำพูดได้

นอกจากนี้ยังสรุปได้ว่า นาฏศิลป์บำบัด (Dance Movement Therapy) เป็นรูปแบบและวิธีการสื่อสารอย่างหนึ่งที่มีมนุษย์เลือกใช้ ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรับรู้อารมณ์และความรู้สึก จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับ การบำบัด ทำให้มีการสร้างเอกลักษณ์ เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏศิลป์บำบัด (Dance Movement Therapy) การบำบัดนี้คือการทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่มและกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีดนตรีประกอบ โดยจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย และช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางจิต หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง

ผู้วิจัยเล็งเห็นว่า ศิลปะบำบัดแต่ละชนิดมีความสำคัญ และจุดเด่นในการบำบัดที่แตกต่างกันออกไป คุณประโยชน์ของการบำบัดนอกจากช่วยส่งเสริมจิตใจ อารมณ์ ความคิด ยังส่งเสริมร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น หรือช่วยการเข้าถึงสังคมของบุคคลนั้น ๆ ผู้วิจัยได้เลือกนาฏศิลป์บำบัดนำมาพัฒนาในรูปแบบใหม่ โดยเพิ่มเติมเทคนิคที่หลากหลายของนาฏศิลป์สากลเพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ และผู้เข้ารับบำบัดมีปัญหาด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับการใช้นาฏศิลป์บำบัด

4.3 ประโยชน์ของนาฏศิลป์บำบัด

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2560) (เอกสารจากเว็บไซต์) ได้กล่าวถึงประโยชน์ไว้ว่า การบำบัดมุ่งเน้นให้เกิดความสมดุลของชีวิต ช่วยบรรเทาปัญหา เยียวยาจิตใจ และเสริมสร้างศักยภาพการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ อย่างรอบด้าน ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา จิตใจ สังคมและสุนทรียศาสตร์ไปพร้อม ๆ กัน โดยถ่วงน้ำหนักให้แตกต่างกันตามสภาพปัญหาของแต่ละคน การบำบัดนั้นมีประโยชน์หลากหลาย ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการและกลุ่มเป้าหมายที่นำไปใช้

4.3.1 เพื่อการเยียวยาจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ขจัดความขัดแย้งภายในส่วนลึกของจิตใจ ช่วยให้มีระดับอารมณ์คงที่ดีขึ้น ไม่ฉุนเฉียว หรือโศกเศร้ามากนัก สามารถเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้นเมื่อมีสิ่งกระตุ้นต่างๆ เข้ามากระทบ นำมาใช้ในกลุ่มเด็กที่มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม

4.3.2 เสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว ช่วยในการตอบสนองต่อความต้องการตามธรรมชาติที่จะเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กให้สามารถทำกิจกรรมที่ละเอียด มีความซับซ้อนมากขึ้น ช่วยให้มีการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อต่าง ๆ อย่างคล่องแคล่ว และช่วยควบคุมทิศทางการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นำมาใช้ในกลุ่ม

เด็กสมองพิการ หรือ ซีพี (Cerebral Palsy) ซึ่งมีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหว และกลุ่มแอสเพอร์เกอร์ (Asperger's Syndrome) ซึ่งมีปัญหาเรื่องกล่อมเนื้อมัดเล็กร่วมด้วย

4.3.3 ช่วยเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร เนื่องจากศิลปะเป็นภาษาสากลที่สามารถเข้าใจตรงกันได้ แม้จะใช้ภาษาพูดแตกต่างกัน เด็กสามารถเรียนรู้ความคิดรวบยอด (Concept) ในเรื่องต่าง ๆ ผ่านทางศิลปะได้เร็ว นำมาใช้ในกลุ่มเด็กที่มีปัญหาด้านการพูดและการสื่อสาร (Communication Disorder) กลุ่มเด็กออทิสติก (Autistic Disorder) และกลุ่มที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา (Intellectual Disabilities)

4.3.4 ช่วยเสริมสร้างทักษะสังคม ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ ความคิดของตนเองและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ มีทักษะการแก้ปัญหาที่เหมาะสม สามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม เน้นการใช้รูปแบบศิลปะบำบัดแบบกลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้มีการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้การทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักการรอคอยผลัดกันทำกิจกรรม เรียนรู้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ให้การยอมรับผู้อื่น และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น นำมาใช้ในกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องด้านทักษะสังคม (Social Skill Deficit) และการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึง การใช้ศิลปะมาบำบัดถือเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ มีการพัฒนาและเกิดคุณค่าสูงสุด สามารถนำมาใช้ได้จริง ใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย ประโยชน์ที่ได้รับทำให้เกิดการพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน ไม่ใช่ได้รับการพัฒนาแค่ด้านใดด้านหนึ่งการบำบัดนี้อาจไม่ได้ทำให้มนุษย์เราหายจากการเป็นโรคอย่างถาวร แต่อย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ ในงานวิจัยชุดกิจกรรมนี้การนำนาฏศิลป์และการเคลื่อนไหวบำบัด จะช่วยส่งเสริมการพักผ่อน การหายใจ คลายเครียดไปพร้อมกับการบำบัดร่างกายที่เกิดการเจ็บปวดจากการทำงาน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาข้อมูลในวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยนี้ และวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ดังนี้

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

5.1.1 งานวิจัยเรื่อง กลุ่มอาการที่เกิดต่อร่างกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยนครพนม (The Physical Symptoms that Occur from Using Computer of Support Staffs of Nakorn Phanom University) (นรากร

พลหาญ, สมสมร เรืองวรบูรณ์, โกมล บุญแก้ว, และอนุพงษ์ ศรีวิรัตน์, 2557, น. บทคัดย่อ) การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์และกลุ่มอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยนครพนม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยนครพนม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติงานโดยใช้คอมพิวเตอร์ จำนวน 264 ตัวอย่าง จากการรวบรวมข้อมูล ได้ข้อมูลจากตัวอย่างทั้งสิ้น 227 ตัวอย่าง จากจำนวนตัวอย่างทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 85.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 57.7 มีระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน 8 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 32.6 ใช้คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ ร้อยละ 75.3 ไม่ใช้ฟิล์มกรองแสงเพื่อลดแสงจากคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 86.8 โต๊ะที่ใช้ในการปฏิบัติงานเป็นแบบธรรมดา (ไม่มีลิ้นชักเก็บแป้นพิมพ์และเมาส์) ร้อยละ 53.7 ลักษณะการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน ใช้สำหรับพิมพ์งาน ร้อยละ 100 ใช้สำหรับค้นคว้าข้อมูล ร้อยละ 88.5 ติดต่อสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 87.2 ใช้สำหรับจัดรูปแบบข้อความติดต่อภาพ ร้อยละ 35.7 ปรับปรุงข้อมูลเว็บไซต์ ร้อยละ 9.3 อื่น ๆ ได้แก่ โปรแกรมการเงิน/บัญชี ร้อยละ 8.4 การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.6

กลุ่มตัวอย่างมีอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูกที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ได้แก่ อาการปวดคอมากที่สุด ร้อยละ 83.7 อาการปวดไหล่ ร้อยละ 79.7 อาการปวดหลังส่วนบน ร้อยละ 63.0 อาการปวดท้ายทอย ร้อยละ 62.1 อาการปวดหลังส่วนล่าง ร้อยละ 48.5 อาการปวดข้อมือ/มือ ร้อยละ 46.7 อาการปวดข้อศอก ร้อยละ 24.2 อาการปวดสะโพก/ต้นขา ร้อยละ 22.5 อาการปวดเข่า ร้อยละ 20.3 และอาการปวดข้อเท้า ร้อยละ 15.0 กลุ่มอาการต่อดวงตาและระบบการมองเห็น ได้แก่ อาการปวดศีรษะซึ่งพบเกือบทุกครั้งที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน ร้อยละ 41.9 อาการน้ำตาไหลพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 57.3 อาการเห็นภาพซ้อนพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 56.4 อาการตาพร่ามัวพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 48.9 อาการระคายเคืองตาพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 40.5 อาการตาสู้แสงไม่ได้พบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 39.2 อาการแสบตาพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 33.9 และอาการปวดตาพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 31.3

ผู้วิจัยขอวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง กลุ่มอาการที่เกิดต่อร่างกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยนครพนม (The Physical

Symptoms that Occur from Using Computer of Support Staffs of Nakorn Phanom University) ดังต่อไปนี้

1. จุดอ่อนของงานวิจัยนี้คือ การใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด ซึ่งในการสอบถามสภาพและลักษณะทั่วไปนั้นสามารถใช้ได้ แต่ในการสอบถามถึงพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์นั้นควรเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิดอย่างเดียวกว่า และอาจจะมีการสังเกตการณ์ร่วมด้วย ซึ่งในบางครั้งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยอาจไม่รู้ว่ากำลังทำพฤติกรรมแบบใดอยู่ จึงทำให้ข้อมูลที่ได้นั้นไม่ครบถ้วน

2. จุดแข็งของงานวิจัยนี้คือ การสรุปผลการวิจัยทั้งหมด ซึ่งมีการจำแนกกลุ่มของข้อมูลและแจกแจงจำนวนที่ชัดเจน สามารถศึกษาแล้วเข้าใจได้ถึงผลวิจัย รายละเอียดของข้อมูลในแต่ละอาการมีความละเอียดมาก

3. แนวทางในการประยุกต์ใช้กับงานวิจัยฉบับนี้ สามารถนำวิธีการสรุปผลและอภิปราย รวมถึงการนำข้อมูลอาการที่พบจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน และวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มาเป็นแนวทางในงานวิจัยการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

5.1.2 งานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม (The Study of Work Conditions that Contribute to The Severity of Computer Syndrome) (ธัญยวงศ์ เศรษฐพิทักษ์, 2558, น. บทคัดย่อ) งานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของการทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเกิดโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ ซึ่งมีอาการโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมส่วนใหญ่จะเกิดความรู้สึกไม่สะดวกสบายยากต่อการเคลื่อนไหว ทรมานในการใช้ชีวิตประจำวันในระยะยาวส่งผลต่อความสูญเสียทางเศรษฐกิจและประสิทธิภาพของการทำงาน ทั้งนี้ปัจจุบันองค์กรต่าง ๆ ยังคงไม่ได้ให้ความสำคัญกับปัญหานี้เท่าที่ควร โดยขาดความเข้าใจถึงสาเหตุ การวางกลยุทธ์ แนวทางการป้องกันการเกิดโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมภายในองค์กร จึงเป็นความท้าทายที่จะศึกษา ถึงแนวโน้มนำสาเหตุ เพื่อเป็นข้อมูลสร้างให้องค์กรเกิดความเข้าใจใน ตระหนักถึง และนำเอาประเด็นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยสะสมจากการทำงานเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานและบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ภายในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม

ผ่านวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพนักงานออฟฟิศที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 420 คน

ทั้งนี้จากผลวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านการเรียกร้องด้านผลการปฏิบัติงาน (Performance Demands) ปัจจัยด้านบทลงโทษจากกความผิดพลาดในการทำงาน (Failure) ปัจจัยด้านความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเอง (Self - Efficacy) ปัจจัยด้านอำนาจและความสามารถในการควบคุมงาน (Control) ปัจจัยด้านบรรยากาศการทำงานหนักในองค์กร (Overwork Climate) และปัจจัยด้านการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน (Co - Worker Approval) ต่างส่งผลต่อการเกิดโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมตามลำดับ

ผู้วิจัยขอวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม (The Study of Work Conditions that Contribute to The Severity of Computer Syndrome) ดังต่อไปนี้

1. จุดอ่อนของงานวิจัยนี้คือ การใช้เครื่องมือแบบสอบถามเป็นแบบการกระจายสอบถาม ไม่สามารถครอบคลุมทุกพื้นที่ได้อย่างกว้างขวาง จึงทำให้ข้อมูลที่ได้นั้นอาจจะไม่ครบถ้วน

2. จุดแข็งของงานวิจัยนี้คือ การสรุปผลการวิจัยทั้งหมด ซึ่งมีการจำแนกกลุ่มของข้อมูลและแจกแจงจำนวนที่ชัดเจน สามารถศึกษาแล้วเข้าใจได้ถึงผลวิจัย รายละเอียดของข้อมูลในแต่ละอาการมีความละเอียดมาก

3. แนวทางในการประยุกต์ใช้กับงานวิจัยฉบับนี้ ในการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม (The Study of Work Conditions that Contribute to The Severity of Computer Syndrome) ได้ มี การประยุกต์แบบประเมินความรุนแรงของระดับความเจ็บปวด ซึ่งเป็นการประยุกต์เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้ง่ายขึ้น และสามารถระบุความเจ็บปวดได้ชัดเจน ผู้วิจัยได้นำการประยุกต์นี้มาเป็นแนวทางในการประยุกต์แบบวัดระดับความเจ็บปวดของงานวิจัยฉบับนี้

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมนาฏศิลป์

5.2.1 งานวิจัยเรื่อง การศึกษาทำรำนานาฏศิลป์สำหรับเด็กดาวน์ซินโดรม: ศึกษาเฉพาะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Study of Thai Dance For Down Syndrome Children: Specific Focusing on the Movement of Gross Motor) (จุฑาภรณ์ จันทบาล, 2553, น. บทคัดย่อ) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาทำรำนานาฏศิลป์ไทย เฉพาะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กดาวน์ซินโดรม อายุระหว่าง 6 – 9 ปี เยาวชนปัญญา ระหว่าง 50 – 70

หลังจากฝึกกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้เพลงระบำเก็บใบชา เพลงระบำงูกินหาง เพลงเซิ้งกะต๊ับ และเพลงตาลี่ก็ปัส และเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ซินโดรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกด้วยกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย ที่กำลังศึกษาอยู่ในศูนย์การศึกษาพิเศษ จังหวัดเลย จำนวน 8 คน โดยเลือกแบบเจาะจง ระยะเวลาทำการทดลอง 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที รวม 60 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแผนการสอนการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยและแบบประเมินกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กของโรงพยาบาลราชานุกุล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติแบบ The Wilcoxon Matched Pair Signed – Ranks Test

พบการวิจัยพบว่าหลังจากเด็กกลุ่มอาการดาวน์ซินโดรม ระดับเซา์ปัญญา 50 – 70 อยู่ในระดับดี และหลังจากที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมนาฏศิลป์ไทยกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในเด็กกลุ่มอาการดาวน์ซินโดรม มีพัฒนาการที่ดีขึ้นก่อนการฝึกกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการวิจัยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาประเภทอื่น ๆ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยและควรมีการวิจัยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มอาการดาวน์ซินโดรมในระดับอายุอื่น ๆ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย เช่น การใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยเพื่อเพิ่มความตั้งใจของกล้ามเนื้อสำหรับบุคคลกลุ่มอาการดาวน์ซินโดรมวัยผู้ใหญ่

ผู้วิจัยขอวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง การศึกษาทำรำนานาฏศิลป์สำหรับเด็กดาวน์ซินโดรม: ศึกษาเฉพาะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Study of Thai Dance For Down Syndrome Children: Specific Focusing on the Movement of Gross Motor) ดังต่อไปนี้

1. จุดอ่อนของงานวิจัยนี้คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่างควรมี 10 คนขึ้นไป เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
2. จุดแข็งของงานวิจัยนี้คือ การสรุปผลการวิจัยทั้งหมด ซึ่งมีการจำแนกกลุ่มของข้อมูลและแจกแจงจำนวนที่ชัดเจน สามารถศึกษาแล้วเข้าใจได้ถึงผลวิจัย รายละเอียดของข้อมูลในแต่ละอาการมีความละเอียดมาก
3. แนวทางในการประยุกต์ใช้กับงานวิจัยฉบับนี้ ในการวิจัยการศึกษาทำรำนานาฏศิลป์สำหรับเด็กดาวน์ซินโดรม: ศึกษาเฉพาะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Study of Thai Dance For Down Syndrome Children: Specific Focusing on the Movement of Gross Motor) ได้มีการนำกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยมาช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยมีระยะเวลาของการ

แบ่งทำกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ การเลือกกระบวนที่ให้เหมาะกับกลุ่มเนื้อมัตใหญ่ การวิเคราะห์
กลุ่มเนื้อที่ได้รับ การพัฒนาอย่างชัดเจน ผู้วิจัยได้นำการกระบวนกรวิจัยนี้มาเป็นแนวทางของ
งานวิจัยฉบับนี้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยให้การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลทางวิชาการจากเอกสารงานวิจัย หนังสือทางวิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์ รวมถึงข้อมูล ทางออนไลน์ ร่วมกับการสัมภาษณ์กลุ่มคนทำงานสำนักงาน และการทำกิจกรรมทางนาฏศิลป์ จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา แล้วอภิปรายผลการวิจัย เพื่อให้การวิจัยบรรลุตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มคนทำงานสำนักงานอายุระหว่าง 22 – 40 ปี โดยมีการคัดเลือกในครั้งแรกจากจำนวนทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 30 คน เพื่อให้ได้ประชากร กลุ่มตัวอย่างที่เข้าข่ายโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ซึ่งเป็นพนักงานบริษัทสังกัด จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) แผนกดิจิทัล มีเดีย (Digital Media) หรือแผนกอื่น ๆ

