



การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

STUDY OF THE UTILIZATION OF DANCE THERAPY TO LESSEN DEPRESSION AMONG  
FIRST-YEAR STUDENTS AT RISK OF DEPRESSIVE DISORDER IN THE FACULTY OF  
FINE ARTS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

นุชนาวถ รอดสอาด

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา  
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

STUDY OF THE UTILIZATION OF DANCE THERAPY TO LESSEN DEPRESSION AMONG  
FIRST-YEAR STUDENTS AT RISK OF DEPRESSIVE DISORDER IN THE FACULTY OF  
FINE ARTS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF EDUCATION  
(Art Education)

Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง  
การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า  
ของ  
นุชนารถ รอดศอาด

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขสันติ แวงวรรณ)
..... ที่ปรึกษาร่วม	..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรวัน แพทยานนท์)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติกรณ์ นพอุดมพันธุ์)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า
ผู้วิจัย	นุชนารถ รอดสอาด
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระวีวรรณ วรรณวิไชย
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประวัน แพทยานนท์

งานวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญในการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยมุ่งศึกษาในประเด็นการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อการลดภาวะซึมเศร้า และศึกษาผลระหว่างก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า จำนวน 24 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 12 คน กำหนดแบบการวิจัยเป็นแบบการวิจัยเชิงกลุ่มทดลองศึกษาการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติ T-Test ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาสรุปว่า 1.) การสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ได้รูปแบบกิจกรรม จำนวน 12 กิจกรรม โดยการมุ่งเน้นการเคลื่อนไหวในการรับรู้ของร่างกาย การเคลื่อนไหวด้วยอารมณ์และความรู้สึก การแยกแยะความต่าง และการบูรณาการทางความรู้สึก การใช้กระบวนการการสะท้อนทั้งภายในภายนอก และกระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรมที่เชื่อมต่อกับความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรมจำนวน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นสอดคล้องกัน และความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัดโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมากที่สุด 2.) ผลการทดลองเปรียบเทียบผลการทดลองก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองนาฏกรรมบำบัด เท่ากับ 29.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.557 และมีค่าหลังการทดลองนาฏกรรมบำบัดเฉลี่ย 20.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.557 โดยพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าการก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : นาฏกรรมบำบัด, ภาวะซึมเศร้า, นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์

Title	STUDY OF THE UTILIZATION OF DANCE THERAPY TO LESSEN DEPRESSION AMONG FIRST-YEAR STUDENTS AT RISK OF DEPRESSIVE DISORDER IN THE FACULTY OF FINE ARTS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY
Author	NUCHANART RODSAAAD
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Rawiwan Wanwichai
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Porawan Pattayanon

This research aims to study the use of movement therapy to lessen depression among first-year students who are at risk of developing depressive disorder at the Faculty of Fine Arts at Srinakharinwirot University. The study focuses on the creation of movement therapy to decrease the risk of developing depressive disorder. The study also aims to study the results before and after the application of therapy to reduce depressive disorder among the first-year students in the Faculty of Fine Arts at Srinakharinwirot University. The sample group consisted of 24 first-year students in the Faculty of Fine Arts at Srinakharinwirot University who were at risk of developing depressive disorder. The sample group was divided into two categories: the experimental and control groups, each consisting of 12 samples. The research on the experimental group compared the outcomes before and after the experiment. The researcher collected the data and conducted experiments using a t-test, statistical mean and standard deviation. The findings were as follows: (1) the creation of a dance therapy plan to reduce depression among the samples, who were at risk of developing depressive disorder, yielded 12 activities that focused on physical movement and perception, movements with feelings and emotions, internal and external reflective processes, and the process of thought and behavioral adjustment linked to ideas, behavior, emotions, and the body. The activities were performed once a week for 60 minute per week for 12 weeks. According to the consideration of index of item objective congruence (IOC) by qualified experts, they concurred with high satisfaction on the approach and the appropriateness of dance therapy; and (2) the results before and after the use of movement therapy to lessen depression among the first-year students revealed that the mean of experimental group before therapy was 29.17, with a standard deviation value of 5.557, and the mean of experimental group before the therapy was 20.67 with a standard deviation value of 1.557. It was found that the mean derived after the use of dance therapy was significantly lower than before the therapy by .05.

Keyword : Movement therapy, Depression, First-year students, Faculty of Fine Arts

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากคณาจารย์ที่ให้คำแนะนำหลายท่าน โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณวรรณวิไชย เป็นทั้งครูและบุคคลสำคัญที่ให้คำแนะนำชี้แนวทางในการทำปริญญาานิพนธ์ตลอดมา นอกจากนี้คำแนะนำทางวิชาการแล้ว ครูยังแสดงให้เห็นถึงความเป็นครูต้นแบบที่ดีและยิ่งใหญ่ในการใช้หลักสอนที่ดีเข้าใจง่ายเป็นต้นแบบตัวอย่างที่ดีที่พึงเอาเป็นแบบอย่าง นอกจากนี้ยังได้รับความกรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรวิ้น แพทยานนท์ ที่คอยช่วยเหลือสนับสนุน ชี้แนวทาง และข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลิศศิริ บวรกิตติ อาจารย์ ดร.ณภัทรรัตน์ ไชยอัศวกรศิลป์ และนางสาวเนาวรัตน์ บุคดี ที่ให้ความกรุณาในการตรวจเครื่องมืองานวิจัยและพร้อมชี้แนะแนวทางและการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ

นอกจากนี้ขอขอบพระคุณคณะครู และคณาจารย์ ในหลักสูตร คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุก ๆ ท่านที่ประสิทธิประสาทความรู้และคำแนะนำตลอดระยะเวลาในการศึกษาที่สถาบันอันทรงเกียรติแห่งนี้ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ เพื่อนร่วมรุ่นทุก ๆ ท่านในชั้นปีที่ได้มารู้จักและเรียนร่วมกัน และขอขอบคุณกัลยาณมิตรอีกหลายท่านที่มีได้เอื้อนนาม

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณครอบครัว ที่คอยสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างยิ่ง

นุชนารถ รอดสอาด

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์.....	5
ความสำคัญของงานวิจัย .....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	7
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
1. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า.....	8
1.1 ความหมายของภาวะซึมเศร้า.....	8
1.2 สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้า.....	10
1.3 อาการภาวะซึมเศร้า .....	13
1.4 ระดับของภาวะซึมเศร้า.....	17
2. แนวคิดและทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม.....	24
2.1 ความหมายของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม.....	24



2.2 แนวคิดพื้นฐานเพื่อการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม.....	26
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด.....	31
3.1 ความหมายของนาฏกรรมบำบัด .....	31
3.2 แนวคิดและทฤษฎีนาฏกรรมบำบัด .....	32
4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
1. การกำหนดกลุ่มประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	39
1.1 ประชากร.....	39
1.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	39
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	44
4. การจัดกระทำข้อมูล .....	45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	102
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	102
สมมุติฐานในการวิจัย .....	102
ขอบเขตของการวิจัย .....	102
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	103
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	105
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	106
สรุปผลการวิจัย.....	107
อภิปรายผล .....	109

ข้อเสนอแนะ .....	130
บรรณานุกรม .....	132
ภาคผนวก.....	136
ประวัติผู้เขียน.....	195



## สารบัญตาราง

### หน้า

ตาราง 1 ระดับภาวะซีมเศร้าที่มีผลกระทบต่อความรุนแรง .....	22
ตาราง 2 แสดงการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	40
ตาราง 3 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดภาวะซีมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซีมเศร้า .....	50
ตาราง 4 ผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด ในการวิจัยการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซีมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซีมเศร้า (N = 3).....	53
ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้ (Try out) นาฏกรรมบำบัดภาวะซีมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซีมเศร้า ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง .....	54
ตาราง 6 กิจกรรมครั้งที่ 1 กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ.....	57
ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซีมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	59
ตาราง 8 กิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรมจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว .....	61
ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซีมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	63
ตาราง 10 กิจกรรมครั้งที่ 3 กิจกรรมนี้แหละคือฉัน .....	65

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	67
ตาราง 12 กิจกรรมครั้งที่ 4 กิจกรรมหน้าต่างของจิตใจ.....	68
ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	70
ตาราง 14 กิจกรรมครั้งที่ 5 กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยใจของเรา.....	72
ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 5 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	74
ตาราง 16 กิจกรรมครั้งที่ 6 กิจกรรมสร้างสี่สันจากความว่างเปล่า.....	75
ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	77
ตาราง 18 กิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมทำทางสี่ใจ .....	79
ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 7 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	81
ตาราง 20 กิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมบอกเก้าเล่าสิบ .....	82
ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	84
ตาราง 22 กิจกรรมครั้งที่ 9 กิจกรรมสิ่งที่ฉันเป็น.....	86

ตาราง 23 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 9 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ .....	88
ตาราง 24 กิจกรรมครั้งที่ 10 กิจกรรมสะกิดใจ .....	89
ตาราง 25 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมามพร ตรังคสมบัติ .....	91
ตาราง 26 กิจกรรมครั้งที่ 11 กิจกรรมความเป็นตัวตน .....	92
ตาราง 27 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 11 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ.....	94
ตาราง 28 กิจกรรมครั้งที่ 12 กิจกรรมด้วยรักและผูกพัน .....	95
ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมามพร ตรังคสมบัติ .....	97
ตาราง 30 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่า T-Test ก่อน – หลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อ ลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า.....	101

## สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 การแสดงผังกรอบแนวคิดการวิจัย .....	7
ภาพประกอบ 2 การแสดงรูปแบบความเชื่อมโยงแบบสามัญสำนึก .....	27
ภาพประกอบ 3 การแสดงรูปแบบความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ.....	27
ภาพประกอบ 4 แสดงรูปแบบความสัมพันธ์ของความเชื่อพื้นฐานระดับลึก ระดับกลางของ ความคิดอัตโนมัติ พฤติกรรม อารมณ์ สรีระ.....	29
ภาพประกอบ 5 ผังแสดงขั้นตอนการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ของ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มี ความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า .....	43
ภาพประกอบ 6 แผนผังตารางการสร้างเครื่องมือนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้า .....	48
ภาพประกอบ 7 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	59
ภาพประกอบ 8 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	60
ภาพประกอบ 9 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	63
ภาพประกอบ 10 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	66
ภาพประกอบ 11 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	70
ภาพประกอบ 12 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	73
ภาพประกอบ 13 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	77
ภาพประกอบ 14 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	80
ภาพประกอบ 15 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	84
ภาพประกอบ 16 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	85
ภาพประกอบ 17 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	87

ภาพประกอบ 18 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	90
ภาพประกอบ 19 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	93
ภาพประกอบ 20 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	97
ภาพประกอบ 21 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง .....	98



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ในช่วงชีวิตหนึ่งของมนุษย์ วัยรุ่น เป็นวัยที่สำคัญ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งได้เปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น ในช่วงวัยรุ่นจึงมีแนวโน้มการเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ และปัญหาทางด้านอารมณ์ในวัยรุ่นที่พบบ่อยนั้นคือ ภาวะซึมเศร้า (นิชาภัทร รุจิรดาพร, 2551, น. 1) วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ถือว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ บางครั้งมีความสับสนและไม่แน่ใจในบทบาทของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายสัมพันธ์กับฮอร์โมนเพศอย่างชัดเจน วัยรุ่นจึงไวต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ บางครั้งมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงและบีบคั้น ลักษณะของอารมณ์ไม่มั่นคง ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้มีการแสดงออกของพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่ออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ลักษณะการเปลี่ยนแปลงนี้จึงอาจทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาทางจิตใจได้ง่าย เมื่อต้องประสบกับประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิต ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องดังเห็นได้จากสถิติวัยรุ่นที่เข้ารับการรักษาทางสุขภาพจิต จากการพบเจอประสบการณ์ไม่พึงประสงค์ในชีวิตในช่วงต้นของชีวิตวัยรุ่นจึงเป็นประสบการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดและส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในหลาย ๆ ด้าน (วัลลภา กิตติมาสกุล, 2560, น. 1-3)

จากสถิติในปี พ.ศ. 2561 กรมสุขภาพจิตได้ทำการสำรวจว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน โดยทุก ๆ 2 ชั่วโมง จะมีผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายและฆ่าตัวตายสำเร็จสำเร็จเฉลี่ย 1 คน โดยทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากว่า 300 ล้านคนและคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอีก ในปี พ.ศ. 2563 ที่คิดฆ่าตัวตายและฆ่าตัวตายสำเร็จ (กรมสุขภาพจิต, 2562) ซึ่งการสำรวจในปัจจุบันนั้นองค์การอนามัยโลกคาดหมายว่าในปี ค.ศ. 2020 ภาวะซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขอันดับสองเนื่องจากปัจจัยทางสังคม เช่น การไม่มีทางเลือกในชีวิตมากนัก การขาดกำลังใจ ประกอบกับการสูญเสียในชีวิตทำให้เกิดความสิ้นหวังจนเกิดอาการซึมเศร้าที่รุนแรงได้ และภาวะเศร้ายิ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการฆ่าตัวตาย (นิชาภัทร รุจิรดาพร, 2551, น. 1) ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่เป็นเรื่องสำคัญที่ปรากฏในทั่วโลกซึ่งพบว่าวัยรุ่นต่างประเทศมีความชุกของภาวะซึมเศร้าค่อนข้างสูง โดยประเทศสหรัฐอเมริกามีภาวะซึมเศร้า พบความชุกร้อยละ 18-29 วัยรุ่นประเทศไนจีเรียตอนใต้มีภาวะซึมเศราระดับปานกลาง ร้อยละ 21.2 และระดับรุนแรงร้อยละ 5.1 ส่วนในประเทศศรีลังกา พบภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 57.7 สำหรับประเทศไทยพบว่ามี



ความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ร้อยละ 69.3 (สุนันท์ เสียงเสนาะ, 2560, น. 1) ภาวะซึมเศร้าจึงส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นหลายประการ ได้แก่ ด้านการเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และยังพบว่าอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นไม่ชัดเจนเท่ากับผู้ใหญ่และอาจแสดงอาการออกมาในรูปแบบอื่น เช่น ความโกรธ ความก้าวร้าว การหนีเรียน ทำให้มีผลการเรียนต่ำ มองโลกในแง่ร้าย ขาดการควบคุมตนเอง โดยพบว่าร้อยละ 45-70 ของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นมาจากโรคซึมเศร้า (องอร แก้วหวาน, 2550, น. 2-3) จากแนวโน้มต่าง ๆ ข้างต้นที่กล่าวมานี้แสดงถึงความรุนแรงของปัญหาที่กำลังทวีขึ้นอย่างรวดเร็ว ถึงกระนั้นก็ตามมีผู้ป่วยเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น ที่ได้รับการรักษา ส่วนใหญ่เป็นเพราะความไม่สนใจของผู้ป่วยหรือครอบครัว ภาวะซึมเศร้าสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาวิกฤติในชีวิตที่ไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขเหตุการณ์นั้นได้ และบุคคลที่เกิดความคิดบิดเบือนไปในทางลบ และหากภาวะซึมเศร้าไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะมี ความรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นโรคซึมเศร้า

เมื่อศึกษาสาเหตุที่มีความสัมพันธ์หรือสามารถทำนายการเกิดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น ผลการศึกษาในต่างประเทศพบว่า ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative automatic thoughts) คือ ความคิดที่เกิดขึ้นอย่างทันทีโดยมีพื้นฐานความเชื่อจากเหตุการณ์ที่เจ็บปวดและไม่พึงประสงค์ในอดีตจะนำไปสู่ความเชื่อที่บิดเบือน ไร้เหตุผลในการมองตนเอง มองสังคม และมองโลกทางลบ จนทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ พฤติกรรม และปฏิกิริยาทางกายของบุคคลตามมา การประสบเหตุการณ์ทางลบในชีวิต และมีความรู้สึก มีคุณค่าในตัวเองที่ลดลงในวัยรุ่น สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้สูง โดยสรุปปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าทางการศึกษาในต่างประเทศและประเทศไทย พบสอดคล้องกันว่ามาจากการมีความคิดอัตโนมัติทางลบ หรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล การมองตนเอง มองอนาคตและมองโลก ไปในทางลบรวมทั้งการมีความรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองที่ลดลง ข้อค้นพบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดของเบ็ค (Beck, 1979) ที่กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากความคิดอัตโนมัติทางลบเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ตึงเครียดหรืออยู่ในภาวะคุกคาม บุคคลจะประมวลความคิดที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลกับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้นั้นบิดเบือนไปจากความเป็นจริง โดยมีการสะสมความคิดทางลบอยู่เรื่อย ๆ จนทำให้เกิดการสูญเสียความสมดุลทางความคิดทำให้มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นทางลบทั้งต่อตนเองต่อโลกและต่ออนาคต เบ็ค (Beck, 1979) จึงเชื่อว่าเมื่อมีความคิดทางลบจะส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเป็นไปในทางลบด้วยเช่นกัน (จันทิรา เมฆวิไลย์, 2559, น. 2-3)

จากการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนปลาย และวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นและที่กำลังเข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษา ถือเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็วทำให้มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์สูงต่อการเกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิต โดยทำให้มีภาวะซึมเศร้า และเกิดเป็นอาการต่าง ๆ เช่น เครียด วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า จนทำให้เกิดอาการเศร้า ร้องไห้บ่อยครั้ง ความพึงพอใจในตัวเองลดน้อยลง ไม่มีแรงจูงใจ รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้และสิ้นหวัง นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายคือมีอายุระหว่าง 18 ถึง 22 ปี วัยนี้ต้องมีการปรับตัวจากเด็กเป็นผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านจิตสังคมอารมณ์ประกอบกับการเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นการเรียนที่เน้นการเรียนรู้ด้วยตนเองและในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงนักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงดังนั้นหากนักศึกษามีการปรับตัวในการเรียนระดับอุดมศึกษาได้ก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตกับนักศึกษาแต่ในทางตรงกันข้ามนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้ความเครียดเกิดขึ้นและนำไปสู่ปัญหาทางจิต คือภาวะซึมเศร้าได้ (นฤเนตร จุฬากาญจน์ และคณะ, 2558, น. 132) จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์นิสิตชั้นปีที่ 1 นั้นพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากการเปลี่ยนผ่านบริบทต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการเข้ามาเป็นนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมรับน้องในขณะที่เข้ามาศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งส่งผลให้นิสิตกลุ่มดังกล่าวนี้เกิดความรู้สึกที่ท้อแท้ เบื่อหน่าย สูญเสียความเป็นตัวตน ท้อถ้อยในการเรียน ซึ่งอาการเหล่านี้ส่งผลกระทบต่ออย่างมากในการศึกษาของนิสิตและอาจจะนำมาสู่ปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะยาวได้ และปัญหาด้านสุขภาพจิตเป็นทั้งสาเหตุและปรากฏการณ์ทางสังคม จะสังเกตเห็นได้ว่าสุขภาพจิตเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ของคนในสังคม ตั้งแต่ในระดับครอบครัว ชุมชน สูงขึ้นไปจนถึงระดับประเทศถ้าคนในสังคมจำนวนมากอย่างมีนัยสำคัญมีปัญหาสุขภาพจิต ก็น่าจะมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและในชุมชน พฤติกรรมของคนในสังคมน่าจะผิดเพี้ยนไป บรรทัดฐาน ค่านิยมรวมไปถึงวิถีชีวิตของผู้คนอาจจะเบี่ยงเบนไปทิศทางลบ และเมื่อสังคมสร้างปัญหาจิตให้คนในสังคม ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้จะส่งผลให้สังคมเป็นไปในทิศทางลบ (ประวิทย์ ฤทธิบูลย์, 2558, น. 2) จึงทำให้กล่าวได้ว่า ภาวะซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม โดยทำให้วัยรุ่นที่กระทำความผิดมีอารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ มีเจตคติต่อสังคมในทางลบ ขาดโอกาสทางสังคม มีพฤติกรรมถดถอย แยกตัวออกจากสังคม ต่ำหนืดตนเอง มองตนเองไร้ค่า มองโลกในแง่ร้าย มีความคิดทำร้ายตนเอง และอาจรุนแรงถึงพฤติกรรมทำร้ายตนเองตามมา

นาฏกรรมบำบัดเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่น่ากระบวนกรหลักทางด้านนาฏกรรมบูรณาการร่วมกับหลักการทางการบำบัด โดยจากการรายงานทางการแพทย์ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อช่วยในการรักษาให้ได้ผลดีขึ้นและสำเร็จผลในหลาย ๆ เรื่อง เช่น พัฒนาการภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และเมื่อมนุษย์เกิดความพึงพอใจและเกิดความสุขร่างกายก็จะผลิตฮอร์โมนความสุขแอนดอร์ฟินขึ้น อีกทั้งยังได้เป็นการสร้างผลงานด้านศิลปะของการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะตน จากการแสดงออก จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ สามารถสื่อสารทั้งกับตนเองและผู้อื่นให้เข้าใจและยอมรับ (พิณธร ปริษฐานุสรณ์, 2548, น. 2) จึงนับเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถแก้ปัญหาจากด้านของสังคม อารมณ์ ความคิด และร่างกาย ในแง่มุมมองวัฒนธรรมที่ใช้การเต้นที่เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายในการแสดงออกมาเพื่อสื่อความหมายเป็นการบอกเล่าเรื่องราว การรักษาความเจ็บปวด และที่สำคัญเป็นการสร้างความสัมพันธ์ภายในสังคมระหว่างบุคคล นาฏกรรมบำบัดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปใช้เพื่อการพัฒนาบุคลากร สุขภาพ และการมีชีวิตที่ดีขึ้น ประเด็นที่สำคัญอีกอย่างหลักในการจัดกิจกรรมบำบัดต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยและความต้องการของกลุ่มบุคคล โดยการใช้ศาสตร์ทางด้านศิลปะซึ่งได้แก่กิจกรรมศิลปะศึกษา กิจกรรมดนตรี นาฏศิลป์ หรือนาฏกรรม ศิลปะการแสดง วรรณกรรมและเพลง ถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบ โดยเน้นการพัฒนาโดยใช้มนุษย์เป็นศูนย์กลางพัฒนาทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันต่อสถานการณ์ปัญหา กิจกรรมดังกล่าวนี้เป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนอีกด้วย (จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า, 2554, น. 26) การเยียวยารักษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพจิต เราเรียกว่า “จิตบำบัด” การเยียวยาด้วยจิตบำบัดนี้อาจมีการนำเอาศิลปะ การละคร นาฏศิลป์ หรือดนตรีเข้ามามีส่วนร่วมในการเยียวยารักษาผู้ป่วยด้วย ดังนั้นนาฏศิลป์บำบัด ก็คือ การบำบัดประเภทหนึ่งที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับหลักการทางจิตบำบัด เพื่อช่วยส่งเสริมด้านการรับรู้ตนเองทั้งอารมณ์และจิตใจ ไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย นาฏศิลป์บำบัดถูกนำไปใช้เพื่อการรักษาในหลาย ๆ ด้าน เช่น การส่งเสริมด้านสุขภาพกาย มีการนำนาฏศิลป์บำบัดไปใช้ในเรื่องของการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ พัฒนาการทรงตัวในผู้สูงอายุ พัฒนาการทรงตัวและการควบคุมการเคลื่อนไหวในผู้ป่วยพาร์กินสัน เป็นต้น ส่วนทางด้านส่งเสริมสุขภาพใจ พบว่ามีการนำนาฏศิลป์บำบัดไปใช้เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และ

การจัดการอารมณ์ของตนเอง เป็นต้น นาฏศิลป์บำบัดเป็นแนวทางการหนึ่งของการบำบัดที่สามารถใช้ได้กับบุคคลในทุกช่วงวัย ทั้งบุคคลที่ต้องการการดูแลโดยเฉพาะ คู่รัก ครอบครัว หรือกลุ่มผู้มีความต้องการพิเศษต่าง ๆ เป็นประโยชน์ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุข ดังนั้นนาฏศิลป์บำบัดสามารถใช้เป็นแนวทางในการเยียวยารักษาสุขภาพใจของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ ในต่างประเทศพบว่ามีงานวิจัยหลายเล่มที่มีการศึกษาในเรื่องนี้ และผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ให้ผลในทางบวกสำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 มีนาคม 2563)

จากการศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประจำปีการศึกษา 2563 ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า เนื่องจากนาฏกรรมบำบัดเป็นวิธีหนึ่งที่น่าหลักการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระและมีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกโดยใช้พลังจากร่างกายเป็นเครื่องมือในการบำบัด โดยเพื่อเกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเอง และสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่สามารถสื่อสารออกเป็นคำพูดออกมาได้ นาฏกรรมบำบัดเป็นวิธีการสื่อสารอย่างหนึ่งโดยอาศัยความสัมพันธ์และสะท้อนให้เกิดการพัฒนาตนไปในทางบวกซึ่งสามารถพัฒนาด้านจิตใจผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและเสริมสร้างความสุขให้กับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าชี้ให้เห็นว่าการเคลื่อนไหวและการแทรกแซงตามร่างกายเช่น Dance / Movement Therapy (DMT) สามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ ในการใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย ในการการรับรู้ การแสดงออก และคุณภาพเชิงสัญลักษณ์ ภาพและความรู้สึก และความแตกต่างและการผสมผสานของความรู้สึก การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นพื้นฐานของการรับรู้และการผลิตของอารมณ์และควรได้รับการกล่าวถึงเพิ่มเติมในแนวทางและวิธีการที่ใช้ในการรักษาภาวะซึมเศร้า

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อศึกษาผลการใช้แผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

## ความสำคัญของงานวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าที่ส่งผลไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถปรับสภาพตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และส่งผลดีต่อด้านพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2563 ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2563 ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ เพื่อคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยผ่านการทดสอบที่มีตัวเลือกทั้งหมด 20 คำถาม โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง และมีคะแนนมากกว่า 22 คะแนน ขึ้นไป โดยทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างต้องสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน จากนั้นใช้วิธีสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

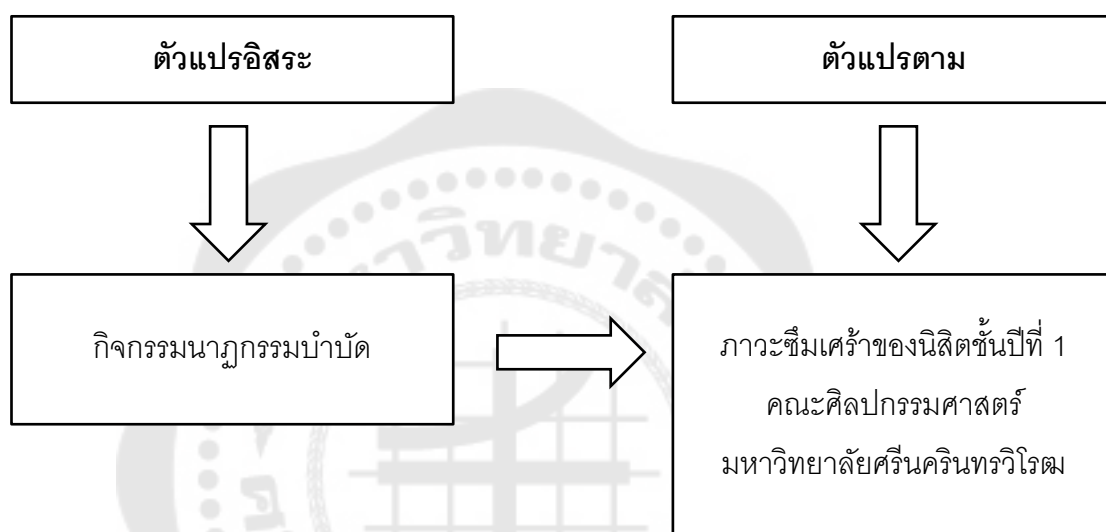
1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อพัฒนากระบวนการบำบัดทางด้านจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยหลักแนวความคิด 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีนาฏกรรมบำบัดของ Jillian R. Ranker โดยการมุ่งเน้นการเคลื่อนไหวในการรับรู้ของร่างกาย อารมณ์และความรู้สึก และทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของ Beck โดยใช้กระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ
2. ภาวะซึมเศร้า หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกไปในทิศทางลบ ร้องไห้บ่อย ไม่ภูมิใจในตัวเอง หมดหวัง เครียด วิตกกังวล กลัว ไม่อยากมามหาวิทยาลัย อยากอยู่บ้าน คิดถึงครอบครัว