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มคนทำงานสำนักงานอายุระหว่าง 22 - 40 ปี จำนวน 17 คน ซึ่งเป็นพนักงานบริษัทสังกัด จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) แผนกดิจิทัล มีเดีย (Digital Media) ที่มีกลุ่มคนทำงานเข้าข่ายต่อโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) หรือการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เกิน 1 – 2 ชั่วโมง แบบไม่มีการพักหยุด โดยเป็นการคัดเลือกจากจำนวนทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 30 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

2.1 แบบสอบถามสภาพร่างกายของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน โดยสร้างแบบสอบถามนี้จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เอกสาร หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

และการสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็น ที่ต้องการศึกษา จากนั้นนำข้อมูลที่ได้แบบสอบถามมาสรุปผล วิเคราะห์ข้อมูล

2.2 ชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากล สำหรับพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน การออกแบบชุดกิจกรรมนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า แนวคิดและทฤษฎีแบบสอบถามสภาพร่างกายของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน และแบบทดสอบที่วัดสมรรถภาพทางร่างกายของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาหา ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์และความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) และตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบแล้วนำไปทดลองใช้ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

- ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
- ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
- ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินผล IOC จากผู้ทรงคุณวุฒิ จะพิจารณาดังนี้

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 – 1.00 หมายถึง มีความเที่ยงตรงและสามารถนำไปใช้ได้

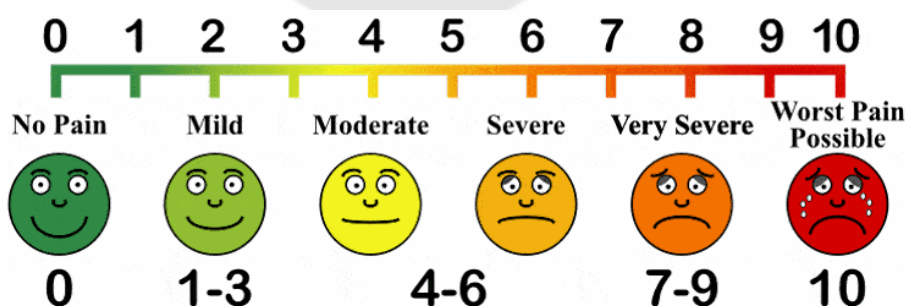
ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 หมายถึง ต้องนำไปปรับปรุงและยังไม่สามารถนำไปใช้ได้

จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากล เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายและเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายได้อีกด้วย

2.3 อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น กล้องบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว เครื่องบันทึกเสียง เครื่องคอมพิวเตอร์

2.4 แบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) ที่พัฒนามาจากแนวคิดทางการแพทย์ เป็นเครื่องมือที่ช่วยในการประเมินความปวดของผู้ป่วย โดยที่ผู้ป่วยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลความปวดที่ถูกออกแบบมาเฉพาะในบางครั้งด้วยความช่วยเหลือของแพทย์ ผู้ป่วย และผู้ปกครอง แบบวัด

ระดับการเจ็บปวด (Pain Scale) นี้บางครั้งมีการใช้ในการรับผู้ป่วยเข้าโรงพยาบาล ในระหว่างไปพบแพทย์ การประเมินทางกายภาพ หรือหลังจากเข้ารับการผ่าตัด แพทย์จะใช้แบบวัดระดับการเจ็บปวด (Pain Scale) เพื่อเข้าใจถึงลักษณะความปวดบางอย่างของผู้ป่วย ในที่นี้อาจหมายถึงระยะเวลา ความรุนแรง และชนิดของความปวด ดังนั้นแบบวัดระดับการเจ็บปวด (Pain Scale) จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้แพทย์ทำการวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้อง สามารถวางแผน การรักษา ระยะเวลาในการรักษา เพื่อให้การรักษานั้นมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง ระดับความเจ็บปวดนี้มีอยู่ทุกช่วงอายุ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ที่มีทักษะสื่อสารบกพร่อง (Cirino, 2017) (document from website) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 17 คน พบว่า แต่ละคนนั้นอาการที่พบมีหลายอาการด้วยกัน ในระดับความเจ็บปวดที่ต่างกัน แต่อาการเริ่มต้นนั้น ส่วนใหญ่พบอาการปวดศีรษะและคอ ปวดหลัง และอาการนิ้วล็อก อาการข้างต้นที่กล่าวมานี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งของโรคออฟฟิศซินโดรม เนื่องจากสภาพทางร่างกายของแต่ละคนไม่เท่ากัน จึงมีอาการเจ็บปวดที่ต่างกัน นอกจากโรคออฟฟิศซินโดรมแล้วยังมีโรคอื่นที่สามารถเกิดจากการนั่งทำงานที่นานเกินไปหรือคนทำงานสำนักงานบางคนอาจมีอาการหรือโรคดังต่อไปนี้ ร่วมกับกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคอ้วน โรคกรดไหลย้อน เป็นต้น คนทำงานสำนักงานบางคนอาจมีอาการเพิ่มเติมจากที่กล่าวมา ผู้วิจัยได้ศึกษาการวัดระดับความปวดทาง การแพทย์ ซึ่งเบื้องต้นนั้นสามารถใช้ในการวัดระดับความเจ็บปวดของอาการที่เกิดจากการทำงานสำนักงาน ในทางการแพทย์นั้นการวัดประเมินระดับความเจ็บปวด ถือว่าข้อมูลที่ได้จากผู้ทำแบบประเมินจะเป็นข้อมูลที่น่าเชื่อถือที่สุด แบบวัดระดับความเจ็บปวดนี้มีอยู่หลายแบบด้วยกัน โดยมีรายละเอียดของเครื่องการวัดความปวดดังนี้



ภาพประกอบ 12 Pain Scales

ที่มา: <https://pantip.com/topic/3776930>

การบอกความรู้สึกเป็นตัวเลข (Numerical Rating Scales: NRS) เป็นการประเมินความเจ็บปวดด้วยตัวเลข ถ้าไม่ปวดเลยแทนด้วยเลข 0 และปวดรุนแรงมากแทนด้วยเลข 10 หรือ 100 อย่างใดอย่างหนึ่งให้ผู้ป่วยเลือกว่าปวดตอนนี้อยู่ที่เลขใด ใช้ในผู้ป่วยเด็กโต (อายุมากกว่า 8 ปี) หรือผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ที่สามารถบอกความเจ็บปวดออกเป็นตัวเลขได้ โดยทั่วไปพบว่า ผู้ป่วยให้คะแนนความปวด (Pain Scale) (ชาญทอง บุษยวิไลมาศ, 2561) (เอกสารจากเว็บไซต์) แบบประเมินนี้เป็นที่นิยม คะแนนความเจ็บปวดมีดังนี้

- | | |
|--------|---------------------------------------|
| 0 | คือ ไม่มีอาการปวดเลย (No Pain) |
| 1 - 3 | คือ ปวดในระดับน้อย (Mild Pain) |
| 4 - 6 | คือ ปวดในระดับปานกลาง (Moderate Pain) |
| 7 - 10 | คือ ปวดในระดับรุนแรง (Severe Pain) |

ที่มา: Naiyarat Prasongsook (2559) (เอกสารจากเว็บไซต์)

เฟเชียล สเกล (Facial Scales) คือการใช้รูปภาพแสดงสีหน้าบอกความรู้สึกปวด เริ่มตั้งแต่ไม่ปวดแทนด้วยภาพสีหน้ายิ้ม ปวดพอทนแทนด้วยภาพสีหน้านิ่งคือขมวด ปวดมากที่สุดแทนด้วยใบหน้าที่มีน้ำตาไหล วิธีนี้นิยมใช้ในผู้ป่วยเด็กเล็ก คนชรา หรือคนที่ไม่สามารถสื่อสารได้ด้วยคำพูด ให้ผู้ป่วยชี้ภาพหน้าที่ตรงกับความรู้สึกขณะนั้นว่าอยู่ที่ระดับใด โดยนำมาแทนเป็นคะแนนตามที่กำกับไว้ได้ภาพ (ชาญทอง บุษยวิไลมาศ, 2561) (เอกสารจากเว็บไซต์)

เฟซ เพน สเกล (Face Pain Scale: FPS) เหมาะกับเด็กที่มีอายุ 3 ปี – 8 ปี และผู้ป่วยที่มีปัญหาในการสื่อสาร เช่น เด็กหรือผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถบอกความเจ็บปวดออกเป็นตัวเลขได้ การแบ่งค่าระดับความเจ็บปวดแบบ เฟซ เพน สเกล (Face Pain Scale) แบ่งออกได้เป็น 6 ระดับ (ชาญทอง บุษยวิไลมาศ, 2561) (เอกสารจากเว็บไซต์)

ตาราง 1 เฟซ เพน สเกล (Face Pain Scale: FPS)

สีหน้า	คะแนน	ความหมาย
	0	ไม่ปวดเลย (No Pain)
	2	ปวดเล็กน้อย (Mild Pain)
	4	ปวดปานกลาง (Moderate Pain)
	6	ปวดค่อนข้างมาก (Severe Pain)
	8	ปวดมาก (Very Severe Pain)
	10	ปวดมากที่สุด (Worst Possible Pain)

ที่มา: http://www.thethaicancer.com/Webdocument/GP_article/GP_article_003.html

2.5 การจำแนกเครื่องมือแต่ละอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ในแต่ละอาการมีความแตกต่างกันของแนวคิดที่นำมาใช้ในการออกแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.5.1 อาการปวดที่คอ บ่า ไหล่

1) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดที่คอ บ่า ไหล่ ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบท่าโดยเรียงลำดับจากคอ บ่า ไหล่ ส่วนจังหวะที่ใช้เริ่มจากการทำท่าที่ 1 อย่างช้า ๆ และค่อยเปลี่ยนเป็นจังหวะปานกลางในท่าที่ 2 และ 3 จนถึงท่าที่ 4 เป็นจังหวะเร็ว และท่าที่ใช้นั้นเน้นการยืดของกล้ามเนื้อช่วงคอ บ่า ไหล่ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้เกิดการผ่อนคลายจากการนั่งทำงาน

2) ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดที่คอ บ่า ไหล่ ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) เช่น การยืดและการหดตัว

ของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release), บัลเลต์ (Ballet) เช่น การทรงตัว (Balance), แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การแยกสัดส่วนร่างกาย (Isolation)

3) เพลงที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมสำหรับอาการปวดที่คอ บ่า ไหล่ ผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่มีจังหวะของห้องเพลงชัดเจน จังหวะของเพลงไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป และเป็นเพลงที่ไม่มีเนื้อร้องช่วยให้เกิดการผ่อนคลายมากขึ้น เนื่องจากการคลายกล้ามเนื้อนั้น ควรมีการเคลื่อนไหวที่ไม่เร็วมาก ทำให้ผู้วิจัยใช้เพลงประกอบกิจกรรมนี้คือ To The Top – Hip Hop Instrumental ของ Bluntedbeatz และให้เหมาะกับรูปแบบการเต้นที่ใช้

2.5.2 อาการปวดหลัง

1) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลัง ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบท่าโดยใช้การเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะช้าแค่จังหวะเดียวทั้ง 4 ท่า เพื่อให้มีการจดจ่อกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในส่วนนั้น ๆ เพราะการออกแบบท่าที่ใช้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งนำอวัยวะส่วนอื่นจำเป็นต้องมีสมาธิในการเคลื่อนไหวและท่าที่ใช้จะเน้นการยืดของกล้ามเนื้อหลังทั้งด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง เพื่อให้กล้ามเนื้อได้เกิดการผ่อนคลายจากการนั่งทำงาน

2) ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลัง ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) เช่น การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) การเคลื่อนไหวไปตามแรง, บัลเลต์ (Ballet) เช่น การทรงตัว (Balance), แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การแยกสัดส่วนร่างกาย (Isolation)

3) เพลงที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลัง ผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่มีจังหวะปานกลางและจังหวะสลับกันไป เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม และเป็นเพลงที่ไม่มีเนื้อร้องช่วยให้เกิดการผ่อนคลายมากขึ้น เนื่องจากการคลายกล้ามเนื้อนั้น ควรมีการเคลื่อนไหวที่ไม่เร็วมาก ทำให้ผู้วิจัยใช้เพลงประกอบกิจกรรมนี้คือ Upbeat Instrumental Work Music | Background Happy Energetic Relaxing Music for Working Fast & Focus ของ Live Better Media และให้เหมาะกับรูปแบบการเต้นที่ใช้

2.5.3 อาการปวดและตึงที่ขา

1) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบท่าโดยเรียงจาก ปลายเท้า ส้นเท้า น่องและขาด้านหลัง ขาด้านใน ขาด้านหน้า ตามลำดับ ในท่าที่ 1 2 และท่าที่ 4 ของกิจกรรมนี้นั้นจะใช้จังหวะช้า จังหวะปานกลาง และจังหวะเร็ว ส่วนท่าที่ 3 นั้นจะใช้จังหวะช้าแค่จังหวะเดียวในการเคลื่อนไหว และท่าที่ใช้จะเน้นการยืดของกล้ามเนื้อขา เพื่อให้กล้ามเนื้อได้เกิดการผ่อนคลายจากการนั่งทำงาน และเกิดการขยับช่วงล่าง

2) ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ได้แก่ บัลเลต์ (Ballet) เช่น การทรงตัว (Balance) การวางตำแหน่งเท้า (Feet Position), แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การเตะขาแบบพาราเรล (Pararrell) การเต้นกับอุปกรณ์

3) เพลงที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่มีจังหวะของห้องเพลงชัดเจน และที่ใช้คือ จังหวะปานกลางและจังหวะเร็วกับไป เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม และเป็นเพลงที่ไม่มีเนื้อร้องช่วยให้เกิดการผ่อนคลายมากขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยต้องการให้ขามีการขยับตลอดเวลา และลดการปวดตึงของขา ทำให้ผู้วิจัยใช้เพลงประกอบกิจกรรมนี้คือ Nu Lounge Bar Music 2017 By Featured Artist Ehrling ของ Nocopyrightmusic และให้เหมาะกับรูปแบบการเต้นที่ใช้

2.5.4 อาการปวดศีรษะ

1) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดศีรษะ ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบทำเน้นถึงการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อตา ศีรษะ รวมถึงการผ่อนคลายทางความคิด ให้ร่างกายไปอย่างช้า ๆ สบาย ๆ ไม่ให้เกิดการเกร็งที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง เคลื่อนไหวไปตามแรงของอวัยวะส่วนที่นำ จังหวะที่ใช้ในท่าการเคลื่อนไหวใช้จังหวะช้าเป็นจังหวะเดียว ในกิจกรรมนี้นอกจากจะผ่อนคลายร่างกายแล้ว ต้องให้ความคิดและจิตใจเกิดความผ่อนคลายด้วย เพื่อลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในสำนักงาน

2) ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดศีรษะ ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) เช่น การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) การควบคุมลมหายใจ

3) เพลงที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมสำหรับอาการปวดศีรษะ ผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่ไม่มีเนื้อร้อง และอารมณ์ของเพลงเน้นเกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและความคิด ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปลดปล่อยร่างกายและความคิดไปกับเพลง เนื่องจากในกิจกรรมนี้มีความแตกต่างจากกิจกรรมอื่น เพลงที่ใช้เป็นจังหวะช้า ทำให้ผู้วิจัยใช้เพลงประกอบกิจกรรมนี้คือ Light Music - Soft, Uplifting, Work, Focus ของ Nocopyrightmusic และให้เหมาะกับรูปแบบการเต้นที่ใช้

2.5.5 อาการชาและผีตในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

1) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการชาและผีตในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบทำเน้นที่มือและข้อมือ เพื่อให้ลดอาการชาและผีตทำที่ใช้นั้นจะมีการขยับตลอด ในท่าที่ 1 และ 2 นั้นจะเคลื่อนไหวโดยใช้จังหวะปานกลาง ส่วนท่าที่ 3 และ 4 นั้นจะใช้จังหวะปานกลางและจังหวะเร็วในการเคลื่อนไหว

2) ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการชา และฝึกในการเคลื่อนไหวที่นี้ว ได้แก่ แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การแยกสัดส่วนร่างกาย (Isolation), โว๊กดานซ์ (Vogue Dance) เช่น การใช้มือ ข้อมือ และการออกแบบตำแหน่งของท่า โดยได้รับแรงบันดาลใจจากนิตยสารต่าง ๆ

3) เพลงที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมสำหรับอาการชาและฝึกในการเคลื่อนไหวที่นี้ว ผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่ไม่มีเนื้อร้อง และอารมณ์ของเพลงเน้นเกิดความสุขสนาน เพลงที่ใช้เป็น จังหวะปานกลางและจังหวะเร็วสลับกันไป ทำให้ผู้วิจัยใช้เพลงประกอบกิจกรรมนี้คือ Electronic Music for Studying Concentration | Chill Out Electronic Study Music Instrumental Mix | ของ Gravity Music และให้เหมาะกับรูปแบบการเต้นที่ใช้

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถาม สภาพร่างกายที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงานที่กำหนดไว้ตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นเตรียมการ

3.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและเก็บข้อมูล เพื่อเข้าพบและชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

3.1.2 กำหนดวันเวลาในการทำแบบสอบถามสภาพร่างกายของกลุ่มคนทำงาน สำนักงานในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.3 จัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์ เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรม นาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3.1.4 จัดทำหนังสือทางราชการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่าง จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยังสำนักงานดังกล่าว

3.2 ขั้นตอนดำเนินการ

3.2.1 ผู้วิจัยลงพื้นที่และชี้แจงกิจกรรม เพื่อเก็บข้อมูลโดยการทำแบบสอบถามสภาพ ร่างกายที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม)

3.2.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบของกลุ่มคนทำงาน สำนักงาน (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม) มาวิเคราะห์และสรุปผลแบบสอบถาม เพื่อจัดทำชุดกิจกรรม นาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

3.2.3 ผู้วิจัยได้ออกแบบชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากล เพื่อการพัฒนาร่างกายของ กลุ่มคนทำงานสำนักงาน โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงาน

สำนักงาน (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม) มาเป็นหลักการออกแบบชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากล ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยในแต่ละวันจะทำกิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 5 - 10 นาที โดยที่ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง

3.2.4 ภายหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้าย โดยการให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (หลังเข้าร่วมกิจกรรม) แล้วนำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ สรุปผลและนำเสนอผลงานวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง โดยนำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างมาจำแนกออกเป็นก่อนและหลังการทดลอง เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลัง โดยการเปรียบเทียบข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบจากการทำงานสำนักงาน

4.3 วิเคราะห์ข้อมูลจากลักษณะและอาการป่วยของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เพื่อสร้างเครื่องมือชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่กำหนดเอาไว้ เพื่อดำเนินการหาคำตอบงานวิจัยให้ สอดคล้องและตรงกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็นดังต่อไปนี้

1. อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่
2. อาการปวดหลัง
3. อาการปวดและตึงที่ขา
4. อาการปวดศีรษะ
5. อาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

1. อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่

1.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่

1.1.1 การใช้เทคนิคนาฏศิลป์สากล

ในกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่นี้ ผู้วิจัยได้นำ เทคนิคของการเต้นในรูปแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกันให้เกิดความลงตัวและให้ตรงวัตถุประสงค์ ของ การจัดทำชุดกิจกรรมมากที่สุด ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) เช่น การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) เพื่อให้ร่างกายได้ใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง, บัลเลต์ (Ballet) เช่น การทรงตัว (Balance) ในการเคลื่อนไหวเพื่อให้ การทรงตัวนั้นสมดุล จะต้องรักษาศูนย์กลางของลำตัว (Center) อีกทั้งยังสามารถช่วยลดอาการ บาดเจ็บที่เกิดจากการเคลื่อนไหวที่ผิดพลาดได้, แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การแยกสัดส่วน ร่างกาย (Isolation) โดยจะมีการจัดระเบียบร่างกายที่คมชัดสวยงาม เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย เฉพาะจุดคือ หัวไหล่และบ่า ลักษณะการเคลื่อนไหวมีความชัดเจน ดูแข็งแรง กระชับ

1.1.2 กระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ตาม ทฤษฎีการออกแบบท่าเต้น / นาฏศิลป์บำบัด

ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบท่าโดยเรียงลำดับจากคอ บ่า ไหล่ ส่วนจังหวะที่ใช้เริ่มจาก การทำท่าที่ 1 อย่างช้า ๆ และค่อยเปลี่ยนเป็นจังหวะปานกลางในท่าที่ 2 และ 3 จนถึงท่าที่ 4 จะเป็นจังหวะเร็ว และหลักในการออกแบบท่าเต้นได้นำเรื่องของระดับมาใช้ในการออกแบบ

การเคลื่อนไหว เพื่อให้ดูมีมิติและแปลกใหม่ในการเคลื่อนไหว ระดับเป็นสิ่งที่ช่วยให้ดูน่าสนใจมากขึ้น ในหนึ่งท่อนนั้นสามารถทำได้หลายระดับ หลายทิศทาง เช่น การเอียงศีรษะ สามารถเอียงเล็กน้อย เอียงมาก หรือเอียงในระดับอื่น ๆ โดยใช้ลำตัวเป็นตัวช่วยในการเคลื่อนไหว รวมถึงเรื่องของ การทำซ้ำ และจุดเริ่มต้น - การเร่ง - การหยุด (Start - Speed - Stop) คือ การทำท่าเคลื่อนไหวเดิมในจังหวะที่ต่างกัน เช่น การเริ่มบิดไหล่ที่ช้า - เร็วขึ้นเล็กน้อย - เร็วมาก แต่ไม่ใช่ว่าจะเป็นจังหวะ ช้า - ปานกลาง - เร็วเสมอไป ทั้งที่ยังขึ้นอยู่กับผู้ออกแบบท่าเต้น ท่าทางการเคลื่อนไหว อารมณ์ในการแสดง ฯลฯ และการในออกแบบผู้วิจัยยังคำนึงการลื่นไหลของการเคลื่อนไหว ท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกายในท่าที่ 3 มีความแตกต่างจากท่าที่ 1 และท่าที่ 2 เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่มีหลายระดับมากกว่า ลักษณะการเคลื่อนไหวคมชัดกว่า ผู้วิจัยได้ใช้การนับห้องเพลงของนาฏศิลป์ที่เรียกว่า การนับแปด ชุดกิจกรรมนี้มีทั้งหมด 20 แปด

1.1.3 ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่

1.1.3.1 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่
ท่าที่ 1 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 13 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 1)

ที่มา: ญัฐพร วิชาลธกรกุล

เริ่มจากการนั่งหลังตรงและยกมือทั้งสองข้างมาให้อยู่ระดับอก จากนั้นประสานมือกัน แล้วพลิกมือที่ประสานกันโดยหลังมือทั้งสองจะหันเข้าหาตัว ค่อย ๆ เหยียดแขนทั้งสองให้ตรงและก้มหน้าเล็กน้อยแล้วดันแผ่นหลังไปทางด้านหลัง จากนั้นเลื่อนมือที่ประสานกันขึ้นด้านบนให้แขนทั้งสองข้างอยู่ข้างโอบหน้าพร้อมกับยืดหลังให้ตรง

ลดมือที่ประสานกันอยู่ ลงมาวางช่วงต้นคอและค่อย ๆ กดน้ำหนักมือลงที่ต้นคอ พร้อมกับก้มหน้าลง โดยที่คางจะติดกับตัว และคลายมือที่ประสานกันออกจากต้นคอ มาวางบนโต๊ะ แล้วกดน้ำหนักมาที่ฝ่ามือทั้งสอง โดยที่ยังก้มหน้าอยู่ จากนั้นดันตัวไปด้านหน้าเล็กน้อยและค่อย ๆ ยกศีรษะและหน้าอกขึ้นตามลำดับพร้อมกับเงยหน้ามองเพดาน

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นแขนด้านล่าง (Flexor Carpi Radialis), กล้ามเนื้อคอ (Sternocleidomastoid, Upper Trapezius), กล้ามเนื้อหลังด้านข้าง (Latissimus Dorsi)

1.1.3.2 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่
ท่าที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 14 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 2)

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธกุล

เริ่มจากนั่งตัวตรง วางมือทั้งสองบนโต๊ะ แล้วค่อยก้มหน้าลงเล็กน้อย จากนั้นค่อย ๆ เอียงคอมาทางด้านขวาหรือซ้ายก็ได้ แล้วเปิดหน้าขึ้นเล็กน้อย ทิ้งน้ำหนักตัวไปฝั่งที่เอียงคออยู่ ในขณะที่มือทั้งสองข้างจับโต๊ะไว้ จากนั้นเหยียดแขนที่อยู่ตรงข้ามกับศีรษะที่เอียงอยู่ให้ตรง ส่วนอีกแขนวางบนโต๊ะในเหมือนในท่าเริ่ม เพื่อช่วยรองรับน้ำหนักที่ถูกถ่ายเทมา จากนั้น ค่อย ๆ นำตัวกลับขึ้นมาในท่าเริ่ม โดยที่ท่านี้จะต้องทำทั้งสองข้าง จะเริ่มจากขวาหรือซ้ายก่อนก็ได้

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อคอ (Sternocleidomastoid, Upper Trapezius)

1.1.3.3 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ ท่าที่ 3 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 15 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 3)

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธกุล

เริ่มจากนั่งตัวตรง วางมือทั้งสองบนโต๊ะ และขยับมือทั้งสองให้ปลายนิ้วมือหันเข้าหากัน จากนั้นค่อยๆ โน้มลำตัวมาด้านหน้า

จากนั้นยกลำตัวขึ้นมาพร้อมกับหมุนหัวไหล่ไปทางด้านหลังให้ ท่าท่าหมุนหัวไหล่นี้เป็น 3 ระดับจากต่ำมาสูง โดยที่ระดับแรกจะหมุนหัวไหล่เป็นวงกลมเล็ก ๆ ระดับกลางหมุนไหล่ให้มีวงกลมใหญ่ขึ้นกว่าระดับแรก และระดับสุดท้ายลำตัวจะมีลักษณะนั่งตัวตรงเหมือนท่าเริ่มและหมุนหัวไหล่ให้วงกลมใหญ่ที่สุดเท่าที่จะทำได้

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อบริเวณบ่าและหลังส่วนบน (Trapezius)

1.1.3.4 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ ท่าที่ 4 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 16 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 4)

ที่มา: ญัฐพร วิชาลธกรกุล

เริ่มจากการวางมือไว้บนโต๊ะทั้งสองข้าง โดยเหยียดแขนทั้งสองให้ตรง ออกไป ด้านหน้ามุมเฉียง จากนั้นบิดไหล่ด้านใดด้านหนึ่งมาด้านหน้า แล้วค่อย ๆ นำตัวกลับมาในท่าเริ่ม และทำสลับข้าง

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อบริเวณบ่าและหลังส่วนบน (Trapezius)

จากการออกแบบกิจกรรมทางนาฏศิลป์ช่วยลดอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ ผู้วิจัยได้นำการยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการเต้นรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) อีกทั้งยังมีในเรื่องของการควบคุมลมหายใจ การเคลื่อนไหวตามความรู้สึกและจังหวะของเสียงดนตรี มีการผสมผสานการแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation) ที่อยู่ในการเต้นแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) รวมถึงหลักการออกแบบทางนาฏศิลป์ เช่น ระดับ ทิศทาง พื้นที่ที่ใช้ เป็นต้น

1.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับ อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่

1.2.1 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ผู้เข้าร่วม กิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด หลังเข้าร่วมกิจกรรม	ความยืดหยุ่นร่างกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรม
A	1	0	=
B	4	2	>
C	3	2	>
D	3	2	>
E	4	2	>
F	3	2	>
G	4	3	=
H	3	1	>
I	3	2	>
J	4	3	>
K	1	0	=
L	5	2	>
M	2	1	>
N	4	2	>
O	3	1	>
P	3	2	>
Q	3	2	>

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธกุล

1.2.2 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 3 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)											
ระดับอาการที่พบ											
5		4		3		2		1		0	
ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	0	5	0	8	2	1	10	2	3	0	2

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธกุล

จากตารางที่ผู้วิจัยได้นำเสนอโดยสรุปมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลได้ว่า

- 1) ความยืดหยุ่นของร่างกายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้นจำนวน 14 คน และความยืดหยุ่นของร่างกายเท่าเดิมจำนวน 3 คน
- 2) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้นระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ในระดับ 4 จำนวน 5 แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 3 จำนวน 8 คน
- 3) หลังเข้าร่วมกิจกรรมระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ที่ระดับ 3 จำนวน 2 คน แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 2 จำนวน 10 คน
- 4) ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ที่ 1 ระดับ จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคล

2. อาการปวดหลัง

2.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง

2.1.1 การใช้เทคนิคนาฏศิลป์สากล

ในกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลังนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคของการเต้นในรูปแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกันให้เกิดความลงตัวและให้ตรงวัตถุประสงค์ของการจัดทำ

ชุดกิจกรรมมากที่สุด ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) เช่น การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) การควบคุมลมหายใจที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวไปตามแรง, บัลเลต์ (Ballet) เช่น การทรงตัว (Balance) ในการเคลื่อนไหวนั้น ถ้าเมื่อใดก็ตามที่เกิดอาการเสียสมดุลของร่างกายจะทำให้การเคลื่อนไหวมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของร่างกาย อีกทั้งการรักษาสมดุลจะทำให้การเคลื่อนไหวนั้นเกิดความสวยงาม, แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การแยกสัดส่วนร่างกาย (Isolation) เพื่อให้ได้เห็นท่าทางการเคลื่อนไหวได้ชัดเจนว่า แต่ละการเคลื่อนไหวเราใช้ร่างกายในส่วนใดเป็นตัวนำร่างกายส่วนใดตาม และเคลื่อนไหวโดยใช้ท่าแบบพาราเรล (Parallel) คือท่าที่วางขนานกันหันปลายเท้าไปทางเดียวกัน

2.1.2 กระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลังตามทฤษฎีการออกแบบท่าเต้น / นาฏศิลป์บำบัด

ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบท่าโดยใช้การเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะซ้ำแค่จังหวะเดียวทั้ง 4 ท่า ในทุกการเคลื่อนไหวมีการควบคุมลมหายใจ ความสิ้นไหลและการเอาใจใส่ของร่างกาย ซึ่งเป็นรูปแบบในการบำบัดทางการแพทย์ของนาฏศิลป์และการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือที่รู้จักกันคือ นาฏศิลป์บำบัด (Dance Movement Therapy) และหลักของการออกแบบท่าเต้นที่ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้นั้นได้นำเรื่องของลักษณะของการนั่งทำงาน การออกแบบท่าโดยอ้างอิงจากกิริยาท่าทางของมนุษย์ในการชีวิตประจำวัน และพื้นที่ที่ใช้ในการแสดง ซึ่งเป็นอีกหนึ่งข้อจำกัดในการออกแบบของทุก ๆ การแสดง ผู้วิจัยได้ใช้การนับห้องเพลงของนาฏศิลป์ที่เรียกว่า การนับแปด ชุดกิจกรรมนี้มีทั้งหมด 22 แปด

2.1.3 ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลัง

2.1.3.1 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง ท่าที่ 1 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 17 อาการปวดหลัง (ท่าที่ 1)

ที่มา: อนุรักษ์ วิชาลธกรกุล

เริ่มจากนั่งตัวตรง วางมือทั้งสองข้างไว้บนโต๊ะ แล้วเหยียดแขนทั้งสองข้างมาข้างหน้า โดยจะต้องเหยียดแขนให้ตรง

จากนั้นวาดแขนข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหลังให้เป็นวงกลม แขนอีกข้างยังเหยียดตรงอยู่เหมือนเดิม โดยที่เริ่มจากแขนขวาหรือซ้ายก่อนก็ได้ แล้วนำมือไปวางไว้ที่เอว กดข้อศอกลงมาแตะขอบโต๊ะ พร้อมกับก้มหน้าและโค้งตัวเล็กน้อย

ค่อยๆ เปิดตัวขึ้น โดยการยืดอกและดันข้อศอกไปทางด้านหลัง จากนั้นวาดแขนให้เป็นวงกลมกลับมาวางมือให้อยู่ในท่าเริ่ม แล้วเริ่มทำอีกข้างหนึ่ง

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บำบัด ได้แก่ กล้ามเนื้อหลังส่วนบน (Trapezius), กล้ามเนื้ออก (Pectoralis Major)

2.1.3.2 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง ท่าที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 18 อาการปวดหลัง (ท่าที่ 2)

ที่มา: ณัฐพร วิชาลธกรกุล

เริ่มจากท่านั่งหลังตรง วางมือทั้งสองไว้ที่ใต้สะโพก จากนั้นค่อย ๆ เคลื่อนที่โดยให้ใช้กล้ามเนื้ออกเป็นตัวนำ เคลื่อนที่ให้เป็นครึ่งวงกลม เริ่มจากค่อย ๆ ยืดอกขึ้นมาทางด้านหน้า แล้วไปด้านข้าง (ซ้ายหรือขวาก่อนก็ได้) ค่อย ๆ ดันอกไปทางด้านหลัง จากนั้นเริ่มยืดแผ่นหลังขึ้นอีกครั้ง เคลื่อนไปด้านข้างอีกข้าง (คนละด้านกับที่เริ่มทำในตอนแรก) และวาดอกกลับมาทางด้านหน้า นั่งหลังตรงในท่าเริ่ม แล้วเริ่มทำอีกครั้งในด้านตรงข้าม

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้ออก (Pectoralis Major), กล้ามเนื้อหน้าท้อง (Rectus Abdomens), กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง (Lower Trapezius)



2.1.3.3 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง ท่าที่ 3 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 19 อาการปวดหลัง (ท่าที่ 3)

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

เริ่มจากยืนตัวตรง ควรยืนอยู่ด้านข้างของเก้าอี้ เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหวร่างกาย หันตัวไปด้านข้าง จะเริ่มซ้ายหรือขวาก่อนก็ได้ พร้อมเปิดส้นเท้าขาที่อยู่ข้างหลัง และนำมือมาประสานกันด้านหน้าระดับหน้าอก พลิกมือให้หลังมือเข้าหาตัว

จากนั้นยืนแขนทั้งสองออกไปให้ตึง ดันตัวกดหน้าอกลงและทิ้งน้ำหนักมาทางด้านหลังแ พร้อมกับวางส้นเท้าลงให้เต็มเท้า งอเข่าขาที่อยู่ข้างหลัง ปลายเท้าหลังเปิดออก ด้านข้างเล็กน้อย ขาที่อยู่ข้างหน้าเหยียดให้ตรง ปลายเท้าหน้าชี้ไปด้านหน้า ทิ้งน้ำหนักตัวไว้ที่ขาข้างหลัง