รู้สึกว่่าที่มหาลัยไม่ปลอดภัย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือแสดงออกชัดเจน ไม่มีความสุขในการเรียน รวมไปถึงการอยากลาออกจากมหาวิทยาลัย โดยผ่านการประเมินภาวะซึมเศร้า 20 คำถาม CES-D ของ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ เพื่อคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 การแสดงผังกรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้เสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า
  - 1.1 ความหมายของภาวะซึมเศร้า
  - 1.2 สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้า
  - 1.3 อาการของภาวะซึมเศร้า
  - 1.4 ระดับของภาวะซึมเศร้า
2. แนวคิดและทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม
  - 2.1 ความหมายของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม
  - 2.2 แนวคิดพื้นฐานเพื่อการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด
  - 3.1 ความหมายของนาฏกรรมบำบัด
  - 3.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด
4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

##### 1.1 ความหมายของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ในบุคคลทั่วไปซึ่งแสดงออกในรูปแบบอาการ หรืออาการแสดงที่เปลี่ยนแปลงไปในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านแรงจูงใจ ด้านร่างกายและพฤติกรรมบุคคลที่มีความรู้สึกเศร้า รู้สึกตนเองไม่มีค่า ต่ำหนิตนเอง โทษตนเอง และบางครั้งอาจมีความคิดฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังมีอาการทางกาย เช่น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง มีความผิดปกติ เกี่ยวกับการนอนเบื่ออาหาร ความสนใจในสิ่งแวดล้อมลดลง เป็นต้น การมีความรู้สึกเศร้าในช่วงระยะสั้น ๆ หรือเป็นบางครั้งบางครั้งอาจถือว่าเป็นสิ่งปกติแต่ถ้าความรู้สึกเศร้านั้นเป็นอยู่ในระยะเวลานานและรุนแรงจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติ (จันทิรา เมฆวิไลย, 2559, น. 20)

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง อารมณ์เบื่อหน่าย หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ และหมดอารมณ์สนุก เพลิดเพลินหรือหมดอาลัยตายอยาก มีอาการนาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป จนส่งผลกระทบต่อการทำงาน หรือการเรียน โดยแสดงออกผ่านทางอาการทางกาย พฤติกรรมคำพูด และความคิดกังวล (ดวงใจ กสานตกุล, 2542, น. 12)

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่ผิดปกติอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงออกทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเศร้า อยากร้องไห้ เบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่สนุกสนาน ในรูปของความคิดที่บอกว่าตนเองไม่มีค่า หรือความคิดที่บอกว่าตนเองไม่ตีจนส่งผลออกทางพฤติกรรม เช่น แยกตัว หรือมีอาการก้าวร้าว ภาวะซึมเศร้าสามารถพบได้หลายรูปแบบ ตั้งแต่ความผิดปกติในการปรับตัว โรคซึมเศร้าเรื้อรัง และโรคซึมเศร้าแบบรุนแรง (วารสารจิตเวช, 2545, น. 37)

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่แสดงถึงความเป็ยเบนทางอารมณ์ ด้านอาการทางกาย ด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านสัมพันธ์กับผู้อื่น อันได้แก่ ความรู้สึกเศร้า เหนง รู้สึกไร้ค่า หมดหวัง มีความคิดทางลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อมและอนาคต มีอาการนอนไม่หลับ มีปัญหาในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น(ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล, 2545, น. 8)

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะผิดปกติทางจิตใจที่แสดงออกทางอารมณ์ ที่เกิดจากการสูญเสีย ความคับข้องใจ ภาวะของโรคซึ่งทำให้รู้สึกเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว มีผลต่ออาการทางกายทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ใจสั่น อ่อนเพลียไม่มีแรง ทั้งนี้ยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น ชอบแยกตัว มีพฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าว คิดอยากทำร้ายตนเอง และส่งผลกระทบต่อารดำรงชีวิตในปัจจุบัน (ชราพร สนิทภักดี, 2545, น. 35)

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่มีอารมณ์สุข อารมณ์เศร้าหมอง จิตใจหดหู่ เชื่องซึม นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร นำหนักลด มีผลกระทบด้านสังคมทำให้พฤติกรรมหรือบุคลิกที่เปลี่ยนไป กลายเป็นคนแยกตัว เงียบ ส่งผลต่อการเรียนและการทำงาน (ชนัดดา พลอยเลื่อมแสง, 2548, น. 18)

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ มองตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำ บางคนมีความคิดอยากตายและอาจฆ่าตัวตายได้ (ทวี ตั้งเสรี และคณะ, 2551, น. 15)



ภาวะซึมเศร้า หมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดจากความผิดปกติทางด้านอารมณ์ที่หม่นหมอง เช่น อารมณ์เศร้า ความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ ร่วมไปกับการรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง ลึ้นหวัง และส่งผลให้มึ่ทำทางการเคลื่อนไหวที่ช้า เซื่องซึม เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ จนอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย (อรพรรณ ลือบุญวัชชัย และ พีรพนธ์ ลือบุญวัชชัย, 2553, น. 32)

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง เป็นภาวะจิตใจที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้าใจ ท้อแท้ หมดหวัง เฉื่อยชา มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง สามารถแสดงออกได้ทั้งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และร่างกาย มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและบทบาททางสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2557)

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง สภาวะจิตอย่างหนึ่งที่มีผลไปในทิศทางลบ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ซึ่งเป็นอารมณ์เศร้า เช่น อารมณ์ที่เป็นทุกข์ เศร้า หดหู่ ท้อแท้ หมดหวัง ซึม เจ็บ ขริ่ม หลง ลืม ใจลอย หมดความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำหรือชอบทำ ไม่มีสมาธิ รู้สึกไร้ค่า มีความคิดเบื้อชีวิต เบื่ออาหาร และการนอนเปลี่ยนแปลง การไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง และการมีความรู้สึกที่เศร้าในช่วงระยะสั้น ๆ หรือเป็นบางครั้งบางคราวถือว่าเป็นสิ่งปกติแต่ถ้าความรู้สึกเศร้าเป็นอยู่ในระยะเวลาอันยาวนานและรุนแรงจนส่งผลกระทบต่อ การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติและความผิดปกตินั้น อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางลบ จนมีผลกระทบต่ออาชีพการงานหรือการเรียนซึ่งบางครั้งอาจจะทำให้เกิดการคิดฆ่าตัวตายและฆ่าตัวตายได้

## 1.2 สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้า

### 1.2.1 สาเหตุทางกาย

ภาวะซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติเสียหายของสมอง ซึ่งอาจมีสาเหตุได้หลายสาเหตุ เช่น โรคที่เกิดจากโรคประจำตัวต่าง ๆ โรคเส้นเลือดแข็งตัวผิดปกติ โรคหลอดเลือดแดงแข็ง โรคเส้นเลือดอุดตันหรือแตกในสมอง ภาวะซึมเศร้าเกิดจากความไม่สมดุลของสารชีวเคมีในสมอง ได้แก่ Serotonin และ Norepinephrine โดยสารสื่อประสาททั้ง 2 ชนิดจะมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทส่วนกลางบริเวณ Limbic และ Cortex ซึ่งเป็นบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก ของอารมณ์ และพฤติกรรม เมื่อระดับความเข้มข้นของ Serotonin และ Norepinephrine ต่ำกว่าปกติ ผลที่ตามมา คือ ทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะซึมเศร้า (สายฝน เอกวรางกูร, 2554, น. 25-26)

ปัจจัยด้านพันธุกรรม จากการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรมพบว่า หากพ่อแม่พี่น้องเป็นโรคซึมเศร้าบุคคลนั้นมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าคนทั่วไปร้อยละ 15 ส่วนบุคคลที่มีญาติที่ห่างออกไป เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย น้า ลุง มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ 7 ครอบครัวที่ป่วย

เป็นโรคซึมเศร้า คนในครอบครัวมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้า บุตรจะมีโอกาสป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ 27 ถ้าบิดา มารดาป่วยเป็นโรคซึมเศร้าทั้งคู่ บุตรจะมีโอกาสป่วยร้อยละ 54 (สมภพ เรืองตระกูล, 2548, น. 22)

สารเคมีในระบบประสาท เชื่อว่าอาการซึมเศร้าเกิดจากการขาดภาวะสมดุลของ สารสื่อประสาทในสมอง ได้แก่ ซีโรโทนิน นอร์อิพิเนฟริน และโดพามีน โดยพบว่าสารสื่อประสาท กลุ่มดังกล่าวมีปริมาณลดลง เนื่องจากเกิดความผิดปกติของกระบวนการดูดกลับ เข้าสู่เซลล์ ประสาทส่งต่อ คือมีกระบวนการดูดกลับของสารสื่อประสาทมากเกินไป ส่งผลให้บริเวณที่มีการ เชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทมีปริมาณสารสื่อประสาทดังกล่าว (สมภพ เรืองตระกูล, 2548, น. 24)

ความผิดปกติของระบบประสาทฮอริโมน จากการศึกษาพบว่าผู้มีฮอริโมนที่ เกี่ยวข้อง ได้แก่ คอร์ติซอล หลังมากและตอบสนองน้อยต่อการกระตุ้น โกรตฮอริโมนและธัยรอยด์ ฮอริโมนหลังน้อยกว่าปกติ การทำงานของต่อมไฮโปธาลามิกพิทูอิทารีหรือดินอลแอกซิสเพิ่มขึ้น ทำให้ ระดับกลูโคคอร์ติคอยในพลาสมาเพิ่มขึ้น ส่งผลยับยั้งกระบวนการสร้างและซ่อมแซมสมองส่วน ฮิปโปแคมปัส (สมภพ เรืองตระกูล, 2548, น. 25)

### 1.2.2 สาเหตุด้านจิตใจ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาที่บุคคลแสดงออกมาในการเผชิญกับการสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รัก ความผิดหวังในชีวิตร ล้มเหลว ผิดพลาด มีความโกรธแค้น มีความคิดลบ มี ความคิดบิดเบือน ไม่มีใครช่วยเหลือได้ ไม่มีหวังแล้ว ซึ่งการสูญเสียของชีวิตคู่ การหย่าร้าง การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ทั้งสิ้น (สายฝน เอกวารงกุล, 2554, น. 25-26)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เชื่อว่าโรคซึมเศร้าเกิดขึ้นจากประสบการณ์สูญเสียหรือพลัด พรากจากสิ่งที่รักผูกพัน เมื่อเติบโตขึ้นและต้องเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าวอีกครั้ง ทำให้เกิด ความรู้สึกเครียด กังวล และนำประสบการณ์สูญเสียครั้งใหม่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีต ทำให้เกิดความตรรกแล้วนำเอาความโกรธเข้าหาตัวเอง ปัจจัยทางความคิด โดยเบ็ค ได้เสนอ รูปแบบที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้าซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ ความคิด ที่บิดเบือนไปในทางลบ โครงสร้างทางความคิด เนื้อหาความคิดที่บิดเบือน ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 มีความ เกี่ยวโยงกัน (สมภพ เรืองตระกูล, 2556, น. 27)

### 1.2.3 สาเหตุด้านสังคม

ภาวะซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาที่บุคคลแสดงออกมาในการเผชิญกับภาวะกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยเชื่อว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านจารีตประเพณี และวัฒนธรรมที่เสื่อมลงทำให้บุคคลนั้นยอมรับสภาพดังกล่าวไม่ได้ และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ ก่อให้เกิดทัศนคติทางลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต ทำให้แยกตัวจากสังคม และการขาดการสนับสนุนทางสังคม หรือแหล่งที่พึ่งทางสังคม (สายฝน เอกวรารกุล, 2554, น. 27)

ปัจจัยทางด้านสังคม เศรษฐกิจ ได้แก่ เหตุการณ์ทำให้เกิดความเครียดในชีวิต การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต สัมพันธภาพและปัญหาทางสังคม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เช่น มีการเปลี่ยนแปลงจากภาคเกษตรกรรมสู่อุตสาหกรรม ทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป และอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ (สมภพ เรืองตระกูล, 2556, น. 31)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สรุปได้ว่าภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ มีทั้งสาเหตุทางกาย สาเหตุด้านจิตใจและด้านสังคม หรือการผิดปกติทางชีวเคมีต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจจึงส่งผลออกไปถึงร่างกาย และทั้งนี้สาเหตุทางด้านสังคมก็เป็นส่วนหนึ่งในการทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า เนื่องจากมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาจนนำมาสู่กระบวนการทางลบของจิตใจได้ ประสบการณ์ทางลบของชีวิตในแต่ละบุคคลก็เช่นเดียวกัน จึงเห็นได้ว่าสาเหตุที่นำไปสู่การเป็นภาวะซึมเศร้านั้นมีหลากหลายสาเหตุแต่สิ่งหนึ่งที่ชัดเจนต่อการนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้นั้น คือ การกระทบกระทั่งทางจิตใจไม่ทั้งทางตรงและทางอ้อมก็มีผลกระทบต่อสภาวะทางจิตทั้งหมด และจะนำไปสู่ผลที่ออกทางพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป เนื่องด้วยสาเหตุของภาวะซึมเศร้าในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

### 1.3 อาการภาวะซึมเศร้า

อาการและการแสดงออกของภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วยการแสดงออก 4 ด้านสำคัญ คือ การแสดงออกด้านอารมณ์ การแสดงออกทางกาย การแสดงออกด้านพฤติกรรม และการแสดงออกด้านความคิด (สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล, 2558, น. 42)

#### 1.3.1 การแสดงออกทางด้านอารมณ์

อารมณ์เศร้า เป็นอาการนำหลักของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า บุคคลจะมีสีหน้าเศร้า เป็นทุกข์ เศร้า เจ็บซึม ขาดชีวิตชีวา กังวล หดหู่ หงอยเหงา โดดเดี่ยว ซึม ร่วมกับความรู้สึกไม่สดชื่น ไม่เบิกบาน อ่างว้างเหมือนอยู่คนเดียวในโลก ไร้คุณค่าในตัวเอง ห่อเหี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง สิ้นพลัง

อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ กระวนกระวาย น้อยใจง่าย พบในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเกือบทุกราย โดยบุคคลจะรู้ตัวดีแต่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ รู้สึกสับสน หงุดหงิดรำคาญที่ไม่สามารถทำอะไรได้ตามที่คาดหวัง

รู้สึกเหนื่อย เบื่อหน่าย และหมดความสนใจ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มกับเพื่อน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รวบรวมทั้งไม่สนใจปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันตามปกติ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง ไม่สนใจรูปร่างหน้าตาและอาจจะปล่อยปละละเลย

รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกที่ไร้ค่าเป็นอาการสำคัญที่บางซึ้งถึงการมีภาวะซึมเศร้า บุคคลมักคิดว่า การตายของตนเองจะทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้น ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวถือเป็นสัญญาณบ่งชี้สำคัญที่นำไปสู่ความคิด และพฤติกรรมทำร้ายตนเองในที่สุด (สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล, 2558, น. 42)

#### 1.3.2 อาการแสดงออกทางกาย

ผู้ป่วยมีอาการทางกาย (Vegetative) ร่วมด้วยเสมอและเกิดได้กับอวัยวะทุกระบบ ที่พบบ่อย เช่น การรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ระดับการทำงานไม่เป็นปกติ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด ปากแห้ง ปวดท้อง ท้องอืดเพื่อ อาการไม่ย่อย อาเจียน ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก ปวดเมื่อยตามตัว หมดความรู้สึกทางเพศ

อาการเบื่ออาหาร ผู้ป่วยมักเบื่ออาหารตั้งแต่เริ่มไม่สบาย การรู้สึกจะเปลี่ยนไป ผู้ป่วยจะไม่รู้สึกอยากอาหาร แม้ตนจะเคยชอบ แต่มีบางรายรู้สึกอยากอาหารมากกว่า การทานอาหารปกติ

นอนไม่หลับ มักปรากฏเป็นอาการแรก อาจนอนไม่หลับเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ ก่อนมีอาการอื่น ในระยะแรกของโรคผู้ป่วยอาจจะหลับยาก แต่เมื่ออาการนั้นๆ เป็นมากขึ้น



หลงผิด (delusion) แปลสิ่งเร้าผิด (illusion) ความคิดหวาดระแวงว่าจะมีคนมาปองร้าย (paranoid) ปฏิบัติ กิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันได้น้อยลงหรือไม่สนใจตนเอง (poor judgment) จะเห็นได้ว่าระดับ ความสามารถในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันเป็นตัวบ่งชี้ สำหรับการแบ่งความ รุนแรงของโรคซึมเศร้า คือการมีภาวะหลุดจากโลกความเป็นจริงร่วมกับ ความสูญเสียการรู้จักตนเอง (poor insight) (สายฝน เอกวรางกูร, 2553, น. 42) นอกจากนี้อาการ ของภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งตามระดับของความรุนแรงโดยมี ลักษณะอาการของผู้ที่มีภาวะ ซึมเศร้า แบ่งภาวะซึมเศร้าเป็น 4ระดับ คือ อารมณ์ซึมเศร้าชั่วคราว อาการ ซึมเศร้าเล็กน้อย ปาน กลาง และรุนแรง โดยแต่ละระดับจะมีลักษณะอาการทั้งทางด้านอารมณ์ด้าน พฤติกรรม ด้าน ความคิด และด้านร่างกาย (อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์, 2543, น. 125-127)

อารมณ์ซึมเศร้าชั่วคราว (Transient symptoms) เป็นอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นได้ กับมนุษย์ทุกคนเมื่อเผชิญกับความผิดหวัง เผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนใจ หรือเผชิญกับเหตุการณ์ สูญเสียอันเป็นสภาพที่พบได้ตลอดเวลา ทำให้บุคคลมีอาการเศร้า แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะหายไป ได้เองเมื่อเวลาผ่านไปหรือบุคคลปรับตัวปรับใจได้จึงไม่พิจารณาว่าเป็นอารมณ์เศร้าที่ผิดปกติ อาการที่พบได้แก่

ด้านอารมณ์หดหู่ เหนงา ผิดหวัง เสียใจ

ด้านพฤติกรรม ร้องไห้

ด้านความคิด อาจคิดถึงเรื่องที่ผิดหวังมาก หยุดคิดไม่ได้

ด้านร่างกาย อ่อนเพลียเล็กน้อย ทำที่เหนื่อยล้า และไม่ยอมทำอะไร

อารมณ์ซึมเศร้าเล็กน้อย (Mild depression) เป็นสภาพอารมณ์เศร้า ที่เป็น ผลมาจากการที่บุคคลเผชิญกับสิ่งที่เกิดจากการสูญเสียที่รุนแรง เช่น สูญเสียบุคคลสำคัญ สูญเสีย ทรัพย์สินที่มีค่า รวมถึงสูญเสียความสามารถทางร่างกายของตนเอง หรือเหตุการณ์ที่ประสบได้ไม่ บ่อยนักในการดำเนินชีวิต แต่เมื่อบุคคลต้องประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ สภาพจิตใจย่อมมี ปฏิกริยาโต้ตอบ ซึ่งอารมณ์เศร้าเป็นปฏิกริยาที่พบได้มากที่สุดการเกิดอารมณ์ซึมเศร้าใน สภาพการณ์ เช่นนี้ยังไม่พิจารณาว่าเป็นความผิดปกติการวินิจฉัยอยู่ในกลุ่ม adjustment disorder บุคคลนี้ปรับตัวได้หรือสามารถจัดการกับความสูญเสียที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม อาการซึมเศร้า มักจะลดลงและจางหายไป อาการของอารมณ์ซึมเศร้าของบุคคลในกลุ่มนี้ได้แก่

ด้านอารมณ์ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกวิตกกังวล โกรธ รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า เหนงา เกิดความสิ้นหวังและท้อแท้ในชีวิต



ด้านพฤติกรรม ผู้ป่วยจะร้องไห้ได้ง่าย มีสภาวะพฤติกรรมที่ส่งผลไปในทิศทางลบ และไม่สามารถทำอะไรต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งไม่สามารถอยู่นิ่งได้

ด้านความคิด มีความคิดที่วนเวียนอยู่กับเรื่องที่ไม่ดี ตำหนิตนเอง ตำหนิผู้ที่ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

ด้านร่างกาย จะมีอาการเบื่ออาหาร หรือบางคนมีการรับประทานอาหารมากขึ้นกว่าปกติ มีอาการนอนไม่หลับหรือบางที่อาจรู้สึกอยากนอนมากขึ้นกว่าปกติ

อารมณ์ซึมเศร้าปานกลาง (Moderate depression) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการสูญเสีย หรือการปรับตัวใช้เวลา มากขึ้น อาการต่าง ๆ มักจะมีความรุนแรงและมีที่มาของสาเหตุที่ซับซ้อนมากขึ้น บุคคลเริ่มแสดง พฤติกรรมไม่เหมาะสม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งมีอาการ ต่าง ๆ ดังนี้

ด้านอารมณ์ ความรู้สึกหงา หมดหวัง มีดมน ไม่สดใส เกิดความรู้สึกไม่ภูมิใจในตนเอง

ด้านพฤติกรรม มี Psychomotor retardation ได้แก่มีการเคลื่อนไหว เชื่องช้า สีหน้าท่าทางการกระทำหดหู่หม่นหมอง ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม และมีพฤติกรรมที่ส่งผลไปในทิศทางลบ

ด้านความคิด ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดลง จนทำให้ไม่มีสมาธิ มีความคิดซ้ำลาง คิดเรื่อง เดิมหรือคิดซ้ำ ๆ (Obsession) คิดถึงตนเองด้านไม่ดีรู้สึกตนเองไม่ดีไม่มี ความหมาย อาจคิดถึง การทำร้ายตนเอง

ด้านร่างกาย มีอาการรู้สึกไม่อยากอาหาร จนส่งผลให้น้ำหนักลดจนหรือในบางคนจะสังเกตเห็นได้หรือรับประทานอาหารมากขึ้นกว่าปกติ นอนไม่หลับโดยเฉพาะตอนเริ่มเข้านอน (Early night insomnia) หรือนอนมาก เกินไป ความสนใจทางเพศลดลง ในเพศหญิงมีประจำเดือนมาไม่ปกติ อ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อยหน่าย

อารมณ์ซึมเศร้ารุนแรง (Severe depression) อาการรุนแรงมากขึ้นกว่าอารมณ์ ซึมเศร้าปานกลาง มีการแสดงอาการของการไม่รับรู้สภาพความเป็นจริง (Out of reality) เกิดอาการทางจิต (psychotic) และเกิดเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ชนิด major depression disorder ซึ่งมีอาการต่าง ๆ ดังนี้

ด้านอารมณ์แสดงความรู้สึกหมดหวังโดยสิ้นเชิง การแสดงอารมณ์อาจมีลักษณะ เฉยเมย หรือไม่แสดงความรู้สึกใด ๆ สีหน้าดูว่างเปล่า เหงา และเศร้า ไม่มีความสุขในกิจกรรมต่าง ๆ

ด้านพฤติกรรม เชื่องช้า ไม่สนทนาและตอบโต้ ไม่อยากทำอะไร และไม่เคลื่อนไหว ในทางตรงกันข้ามอาจมีพฤติกรรมกระสับกระส่าย (Irritability) หงุดหงิด นั่งไม่ติด (agitation) ผู้ป่วยไม่ใส่ใจตนเอง

ด้านความคิด เกิดความสับสน สมารถลดน้อยลง (Delusion) มีความคิดคิดว่าตนเองไม่ดี เกิดการคิดฆ่าตัวตาย หรือมีความหลงผิดในด้านการเจ็บป่วยทางร่างกาย (somatic delusions) อาจมีอาการประสาทหลอนทางการได้ยิน (audition hallucination)

ด้านร่างกาย ระบบการทำงานต่างๆของร่างกายช้าลง เช่น การย่อยอาหาร การขับถ่าย หมดสมรรถภาพทางเพศ ในเพศหญิงประจำเดือนไม่มาตามปกติเบื่ออาหาร และมีน้ำหนัก ลด โดยรวมแปรเปลี่ยนตามเวลา (Diurnal variation)

จากการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่าผู้มีภาวะซึมเศร้า และผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการทางด้านจิตใจและอาการทางกายร่วมด้วย เช่น มีอารมณ์เศร้ามากที่สุดตอนเช้า และจะดีขึ้นในตอนเย็นหรือ อารมณ์หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมไม่ได้และหมดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ กิจกรรมประจำวันที่เคยทำ ก็ไม่อยากทำการรับรู้สเปลี่ยนไป นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท ผื่นร้าย หรือตื่นบ่อย มีความคิด การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ซมลง ความสนใจต่าง ๆ ลดลง กังวลเกือบตลอดเวลาไม่กระตือรือร้น ไม่ร่าเริง แจ่มใส สมารถเสีย ความจำไม่ดีและลืมง่าย พุดอะไรไปแล้วนึกไม่ออก จำไม่ได้รู้สึกตัวเองไร้ค่า รู้สึก ตัวเองไม่มีค่าหรือหมดความสำคัญ รู้สึกว่าตนไม่ดีไม่มีความสามารถสติปัญญาไม่ดีทำงานบ้านพักพร่อง เลี้ยงลูกไม่ดีถ้ามีมากและรุนแรงจะทำให้คิดอยากตายและฆ่าตัวตายได้ต้องเป็นภาระของครอบครัว และนำความยุ่งยากมาให้ถ้าไม่มีตนทุกคนก็จะสบาย ควรตายไปเสียดีกว่า มีความรู้สึกมีความผิด ต่ำหนิตนเอง ยิ่งเศร้ามาก ความรู้สึกมีความผิดมากและรุนแรง คิดว่าตนได้ทำความผิด เป็นคนไม่ดี มีบาป ไม่สมควรมีชีวิตอยู่ อยากตาย และคิดฆ่าตัวตาย ยิ่งเศร้ามากความรู้สึกทรมานจะมีมาก และ ความคิดอยากตายจะรุนแรงขึ้น ความกลัวและความวิตกกังวลเช่นกังวลว่าทำไมเป็นเช่นนี้ กลัวจะไม่หาย จะวิกลจริต จะเป็นโรคร้ายแรงเมื่ออยู่คนเดียว มีอาการทางกายร่วมด้วย เช่นปวดท้อง ท้องอืดเพื่ออาการไม่ย่อย คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก ปวดเมื่อยตามตัว

#### 1.4 ระดับของภาวะซึมเศร้า

อาการแสดงของโรคซึมเศร้า ระดับความรุนแรงของโรคซึมเศร้าพิจารณาจากอาการและอาการแสดงของโรค ซึมเศร้า ที่แสดงออกโดยมีความแปรปรวน 4 ด้าน คือ ความแปรปรวนด้านความคิด ความแปรปรวนด้านอารมณ์ ความแปรปรวนด้านแรงจูงใจ ความแปรปรวนด้านร่างกายและ พฤติกรรม แบ่งระดับความรุนแรงของโรคซึมเศร้าออกได้ 3 ระดับ คือความซึมเศร้า



ระดับเล็กน้อย ความเข้มเศร้าระดับปานกลาง และความเข้มเศร้าระดับรุนแรง (Beck, 1967 อ้างถึงใน อัญชลี ฉัตรแก้ว, 2546, น. 36) มีรายละเอียด ดังนี้

1.4.1 ความแปรปรวนด้านความคิด มีความคิดในทางลบในเรื่องของการลดคุณค่าในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย ต่ำหนิตนเอง มีความยากลำบากในการตัดสินใจ คิดว่าภาพลักษณ์ของตนเองบิดเบือนไป โดยมีความแปรปรวนแตกต่างกันออกไปตามระดับความรุนแรงของความเข้มเศร้า ดังต่อไปนี้

1.4.1.1 ผู้ที่มีความเข้มเศร้าระดับเล็กน้อย มักชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น แล้วคิดว่าตนเองด้อยกว่า คิดว่าปัญหาหรือความยากลำบากต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่เป็นความผิดของตนเอง รู้สึกผิดเกินกว่าความเป็นจริง มองโลกในแง่ร้าย ตัดสินใจช้า ไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง

1.4.1.2 ผู้ที่มีความเข้มเศร้าระดับปานกลาง มักคิดว่าตนเองเป็นคน ล้มเหลว ไม่มีประสิทธิภาพ มองปัญหารุนแรงเกินความเป็นจริง มองอนาคตอย่างสิ้นหวังคิดว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองทำไปไม่ประสบความสำเร็จ โทษตนเองแม้แต่เรื่องที่ไม่ใช้ความรับผิดชอบของตน หรือเป็นเรื่องที่อยู่เหนือการควบคุมของตน ตัดสินใจยากแม้แต่เรื่องเล็กน้อย

1.4.1.3 ผู้ที่มีความเข้มเศร้าระดับรุนแรง คิดว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า ล้มเหลว ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นคนไม่ดี ไม่มีประโยชน์ สร้างภาระให้ผู้อื่น ตัดสินใจไม่ได้เลยคิดว่ามีความผิดปกติกับร่างกาย คิดว่าตนเองเป็นที่รังเกียจของสังคม

1.4.2 ความแปรปรวนด้านอารมณ์ มีอารมณ์เศร้าเป็นอาการสำคัญ มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ ร้องไห้ง่าย ความสนใจผู้อื่นลดลง โดยมีความแปรปรวนแตกต่างกันออกไปตามระดับความรุนแรงของความเข้มเศร้า ดังต่อไปนี้

1.4.2.1 ผู้ที่มีความเข้มเศร้าระดับเล็กน้อย มีอารมณ์เศร้าไม่สดชื่นแจ่มใส ซึ่งอารมณ์เศร้านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ ทั้งวัน แต่ก็ยังมีบางช่วงเวลาที่อารมณ์สดชื่น บางครั้งอารมณ์เศร้ามักมีสาเหตุเพียงพอ บางครั้งก็ไม่มีสาเหตุใด ๆ มีความรู้สึกผิดหวังกับตนเองไม่ค่อยมีความรู้สึกสนุกสนาน ไม่พึงพอใจกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งเรื่องครอบครัว เพื่อน การทำงาน กิจกรรมต่าง ๆ ความกระตือรือร้นในการทำงานต่าง ๆ ลดลง ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ร้องไห้ง่ายกว่าปกติ

1.4.2.2 ผู้ที่มีความเข้มเศร้าระดับปานกลาง มีอารมณ์เศร้ามืดมนและ เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนาน มักมีอาการรุนแรงมากที่สุดหลังตื่นนอนตอนเช้า รู้สึกดูถูกตนเอง รู้สึกเบื่อหน่ายเกือบตลอดเวลา ความสนใจตนเองและสิ่งแวดล้อมลดลง ไม่มีอารมณ์ขัน ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล

1.4.2.3 ผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับรุนแรง มีอารมณ์ซึมเศร้ารุนแรง ตลอดเวลา รู้สึกทุกข์ทรมานใจอย่างมาก สิ้นหวัง รังเกียจตนเอง เห็นว่าตนเองไม่มีคุณค่าพอที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ไม่มีอารมณ์พึงพอใจกับสิ่งใด ๆ เลย หหมดความสนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เฉยชา ร้องไห้จนไม่มีน้ำตา

1.4.3 ความแปรปรวนด้านแรงจูงใจ ขาดแรงจูงใจ รู้สึกเหนื่อยง่ายแยกตัวจากสังคม หรือต้องการที่จะตาย โดยมีความแปรปรวนแตกต่างกันออกไปตามระดับความรุนแรงของความซึมเศร้า ดังต่อไปนี้

1.4.3.1 ผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ไม่อยากปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันต่าง ๆ แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ หลีกเลี้ยงหรือผ่อนผันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น มีความต้องการที่จะตาย

1.4.3.2 ผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับปานกลาง ไม่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ แต่ยังสามารถบังคับตนเองหรือถูกผู้อื่นกระตุ้นให้ปฏิบัติได้ รู้สึกจำเป็นที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น มีความต้องการที่จะหลีกหนีจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองเผชิญอยู่ หลีกเลี้ยงและแยกตัวออกจากสังคม ความต้องการที่จะตายรุนแรงและถี่ขึ้น มีความพยายามที่จะฆ่าตัวตาย

1.4.3.3 ผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับรุนแรง หหมดแรงจูงใจที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ทุกชนิด แม้จะถูกผู้อื่นกระตุ้นให้ทำ ต้องให้ผู้อื่นดูแลตนเองทั้งหมด แทบจะไม่มี การเคลื่อนไหวรู้สึกทุกข์ทรมานใจอย่างมากกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่จนกระทั่งรู้สึกว่าไม่สามารถที่จะมีชีวิตอยู่ได้ต่อไป

1.4.4 ความแปรปรวนด้านร่างกายและพฤติกรรม เบื่ออาหารแบบแผนการนอนแปรปรวน ความต้องการทางเพศลดลง รู้สึกอ่อนล้าเหนื่อยล้า น้ำหนักลดโดยมีความแปรปรวนแตกต่างกันออกไปตามระดับรุนแรงของความซึมเศร้า ดังต่อไปนี้

1.4.4.1 ผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ความอยากอาหารลดลง หลับยากกว่าปกติ ตื่นนอนเร็วกว่าเวลาปกติเล็กน้อย ความต้องการทางเพศลดลง เหนื่อยง่ายกว่าปกติ

1.4.4.2 ผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับปานกลาง แทบจะไม่อยากรับประทานอาหารหรือดื่มรับประทานอาหารไปเลย ตื่นนอนเร็วกว่าปกติ 1-2 ชั่วโมง นอนหลับไม่สนิท รู้สึกอ่อนล้า ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า เหนื่อยง่ายรู้สึกไม่อยากทำกิจกรรมใด ๆ

1.4.4.3 ผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับรุนแรง ไม่รับประทานอาหารจนน้ำหนักลด นอนหลับได้ 4-5 ชั่วโมงต่อวัน ตื่นนอนแล้วไม่สามารถกลับไปหลับต่อได้อีก หรือนอนไม่หลับเลย ไม่มีความต้องการทางเพศ อ่อนล้าจนไม่สามารถทำกิจกรรมใด ๆ ได้ จะเห็นได้ว่าอาการและ

อาการแสดงของโรคซึมเศร้าที่แสดงออกโดยความแปรปรวนด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านแรงจูงใจ ด้านร่างกายและพฤติกรรม มีตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงระดับรุนแรง ถ้าอาการและอาการแสดงรุนแรงมากขึ้น ระดับความรุนแรงของความซึมเศร้าก็จะเพิ่มมากขึ้นตามมา ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ผู้ป่วยจะคิดว่าตนเองล้มเหลว เป็นภาระให้กับผู้อื่น มีอารมณ์ซึมเศร้ารุนแรงตลอดเวลา รู้สึกทุกข์ทรมานใจอย่างมาก ไม่รับประทานอาหาร นอนไม่หลับ อ่อนล้าจนไม่สามารถทำกิจกรรมใด ๆ ได้เห็นว่าตนเองไม่มีคุณค่าพอที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป มีความคิดอยากตาย คิดฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย (อัญชลี ฉัตรแก้ว, 2546, น. 36-45)

ระดับของภาวะซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย เศร้าหมอง สิ้นหวังและสลดหดหู่จะมีความแตกต่างกัน มีความรุนแรงไม่เท่ากันแบ่งระดับของภาวะซึมเศร้าได้ 3 ระดับ (American Psychiatric Association, 2000; Forty et al., 2009 อ้างถึงใน สายฝน เอกวรานุกร, 2553, น. 41) ดังนี้

1.4.1 ภาวะซึมเศร้าระดับต่ำ (Mild depression) อารมณ์ซึมเศร้าจะอยู่ในระดับต่ำ และอารมณ์เศร้าจะสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นได้ตรงกับสภาพการณ์จริง ไม่สับสนจิตใจ หม่นหมอง ซึ่งเกิดเป็นครั้งคราวเมื่อมีการสูญเสียบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก หรือบางครั้งไม่มีสาเหตุใด ๆ เช่น มีอารมณ์เศร้าในขณะที่เหน็ดเหนื่อยจากงานมาก ๆ แต่ก็สามารถหายได้เมื่อพ้นระยะนี้แล้ว การดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติบุคคลจะสามารถบอกเล่าและระบาย ความรู้สึกออกมาได้ (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, 2541, น. 250) และสามารถเรียนหนังสือได้ทำงานปฏิบัติ กิจกรรมประจำวันได้ตามปกติหรือใกล้เคียงปกติไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

1.4.2 ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (moderate depression) เป็นภาวะทางอารมณ์ ที่มีความรุนแรงขึ้นกว่าระดับต่ำ ประสิทธิภาพการทำงานลดลงกว่าเดิม ผู้ที่อยู่ในระยะเศร้านี้จะรู้สึกอึดอัดใจ อารมณ์เศร้าไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น พบว่าจะมีอาการมากไม่เหมาะสมกับเหตุที่ส่งผล พฤติกรรมบางอย่างจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น ซึมพูดน้อยลงการพูดจาอาจเป็นไปอย่างลำบากและเชื่องช้า การทำงานบกพร่อง การทำหน้าที่ของร่างกายอ่อนแอลง รับประทานอาหารได้น้อย การขับถ่ายและการพักผ่อนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตได้ (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, 2541, น. 250) และอาการซึมเศร้ามีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตบ้างอาจต้อง หยุดเรียนหรือหยุดงานเป็นระยะ

1.4.3 ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (severe depression) คือ ภาวะของอารมณ์ที่มีความซึมเศร้าอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทั่วไป อย่างเห็นได้ชัดเจน อารมณ์

เศร้า จะไม่สัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งกระตุ้นแต่อาจเกิดขึ้นโดยไม่มีสิ่งกระตุ้นก็ได้พฤติกรรมจะแปรปรวนไม่เหมาะสมกับความเป็นจริง แสดงอาการผิดปกติทางจิตชัดเจน เช่น ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวัน ปฏิเสธการรับประทานอาหาร การทำงานขาดประสิทธิภาพ ขาดการสังสรรค์ เนื่องจากความรู้สึกไม่มีคุณค่า บางคนหงุดหงิดอยู่ไม่นิ่ง (agitate) อาจมีความคิดทำลายตนเอง มีอาการประสาทหลอน หลงผิด (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, 2541, น. 250) และอาการซึมเศร้า มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตมาก อาจต้อง หยุดเรียนหรือหยุดงานเพื่อพักรักษาตัว

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สรุปได้ว่าภาวะซึมเศร้าจะมีความแตกต่างกัน และ มีความรุนแรงไม่เท่ากันแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ ภาวะซึมเศร้าระดับต่ำ จะมีอารมณ์ซึมเศร้า จะอยู่ในระดับต่ำและอารมณ์เศร้าจะสัมพันธ์กับ เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นได้ตรงกับสภาพการณ์จริง ไม่สดชื่น จิตใจหม่นหมอง ซึ่งเกิดเป็นครั้งคราว สำหรับภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มีความรุนแรงขึ้นกว่าระดับต่ำ ประสิทธิภาพ การทำงานลดลงกว่าเดิม ผู้ที่อยู่ในระยะเศร้านี้จะรู้สึกอึดอัดใจ อารมณ์เศร้าไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น จะมีอารมณ์มาก ไม่เหมาะสมกับเหตุที่ ส่งผลยส่วนภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง ภาวะของอารมณ์ที่มีความซึมเศร้าอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป อย่างเห็นได้ชัดเจน อารมณ์เศร้า จะไม่สัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งกระตุ้นแต่อาจเกิดขึ้นโดยไม่มีสิ่งกระตุ้นก็ได้พฤติกรรมจะแปรปรวน ไม่เหมาะสมกับความเป็นจริง แสดงอาการผิดปกติทางจิตชัดเจน

ระดับภาวะซึมเศร้าที่มีผลกระทบต่อความรุนแรง สามารถแบ่งระดับตามความรุนแรง เป็น 4 ระดับคือ 1. ภาวะซึมเศร้าระดับปกติหมายถึงอารมณ์เศร้าหตุที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ชั่วคราว สามารถหายได้เอง 2. ระดับน้อย 3. ระดับปานกลาง และ 4. ระดับรุนแรง ดังสรุปได้ดังตารางต่อไป

ตาราง 1 ระดับภาวะซึมเศร้าที่มีผลกระทบต่อความรุนแรง

ระดับภาวะซึมเศร้า	ด้านความคิด	ด้านอารมณ์	ด้านแรงจูงใจ	ด้านร่างกายและพฤติกรรม
ภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความคิดด้านลบต่อตนเองบางครั้งมีมองโลกในแง่ร้าย</li> <li>- บางครั้งมีตำหนิหรือโทษตัวเอง</li> <li>- เริ่มรู้สึกไม่พอใจในภาพลักษณ์ของตนเอง</li> <li>- เกิดความลังเลไม่แน่ใจในตนเอง</li> <li>- บางครั้งมีการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้สึกไม่สดชื่นโดยไม่ทราบสาเหตุ</li> <li>- บางครั้งมีอาการเศร้าหงอยเหงา</li> <li>- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายขึ้น ๆ ลง ๆ</li> <li>- มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมลดลง</li> <li>- อยากร้องไห้ได้ง่ายกว่าปกติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ</li> <li>- ผลัดวันประกันพรุ่ง</li> <li>- ต้องกันพึ่งพาคนอื่นมากขึ้น</li> <li>- ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บางครั้งมีเบื่ออาหาร</li> <li>- แบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป</li> <li>- อึดมากขึ้นหรือน้อยลงกว่าปกติ</li> <li>- อ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่ายกว่าปกติ</li> <li>- บางรายความต้องการทางเพศน้อยลงหรือเพิ่มขึ้นกว่าปกติ</li> </ul>
ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- คิดต่อตนเองทางลบ</li> <li>- คิดว่าตนเองไม่มีค่า</li> <li>- มองตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง</li> <li>- มองอนาคตอย่างไม่มีความหวัง</li> <li>- การตัดสินใจไม่ค่อยดี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีอารมณ์เศร้ามากขึ้น</li> <li>- ไม่มีความสุข</li> <li>- ไม่สดชื่นหม่นหมอง</li> <li>- เป็นมากช่วงหลังตื่นนอนตอนเช้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมประจำวันแต่ยังสามารถบังคับตนเองให้ทำกิจกรรมได้บางครั้งถอนตัวออกจากกิจกรรมที่เคยทำ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เบื่ออาหารมากขึ้น น้ำหนักลดลงหรือบางรายอาจน้ำหนักเพิ่มขึ้นรับประทานอาหารได้มากขึ้น</li> <li>- นอนไม่หลับหรือรับมากเกินไป</li> </ul>