ค่อยๆ ยืดออก ยึดหลังให้ตรงและยกแขนทั้งสองให้ตรง แขนจะอยู่ข้างไบหน้า พร้อมเปิดส้นเท้าขาที่อยู่ข้างหลัง ขาทั้งสองเหยียดเข้าให้ตึง ทิ้งน้ำหนักตัวไว้ที่ขาข้างหน้า จากนั้นหันตัวกลับมาที่ทำเริ่ม วางน้ำหนักให้เต็มทั้งสองเท้า ค่อยๆ ลดมือลงมา อยู่ในตำแหน่งท่าเริ่ม แล้วเริ่มทำใหม่อีกครั้งในด้านตรงข้าม

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อขา (Quadriceps, Gastrocnemius), กล้ามเนื้อหลัง (Lower Trapezius), กล้ามเนื้อหลังส่วนข้าง (Latissimus Dorsi), กล้ามเนื้อต้นแขนส่วนล่าง (Flexor Carpi Radialis)

2.1.3.4 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง ท่าที่ 4 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 20 อาการปวดหลัง (ท่าที่ 4)

ที่มา: ญัฐพร วิชาลธกรกุล

เริ่มจากยืนตัวตรง ควรยืนอยู่ด้านข้างของโต๊ะทำงาน เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหวร่างกาย ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้าทั้งสองข้าง แล้วค่อย ๆ ย่อเข่าลงพร้อมกับโค้งตัวไล่จากหลังส่วนล่างขึ้นไปหลังส่วนบน ต้นคอ และศีรษะเป็นอันดับสุดท้าย ก้มตัวลงจนสุด ให้ลำตัวติดหัวเข่าหรือเท่าที่จะทำได้

จากนั้นค่อย ๆ ดันตัวขึ้นมายืนในท่าเริ่ม ไล่จากหลังส่วนล่างขึ้นไปหลังส่วนบน ต้นคอ และศีรษะเงยหน้าเป็นลำดับสุดท้าย

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อหลัง (Erector Spinae), กล้ามเนื้อคอและหลังส่วนบน (Upper Trapezius), กล้ามเนื้อขา (hip flexor, Quadriceps)

จากการออกแบบกิจกรรมทางนาฏศิลป์ช่วยลดอาการปวดหลัง ผู้วิจัยได้นำการยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) และจุดศูนย์กลางของร่างกาย (Center) มาใช้ในเคลื่อนไหวที่มากขึ้น ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการเต้นรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) อีกทั้งยังมีในเรื่องของการควบคุมลมหายใจ การเคลื่อนไหวตาม

ความรู้สึกและจังหวะของเสียงดนตรี มีการผสมผสานการเต้นแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เทคนิคการแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation) การวางตำแหน่งร่างกายให้ดูสวยงาม น่าสนใจ เมื่อนำการเต้นมาผสมผสานกันจึงเกิดท่าที่มีความลื่นไหลมากขึ้น แต่ยังคงความแข็งแรงไว้

2.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับ

อาการปวดหลัง

2.2.1 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดหลังในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 4 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดหลังในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวดหลังเข้าร่วมกิจกรรม	ความยืดหยุ่นร่างกายหลังเข้าร่วมกิจกรรม
A	1	0	>
B	3	1	>
C	3	0	>
D	3	2	=
E	4	2	>
F	3	2	>
G	4	0	>
H	2	1	>
I	3	0	>
J	3	2	=
K	1	0	>
L	4	2	>
M	3	2	>
N	4	1	>
O	4	2	>
P	4	4	>
Q	3	2	>

ที่มา: อนุรักษ์ วิชาลธกรกุล

2.2.2 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 5 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)											
ระดับอาการที่พบ											
5		4		3		2		1		0	
ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
0	0	6	1	8	0	1	8	2	3	0	5

ที่มา: ณัฐพร วิชาลธกรกุล

จากตารางที่ผู้วิจัยได้นำเสนอโดยสรุปมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลได้ว่า

- 1) ความยืดหยุ่นของร่างกายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้นจำนวน 15 คน และความยืดหยุ่นของร่างกายเท่าเดิมจำนวน 2 คน
- 2) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้นระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ในระดับ 4 จำนวน 6 แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 3 จำนวน 8 คน
- 3) หลังเข้าร่วมกิจกรรมระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ที่ระดับ 4 จำนวน 1 คน แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 2 จำนวน 8 คน
- 4) ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงพบว่า อยู่ที่ 1 ระดับ จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคล
- 5) จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วระดับความเจ็บปวดของอาการนั้นไม่เปลี่ยนแปลง

3. อาการปวดและตึงที่ขา

3.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา

3.1.1 การใช้เทคนิคนาฏศิลป์สากล

ในกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขานี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคของการเต้นในรูปแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกันให้เกิดความลงตัวและให้ตรงวัตถุประสงค์ของการจัดทำชุดกิจกรรมมากที่สุด ได้แก่ บัลเลต์ (Ballet) เช่น การทรงตัว (Balance) การวางตำแหน่งเท้า (Feet Position) ในทุก ๆ การเคลื่อนไหวของเท้าของการเต้นรูปแบบนี้นั้น จะแตกต่างกับการเต้นรูปแบบอื่นอย่างมาก เพราะการถ่ายน้ำหนักที่เท้า เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายระหว่างการเคลื่อนไหว ตำแหน่งเท้าที่เป็นจุดเด่นของการเต้นบัลเลต์ (Ballet) จะมีทั้งหมด 6 ตำแหน่ง แต่ในชุดกิจกรรมนี้นำมาใช้แค่ 2 ตำแหน่ง คือ ตำแหน่งที่ 1 (First) จะหันปลายเท้าออกด้านข้าง โดยที่ส้นเท้าจะชิดกัน ตำแหน่งที่ 2 (Second) การวางตำแหน่งเท้าเหมือนตำแหน่งแรกแต่ยืนแยกขาออกจากกัน ส้นเท้าจะไม่ติดกัน, แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การเตะขาแบบพาราเรล (Parallel) คือ การวางเท้าที่หันปลายเท้าไปทางเดียวกัน วางแบบคู่ขนานกันจะต่างจากการวางเท้าในบัลเลต์ (Ballet) ถ้าเตะขาขึ้นกลางอากาศ ปลายเท้าทั้งคู่ก็ยังคงขนานกัน แต่อยู่ในระดับที่ต่างกัน และการเต้นกับอุปกรณ์ อุปกรณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) คือ หมัดและเก้าอี้ ในที่นี้ผู้วิจัยได้นำเก้าอี้มาใช้ เทคนิคนี้การเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับอุปกรณ์ โดยทำให้อุปกรณ์เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เพื่อให้ออกแบบท่าการเคลื่อนไหวที่ดูน่าสนใจ และสามารถทรงตัวได้ง่ายขึ้น

3.1.2 กระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดและตึงที่ขาตามทฤษฎี การออกแบบท่าเต้น / นาฏศิลป์บำบัด

ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบท่าโดยเรียงจาก ปลายเท้า ส้นเท้า น่อง ขาด้านหลัง ขาด้านใน และขาด้านหน้า ตามลำดับ ในท่าที่ 1 ท่าที่ 2 และท่าที่ 4 ของกิจกรรมนี้นั้นจะใช้ จังหวะช้า จังหวะปานกลาง และจังหวะเร็ว ส่วนท่าที่ 3 นั้นจะใช้จังหวะช้าแค่จังหวะเดียวใน การเคลื่อนไหว ส่วนการออกแบบการเคลื่อนไหว ผู้วิจัยมีการคำนึงถึงการเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ทุกที่ตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ในสำนักงาน และใช้การทำซ้ำ แต่ให้จังหวะของการเคลื่อนไหวที่ต่างกัน และใช้หลักการของนาฏศิลป์บำบัดในเรื่องของการบูรณาการของความคิด ร่างกาย ความคิดสร้างสรรค์ เมื่อต้องเคลื่อนไหวไปกับอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบ การแสดง เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกับอุปกรณ์ชิ้นนั้น ต้องใช้จินตนาการเข้ามาช่วยและทำให้ร่างกายขยับไปพร้อมกับอุปกรณ์ชิ้นนั้น จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย และปลดปล่อยอารมณ์

ความคิดไปตามการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ผู้วิจัยได้ใช้การนับห้องเพลงของนาฏศิลป์ที่เรียกว่า การนับแปด ชุดกิจกรรมนี้มีทั้งหมด 25 แปด

3.1.3 ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา

3.1.3.1 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา
ท่าที่ 1 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 21อาการปวดและตึงที่ขา (ท่าที่ 1)

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

เริ่มด้วยการนั่งหลังตรงในท่าปกติ นำมือทั้งสองไปจับโต๊ะหรือจับเก้าอี้ที่นั่งได้จากนั้นค่อย ๆ เปิดปลายเท้าทั้งสองขึ้น ทั้งน้ำหนักไว้ที่ส้นเท้าทั้งสองข้าง แล้ววางเท้าลงตามปกติค่อย ๆ เปิดส้นเท้าทั้งสองข้างขึ้น และน้ำหนักจะอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสอง แล้ววางเท้าลงตามปกติ

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius), กล้ามเนื้อหน้าแข้ง (Tibialis Anterior)

3.1.3.2 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขาทำที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 22 อาการปวดและตึงที่ขา (ท่าที่ 2)

ที่มา: ญัฐพร วิชาลวรกุล

เริ่มด้วยการนั่งหลังตรงในท่าปกติ นำมือทั้งสองไปจับโต๊ะหรือจับเก้าอี้ที่นั่งได้ จากนั้นดันเก้าอี้ไปด้านหลัง โดยเหยียดขาทั้งสองให้ตรง เปิดปลายเท้าทั้งสองขึ้น ค่อย ๆ กดปลายเท้าลงมาให้เท้าทั้งสองติดพื้น ในขณะที่ตัวและขาอยู่เดิม จากนั้นเลื่อนเก้าอี้กลับมาให้อยู่ในท่าเริ่ม

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius), กล้ามเนื้อหน้าแข้ง (Tibialis Anterior), กล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps)

3.1.3.3 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขาทำที่ 3 มีรายละเอียดดังนี้

ลำดับท่า

ด้านข้าง

ด้านหน้า

1



2



3



ภาพประกอบ 23 อาการปวดและตึงที่ขา (ท่าที่ 3)

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

เริ่มด้วยการนั่งหลังตรงในท่าปกติ นำมือทั้งสองไปจับโต๊ะหรือจับเก้าอี้ที่นั่งได้ จากนั้นเหยียดขาตรงออกมาด้านหน้าและวาดขาโดยลากเท้าให้ติดพื้นตลอด เป็นครึ่งวงกลมไป ด้านข้างเหยียดขาข้างใดก่อนก็ได้ ส่วนขาอีกข้างให้อยู่ในตำแหน่งเดิม แต่ปลายเท้าเปิดออก ด้านข้าง

ค่อย ๆ เปิดปลายเท้าของข้างที่เหยียดออกไป นำมือทั้งสองข้างไปวางเหนือเข่า ทั้งสองข้าง กดน้ำหนักลง ออกแรงจากต้นแขนไปยังขาที่เหยียดไว้ พร้อมกับบิดลำตัวให้ตัวหันไปในทิศทางตรงข้ามกับขาที่เหยียดออกไป จากนั้นนำตัวกลับขึ้นมาในท่านั่งหลังตรง และค่อย ๆ วางขา โดยลากเท้าให้ติดพื้นตลอด เป็นครึ่งวงกลมกลับมาอยู่ในท่าเริ่ม และเริ่มทำอีกข้างหนึ่ง

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นขา (Hip Flexor), กล้ามเนื้อหลังส่วนข้าง (Latissimus Dorsi), กล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้าง (Internal - External Oblique)

3.1.3.4 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขาทำที่ 4 มีรายละเอียดดังนี้

ลำดับท่า

ด้านข้าง

ด้านหน้า

1



2



3



ภาพประกอบ 24 อาการปวดและตึงที่ขา (ท่าที่ 4)

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

เริ่มด้วยการนั่งหลังตรงในท่าปกติ นำมือทั้งสองไปจับโต๊ะหรือจับเก้าอี้ที่นั่งได้ จากนั้นยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาระดับประมาณ 90 องศาจากพื้น โดยขานั้นจะต้องเหยียดเข้าให้ตรง พร้อมกับเปิดปลายเท้าให้นิ้วเท้าชี้ไปที่เพดาน จากนั้นค่อย ๆ ลดขาลงกลับมาในท่าเริ่ม ในขณะที่ลดขาลงนั้น ให้สลับขาอีกข้างขึ้น โดยทำแบบข้างก่อนหน้า

พอทำครบทั้งสองข้างแล้วให้กลับมานั่งในท่าเริ่ม แล้วค่อย ๆ เปิดส้นเท้าหรือเขย่งเท้าขึ้นข้างใดก่อนก็ได้ ส่วนเท้าอีกข้างวางติดพื้น แล้วทำสลับกันและกลับสู่ท่านั่งในท่าเริ่ม

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius), ข้อเข่า (Patella)

จากการออกแบบกิจกรรมทางนาฏศิลป์ช่วยลดอาการปวดและตึงที่ขา ผู้วิจัยได้นำเทคนิคของแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) ที่มีการเคลื่อนไหวประกอบกับอุปกรณ์ชนิดต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้เกิดความน่าสนใจสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานมากขึ้น ผสมผสานหลักการเต้นพร้อมอุปกรณ์ เทคนิคการใช้เท้า การวางตำแหน่งขาและการใช้กล้ามเนื้อของบัลเลต์ (Ballet) การเตะขา (Kick) ของบัลเลต์ (Ballet) และแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) กิจกรรมนี้การเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกับอุปกรณ์ ได้แก่ เก้าอี้ ซึ่งในกิจกรรมแรก ๆ นั้น เก้าอี้เป็นที่รองรับน้ำหนักของผู้เต้น แต่ในกิจกรรมที่ผ่านมาผู้วิจัยได้ใส่เทคนิคเพิ่มเติม ทำให้เก้าอี้จะมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางได้และในบางท่าสามารถทำให้ยืดได้มากขึ้นกว่าเดิม

3.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา

3.2.1 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดและตึงที่ขาในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 6 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดและตึงที่ขาในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด หลังเข้าร่วมกิจกรรม	ความยืดหยุ่นร่างกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรม
A	2	1	=
B	3	1	>
C	4	2	>
D	1	0	=
E	4	2	>
F	2	0	>
G	4	3	=
H	1	1	=

ตาราง 6 (ต่อ)

ผู้เข้าร่วม กิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด หลังเข้าร่วมกิจกรรม	ความยืดหยุ่นร่างกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรม
I	4	3	>
J	2	1	>
K	2	2	=
L	4	0	>
M	3	2	>
N	3	0	>
O	2	0	>
P	3	2	>
Q	2	1	=

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

3.2.2 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดและตึงที่ขาในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 7 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดและตึงที่ขาในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดและตึงที่ขาในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)											
ระดับอาการที่พบ											
5		4		3		2		1		0	
ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
0	0	5	0	4	2	6	5	2	5	0	5

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

จากตารางที่ผู้วิจัยได้นำเสนอโดยสรุปมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลได้ว่า

- 1) ความยืดหยุ่นของร่างกายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้นจำนวน 11 คน และความยืดหยุ่นของร่างกายเท่าเดิมจำนวน 6 คน
- 2) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้นระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ในระดับ 4 จำนวน 5 แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 2 จำนวน 6 คน
- 3) หลังเข้าร่วมกิจกรรมระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ที่ระดับ 3 จำนวน 2 คน แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 2 ระดับ 1 และระดับ 0 ในจำนวนที่เท่ากันคือจำนวน 5 คน
- 4) ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงพบว่า อยู่ที่ 1 ระดับ จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคล
- 5) จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วระดับความเจ็บปวดของอาการนั้นไม่เปลี่ยนแปลง

4. อาการปวดศีรษะ

4.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ

4.1.1 การใช้เทคนิคนาฏศิลป์สากล

ในกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคของการเต้นต่าง ๆ มาทำให้เกิดความลงตัวในการเคลื่อนไหวและให้ตรงวัตถุประสงค์ของการจัดทำชุดกิจกรรมมากที่สุด ได้แก่ ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) เช่น การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) การควบคุมลมหายใจ การเคลื่อนไหวในกิจกรรมนี้ไม่เน้นท่าที่ใช้ในการเคลื่อนไหว จะเน้นการผ่อนคลายมากกว่า และฝึกสมาธิ การควบคุมลมหายใจคือสิ่งที่สำคัญมากในการทำชุดกิจกรรมนี้

4.1.2 กระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดศีรษะตามทฤษฎีการออกแบบท่าเต้น / นาฏศิลป์บำบัด

ในชุดกิจกรรมนี้นอกจากจะต้องผ่อนคลายร่างกายในการเคลื่อนไหวแล้ว จะต้องผ่อนคลายความคิด และอารมณ์ เพื่อลดอาการปวดศีรษะอันเนื่องมาจากปัจจัยภายนอก อาการนี้จึงกับการใช้นาฏศิลป์บำบัดที่สุด หลักในการแบบการเต้นที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ยังมีในเรื่องของการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหว โดยนำมาจากกิจวัตรประจำวัน และการออกแบบโดยคำนึงพื้นที่ที่ใช้ในการแสดง เนื่องจากบนโต๊ะทำงานมักจะมีทั้งคอมพิวเตอร์ เอกสาร และอื่น ๆ จึงทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้มาก ผู้วิจัยจึงออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวโดยที่ต้องสามารถเคลื่อนไหวบน

โต๊ะทำงานได้ ผู้วิจัยได้ใช้การนับห้องเพลงของนาฏศิลป์ที่เรียกว่า การนับแปด ชุดกิจกรรมนี้มีทั้งหมด 20 แปด

4.1.3 ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดศีรษะ

4.1.3.1 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ ทำที่ 1 มีรายละเอียดดังนี้

ลำดับท่า

ด้านข้าง

ด้านหน้า

1



2



ภาพประกอบ 25 ปวดศีรษะ (ท่าที่ 1)

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

เริ่มจากท่านั่งหลังตรง วางมือทั้งสองไว้ที่โต๊ะ แล้วเหยียดแขนข้างใดข้างหนึ่งให้ตรงบนโต๊ะ จากนั้นพับตัวลงนอน โดยนำศีรษะฟิงลงบนแขนที่เหยียดตรง นำมืออีกข้างสอดระหว่างศีรษะกับแขนที่เหยียดตรง และหลับตาลง เป็นการพักสายตาจากความเหนื่อยล้า ต้นเหตุของอาการปวดศีรษะ

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บอบได้แก่ กล้ามเนื้อตา (Ocular Muscle)

4.1.3.2 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ ท่าที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 26 ปวดศีรษะ (ท่าที่ 2)

ที่มา: ญัฐพร วิชาธรกุล

เริ่มจากท่านั่งหลังตรง วางมือทั้งสองไว้ที่โต๊ะ จากนั้นมือทั้งสองข้างประสานนิ้วกันและนำไปวางไว้ต้นคอ แล้วกดน้ำหนักจากมือที่ประสานกันลงที่ต้นคอจนก้มหน้าลงเล็กน้อย นำศอกไปทั้งสองข้างวางลงบนโต๊ะ และค่อย ๆ กลับตาลง มือยังคงประสานกัน

จากนั้นเงยหน้าขึ้นเล็กน้อย โดยยังคงหลับตาและประสานมืออยู่ที่ต้นคอเหมือนเดิม แล้วค่อย ๆ ลืมตา มือทั้งสองแยกออกจากกัน และกลับมาในท่าเริ่ม

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อตา (Ocular Muscle), กล้ามเนื้อคอ (Sternocleidomastoid, Upper Trapezius), กล้ามเนื้อหลังส่วนบน (Trapezius)

4.1.3.3 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ ท่าที่ 3 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 27 ปวดศีรษะ (ท่าที่ 3)

ที่มา: ญัฐพร วิชากรกุล

เริ่มจากท่านั่งหลังตรง วางมือทั้งสองไว้ที่โต๊ะ ค่อย ๆ หลับตาลงแล้วก้มหน้าเล็กน้อย จากนั้นนำมือทั้งสองข้างมาจับไว้ที่ด้านข้างศีรษะ (ช่วงขมับ) ก้มหน้าลงเล็กน้อย นำศอกไปทั้งสองข้างวางลงบนโต๊ะ และบิดหน้าไปทางซ้าย - ขวาเล็กน้อยและทำอย่างช้า ๆ เมื่อทำครบแล้วให้นำศีรษะกลับมามตรงกลาง ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นมาและกลับมาอยู่ในท่าเริ่ม

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อตา (Ocular Muscle), กล้ามเนื้อคอและป่า (Sternocleidomastoid, Upper Trapezius)

4.1.3.4 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ ท่าที่ 4 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 28 อาการปวดศีรษะ (ท่าที่ 4)

ที่มา: ญัฐพร วิชาลธกรกุล

เริ่มจากท่านั่งหลังตรง วางมือทั้งสองไว้ที่โต๊ะ มือทั้งสองข้างประสานนิ้วกันและนำไปวางไว้ที่ต้นคอ ก้มหน้าลงเล็กน้อยและค่อย ๆ หลับตาลง

จากนั้นวางข้อศอกทั้งสองข้างลงบนโต๊ะ ส่วนมือยังคงประสานกันอยู่ แล้วยกศอกข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและเปิดไปด้านหลังพร้อมบิดตัวและหน้าตามไปด้วย หลังจากนั้นค่อย ๆ ลดข้อศอกลงมาวางที่โต๊ะ และเปลี่ยนทำอีกด้านหนึ่ง หลังจากทำครบสองด้านแล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นมา และกลับมาอยู่ในท่าเริ่ม

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อตา (Ocular Muscle), กล้ามเนื้อคอและบ่า (Sternocleidomastoid, Upper Trapezius), กล้ามเนื้อหลังส่วนข้าง (Latissimus Dorsi), กล้ามเนื้อต้นแขนส่วนล่าง (Flexor Carpi Radialis)

จากการออกแบบกิจกรรมทางนาฏศิลป์ช่วยลดอาการปวดศีรษะ ผู้วิจัยได้นำการเต้นในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) มาใช้ในกิจกรรม บอกเล่าท่าทางอาการผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในกิจกรรมนี้จะเน้นที่การผ่อนคลายทางด้านอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย รวมถึงการควบคุมลมหายใจในการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเต้นในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance)

4.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ

4.2.1 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 8 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวดหลังเข้าร่วมกิจกรรม	ความยืดหยุ่นร่างกายหลังเข้าร่วมกิจกรรม
A	2	1	=
B	3	1	>
C	2	0	=
D	2	1	=
E	1	0	=
F	1	0	=
G	3	0	>
H	2	1	>
I	3	0	>
J	4	3	>
K	1	0	>
L	5	3	>
M	1	1	=
N	4	2	>
O	1	0	=

ตาราง 8 (ต่อ)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด หลังเข้าร่วมกิจกรรม	ความยืดหยุ่นร่างกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรม
P	4	3	=
Q	4	3	=

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

4.2.2 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 9 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)											
ระดับอาการที่พบ											
5		4		3		2		1		0	
ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	0	4	0	3	5	4	0	5	5	0	7

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

จากตารางที่ผู้วิจัยได้นำเสนอโดยสรุปมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลได้ว่า

- 1) ความยืดหยุ่นของร่างกายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้นจำนวน 8 คน และความยืดหยุ่นของร่างกายเท่าเดิมจำนวน 9 คน
- 2) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้นระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ในระดับ 5 จำนวน 1 แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 1 จำนวน 5 คน

3) หลังเข้าร่วมกิจกรรมระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ในระดับ 3 จำนวน 5 คน แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 0 จำนวน 7 คน

4) ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงพบว่า อยู่ที 1 ระดับ จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคล

5) จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วระดับความเจ็บปวดของอาการนั้นไม่เปลี่ยนแปลง

5. อาการชาและฝืดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

5.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและฝืดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

5.1.1 การใช้เทคนิคนาฏศิลป์สากล

ในกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขานี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคของการเต้นในรูปแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกันให้เกิดความลงตัวและให้ตรงวัตถุประสงค์ของการจัดทำชุดกิจกรรมมากที่สุด ได้แก่ แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การแยกสัดส่วนร่างกาย (Isolation) ที่เน้นความชัดเจน หนักแน่น กระชับ แข็งแรง มีการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกาย ทำให้ภาพการเคลื่อนไหวจะมีความคมชัด, โวเก็ดานซ์ (Vogue Dance) เช่น การใช้มือ ข้อมือ และการออกแบบตำแหน่งของท่าโดยได้รับแรงบันดาลใจจากนิตยสารต่าง ๆ

5.1.2 กระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการชาและฝืดในการเคลื่อนไหวที่นิ้วตามทฤษฎีการออกแบบท่าเต้น / นาฏศิลป์บำบัด

ผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบท่าใช้เรื่องของจังหวะ โดยในท่าที่ 1 และ 2 นั้นจะเคลื่อนไหวโดยใช้จังหวะปานกลาง ส่วนท่าที่ 3 และ 4 นั้นจะใช้จังหวะปานกลางและจังหวะเร็วในการเคลื่อนไหว และการทำซ้ำ แต่แตกต่างกันด้วยทิศทาง ระดับ จังหวะ เพิ่มความน่าสนใจในการเคลื่อนไหว และการออกแบบโดยคำนึงพื้นที่ที่ใช้ในการแสดง เนื่องจากบนโต๊ะทำงานมักจะมีทั้งคอมพิวเตอร์ เอกสาร และอื่น ๆ จึงทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้มาก ผู้วิจัยจึงออกแบบท่าการเคลื่อนไหวโดยที่ต้องสามารถเคลื่อนไหวบนโต๊ะทำงานได้ ผู้วิจัยได้ใช้การนับห้องเพลงของนาฏศิลป์ที่เรียกว่า การนับแปด ชุดกิจกรรมนี้มีทั้งหมด 37 แปด

5.1.3 ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับอาการชาและฝืดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

5.1.3.1 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและฝืดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ท่าที่ 1 มีรายละเอียดดังนี้

ลำดับท่า

ด้านหลัง

ด้านหน้า

1



2



3



4



5



6



ภาพประกอบ 29 อากาชาและฝืดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว (ท่าที่ 1)

ที่มา: ญัฐพร วิชาลธรรกุล

เริ่มด้วยการนั่งหลังตรงในท่าปกติ มือทั้งสองวางบน แล้วค่อย ๆ ยกนิ้วมือขึ้นจากโต๊ะ แต่ฝ่ามือยังคงวางอยู่บนโต๊ะ โดยยกไล่จากนิ้วหัวแม่มือไปถึงนิ้วก้อยทีละนิ้ว พอลครบทั้ง 5 นิ้ว แล้วให้วางทีละนิ้วลงบนโต๊ะ เริ่มจากนิ้วก้อยไปถึงนิ้วหัวแม่มือ โดยที่ข้อมือยังคงวางอยู่บนโต๊ะ และกลับมาสู่ท่าเริ่ม

จากนั้นทำ 2 มือไปพร้อมกัน ค่อย ๆ กรีดนิ้วเข้าหาตัว เริ่มจากนิ้วก้อยไปถึง นิ้วหัวแม่มือทีละนิ้ว จนกลายเป็นท่ากำมือ หมุนข้อมือออกจากตัว และแบ่มือทั้งสองวางลงบนโต๊ะ กลับสู่ท่าเริ่มต้น

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อฝ่ามือ (Lumbricals and Interossei)

5.1.3.2 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ท่าที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 30 อาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว (ท่าที่ 2)

ที่มา: อนุรักษ์ วิชาลทรกุล

เริ่มด้วยการนั่งหลังตรงมือทั้งสองวางประกบกันเป็นแนวนอนระดับอก จากนั้นยืดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าให้ตรง (จะนำมือข้างไหนมาประกบด้านหน้าก่อนก็ได้ ทำนี้ต้องสลับทำทั้งสองข้าง) ค่อย ๆ ย้ายมือที่ประกบกันอยู่ให้สูงขึ้น (มือที่อยู่ด้านหน้านั้นหัวข้อมือจะชี้ลงพื้น ส่วนมือที่อยู่ด้านหลังตั้งข้อมือขึ้นนิ้วจะชี้ขึ้นเพดาน) ระดับของแขนบนประมาณไหล่ และแขนทั้งสองต้องยืดให้ตรง จากนั้นยกแขนทั้งสองขึ้นมาอยู่เหนือศีรษะ โดยที่มือยังประกบกันเป็นแนวนอนมือที่ประกบอยู่ด้านหน้าต้องขึ้นไปอยู่ด้านบน

ปล่อยมือที่ประกบทั้งสองออกด้านข้างและลดระดับแขนลงให้อยู่ระดับไหล่ของตน จากนั้นนำมือไปประกบกันเหมือนตอนแรกที่ข้างลำตัว (ประกบกันในฝั่งที่ตรงข้ามกับมือที่อยู่ด้านหน้า) แขนทั้งสองเหยียดตรง และย้ายแขนทั้งสองข้างกลับมาด้านหน้า ทำนี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อฝ่ามือ กล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อหลังด้านข้าง

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อฝ่ามือ (Lumbricals and Interossei), กล้ามเนื้อหลังส่วนข้าง (Latissimus Dorsi), กล้ามเนื้อต้นแขนส่วนล่าง (Flexor Carpi Radialis)

5.1.3.3 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ท่าที่ 3 มีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 31 อาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว (ท่าที่ 3)

ที่มา: ณัฐพร วิศาลธรรกุล

เริ่มด้วยการนั่งหลังตรงในท่าปกติ มือทั้งสองวางบนโต๊ะ จากนั้นขยับนิ้ว ขึ้นลง โดยแต่ละนิ้วจะขึ้นลงสลับกัน และค่อย ๆ ใต้มาด้านหน้าที่ละข้าง และใต้กลับไปยังท่าเริ่ม (การไต่ นั้นมี 3 ระดับตามเส้นแบ่งดังรูป ระดับแรกเป็นการไต่ที่ต้องยืดแขนให้ตึง ใต้มาให้ได้มากที่สุด ระดับต่อมาจะไต่ไปไม่ต้องไกลเหมือนระดับแรก และสุดท้ายเป็นการไต่เล็ก ๆ หลังจากนั้นสลับทำ อีกข้างหนึ่ง

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อฝ่ามือ (Lumbricals and Interossei), กล้ามเนื้อหลังส่วนข้าง (Latissimus Dorsi), กล้ามเนื้อต้นแขน ส่วนล่าง (Flexor Carpi Radialis)

5.1.3.4 การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ท่าที่ 4 มีรายละเอียดดังนี้

ลำดับท่า

ด้านข้าง

ด้านหน้า

1



2



3



ภาพประกอบ 32 อาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว (ท่าที่ 4)

ที่มา: ญัฐพร วิศาลธรรกุล

เริ่มด้วยการนั่งหลังตรงในท่าปกติ มือทั้งสองวางบนโต๊ะ จากนั้นกำมือทั้งสองหันเข้าหาตัว และวางศอกลงบนโต๊ะ ค่อย ๆ กรีดนิ้วทีละนิ้ว ทีละมือ จะเริ่มจากข้างไหนก่อนก็ได้ ไล่จากนิ้วหัวแม่มือไปถึงนิ้วก้อยทีละนิ้วและไล่จากนิ้วก้อยกลับมาที่นิ้วหัวแม่มือ ทั้งให้ครบทั้งสองข้าง

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ ได้แก่ กล้ามเนื้อฝ่ามือ (Lumbricals and Interossei)

จากการออกแบบกิจกรรมทางนาฏศิลป์ช่วยลดอาการอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ผู้วิจัยได้นำการเต้นในรูปแบบแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) และการเต้นวอค (Vogue) ซึ่งเป็นการเต้นรูปแบบใหม่ที่เน้นการใช้มือและข้อมือในการเคลื่อนไหวมากกว่าส่วนอื่นๆ ในกิจกรรมนี้ยังมีเทคนิคการเต้นที่เรียกว่า เทคนิคการแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation) เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวน่าสนใจมากขึ้น

5.2 การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

5.2.1 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้วในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 10 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลของอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้วในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวดหลังเข้าร่วมกิจกรรม	ความยืดหยุ่นร่างกายหลังเข้าร่วมกิจกรรม
A	1	0	=
B	3	1	>
C	2	0	>
D	1	0	=
E	1	0	>
F	1	0	=
G	4	3	>
H	2	1	>
I	4	0	>
J	1	0	=

ตาราง 10 (ต่อ)

ผู้เข้าร่วม กิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความเจ็บปวด หลังเข้าร่วมกิจกรรม	ความยืดหยุ่นร่างกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรม
K	1	0	>
L	3	0	>
M	1	1	=
N	2	0	>
O	2	1	>
P	4	3	>
Q	2	1	>

ที่มา: ญัฐพร วิชาลธกรกุล

5.2.2 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการชาและผีตในการเคลื่อนไหวน้ำในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 11 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการชาและผีตในการเคลื่อนไหวน้ำในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการชาและผีตในการเคลื่อนไหวน้ำในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)											
ระดับอาการที่พบ											
5		4		3		2		1		0	
ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
0	0	3	0	2	2	5	0	7	5	0	10

ที่มา: ญัฐพร วิชาลธกรกุล

จากตารางที่ผู้วิจัยได้นำเสนอโดยสรุปมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลได้ว่า

- 1) ความยืดหยุ่นของร่างกายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้นจำนวน 12 คน และความยืดหยุ่นของร่างกายเท่าเดิมจำนวน 5 คน
- 2) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้นระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ในระดับ 4 จำนวน 3 แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 1 จำนวน 7 คน
- 3) หลังเข้าร่วมกิจกรรมระดับความเจ็บปวดสูงสุดพบว่า อยู่ที่ระดับ 3 จำนวน 2 คน แต่จำนวนคนที่พบมากที่สุดอยู่ในระดับ 0 จำนวน 10 คน
- 4) ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงพบว่า อยู่ที่ 1 ระดับ จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคล
- 5) จากตารางเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดรายบุคคลพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วระดับความเจ็บปวดของอาการนั้นไม่เปลี่ยนแปลง



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน” ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย เพื่อให้งานวิจัยได้สอดคล้องและตรงกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย และมี การดำเนินงานวิจัยและพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. สรุปผล

การวิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ กลุ่มคนทำงานสำนักงานอายุระหว่าง 22 - 40 ปี จำนวน 17 คน ซึ่งเป็นพนักงานบริษัทสังกัด จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) แผนกดิจิทัล มีเดีย (Digital Media) ที่มีกลุ่มคนทำงานเข้าข่ายต่อโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) และชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการที่พบจากการทำงานสำนักงาน มีทั้งหมด 5 ชุดกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

และอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น กล้องบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว เครื่องบันทึกเสียง เครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน มีรายละเอียดดังนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การวิจัย โดยมีวิธีการสัมภาษณ์ สังเกต ถ่ายภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว บันทึกเสียงและการจดบันทึก