ตาราง 1 (ต่อ)

ระดับภาวะซึมเศร้า	ด้านความคิด	ด้านอารมณ์	ด้านแรงจูงใจ	ด้านร่างกายและพฤติกรรม
ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (ต่อ)		- เสียใจร้องไห้ง่าย เบื่อหน่ายเกือบตลอดเวลา - รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่ามี ความสามารถ ลดลงคะความ ภูมิใจในตนเอง	- มีความคิดอยาก ตายเกิดขึ้น	- อ่อนเพลีย เห็น้อย ง่ายมากขึ้น หรืออาจ มีอาการใจสั่น หายใจไม่สะดวกได้
ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง	- มีความคิดต่อตนเอง ทางลบ มองว่าตนเอง ไร้ค่าอยู่ตลอดเวลา โทษตนเองมอง อนาคตสิ้นหวัง - ไม่มีความกล้าใน การตัดสินใจ	- มีอารมณ์เศร้าอยู่ ตลอดเวลา สิ้นหวัง ไม่มีความสุข - ขาดความผูกพัน ทางอารมณ์ต่อ สมาชิกใน ครอบครัว หรือ เพื่อน - ไม่สนใจอยากทำ กิจกรรมต่าง ๆ	- ขาดแรงจูงใจใน การทำกิจกรรมใด ๆ - ไม่สนใจ สิ่งแวดล้อม - มีการถอนตัวออก จากกิจกรรมทาง สังคม - อยากตายมากกว่า มีชีวิตอยู่	- ไม่รับประทานอาหาร อาหารน้ำหนักลดลง - นอนไม่หลับ หรือ ตื่นกลางดึกบ่อย - รู้สึกเหนื่อย ตลอดเวลา - ไม่มีแรงไม่มีความ ต้องการทางเพศ



## 2. แนวคิดและทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม

### 2.1 ความหมายของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นจิตบำบัดระยะสั้น ที่มีโครงสร้างชัดเจนและเน้นประเด็นปัญหาสำคัญ ในการบำบัดมีเป้าหมายในการแก้ไขปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม และความคิดอัตโนมัติที่บิดเบือน ให้เป็นความคิดที่เหมาะสมและสมเหตุสมผล ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และเรียนรู้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสม การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมนอกจากจะปรับเปลี่ยนความคิดแล้วยังใช้เทคนิคของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมที่มีปัญหา และเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ควบคู่กันไปด้วย การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและโรคทางจิตเวชหลายชนิด ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำ โรคความผิดปกติของการรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันมีข้อมูลหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนว่าสามารถใช้ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม มีพื้นฐานมาจากการบำบัดทางปัญญา พัฒนาขึ้นโดย Aron Beck (1979) และมีผู้นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม Beck เป็นจิตแพทย์ชาวอเมริกาที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิเคราะห์ สนใจเกี่ยวกับการอธิบายถึงการเป็นโรคจิตเวช โดยเฉพาะเรื่องของอาการของโรคซึมเศร้า Beck ได้ตรวจสอบหลักการของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ อย่างจริงจังด้วยการเริ่มสังเกตในคลินิกอย่างเป็นระบบและการทำงานวิจัย จึงเริ่มการปฏิรูปวิธีการบำบัดของเขาไปสู่การบำบัดทางปัญญาในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมซึมเศร้า เริ่มสังเกตเห็นว่าการรู้คิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่จิตวิเคราะห์ไม่ได้ให้ความสนใจจึงได้มีการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดของผู้ป่วยโรคจิต และพบว่าโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดมีลักษณะที่สม่ำเสมอ และเชื่อมโยงกับลักษณะอาการทางประสาทของคน ซึ่งรวมทั้งอาการซึมเศร้าด้วยและพบอีกโรค คนไข้โรคจิตเหล่านั้นมักจะมีลักษณะความคิดที่บิดเบือนอย่างเป็นระบบพบว่าลักษณะของการคิดที่บิดเบือนนั้น เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่สามารถควบคุมได้ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต และผู้ป่วยจิตเวชมักจะมีพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสม และพบว่าสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมของผู้ป่วยจิตเวชนั้นเกิดขึ้นจากความคิดไม่เหมาะสมความคิดที่บิดเบือนไป จากสถานการณ์ที่เป็นจริงโดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีอารมณ์ซึมเศร้า ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลรวมถึงผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งมีความคิดที่บิดเบือนไปจากโลกของความเป็นจริงหากสามารถจัดการแก้ปัญหาและปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนของผู้ป่วยนั้น

ให้เป็นความคิดที่ถูกต้องและเหมาะสม อาศัยเทคนิควิธีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม ก็จะสามารถช่วยให้อาการของผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับความคิดที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้น และยังช่วยให้ผู้ป่วยปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นด้วย (อรพรรณ ลือบุญวัชชัย, 2553, น. 111-112)

Aaron Beck (1971) พบว่าผู้ป่วยโรคจิตนั้นมีเนื้อหาของความคิดที่ผิดปกติและความบิดเบือนไปจากความเป็นจริง โดยมีโครงสร้างของการคิดที่สับสนและเชื่อมโยงกับอาการทางจิตใจของเขา มักจะมีลักษณะของความคิดที่บิดเบือนอย่างเป็นระบบ คือมีลักษณะของการอ้างอิงตามใจชอบ มีการเลือกสรุปข้อมูล มีการขยายความเกินกว่าที่ควรจะเป็น Beck พบว่าการคิดที่บิดเบือนเหล่านี้ เป็นลักษณะที่เกิดอัตโนมัติบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า จะมีความคิดในทางลบ เขาจะมองตนเองมองโลกของตนเอง และมองโลกอนาคตของตนเองในทางลบ ความคิดทางด้านลบนี้จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นระบบและส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้าในที่สุด ความผิดปกติของความคิดที่บิดเบือนในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า เกิดจากการบิดเบือนความคิดหรือการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความจริงเชื่อว่าอารมณ์ความรู้สึก ความคิดนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันและกัน จนเป็นผลให้เกิดความคิดทางลบและอารมณ์ทางลบด้วยการคิดในด้านลบทำให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบมากขึ้น และในขณะเดียวกันอารมณ์ทางด้านลบก็ส่งผลให้เกิดความคิดทางด้านลบเพิ่มขึ้นมากด้วย (อรพรรณ ลือบุญวัชชัย, 2553, น. 111-112)

โดยมีการแบ่งความหมายของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ดังนี้

การคิด (Thinking) เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ตามหลักการของการบำบัดทางความคิด มองว่าการคิดไม่เพียงแต่มีผลทำให้เกิดความวิตกกังวล และพฤติกรรมการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมเท่านั้นแต่ยังรวมถึงความคาดหวังของบุคคลและการตีความเหตุการณ์ของบุคคลนั้นด้วย

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำการเคลื่อนไหวหรือการตอบสนองใด ๆ ที่สามารถสังเกตบันทึกและสามารถวัดได้ พฤติกรรมเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ การสามารถอธิบายบันทึกระหว่างพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเฉพาะเจาะจง จึงมีประโยชน์ในการใช้แก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มากกว่าการอธิบายในเชิงแปลผลหรือสรุปผลของพฤติกรรม ดังนั้นการอธิบายพฤติกรรมที่แสดงออกมาอย่างชัดเจนได้มากเท่าไรก็ยังมีประโยชน์ในการบำบัดรักษามากเท่านั้น และนำไปสู่การแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยอาศัยข้อมูลหลักฐานเชิงประจักษ์



Aron Beck (1979) กล่าวว่า การปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดรูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นการบำบัดเชิงรุกและมีทิศทาง มีระยะเวลาที่มีขอบเขตและมีรูปแบบโครงสร้างชัดเจนสามารถบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชได้หลากหลายได้แก่โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคกลัว โดยมีแนวคิดที่ว่า อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเรานั้น ขึ้นอยู่กับแนวทางการมองโลกของบุคคลนั้น ๆ เป็นการนำกระบวนการและเทคนิคการเรียนรู้มาใช้บำบัด เปลี่ยนความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหาในการบำบัดและมีปัญหาสุขภาพจิต โดยช่วยบุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ดีขึ้นและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (วัลลภา กิตติมาสกุล, 2560, น. 39)

สเตราท์ และ ลารैया (Stuart & Laraia, 1998) กล่าวว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาในปัจจุบันมีเป้าหมายในการบำบัดรักษาที่ชัดเจน ผู้รับการรักษามีการวางเป้าหมายในการรักษาร่วมกับผู้บำบัด

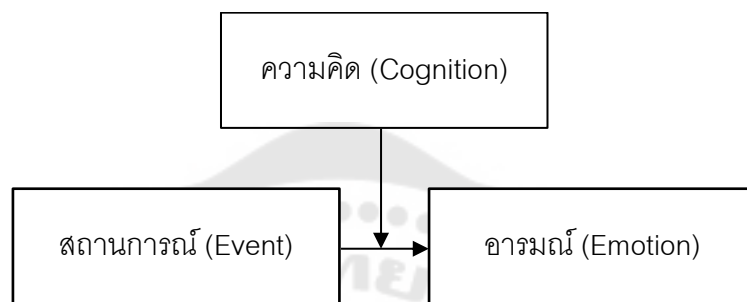
สมโภชน์ เขียมสุภาษิต กล่าวว่า การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมเป็นการนำกระบวนการของความคิดมาประยุกต์ใช้โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองตามเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ จากเดิมที่เคยบิดเบือนกลายเป็นมุมมองที่ตรงกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

โดยสรุปได้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้นก็คือ การใช้กระบวนการและเทคนิคของการเรียนรู้มาใช้ในการบำบัดปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม โดยช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ไปในทิศทางที่ดีขึ้น เหมาะสมและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

## 2.2 แนวคิดพื้นฐานเพื่อการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม

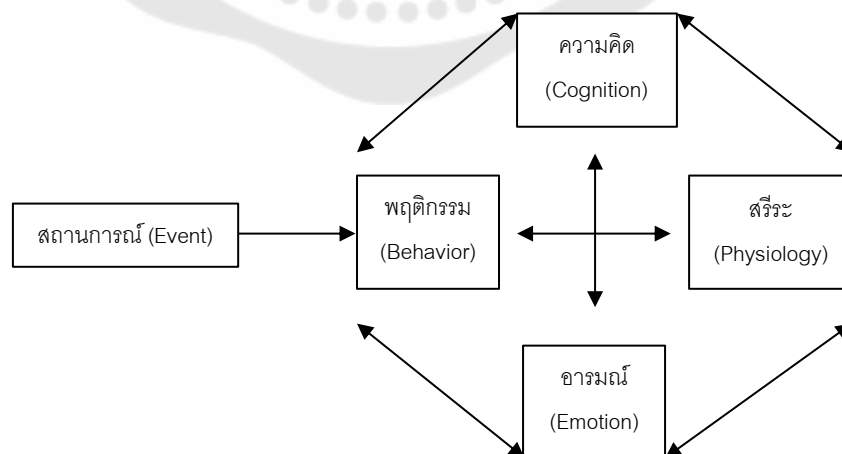
Beck ให้แนวคิดการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการบำบัดประเภทหนึ่งซึ่งบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรม และสรีระ โดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคลการทำความเข้าใจแนวคิดพื้นฐานของการบำบัด และการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม จึงต้องเข้าใจแนวคิดของการเชื่อมโยงระหว่างความคิดพฤติกรรมอารมณ์และสรีระ โดยสามารถทำความเข้าใจผ่านรูปแบบ 3 รูปแบบ โดยเบ็ค ดังนี้

รูปแบบที่ 1 ความเชื่อมโยงแบบง่ายหรือแบบสามัญสำนึกเชื่อว่าสถานการณ์มีความเชื่อมโยงกับอารมณ์แต่การอธิบายเช่นนี้ พบว่าในสถานการณ์เดียวกันที่เกิดขึ้น มีผลต่ออารมณ์ของบุคคลต่าง ๆ กัน และสถานการณ์เดียวกันก็ทำให้อารมณ์ของแต่ละคนอาจอยู่ในระดับที่ต่างกัน จึงแสดงให้เห็นว่าการเกิดอารมณ์ที่ไม่ได้เกิดจากสถานการณ์เพียงอย่างเดียวแต่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นหลังเหตุการณ์ทำให้แต่ละบุคคลมีอารมณ์ต่างกัน



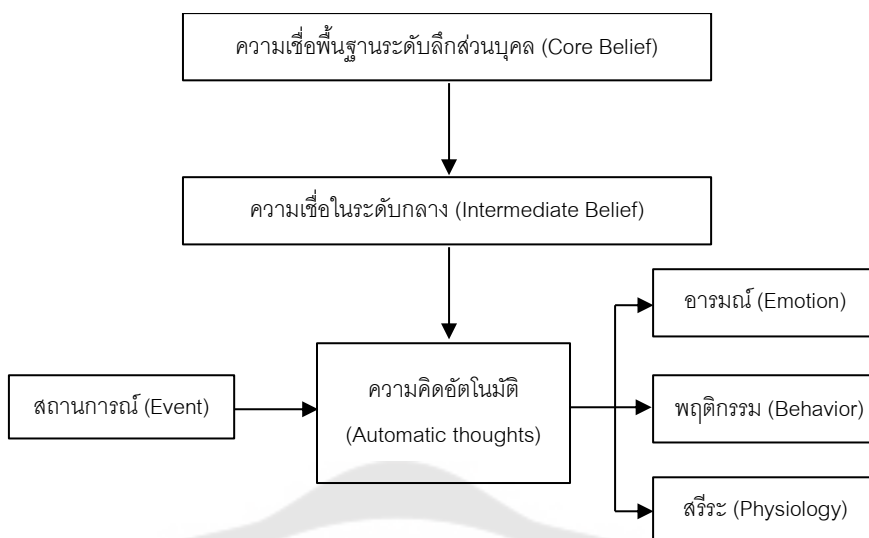
ภาพประกอบ 2 การแสดงรูปแบบความเชื่อมโยงแบบสามัญสำนึก