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยมีวิธีการสัมภาษณ์ สังเกต ถ่ายภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว บันทึกเสียงและการจดบันทึก

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงานทั้งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากในระหว่างการทำกิจกรรม การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยมีจากหลายแหล่งข้อมูล และข้อมูลที่ได้มานั้นจะมีความหลากหลายทางเนื้อหา ต้องผ่านการวิเคราะห์และแยกแยะข้อมูลที่เป็นต้องงานวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดนั้น จำเป็นต้องผ่านกระบวนการหรือวิธีในการวิจัยที่ผู้วิจัยได้วางแบบแผนงานวิจัยได้ดังนี้

ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อประสานกับหน่วยของกลุ่มตัวอย่าง และติดต่อขออนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์ รวมถึงจัดทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยดังกล่าว อีกทั้งการจัดเตรียมชุดกิจกรรมและเอกสารที่ใช้ในการสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ เพื่อชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิจัย และให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม) จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลมาที่ได้จากแบบสอบถามมาเป็นแนวทางในการจัดทำชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (หลังเข้าร่วมกิจกรรม) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบสอบถามอีกครั้ง ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลครั้งสุดท้ายจากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนนำข้อมูลที่ได้มาสรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน จากจุดมุ่งหมายของการวิจัย ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานเป็นสิ่งสำคัญในการวิจัยเป็นอย่างมาก เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สอบถาม และสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญแล้ว จะพบว่า การเหยียดของกล้ามเนื้อ การยืดของกล้ามเนื้อ และการขยับตัวเพื่อเป็นท่วงท่าจังหวะช้า - เร็ว เป็นสิ่งสำคัญมาก ดังนั้น การจัดทำชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงรูปแบบการเต้นและเทคนิคต่าง ๆ ของแต่ละรูปแบบ มาปรับใช้กับแต่ละอาการ ท่วงท่า เพื่อให้ชุดกิจกรรมนี้สามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย และที่สำคัญที่สุด การใช้กล้ามเนื้อให้ถูกต้องกับ

อาการที่พบ เพื่อให้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานสามารถนำไปใช้ได้จริง และสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ผู้วิจัยได้ทดลองใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน โดยมีผลการเปรียบเทียบสภาพร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละอาการที่พบในการทำงานสำนักงาน พบว่า ผลจากแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน (หลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรม) มีระดับความเจ็บปวดของแต่ละอาการมีระดับความเจ็บปวดที่ลดลง และไม่พบอาการเจ็บปวดเลย ส่วนท่าที่ใช้ในกิจกรรมนั้นสามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่ท่าที่ใช้ในกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างบางคนอาจจะไม่สามารถหรือทำได้น้อย ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางคนสามารถทำได้ ความสามารถในการทำท่าในกิจกรรมขึ้นอยู่กับความสามารถทางด้านร่างกายพื้นฐานของแต่ละบุคคล เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างนั้นมีความแตกต่างกันทั้งเรื่องเพศ และวัย รวมถึงสภาพร่างกาย ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบมีประเด็นสำคัญที่สามารถอธิบายได้ดังนี้

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ ผู้วิจัยได้นำการยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการเต้นรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) อีกทั้งยังมีในเรื่องของการควบคุมลมหายใจ การเต้นนั้นเมื่อนักเต้นรู้จักการควบคุมลมหายใจจะสามารถทำให้ควบคุมร่างกายได้ง่ายมากขึ้น และยังทำให้อาการเหนื่อยล้าจากการเต้นแสดงออกมาน้อยลงกว่าปกติ กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มคนทำงานสำนักงานการออกกำลังกายหรือการขยับตัวที่มากเกินไปจนเกินไป จะทำให้เจ็บปวดมากขึ้น และมีอาการเหนื่อยล้าของร่างกายที่มากกว่าปกติ การควบคุมลมหายใจจึงเป็นเทคนิคหนึ่งที่ดีควรนำมาใช้ การเคลื่อนไหวตามความรู้สึกและจังหวะของเสียงดนตรี มีการผสมผสานการแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation) ที่อยู่ในการเต้นแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) จะทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักและโฟกัส (Focus) ร่างกายได้มากขึ้น สามารถทำท่าในชุดกิจกรรมได้มากขึ้น เพื่อให้กิจกรรมไม่เกิดความน่าเบื่อสำหรับกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละท่อนั้นผู้วิจัยได้ใส่จังหวะที่แตกต่างกันออกไป

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง ผู้วิจัยได้นำการยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) และจุดศูนย์กลางของร่างกายมาใช้ในเคลื่อนไหวที่มากขึ้น ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงการควบคุมร่างกายที่เกิดความสมดุล เมื่อใดที่นักเต้นไม่มีความสมดุลในร่างกาย จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น และกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มคนที่การรักษาสสมดุลในร่างกายอาจจะยังไม่เพียงพอต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในชุดกิจกรรมนาฏศิลป์นี้ ผู้วิจัยต้องการสร้างความแข็งแรง การรู้จักสมดุลให้มากขึ้น การฝึกสมดุลในชุดกิจกรรมนี้จึงมีความจำเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังมีในเรื่องของการควบคุมลมหายใจ การเคลื่อนไหวตามความรู้สึกและจังหวะของเสียงดนตรี

เทคนิคดังกล่าวข้างต้นเป็นหลักการสำคัญในการเต้นรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) ผู้วิจัยได้เพิ่มการผสมผสานการเต้นแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เทคนิคการแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation) ซึ่งกล่าวไปในกิจกรรมทางนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ นอกเหนือจากนั้นยังทำให้การวางตำแหน่งร่างกายให้ดูสวยงาม น่าสนใจ เมื่อนำการเต้นมาผสมผสานกันจึงเกิดท่าที่มีความลื่นไหลมากขึ้น แต่ยังคงความแข็งแรงไว้

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ในกิจกรรมนี้นอกจากเทคนิคพื้นฐานที่กล่าวในกิจกรรมทั้ง 2 กิจกรรมข้างต้น ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการใช้เท้าเป็นตัวนำการวางตำแหน่งขาของบัลเลต์ (Feet Position) รวมถึงการวางน้ำหนักในแต่ละการเคลื่อนไหวจะมีความแตกต่างกัน และแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) เช่น การเตะขา การเต้นกับอุปกรณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของแจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) ซึ่งสำคัญสุดสำหรับกิจกรรมนี้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมอุปกรณ์ ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์แบบใดก็ตาม การเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นจะต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกับอุปกรณ์ได้แก่ เก้าอี้ ซึ่งในกิจกรรมแรก ๆ นั้น เก้าอี้จะเป็นที่รองรับน้ำหนักของผู้เต้น แต่ในกิจกรรมที่ผ่านมาผู้วิจัยได้ใส่เทคนิคเพิ่มเติม และการเคลื่อนไหวของเก้าอี้ให้มากขึ้นกว่า 2 กิจกรรมที่ผ่านมา ทำให้เก้าอี้จะมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางได้ และในบางท่าสามารถทำให้ยืดได้มากขึ้นกว่าเดิม

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ ผู้วิจัยได้นำการเต้นในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) มาใช้ในกิจกรรม บอกเล่าท่าทาง อาการผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในกิจกรรมนี้จะเน้นที่การผ่อนคลายทางด้านอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายขยับไปตามแรง เน้นหลักตามธรรมชาติของร่างกาย ไม่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวหรือมีกฎเกณฑ์เหมือนการเต้นในรูปแบบบัลเลต์ สามารถทำการเคลื่อนไหวได้ทุกรูปแบบตาม ความต้องการของร่างกาย นี่คือการที่ทำให้การเต้นในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) แตกต่างจากรูปแบบอื่น และเหมาะกับกิจกรรมทางนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดศีรษะ และเทคนิคที่สำคัญคือ การควบคุมลมหายใจในการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเต้นในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance)

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและมือสั่นในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ผู้วิจัยได้นำการเต้นในรูปแบบแจ๊สดานซ์ (Jazz dance) และการเต้นวอค (Vogue Dance) ซึ่งเป็นการเต้นรูปแบบใหม่ (New Dance) ที่เน้นการใช้มือและข้อมือในการเคลื่อนไหวมากกว่าส่วนอื่นๆ ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นว่ามีความเหมาะสมกับกิจกรรมทางนาฏศิลป์สำหรับอาการชาและมือสั่นในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ในกิจกรรมนี้ยังมีเทคนิคการเต้นที่เรียกว่า เทคนิคการแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation)

เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวน่าสนใจมากขึ้น กิจกรรมนี้จะมีความแตกต่างจากกิจกรรม 4 กิจกรรมข้างต้นตรงจังหวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของนิ้วจะมีความเร็วกว่ากิจกรรมอื่น ๆ เพื่อลดอาการชาและฝืดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน โดยจัดทำในรูปแบบที่น่าสนใจมากขึ้น มีรูปแบบของนาฏศิลป์และทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่หลากหลาย อันได้แก่ แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) บัลเลต์ (Ballet) นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) ไวคแดนซ์ (Vogue Dance) นำมาปรับใช้ให้เข้ากับอาการและกลุ่มคนทำงานสำนักงาน การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานนี้มีระยะเวลาที่ใช้ในกิจกรรมนี้เป็นจำนวน 12 วัน ในแต่ละวันนั้นจะทำกิจกรรมทั้งหมด 3 รอบ รอบละ 5 – 10 นาที เพื่อให้ตรงตามหลักการแพทย์ ผู้วิจัยได้ผลสรุปแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเจ็บปวดของแต่ละอาการไปในทางที่ดีขึ้นดังนี้

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 3 จำนวน 8 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 2 จำนวน 10 คน

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 3 จำนวน 8 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 2 จำนวน 8 คน

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 2 จำนวน 6 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 0, 1 และ 2 จำนวน 5 คน

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 1 จำนวน 5 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 0 จำนวน 7 คน

กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการชาและฝืดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 1 จำนวน 7 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 0 จำนวน 10 คน

นอกจากผลสรุปข้างต้นแล้ว ในแต่ละอาการระดับความเจ็บอื่น ๆ ก็ได้มีค่าระดับความเจ็บปวดที่ลดลงเช่นกัน จากการเข้าร่วมกิจกรรมผู้วิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2. อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน โดยในแต่ละขั้นตอนนั้นผู้วิจัยพบประเด็นที่สำคัญ จึงนำมาอภิปรายผลดังนี้

2.1 ระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังเข้าร่วมชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

2.1.1 ระดับความเจ็บปวดที่มีความเปลี่ยนแปลงมากที่สุด

จากผลการวิจัยชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ มีระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ที่ ระดับ 2 จำนวน 10 คน และชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว มีระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ที่ ระดับ 0 จำนวน 10 คนนั้น เห็นได้ว่าระดับความเจ็บปวดที่ลดลงมากกว่าชุดกิจกรรมอื่น ๆ ในขณะที่ชุดกิจกรรมอื่นมีความเจ็บปวดที่ลดลงแบบกระจายระดับความเจ็บปวด ผู้วิจัยจึงถือว่า ชุดกิจกรรมสำหรับ 2 อาการข้างต้นนี้ เป็นชุดกิจกรรมที่เห็นผลได้ดีที่สุดจากชุดกิจกรรมทั้งหมด

2.1.2 ระดับความเจ็บปวดที่มีความเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด

จากผลการวิจัยชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดและตึงที่ขา มีระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ที่ ระดับ 2 ระดับ 1 และระดับ 0 ในจำนวนที่เท่ากันคือ 5 คนในแต่ละระดับ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมนี้ไม่สามารถลดอาการปวดและตึงที่ขาได้เท่าที่ควร ส่วนชุดกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลังและปวดศีรษะนั้น มีระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ในเกณฑ์ที่ดีกว่าชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดและตึงที่ขา แต่น้อยกว่าชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ และชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

2.2 ความยืดหยุ่นหลังจากทำชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

จากผลการวิจัยชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยพบว่า การเคลื่อนไหวในแต่ละกิจกรรมนั้นนอกจากช่วยบรรเทาอาการความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น

ยังสามารถทำให้ร่างกายเกิดความเกิดความยืดหยุ่นมากขึ้น และผู้วิจัยพบอีกว่า การที่ร่างกายเกิดความยืดหยุ่นส่วนมากนั้น จะทำให้ร่างกายสามารถทำการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น และอาการความเจ็บปวดลดลง แต่ในกลุ่มตัวอย่างบางคนอาการเจ็บปวดลดลง ความยืดหยุ่นของร่างกายไม่เปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงน้อยมาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความยืดหยุ่นร่างกายของแต่ละบุคคล

ในการทำชุดกิจกรรมนี้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีการทำแบบสอบถาม สภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน เพื่อวัดระดับความเจ็บปวดแต่ละอาการว่ามีอาการเจ็บปวดเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ภายหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในการทำชุดกิจกรรมนั้นสามารถใช้การสังเกตความยืดหยุ่นของร่างกายแทนการทำแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงานได้ผลระดับหนึ่ง ถ้าความยืดหยุ่นของร่างกายพัฒนาจะทำให้สามารถเคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ ได้มากขึ้น แสดงว่าอาการเจ็บปวดลดลงไม่มากนักน้อย เพราะถ้าร่างกายเกิดความเจ็บปวดจะทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ ได้มากเท่าที่ควร

2.3 รูปแบบของแบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale)

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาหรือสุขภาพที่พบในการทำงานสำนักงาน พบว่าในปัจจุบันปัญหาทางร่างกายที่พบจากการทำงานสำนักงานนั้นมีมากขึ้นในทุก ๆ ปี มีทั้งอาการเจ็บปวด เมื่อยล้า และโรคต่างๆ สาเหตุล้วนเกิดจากการการนั่งทำงานในสำนักงานติดต่อกันนานจนเกินไป ทำให้ไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพที่เกิดขึ้น การที่จะรักษา บรรเทาอาการเจ็บปวดเหล่านี้ให้ลดลง ควรทำเป็นประจำ โดยใช้ระยะเวลาไม่นาน 5 – 10 นาที ทุก ๆ 2 หรือ 3 ชั่วโมง เพื่อที่จะละเว้นจากการทำงาน อาการส่วนใหญ่ที่พบในการทำงานสำนักงาน ได้แก่ อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ อาการปวดหลัง อาการปวดและตึงที่ขา อาการปวดศีรษะ และอาการชาและมึนในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ซึ่งเกิดจากกระดูกและข้อ เส้นประสาท และกล้ามเนื้อ อาการเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นจะมีการสะสมความเจ็บปวดไปเรื่อย ๆ จนในบางที่ไม่สามารถที่จะทนทำงานต่อได้

ผู้วิจัยยังได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับอาการที่พบในการทำงานสำนักงานหรือโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ได้ทราบว่า ในทางการแพทย์นั้นมักจะใช้แบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) ซึ่งเป็นการวัดผลความเจ็บปวดจากผู้รู้สึกเจ็บปวด เนื่องจากจะรู้ระดับความเจ็บของตนเองได้ดีที่สุด แบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) นี้มีหลายรูปแบบ เช่น แบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) ที่มีแต่เส้นและตัวเลขที่บ่งบอกความเจ็บปวดของอาการต่าง ๆ โดยเริ่มตั้งแต่ 0 – 10 และแบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) ที่ใช้รูปภาพแสดงถึงสีหน้าของความเจ็บปวดหรือที่เรียกว่า Facial Scales จะเริ่มตั้งแต่

ภาพใบหน้าที่มีรอยยิ้มไปจนถึงภาพใบหน้าที่มีน้ำตา ซึ่งเป็นระดับอาการที่เจ็บปวดที่สุด แต่แบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) แบบนี้ก็จะมิตัวเลขกำกับด้วยเช่นกัน ทั้ง 2 แบบที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาข้างต้นนั้น นอกจากตัวเลขและใบหน้าแล้ว จะมีคำอธิบายถึงระดับความเจ็บปวดโดยเปรียบเทียบกับตัวเลข 0 - 10 เพื่อให้เข้าใจอย่างชัดเจนและมีความถูกต้อง การใช้แบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) ทางกายภาพนั้นยังมีการแบ่งใช้ตามช่วงอายุ การวัดแบบใช้เครื่องมือหรือไม่ใช้เครื่องมือ แต่สามารถปรับใช้ตามความสะดวกและให้เหมาะสมกับกับบุคคลผู้ให้ข้อมูลและอาการความเจ็บปวดนั้น ๆ ได้

ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลข้างต้นมาปรับใช้ในแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยที่ยึดหลักอาการในแบบสอบถามจากการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล และนำแบบวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) ที่ใช้รูปภาพแสดงถึงสีหน้าของความเจ็บปวด มาแบ่งเป็นระดับความเจ็บปวด ระดับที่ 0 - ระดับที่ 5 โดยมีการอธิบายการเจ็บปวดแต่ละระดับกำกับไว้ในแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่กรอกแบบสอบถามมีความง่ายและเข้าใจ สามารถให้ข้อมูลความเจ็บปวดของอาการที่พบได้ถูกต้อง

2.4 ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

ผู้วิจัยได้จัดทำชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานตามอาการที่พบ 5 อาการ ได้แก่ อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ อาการปวดหลัง อาการปวดและตึงที่ขา อาการปวดศีรษะ อาการชาและมือเหน็บในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว อาการทั้งหมดนี้เมื่อทดลองใช้นาฏศิลป์ในรูปแบบต่าง เช่น แจ๊สดานซ์ (Jazz Dance) บัลเลต (Ballet) นาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) ฯลฯ ผู้วิจัยได้พบว่า การจัดทำกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดศีรษะนั้น เนื่องจากแนวคิดเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) มีข้อมูลของอาการปวดศีรษะว่า สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการก้มตัวทำงานมากเกินไป ซึ่งส่วนนี้นั้นเป็นเกี่ยวกับทางกายภาพ และยังมีอีกหลายสาเหตุที่การทำกิจกรรมนาฏศิลป์นี้ไม่สามารถส่งผลโดยตรงได้เท่าที่ควร คือ สาเหตุจากความไวที่มากกว่าปกติของระบบประสาทเองอาจ ซึ่งทำให้เกิดโรคปวดศีรษะไมเกรน หรือจากความผิดปกติอื่น ๆ เช่น เนื้องอกในสมอง เส้นเลือดในสมองแตก ความดันในสมองผิดปกติ ยาหรือสารเคมีบางชนิด เป็นต้น กิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดศีรษะอาจจะต้องมีการใช้ศาสตร์อื่น ๆ เช่น การนวดและกดจุด โยคะ ไทเก๊ก เป็นต้น เข้ามาประยุกต์เพื่อให้ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมเห็นผลที่ชัดเจนมากขึ้น

2.5 การออกแบบทางนาฏศิลป์ในชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับกลุ่มคนทำงาน สำนักงาน

จากแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบท่าเต้นนั้นจะมีหลักขั้นตอน เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบท่าเต้นให้มีความสมบูรณ์แบบมากที่สุด ผู้วิจัยได้พบว่า ในการออกแบบท่าเต้นที่ใช้ในชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน เริ่มจากแรงบันดาลใจ (Stimuli) ในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้มีแรงบันดาลใจส่วนหนึ่งมาจากการริเริ่มทำวิจัยและการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน เพื่อลดอาการเจ็บปวดที่พบ การออกแบบท่าเต้นจึงคำนึงถึงอาการที่พบ ประเภทของการเต้นรำที่จะนำเสนอ (Types of Dances) ผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบการเต้นรำที่เหมาะสมกับอาการในแต่ละอาการ รูปแบบของนาฏศิลป์ที่ใช้ในแต่ละอาการจึงมีความเหมือนและแตกต่างกันออกไปตามสมควร การเลือกจุดที่น่าสนใจ มาขัดเกลา (Selective and Refinement) การเลือกอาการ ท่าเต้นที่ใช้ รวมถึงจังหวะมาปรับให้เกิดความลื่นไหล สวยงาม ก่อนจะดำเนินการกำกับให้มีรูปแบบทางการแสดง (Motif) เป็นการสรุปรวมท่าเต้น รูปแบบทางนาฏศิลป์ เพลง และอาการที่ใช้ ต้องนำทั้งหมดมาจัดการให้เป็นชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

ในงานวิจัยนี้ขั้นตอนในการออกแบบที่ไม่พบคือ ไม่มีการทดลองโดยการด้นสด (Improvisation) และการประเมินผลจากการด้นสด (Evaluation of Improvisation) ตามหลักการออกแบบท่าเต้น ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการออกแบบทางนาฏศิลป์ เนื่องจากการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน มีความเป็นต้องคำนึงถึงท่าเต้นทางนาฏศิลป์ที่ต้องผ่านการวิเคราะห์ให้เหมาะสมกับช่วงอายุ เพศ สำคัญที่สุดคือ อาการแต่ละอาการที่พบ ถ้าผู้วิจัยใช้การทดลองโดยการด้นสด (Improvisation) และการประเมินผลจากการด้นสด (Evaluation of Improvisation) ท่าเต้นที่ใช้ในกิจกรรมจะไม่สามารถลดอาการปวดที่พบในการทำงานสำนักงาน และท่าเต้นที่เกิดขึ้นจะมีความแตกต่างกันไปเฉพาะตัวบุคคล ส่งผลต่อการประเมินและไม่สามารถสรุปผลการวิจัยได้

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และสำหรับผู้ที่จะทำการวิจัยต่อไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปข้อเสนอแนะของงานวิจัยนี้ได้ดังต่อไปนี้

3.1.1 ในการศึกษาครั้งต่อไปผู้วิจัยควรศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น รวมถึง การศึกษาข้อมูลในศาสตร์อื่น ๆ ศิลปะในแขนงต่าง ๆ นาฏศิลป์สากลในรูปแบบใหม่ เทคนิคที่ แตกต่างจากเดิมที่สามารถนำมาปรับใช้ได้ เพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมแบบใหม่

3.1.2 ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานนี้ผู้วิจัยมี ความเห็นว่า สามารถสลับทำในแต่ละกิจกรรมได้ หรือสามารถสลับชุดกิจกรรม เช่น ในการบริหาร ครั้งแรกนำกิจกรรมอาการปวดคอ บ่า ไหล่, อาการปวดและตึงที่ขา และอาการชาและมือใน การเคลื่อนไหวที่นิ้ว ส่วนในครั้งต่อไปนำกิจกรรมอาการปวดศีรษะ, อาการปวดหลัง

3.1.3 ทำที่ใช้ในชุดกิจกรรมทั้งหมดสามารถปรับเปลี่ยนจำนวนครั้งในการทำ กิจกรรม รวมไปถึงจำนวนท่า แต่ควรมีขั้นต่ำสุดอย่างน้อย 5 นาทีในการปฏิบัติกิจกรรมชุดนี้

3.1.4 สำหรับผู้ที่มีอาการความเจ็บปวดใกล้เคียงกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) สามารถนำชุดกิจกรรมนี้มาชุดกิจกรรมไปใช้ได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้แบบสอบถาม สภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน



บรรณานุกรม

Artbangkok. (2561). *Vogue Dance & Life of Thai's Voguer Sunya Phitthaya Phaefuang*.

Retrieved from <https://www.artbangkok.com/?p=46316>

Artbangkok. (2561). *Vogue Dance*. Retrieved from <https://www.artbangkok.com/>

?p=46316

Bangkok Dance. (2561). *คอนเทมโพรารี แดนซ์*. Retrieved from <http://bangkokdance>

[academy.com/class/%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%A1%E0%B9%82%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B8%8B%E0%B9%8C/](http://bangkokdanceacademy.com/class/%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%A1%E0%B9%82%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B8%8B%E0%B9%8C/)

Bangkok Dance. (2561). *แจ๊สดแดนซ์*. Retrieved from <http://bangkokdanceacademy.com/>

[class/%e0%b9%81%e0%b8%88%e0%b9%8a%e0%b8%aa-%e0%b9%81%e0%b8%94%e0%b8%99%e0%b8%8b%e0%b9%8c/](http://bangkokdanceacademy.com/class/%e0%b9%81%e0%b8%88%e0%b9%8a%e0%b8%aa-%e0%b9%81%e0%b8%94%e0%b8%99%e0%b8%8b%e0%b9%8c/)

Bangkok Dance. (2561). *บัลเลต์*. Retrieved from <http://bangkokdanceacademy.com/>

[class/%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B9%88%E0%B8%95%E0%B9%8C/](http://bangkokdanceacademy.com/class/%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B9%88%E0%B8%95%E0%B9%8C/)

Childrenlovethai. (2561). *ประโยชน์ของนาฏศิลป์*. Retrieved from <http://lovenattasinthai>.

[blogspot.com/p/blog-page_65.html](http://lovenattasinthai.blogspot.com/p/blog-page_65.html)

Cirino, E. (2017). *PAIN SCALE*. Retrieved from [https://www.healthline.com/health/](https://www.healthline.com/health/pain-scale?fbclid=IwAR2LINuv1UvC_m-5Ni4EuaVswl3oj9NA949CvPBTUTMmrWB7GZQKW6uh8NM)

[pain-scale?fbclid=IwAR2LINuv1UvC_m-5Ni4EuaVswl3oj9NA949CvPBTUTMmrWB7GZQKW6uh8NM](https://www.healthline.com/health/pain-scale?fbclid=IwAR2LINuv1UvC_m-5Ni4EuaVswl3oj9NA949CvPBTUTMmrWB7GZQKW6uh8NM)

Cohan, R. (2540). *THE DANCE WORKSHOP*. London: Gaia Books Ltd.

Goodill, S. W. (2005). *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy*. Great Britain:

Athenaeum Press, Gateshead, Tyne and Wear.

Naiyarat Prasongsook. (2559). *แบบวัดระดับความเจ็บปวด (pain scale)*. Retrieved from

http://www.thethaicancer.com/Webdocument/GP_article/GP_article_003.html

Payne, H. (2004). *Dance movement therapy: theory and practice*. New York: Brunner-Routledge Taylor & Francis Group Hove And New York.

กรุงเทพธุรกิจ. (2560). สัญญาณเตือน ตาเสื่อม. สืบค้นจาก <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/599360>

ข่าวประชาสัมพันธ์. (2560). โรคยอดฮิตของวัยทำงาน. สืบค้นจาก <https://bit.ly/2BJQASI/>

จุฑาภรณ์ จันทบาล และชมนาด กิจจันทร์. (2553). การศึกษาทำรำนานาฏศิลป์ไทยสำหรับเด็กดาวน์ซินโดรม: ศึกษาเฉพาะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่. *วารสารศิลปกรรมบูรพา*, 13(1).

เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2558). กรมอนามัยเผย 10 ความเสี่ยงรุ่มร่าสุขภาพวัยทำงาน. สืบค้นจาก <https://www.hfocus.org/content/2015/05/9895>

ชาญทอง นุชยวีโลมาศ. (2561). แบบวัดระดับความเจ็บปวด. สืบค้นจาก <http://www.errama.com/system/spaw2/uploads/files/EstimationofpaininED.pdf>

ดาริณี ชำนาญหมอ. (2545). *ระบำ รำ เต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสแควร์.

ถือนีล ดิษฐวัฒน์โยธิน. (2551). *โยคะบำบัด สำหรับชาวออฟฟิศ*. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์.

ทวีศักดิ์ พรหมรัตน์, นิรัช สุตสังข์, ปรีชา บัณกุล, และกมล ตรีะวารังพันธ์. (2559). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด. *วารสารวิชาการศิลปะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 7(1).

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2550). *ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

ทีมงานทรูปลูกปัญญา. (2557). *ประโยชน์ของนาฏศิลป์*. สืบค้นจาก <http://www.truelookpanya.com/new/asktruelookpanya/questiondetail/8138>

ไทยรัฐฉบับพิมพ์. (2560). โรคนี้วลีภัยทำงาน. สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/content/840673>

ธัญวงศ์ เศรษฐพิทักษ์. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม*. (บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์

และการบัญชี). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

นรากร พลหาญ, สมสมร เรืองวรบูรณ์, โกมล บุญแก้ว, และอนุพงษ์ ศรีวิรัตน์. (2557). กลุ่มอาการที่เกิดต่อร่างกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยนครพนม. วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี), 6(12).

นราพงษ์ จรัสศรี. (2559). ประวัตินาฏศิลป์ตะวันตก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปัทมา ภริตาธรรม. (2537). สุขภาพดี all in office กายบริหารและวิธีปฏิบัติตน เพื่อคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน. กรุงเทพฯ: แพรวธรรม.

พิชญภา วิเศษศิลป์. (2559). แนวคิดและกระบวนการออกแบบท่าเต้นเพื่อสร้างภาพลักษณ์ศิลปิน: กรณีศึกษา: อภิสราฐ์ เพชรเรืองรอง. (ปริญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการแสดงศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

มนรดา ฉัตรธรรม. (2553). 100 tricks กระตักกายหน้าคอม. กรุงเทพฯ. ยุโรป เพรส บจก.

มัญชิมา มะกรวัฒน์. (2560). โรคตาของวัยทำงาน. สืบค้นจาก <https://www.xn--12c4bzbza2bj4p.com/single-post/www-%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B9%8C%E0%B8%95%E0%B8%B2com%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99>

รสิกา ไขขาว. (2559). การศึกษาเปรียบเทียบการเรียนการสอนของโรงเรียนบัลเล่ต์ในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการแสดงศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2560). โรคซีวีเอส. สืบค้นจาก <http://www.bangkokhealth.com/health/article/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B5%E0>

%B8%A7%E0%B8%B5%E0%B9%80%E0B8%AD%E0%B8%AA-1455

โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2560). *อาการปวดศีรษะ*. สืบค้นจาก <http://www.bangkokhealth.com/health/article/%E0%B8%9B%E0%B8%A7%E0%B8%94%E0%B8%A8%E0%B8%B5%E0%B8%A3%E0%B8%A9%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B2-2365>

โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2560). *อาการปวดหลังเรื้อรัง*. สืบค้นจาก <https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treatment/-35>

โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์. (2560). *โรคนิ้วล็อก*. สืบค้นจาก http://www.saintlouis.or.th/article/show/_21-3-2017-14:9

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2560). *อาการปวดหลังเรื้อรัง*. สืบค้นจาก <https://www.bumrungrad.com/th/spine-institute-surgery-bangkok-thailand-best-jci/conditions/back-pain>

โรงพยาบาลยันฮี. (2560). *โรคกระดูกงูทวาร*. สืบค้นจาก <http://th.yanhee.net/operation/188/14/th>

โรงพยาบาลราชวิถี. (2560). *โรคนิ้วล็อก*. สืบค้นจาก http://110.164.68.234/news_raja/index.php?mode=topicshow&tp_id=6586

ลี ดงยอบ. (2558). *รู้ก่อนสาย พฤติกรรมทำร้ายกระดูกสันหลัง*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

เลิศศิริ บวรกิตติ. (2553). *ศิลปกรรมบำบัด สังเขป*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริมงคล นาฏยกุล. (2557). *นาฏยศิลป์ตะวันตกปริทัศน์*. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร. (2560). *สมรรถภาพทางกาย*. สืบค้นจาก <http://www.ipecp.ac.th/ipecp/cgi-bin/vni/Program/unit4/p2.html>

สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). *สมองสดใส...ร่างกายแข็งแรง*. กรุงเทพฯ: บริษัท เพจเมคเกอร์ จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *วัยทำงานเสี่ยงโรคเรื้อรังคุกคาม*. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/35323%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%20%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%84%E0%B8%B2%E0%B8%A1.html>

สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *สุขภาพกลุ่มวัยทำงาน*. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/30835-6%20%E0%B8%9E%E0%B8%A4%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%20%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%20.html>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *วัยทำงานกับการดูแลสุขภาพ*. สืบค้นจาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_work.jsp

สำนักที่ปรึกษากรมอนามัย. (2560). *สุขภาพกลุ่มวัยทำงาน*. สืบค้นจาก <http://advisor.anamai.moph.go.th/main.php?filename=env105>

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *วัยทำงาน*. สืบค้นจาก http://www.suvarnachad.co.th/article_22.php

สุพิตร สมานิติ. (2555). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ.

สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). *หลักการแสดงนาฏยศิลป์ปริทัศน์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรินทร์ กลัมพากร, อาภาพร เผ่าวัฒนา, และวีณา เทียงธรรม. (2555). งานวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน: ผลจากการทบทวนบทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารพยาบาลสาธารณสุข. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 26(2).

หมอชาวบ้าน. (2525). โรคกระเพาะ. สืบค้นจาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/7205>

อภิธรรม กำแพงแก้ว. (2554). งานออกแบบท่าเต้น. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์*, 9(1): 21-28.