รูปแบบที่ 2 แนวคิดความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ เชื่อว่าความคิด อารมณ์พฤติกรรม สรีระ มีความสัมพันธ์กันหากเกิดการเปลี่ยนแปลงที่องค์ประกอบใด ก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย เช่นนี้ เมื่อได้ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้เป็นความคิดทางบวกหรือเป็นความจริงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้นความเครียดลดลง เป็นต้น



ภาพประกอบ 3 การแสดงรูปแบบความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ

รูปแบบที่ 3 แนวคิดทางปัญญาเชื่อว่า ความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระเกิด จากความคิดอัตโนมัติ เป็นปัญหาที่มีมาจากความคิดอัตโนมัติเชิงลบทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม และอนาคต ซึ่งความคิดอัตโนมัติที่นั้นเกิดจากการรับรู้และตีความหรือการวิเคราะห์ของแต่ละบุคคล ต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากกระทบต่อบุคคล โดยที่ความคิดอัตโนมัตินี้ถูกกระตุ้นมาจากความ เชื่อ 2 ระดับรวมกันที่ถูกเก็บไว้ในความคิดโดยไม่แสดงผลใด ๆ ก่อนหน้าจะมีสถานการณ์หรือสิ่งเร้า ที่เข้ามากระทบต่อบุคคลความเชื่อ 2 ระดับนั้นได้แก่ความเชื่อพื้นฐานระดับหรือส่วนบุคคลที่ พัฒนาจากการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมามาตั้งแต่เด็ก และเชื่อในระดับกลางซึ่งเป็น ลักษณะกฎหรือข้อสรุปส่วนบุคคล ที่เกิดจากความเชื่อพื้นฐานระดับลึกที่ว่าความคิดนาน ๆ ของ ตนเองเป็นสิ่งที่สุดท้ายบุคคลสามารถคิดแบบใหม่ได้อารมณ์พฤติกรรมและสรีระก็จะเปลี่ยนไปได้ ตามแนวคิดของเบ็ค และคณะ เชื่อว่าเหตุการณ์จะนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติ ซึ่งความคิดอัตโนมัติ มาจากแก่นของระบบความคิดเป็นการฝังรากอยู่ในตัวบุคคล และความเชื่อลักษณะเป็นเงื่อนไข อาจเกิดจากประสบการณ์เดิมในอดีต ที่ทำให้บุคคลตีความหมายของสถานการณ์ต่างกันไปตาม กฎเกณฑ์ข้อสันนิษฐาน หรือความเชื่อของบุคคลเมื่อเกิดสถานการณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน บุคคล อาจจะตีความหมายของสถานการณ์แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเชื่อเดิมของระบบความคิด ที่ฝังรากในตัวของแต่ละบุคคล และการแสดงออกทางอารมณ์พฤติกรรม และปฏิกิริยาทางกาย ก็ แตกต่างกันด้วยเช่นกันขึ้นอยู่กับการตีความของเหตุการณ์ออกมาเป็นความคิดอัตโนมัติของแต่ละ บุคคล ดังนั้นสรุปว่าเหตุการณ์และความคิดอัตโนมัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ พฤติกรรมและปฏิกิริยาทางกายดังนี้ เหมือนกันบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความ ยั่งยืนนั้นต้องมีการบำบัดที่แก่นแท้ของความคิดแต่โดยทั่วไปแล้วจะไปมุ่งเน้นการแก้ไขที่ความ อัตโนมัติก่อนเป็นสำคัญ เนื่องจากเข้าถึงได้ง่ายมีโอกาสสำเร็จในการปรับแก้สูงกว่า



ภาพประกอบ 4 แสดงรูปแบบความสัมพันธ์ของความเชื่อพื้นฐานระดับลึก ระดับกลางของความคิดอัตโนมัติ พฤติกรรม อารมณ์ สรีระ

การพัฒนาของทฤษฎีของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) มีพัฒนาการมาเป็นระยะ ๆ โดยสามารถแบ่งได้เป็น 3 ยุคดังนี้คือ

1. ยุคที่ 1 เป็นยุคของการทำพฤติกรรมบำบัด แนวคิดและเทคนิคการบำบัดรวมทั้งบุคคลสำคัญของยุคแห่งการบำบัด
2. ยุคที่ 2 เป็นยุคที่เริ่มมีความสนใจในกระบวนการคิดมากขึ้น โดยการบำบัดก็มุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนความคิด
3. ยุคที่ 3 เป็นยุคที่เน้นการยอมรับมากขึ้น เทคนิคที่ใช้มีการผสมผสานกับปรัชญาตะวันออก เช่น การฝึกสติ แนวคิดและเทคนิคการบำบัด

ภาพรวมของการแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมให้ความสนใจต่อ Cognition (เราคิดอะไร) Affect (เรารู้สึกอย่างไร) Behavior (เราทำอะไร) โดยมีปรัชญาเบื้องต้นโดยดอปสัน (Dobson, 1988) ได้กล่าวไว้ว่า

1. ความคิดมีผลต่อพฤติกรรม
2. ความคิดสามารถตรวจสอบและปรับเปลี่ยนได้
3. การบำบัดเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถปรับโดยการบำบัดความคิดซึ่งแนวคิดนี้ก็ยังคงอยู่ในยุคที่ 3 ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

รูปแบบการคิดที่นิยมใช้ในปัจจุบันคือ รูปแบบของ Beck (1995) ดังต่อไปนี้

ความเชื่อในระดับลึก (Core beliefs)

ความเชื่อในระดับกลาง (Intermediate beliefs)

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Situation) ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts)

อารมณ์ (Emotion)

พฤติกรรม (Behavior)

สรีระ (Physiology)

รูปแบบข้างต้นแสดงถึงจุดตั้งต้นของรูปแบบความคิดที่เกิดจากความเชื่อที่เรียกว่า (Core Belief) ซึ่งเป็นความเชื่อที่ฝังรากของคน ๆ นั้น จากประสบการณ์ชีวิต ทักษะที่มีต่อตัวเอง และบุคคลอื่น ส่วนใหญ่เป็นความคิด ความเชื่อที่ไม่รู้ตัวในทันที แต่ความเชื่อที่พอจะเข้าใจได้บ้าง มักเป็นความเชื่อที่แฝงอยู่ในอีกระดับหนึ่งที่เราเรียกว่าซึ่งประกอบด้วยความเชื่อที่แฝงในรูปของ กฎเกณฑ์ (rules) ทักษะคติ (attitude) และการตั้งข้อสันนิษฐาน (assumption) ขึ้นมาเอง ความเชื่อที่แฝงอยู่นี้จะปรากฏให้เห็นเมื่อมีสิ่งกระตุ้นเร้า เช่น เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น ความเชื่อจะออกมา ในรูปแบบของความคิดอัตโนมัติ (automatic thought) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ พฤติกรรม ว่า เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้บุคคลเกิดความคิด พฤติกรรม และสรีระที่แตกต่างกัน

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรม นำมาใช้บำบัดผู้ป่วยในหลาย ๆ กลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางจิตเวช และสามารถ ใช้บำบัดรักษาได้ดีในผู้ที่ เป็นโรคซึมเศร้า โดยมีรูปแบบการปรับความเชื่อในระดับลึก ความเชื่อในระดับกลาง ความคิดอัตโนมัติ โดยนำมาสู่การปรับเปลี่ยนทางความคิดและส่งผลออกทาง พฤติกรรมที่นำมาซึ่งการปรับเปลี่ยนให้เกิดไปในทางที่ดีขึ้น

### 3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด

#### 3.1 ความหมายของนาฏกรรมบำบัด

นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อที่พัฒนาร่างกายและจิตใจ พิณธร ปรัชญานุสรณ์กล่าวว่า รายงานทางการแพทย์ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผล สำเร็จในหลาย ๆ เรื่อง เช่น พัฒนากาพลักษณะไปในทางบวก พัฒนาความรู้ สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของ กล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (พิณธร ปรัชญานุสรณ์, 2548, น. 2) ในงานต่างประเทศได้มีผู้ให้ความหมายทางนาฏกรรมบำบัดไว้ดังนี้

Lindner (1979) นาฏกรรมบำบัด (Dance Therapy) หมายถึง การใช้แบบท่าเต้นหรือการ เคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อน สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงาน ของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ ความสัมพันธ์ของ องค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงาน รูปแบบการเคลื่อนไหว ความเร็วของ การกระทำ และใช้พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองเข้าไปยังบุคลิกภาพของแต่ละคน นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม (Lindner, 1979, p. 37-45)

นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การบำบัดด้วยท่าเต้นหรือท่าเคลื่อนไหวโดยอาศัย ความสัมพันธ์ ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถ แสดงความรู้สึกที่ ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2554, น. 38-39)

นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็น อิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อนให้สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็น เครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงานรูปแบบการไหลเวียน ความเร็วของการกระทำและใช้ พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ ได้ด้วยตนเองเข้าไปยังบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล นำมาซึ่งการ แสดงออกและการเข้าสังคม (พิณธร ปรัชญานุสรณ์, 2548, น. 2)

นาฏกรรมบำบัด (Dance/Movement Therapy) หมายถึง การนำหลักการด้าน การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัว เพื่อให้เกิดการรับรู้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็น ถ้อยคำได้นับเป็นการพัฒนากาพลักษณะไปในทางบวกพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลด ความเครียด ความวิตกกังวล และเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งกล้ามเนื้อ (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2554, น. 39) การเยียวยารักษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาทาง อารมณ์และสุขภาพจิต เราเรียกว่า “จิตบำบัด” การเยียวยาด้วยจิตบำบัดนี้อาจมีการนำเอาศิลปะ



การละคร นาฏศิลป์ หรือดนตรีเข้ามามีส่วนร่วมในการเยียวยารักษาผู้ป่วยด้วย ดังนั้นนาฏศิลป์ บำบัด ก็คือ การบำบัดประเภทหนึ่งที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับ อารมณ์ความรู้สึกร่วมกับหลักการทางจิตบำบัด เพื่อช่วยส่งเสริมด้านการรับรู้ตนเองทั้งอารมณ์และ จิตใจ ไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย นาฏศิลป์บำบัดถูกนำไปใช้เพื่อการรักษาในหลาย ๆ ด้าน เช่น การส่งเสริมด้านสุขภาพกาย มีการนำนาฏศิลป์บำบัดไปใช้ในเรื่องของการพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ พัฒนาการทรงตัวในผู้สูงอายุ พัฒนาการทรงตัวและการควบคุมการ เคลื่อนไหวในผู้ป่วยพาร์กินสัน เป็นต้น ส่วนทางด้านส่งเสริมสุขภาพใจ พบว่ามีการนำ นาฏศิลป์บำบัดไปใช้เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการจัดการอารมณ์ ของตนเอง เป็นต้น นาฏศิลป์บำบัดเป็นแนวทางการหนึ่งของจิตบำบัดที่สามารถใช้ได้กับบุคคลใน ทุกช่วงวัย ทั้งบุคคลที่ต้องการการดูแลโดยเฉพาะ คู่รัก ครอบครัว หรือกลุ่มผู้มีความต้องการพิเศษ ต่าง ๆ เป็นประโยชน์ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุข ดังนั้นนาฏศิลป์ บำบัดสามารถใช้เป็นแนวทางในการเยียวยารักษาสุขภาพใจของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ ใน ต่างประเทศพบว่ามีงานวิจัยหลายเล่มที่มีการศึกษาในเรื่องนี้ และผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ให้ผลในทางบวกสำหรับผู้ที่ภาวะซึมเศร้า (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 มีนาคม 2563)

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การนำหลักในการ เคลื่อนไหวของร่างกายโดยให้ความสัมพันธ์กับความรู้สึกและอารมณ์ ในการใช้พื้นที่และพลังงาน ของร่างกายเป็นเครื่องมือในการบำบัดเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถแสดง ความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นคำพูดได้ ทำให้เกิดการพัฒนาตนเองไปในทางบวก

### 3.2 แนวคิดและทฤษฎีนาฏกรรมบำบัด

Jillian R. Ranker กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดอาการ ซึมเศร้าได้ดี จากการเคลื่อนไหวในการรับรู้ของร่างกาย การใช้พื้นที่ การทำกิจกรรมกลุ่ม การ แสดงออกการใช้สัญลักษณ์ในการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวด้วยอารมณ์และความรู้สึก การแยก ระหว่างความต่าง และการบูรณาการทางความรู้สึก การใช้กระบวนการการสะท้อน ทั้งภายในและ ภายนอก สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดคุณภาพที่ดีต่อการเคลื่อนไหว และทำให้ส่งผลดีต่อผู้ที่มีภาวะ ซึมเศร้า ในการทดลองการวิจัยของ Jillian R. Ranker แสดงให้เห็นว่า dance movement therapy เป็นวิธีการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสำหรับภาวะซึมเศร้าในนักเรียน การผสมผสานการบำบัด ทางด้านการเคลื่อนไหวเข้ากับชีวิตของนักเรียนมัธยมต้นและนักศึกษามหาวิทยาลัย ส่งผลให้ อาการซึมเศร่าลดลงและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในที่สุด ด้วยลักษณะที่หลากหลาย dance movement



therapy สามารถใช้กับผู้ป่วยหลายประเภทได้ทั้งในรูปแบบการบำบัดเสริมสำหรับการรักษาที่ได้รับการฝึกฝนในปัจจุบันหรือเป็นยาเดี่ยวสำหรับภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย (Ranker, 2016, p. 6-8) โดยกระบวนการการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวของ Jillian R. Ranker แบ่งการบำบัดเป็น 12 ครั้ง ซึ่งในแต่ละครั้งการบำบัด 45 นาที ในแต่ละบทเรียน (sessions) แบ่งประเด็นทั้งหมด 4 ประเภท ได้แก่

1. การรับรู้ทางร่างกาย
2. การแสดงออกของการเคลื่อนไหวและคุณภาพเชิงสัญลักษณ์ของการเคลื่อนไหว
3. การเคลื่อนไหวผ่านความรู้สึกและจินตนาการ
4. การสร้างความแตกต่างและบูรณาการของความรู้สึก