ภาคผนวก ก

- หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัย
- ใบรับรองการทำวิจัยในมนุษย์



ที่ ศธ ๖๔๑๔ / ๐๗๒๗

คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ เขตวัฒนา กทม.
๑๐๑๑๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตขอทราบข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการบริษัท จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน)

ด้วย นางสาวณัฐพร วิชาลธกรกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขา
วิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ ได้รับอนุมัติจัดทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ “การพัฒนาชุดกิจกรรม
นาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน” นั้น

คณะศิลปกรรมศาสตร์พิจารณาเห็นว่าหน่วยงานของท่านมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น จึงขออนุญาตขอให้ นางสาวณัฐพร วิชาลธกรกุล เข้าสัมภาษณ์บุคลากรใน
หน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

ฝ่ายวิชาการและวิจัย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว โทร. ๐-๒๖๔๔-๕๐๐๐ ต่อ ๑-๕๓๕๔
นางสาวณัฐพร วิชาลธกรกุล โทร. ๐๙๕-๗๒๓-๓๖๓๗



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดี คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว โทร. ๑-๕๓๕๙

ที่ ศธ ๖๙๑๔ / ๑๗๒๓

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการจัดทำ

เรียน อาจารย์ ดร. รัชสีน อัครสวเมธ

ด้วย นางสาวณัฐพร วิศาลธรรกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขา วิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ ได้รับอนุมัติจัดทำปริญญานิพนธ์ในหัวข้อ “การพัฒนาชุดกิจกรรม นานาศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน” นั้น

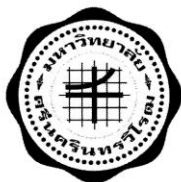
คณะศิลปกรรมศาสตร์พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำ ปริญญานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น จึงขออนุมัติขอความเห็นชอบให้ นางสาวณัฐพร วิศาลธรรกุล เข้าสัมภาษณ์และ เก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์





ที่ ศธ ๖๙๑๔ / 0727

คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ เขตวัฒนา กทม.
๑๐๑๑๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตขอทราบข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน อาจารย์ ดร.ณรงค์ คุ้มมณี

ด้วย นางสาวณัฐพร วิชาลธกรกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขา
วิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ ได้รับอนุมัติจัดทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ “การพัฒนาชุดกิจกรรม
นาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน” นั้น

คณะศิลปกรรมศาสตร์พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำ
วิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น จึงขออนุญาตขอให้ นางสาวณัฐพร วิชาลธกรกุล เข้าสัมภาษณ์และ
เก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์



ที่ ศธ ๖๙๑๔ / 0727

คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ เขตวัฒนา กทม.
๑๐๑๑๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน อาจารย์ ดร. ภาณุ กุศลวงศ์

ด้วย นางสาวณัฐพร วิศาลธกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขา
วิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ ได้รับอนุมัติจัดทำปริญญานิพนธ์ในหัวข้อ “การพัฒนาชุดกิจกรรม
นาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน” นั้น

คณะศิลปกรรมศาสตร์พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำ
ปริญญานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น จึงขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวณัฐพร วิศาลธกุล เข้าสัมภาษณ์และ
เก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

ฝ่ายวิชาการและวิจัย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว โทร. ๐-๒๖๔๔-๕๐๐๐ ต่อ ๑-๕๓๕๙

นางสาวณัฐพร วิศาลธกุล โทร. ๐๙๕-๗๒๓-๓๖๓๗



ที่ ศธ ๖๙๑๔ / **1319**

คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ เขตวัฒนา
กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๑๑ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบเพื่อการจัดทำ
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิศรุต บุตร

ด้วย นางสาวณัฐพร วิศาลธรรกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขา
วิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ ได้รับอนุมัติจัดทำปริญญานิพนธ์ในหัวข้อ “การพัฒนาชุดกิจกรรม
นาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน” นั้น

คณะศิลปกรรมศาสตร์พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำ
ปริญญานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น จึงขออนุมัติขอความเห็นชอบให้ นางสาวณัฐพร วิศาลธรรกุล เข้าสัมภาษณ์และ
เก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

สำนักงานคณบดี คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว โทร. ๐-๒๖๔๔-๕๐๐๐ ต่อ ๑๑๑๘๐
นางสาวณัฐพร วิศาลธรรกุล โทร. ๐๙๕-๗๒๓-๓๖๓๗



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 385/61E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวณัฐพร วิศาลธกุล

สังกัด: คณะศิลปกรรมศาสตร์

- เอกสารที่รับรอง:
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 18 ต.ค. 2561 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 18 ต.ค. 2561 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 18 ต.ค. 2561 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 18 ต.ค. 2561 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-385/2561

วันที่ให้การรับรอง : 18/12/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 18/12/2562



ที่ ศธ 6922(6)/165

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 ก.พ. 2562

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 385/2561

เรียน นางสาวณัฐพร วิชาลธกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E-385/2561

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 385/61 เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2561 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E-385/2561

Date of Approval 18 ธันวาคม 2561 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 18 ธันวาคม 2562

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 18 ธันวาคม 2562)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใคร่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E-385/2561) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 11019 และ 11093

โทรสาร 0-2259-1822

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน
- แบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน หลังเข้าร่วมกิจกรรม
- แบบประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

แบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน

ชื่อ-นามสกุล..... อายุ..... ปี
 น้ำหนัก..... ส่วนสูง.....
 ตำแหน่ง..... แผนก.....
 เวลาเข้างาน..... เวลาออกงาน.....
 ระยะเวลาในการทำงาน..... ปี..... เดือน.....
 ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน.....
 ระยะเวลาที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงานต่อวัน.....

ลำดับ	อาการ	ระดับอาการที่พบ					
		5	4	3	2	1	0
1	อาการปวดตึงที่คอ บ่าและ ไหล่						
2	อาการปวดหลัง						
3	อาการปวดและตึงที่ขา						
4	อาการปวดศีรษะ						
5	อาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว						

หมายเหตุ**

	5 = ระดับอาการที่พบเป็นประจำทุกวัน และเจ็บปวดจนไม่สามารถทำงานได้
	4 = ระดับอาการที่พบบ่อยครั้ง และเจ็บปวดทั้งขณะทำงานและพัก
	3 = ระดับอาการที่พบปานกลาง และเจ็บปวดแบบสามารถทนทำงานต่อได้
	2 = ระดับอาการที่พบนาน ๆ ครั้ง และเจ็บปวดเมื่อทำงาน
	1 = ระดับอาการที่พบน้อยมาก และเจ็บปวดเล็กน้อยเมื่อทำงาน
	0 = ไม่พบอาการเจ็บปวดเลย

ข้อเสนอแนะ

.....

แบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน

หลังเข้าร่วมกิจกรรม

ชื่อ-นามสกุล..... อายุ..... ปี

จำนวนที่เข้าร่วมกิจกรรม..... วัน

ความรู้สึกหลังเข้าร่วมกิจกรรม.....

.....

.....

ลำดับ	อาการ	ระดับอาการที่พบ						ความยืดหยุ่นของร่างกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรม
		5	4	3	2	1	0	
1	อาการปวดตึงที่คอ บ่าและ ไหล่							
2	อาการปวดหลัง							
3	อาการปวดและตึงที่ขา							
4	อาการปวดศีรษะ							
5	อาการชาและมึนในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว							

หมายเหตุ**

	5 = ระดับอาการที่พบเป็นประจำทุกวัน และเจ็บปวดจนไม่สามารถทำงานได้
	4 = ระดับอาการที่พบบ่อยครั้ง และเจ็บปวดทั้งขณะทำงานและพัก
	3 = ระดับอาการที่พบปานกลาง และเจ็บปวดแบบสามารถทนทำงานต่อได้
	2 = ระดับอาการที่พบนานๆครั้ง และเจ็บปวดเมื่อทำงาน
	1 = ระดับอาการที่พบน้อยมาก และเจ็บปวดเล็กน้อยเมื่อทำงาน
	0 = ไม่พบอาการเจ็บปวดเลย

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

**แบบประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุด
กิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน**

คำชี้แจง แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของเครื่องมือการวิจัยขั้นที่ 1 ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อชุดกิจกรรมว่า มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งจะทำการประเมินความเที่ยงตรงโดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง ดังนี้

- +1 = แน่ใจว่าคำถามเหมาะสม
0 = ไม่แนใจว่าคำถามเหมาะสมหรือไม่
-1 = แน่ใจว่าคำถามไม่เหมาะสม

โปรดใช้เครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็นของท่านว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยหรือมี ความถูกต้องเพียงใด

ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		เห็นด้วย + 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เห็นด้วย -1
1	ชุดกิจกรรมตรงต่อวัตถุประสงค์			
ข้อเสนอแนะ				
2	ชุดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับอาคารแต่ละอาคาร			
ข้อเสนอแนะ				
3	ชุดกิจกรรมนี้แต่ละกิจกรรมมีระยะเวลาที่เหมาะสม			
ข้อเสนอแนะ				
4	ชุดกิจกรรมเหมาะกับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน			
ข้อเสนอแนะ				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		เห็นด้วย + 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เห็นด้วย -1
5	ชุดกิจกรรมเหมาะสมกับทุกเพศ			
ข้อเสนอแนะ				
6	ชุดกิจกรรมสามารถช่วยลดอาการเจ็บปวดและความเสี่ยงต่อโรคออฟฟิศซินโดรม			
ข้อเสนอแนะ				
7	การเคลื่อนไหวร่างกายในชุดกิจกรรมมีความต่อเนื่อง และการเคลื่อนไหวร่างกายที่สมดุล			
ข้อเสนอแนะ				
8	การเคลื่อนไหวร่างกายในชุดกิจกรรมมีการใช้กล้ามเนื้อทางร่างกายได้ตรงจุดกับอาการที่พบ			
ข้อเสนอแนะ				
9	ระยะเวลาระหว่างกิจกรรมแต่ละกิจกรรม			
ข้อเสนอแนะ				
10	ระยะเวลาในการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล			
ข้อเสนอแนะ				

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญเป็นอย่างสูงค่ะ นางสาวณัฐพร วิชาลธกรกุล ผู้วิจัย

ภาคผนวก ค

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC
- สรุปแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน (หลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ioc ของแบบประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

ข้อที่	คนที่ 1	คนที่2	คนที่3	IOC
1	+1	+1	+1	1.00
2	+1	+1	+1	1.00
3	+1	0	+1	0.66
4	+1	+1	+1	1.00
5	+1	+1	+1	1.00
6	+1	+1	+1	1.00
7	+1	+1	+1	1.00
8	+1	+1	+1	1.00
9	+1	0	+1	0.66
10	+1	+1	+1	1.00

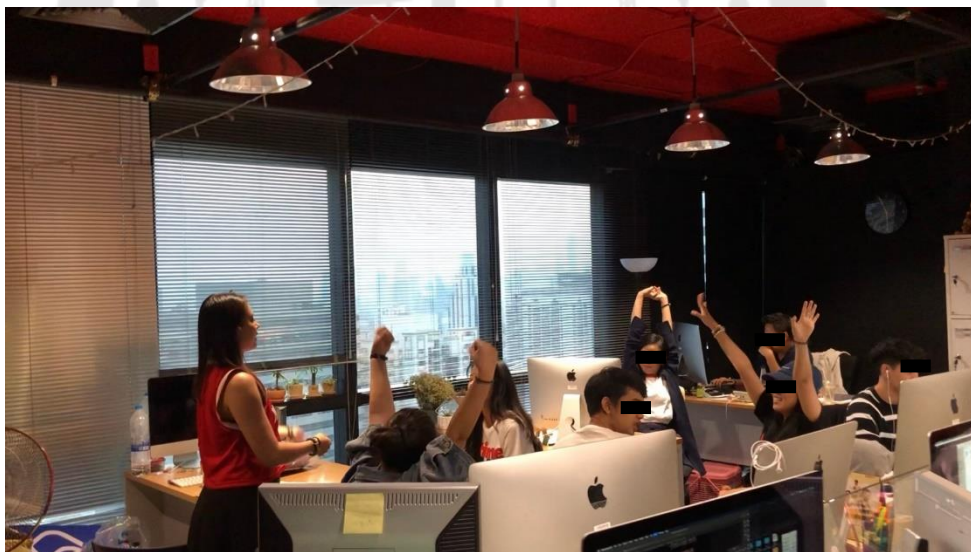
ตาราง 13 สรุปแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน (หลังเข้าร่วมกิจกรรม) ของวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

อาการ	ระดับอาการที่พบ					
	ระดับที่5	ระดับที่4	ระดับที่3	ระดับที่2	ระดับที่1	ระดับที่0
อาการปวดตึงที่คอ บ่าและ ไหล่	0	1	6	7	1	2
อาการปวดหลัง	0	0	6	5	1	5
อาการปวดและตึงที่ขา	0	0	4	3	5	5
อาการปวดศีรษะ	0	1	4	1	4	7
อาการชาและผิ่ดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว	0	0	3	1	4	9

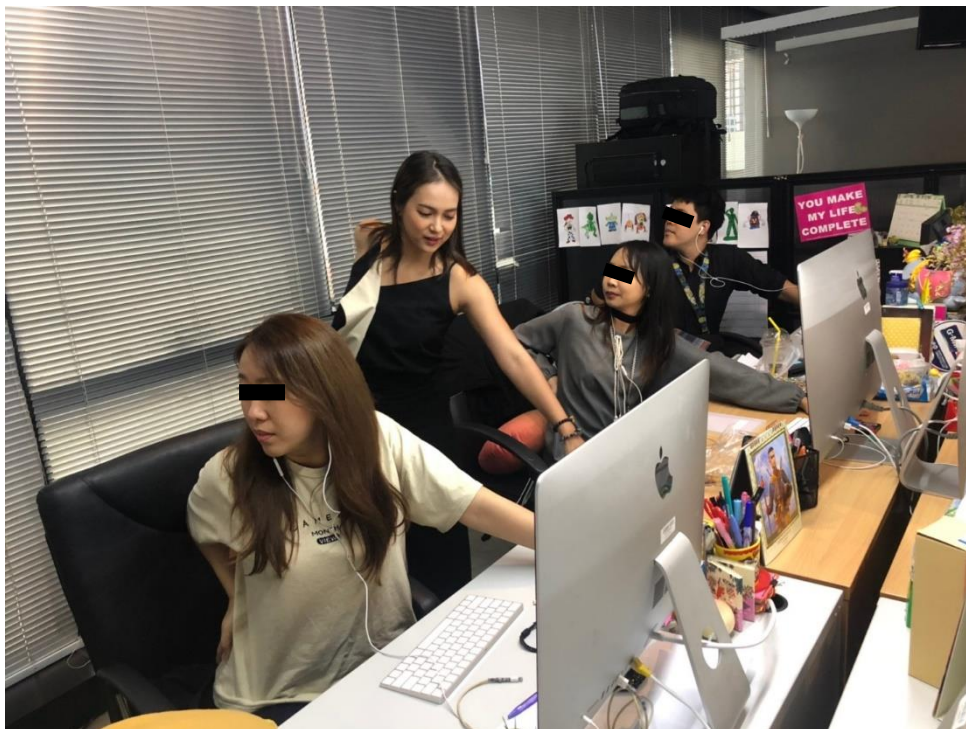


ภาคผนวก ง

- ภาพกิจกรรมงานวิจัย “การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงาน
สำนักงาน”



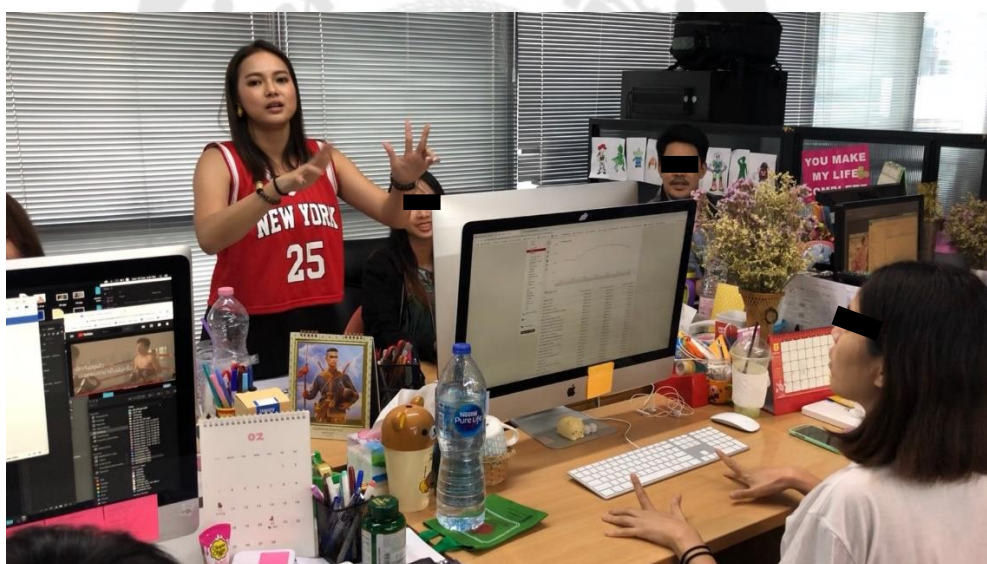
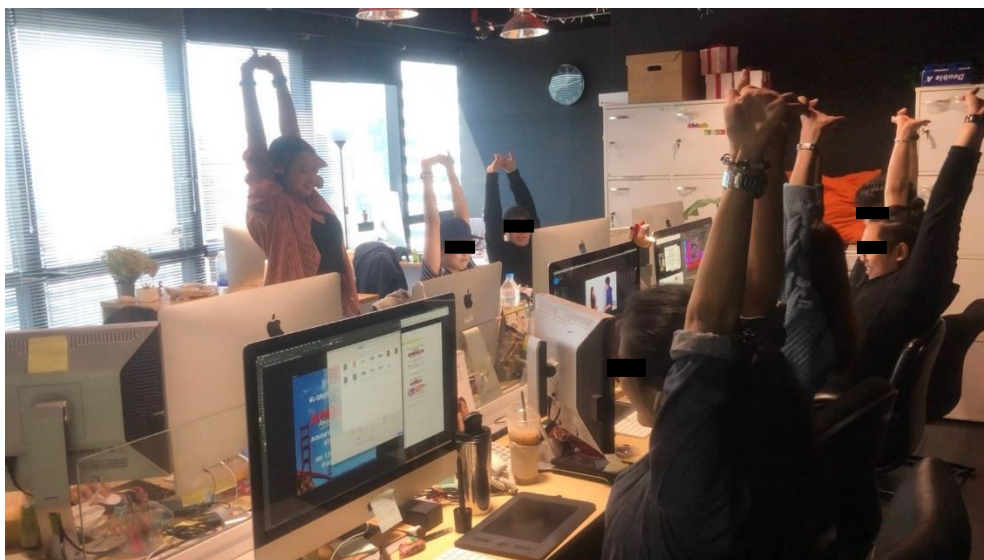
กิจกรรมงานวิจัย “การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน”



กิจกรรมงานวิจัย “การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน”



กิจกรรมงานวิจัย “การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน”



กิจกรรมงานวิจัย “การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน”

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวณัฐพร วิศาลธกุล		
วัน เดือน ปี เกิด	28 พฤศจิกายน 2536		
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร		
วุฒิการศึกษา	2555 – 2558	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2)	
		สาขาวิชานาฏศิลป์ – สาขล คณะศิลปกรรมศาสตร์	
		มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	
	2559 - 2563	การศึกษามหาบัณฑิต	
		สาขาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์	
		มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	
ที่อยู่ปัจจุบัน	135 ซ.นครสวรรค์ 6 ถ.นครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรู		
	พ่าย กรุงเทพมหานคร 10100		