ซึ่งหัวข้อย่อยในแต่ละประเด็นหลักของทั้ง 4 มาจากการจำกัดทางพื้นที่ภายนอกและภายใน กระบวนการสะท้อนที่แสดงออกทั้งภายในและภายนอก การวาดภาพ การแสดงออกที่ผ่านความรู้สึก ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ทำให้การรักษาตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ ปรากฏภาวะซึมเศร้าที่ลดลง

ในทฤษฎีของมาเรียน เซส อธิบายถึงการเต้นว่า การเต้น คือรูปแบบของการสื่อสาร ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เซสเชื่อว่าทุกคนมีความปรารถนาที่จะสื่อสาร จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด เซสจึงสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นเพื่อเกิดความสามัคคี (ศรียา นิยมธรรม, 2548 อ้างถึงใน ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2554, น. 40)

Asmita Vilas Balgaonkar กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และการเต้นรำเป็นการสื่อสาร การแสดงออก ที่เป็นสากล เช่นเดียวกับการใช้คำพูด การบำบัดด้วยการเต้นรำหรือการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวช่วยเรื่องของสภาวะทางอารมณ์ ความรู้ความเข้าใจสังคม พฤติกรรมและร่างกาย การบำบัดด้วยการเต้นรำช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อของร่างกายและจิตใจผ่านการเคลื่อนไหวเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางจิตใจและร่างกาย (Balgaonkar, 2010, p. 69)

นาฏกรรมบำบัด เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่นำกระบวนการหลักการทางด้านนาฏศิลป์ มาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านการบำบัด (ประวิทย์ ฤทธิบุญ, 2558, น. 22)

นาฏกรรมบำบัดจัดเป็นการรักษาด้วยการร่ายรำเป็นรูปแบบการรักษาด้วยการแสดงออกที่เป็นรูปแบบการใช้งานและการควบคุมร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวเป้าหลักของวิธีการรักษาคือการรักษาด้วยการเคลื่อนไหวโดยการส่งเสริมด้านอารมณ์จิตใจและสมรรถภาพทางร่างกาย ซึ่งเป็นแนวทางการรักษาเช่นเดียวกับดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด และประเภทการแสดงอื่น ๆ การบำบัดรักษาอยู่บนพื้นฐานของหลักในการรักษาที่เป็นอิสระในบรรยากาศที่ปลอดภัยและให้การสนับสนุนความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออกของตนเองไม่เพียงแต่เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกส่วนลึกหรือความรู้สึกที่สะท้อนออกมาที่อยากจะแสดงเป็นคำพูดได้ซึ่งถือเป็นแนวทางในการรักษาที่มีประสิทธิภาพในการเชื่อมต่อระหว่าง ร่างกายและจิตใจได้ (กัญญาวีร์ เป็ยนสีทอง, 2560, น. 23)

นาฏกรรมบำบัดมักถูกนำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง นอกจากนั้นยัง ใช้กับคนไข้โรคจิตเภท โรคซึมเศร้าสลับความร่าเริง ความผิดปกติในการกินอาหาร การติดเหล้าและ การเสพยาเสพติด การบำบัดแบบนี้ยังใช้ได้กับผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการรับรู้หรือคนที่เสพ เนื่องจาก ความเครียดหรือ เป็นโรคหัวใจ ขณะเดียวกันนาฏกรรมบำบัดยังใช้ได้กับเด็ก เช่น เด็กสมาธิสั้นที่มี ปัญหาทางการรับรู้ เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เด็กออทิสติก ตลอดถึงเด็กตาบอดและ เด็กหูหนวก (ศรียา นิยมธรรม, 2548 อ้างถึงใน ระวีวรรณ วรณวิไชย, 2554, น. 40)

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า นาฏกรรมบำบัด เป็นรูปแบบและวิธีของการสื่อสารอย่างหนึ่งที่มนุษย์เลือกใช้ ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความ ต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรับรู้ สึกอารมณ์และความรู้สึก จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด จึงมีการสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่องซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่มและกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีดนตรีประกอบ โดยจะนำ การเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความสามัคคีและช่วยเหลือผู้ที่มี ปัญหา ทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้ บำบัดอาการ เจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง

#### 4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้า และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกองการศึกษาเพื่อคนพิการ กรมสามัญศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 207 คน อายุ 13 -24 ปี แบ่งเป็นชาย 102 คน หญิง 105 คน เครื่องมือที่ใช้วัดภาวะซึมเศร้าคือแบบวัด CES-D โดยมีจุดตัดคะแนนตั้งแต่ 22 คะแนนขึ้นไป พบความชุกร้อยละ 43 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความภูมิใจในตนเองต่ำ และการไม่ได้รับการศึกษาของมารดา (ประภัสสร สิริวิชัย, 2548, น. 54)

ศึกษาปัจจัยที่มีต่อภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นใน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 610 คน ในปีพ.ศ.2545 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ส่วนคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินภาวะซึมเศร้า แบบประเมินความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และแบบประเมินความผูกพันในครอบครัว พบว่ามีความชุกของภาวะซึมเศร้าโดยมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ร้อยละ 63.1 ระดับปานกลาง ร้อยละ 33.4 และระดับรุนแรงร้อยละ 33.5 ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผูกพันในครอบครัว (มณฑนา นทีธาร, 2546, น. 36)

ใช้แบบสอบถาม CES-D ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง 4 แห่ง จำนวน 300 คนพบว่าวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายมีความชุกของภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 66.3 และปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าที่มีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ การเจ็บป่วยทางด้านจิตใจของบิดามารดาและพี่น้อง สถานภาพทางการศึกษา รายได้ของครอบครัว ความสัมพันธ์ของบิดามารดา และความคาดหวังต่ออนาคต (วรพร อินทพุหรั่น, 2554, น. 43)

Tanenbaum และคณะศึกษาเรื่องความสนใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย:การศึกษาแบบค้นหาผู้จักตัวตนโดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในใจบนพื้นฐานของร่างกาย มีกลุ่มผู้หญิง 5 คน เข้าร่วมใน 5 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 4 ใน 5 ของผู้เข้าร่วมมีการบำบัดรักษาที่ดีขึ้น เพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้และการเชื่อมโยงร่างกายตนเอง การยอมรับตนเอง ส่วนการปิดกั้นตนเองและการทำกิจกรรมซ้ำซากลดลง รวมทั้งอาการความเจ็บปวด มีการผ่อนคลาย เพิ่มกำลังใจและความสุขตระหนักรู้ในเรื่องของประสบการณ์อันหลากหลายและเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น

ศึกษาเรื่องผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ได้ทำการวิจัยทดลองผลของการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุโดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 28 คน โดยคัดเลือกตามคุณสมบัติและแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดยใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมเป็น 18 ครั้ง ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนคุณภาพการนอนหลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนคุณภาพการนอนหลับต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 หลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่านาฏกรรมบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น (พิณธรปรัชญาอนุสรณ์, 2548, น. 36)

ศึกษาเรื่องนาฏกรรมบำบัดและการระลึกถึงความทรงจำ: วิธีการใหม่ที่รักษาผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่องในญี่ปุ่น ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลที่เมืองใหญ่ในญี่ปุ่น กลุ่มมี 10-20 คน อายุ 55-92 ปี ผลการวิจัยพบว่า นาฏกรรมบำบัดและการระลึกถึงความทรงจำมีผลให้ความจำผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะว่าการสื่อสารที่ใช้คำพูดยากสำหรับคนไข้ที่มีความจำบกพร่อง การใช้นาฏกรรมบำบัดเป็นการบำบัดรักษาเพื่อกระตุ้นความทรงจำได้ (Davies, 1997, p. 44)

ศึกษาเรื่องนาฏกรรมบำบัดสำหรับบุคคลที่เป็นอัลไซเมอร์ ความจำเสื่อม พบว่า การออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ กิจกรรมดนตรี และประสบการณ์ทางจิตวิญญาณหรือประสาทสัมผัส มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ให้ผลทางด้านความคิด การเคลื่อนไหว หรือพฤติกรรมที่ดีขึ้นกับบุคคลความจำเสื่อม (Pelletier et al., 2002, p. 58)

ศึกษาเรื่องความสนใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย: การศึกษาแบบค้นหารู้จักตนเองโดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในใจบนพื้นฐานของร่างกาย มีกลุ่มผู้หญิง 5 คนเข้าร่วมใน 5 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 4 ใน 5 ของผู้ที่เข้าร่วมมีการบำบัดรักษาที่ดีขึ้น เพิ่มขึ้นในเรื่องของการตระหนักรู้และเชื่อมโยงของร่างกายตนเอง การยอมรับตนเอง ส่วนการปิดกั้นตนเองและการทำกิจกรรมซ้ำซากลดลง รวมทั้งอาการความเจ็บปวด มีการผ่อนคลาย เพิ่มกำลังใจและความสุข ตระหนักรู้ในเรื่องของประสบการณ์อันหลากหลาย แต่เข้าอย่างลึกซึ้งในความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น (Tanenbaum et al., 1996, p. 66)

ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ พฤติกรรมสุขภาพ และความพึงพอใจชีวิตในผู้สูงอายุหญิงที่มีปัญหาจิตเวช โดยใช้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง ระยะเวลา 3 เดือน มีผู้สูงอายุหญิงที่เข้าร่วม 21 คน โดยเฉลี่ยอายุ 77 ปี ในโปรแกรมมีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินรำพื้นเมืองเกาหลี ผลการวิจัยพบว่าการใช้การออกกำลังกายด้วยการเดินรำพื้นเมืองของเกาหลีปลอดภัยและมีประโยชน์กับผู้สูงอายุ สามารถลดปัจจัยโรคหัวใจดีขึ้นในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพและความพึงพอใจในชีวิต (Chun-Gill Kim et al., 2003, p. 33)

ศึกษาเรื่องผลของการบำบัดด้วยการเดินที่มีต่อการพัฒนาความรู้ของเด็ก มีพื้นฐานมาจากแนวคิดที่ว่า ร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ออก" การเดินรำสามารถใช้สติปัญญาจิตวิญญาณ การค้นพบและความเป็นธรรมชาติในขณะที่ร่างกายกำลังผลิตงานศิลปะ การจัดท่าทางภาษา และศักยภาพ ในการเดินทำให้มนุษย์มีความอ่อนไหวมาก การศึกษาเกี่ยวกับการเดินรำ หมายถึง ความสมดุลการทำความเข้าใจ เกี่ยวกับการประสานงานของร่างกาย ในเชิงบวกต่อพัฒนาการทางปัญญา ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่าการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวด้วยการเดินสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีที่สุดสำหรับพัฒนาการทางสติปัญญาเป็นประโยชน์สำหรับเด็กจำนวนมากที่สุด (Balgaonkar, 2010, p. 54-72)

ศึกษาเรื่องการเดินรำบำบัดภาวะซึมเศร้า การทบทวน DMT นี้แสดงให้เห็นถึงความซ้ำซ้อน 20% ในอาการทางลบ เช่น การถอนตัวจากสังคม ความไม่แยแส ไม่สามารถสัมผัสกับความสุข และความบกพร่อง ในการควบคุมความสนใจ มีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับอาการซึมเศร้า การเดินรำสามารถลดการแยกตัวและภาวะซึมเศร้า ซึ่งให้ห้เห็นว่ามีการวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของ DMT บำบัด สามารถรักษาภาวะซึมเศร้า (Meekums, 2012, p. 5-6)

ศึกษาแนวทางการบำบัดด้วยการเดินรำและการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นและการฟื้นตัวของผู้รอดชีวิตจากการทรมานวัยรุ่นชาวแอฟริกัน การฟื้นตัวของวัยรุ่นชาวแอฟริกันที่รอดชีวิตจากการทรมาน ใช้การวาดภาพบนพื้นฐานของการเดินรำเพื่อเพิ่มความเป็นปึกแผ่นของชุมชนควบคู่ไปกับความรู้สึกของความสมบูรณ์และความเป็นอยู่ที่ดีผ่านการมีส่วนร่วมอย่างมีจุดมุ่งหมายในการแสดงออกทางร่างกาย ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย มีความยืดหยุ่นเพียงพอที่จะปรับให้เข้ากับการประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ พบว่าการเดินรำเป็นการปลดปล่อยความตึงเครียดทางกล้ามเนื้อและจิตใจที่เป็นที่ยอมรับทางวัฒนธรรมมาเป็นเวลานานอดีต (Harris, 2007, p. 154)



ศึกษากลุ่มบำบัดการเคลื่อนไหวด้วยการเดินสำหรับผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่ซึมเศร้าในคลินิกผู้ป่วยนอกจิตเวช: ผลของการรักษา DMT และกลุ่ม TAU ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลในระหว่างการศึกษา ในกลุ่ม TAU 33% ของผู้ป่วยได้รับการนัดให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลทุก ๆ 5 สัปดาห์หรือไม่บ่อยและ 25% ได้รับการคำปรึกษาทุก 1-2 สัปดาห์ ในกลุ่ม DMT 67% ของผู้ป่วยมีการให้คำปรึกษาทุก 5 สัปดาห์หรือไม่บ่อยและ 20% ทุก 1-2 สัปดาห์ การทำ DMT ได้รับการจัดส่งโดยนักจิตวิทยาและนักบำบัดการเคลื่อนไหวด้วยการเดินที่ได้รับการฝึกฝนด้วยวิธี DMT ของ Marian Chase คือการมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวร่วมกันชั่วคราวและการสร้างพื้นที่ปฏิสัมพันธ์ผ่านการเคลื่อนไหว โดยการบำบัดครั้งนี้ ใช้วิธีกลุ่ม DMT เป็นหลัก ด้วยการบำบัดโดยการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถใช้วิธีการบำบัดแบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่มได้ (Muotka, 2015, p. 3-4)

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า มีนักวิจัยและนักวิชาการให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพและการเสริมสร้างคุณภาพของชีวิตโดยการนำเอาศาสตร์ทางด้านนาฏกรรมบำบัดที่มีความเกี่ยวข้องกับท่าเดินหรือท่าเคลื่อนไหวโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับอารมณ์ ความรู้สึกมาบำบัดเพื่อรักษาผู้ที่มีความบกพร่องในด้านต่าง ๆ และเมื่อได้นำกิจกรรมมาบำบัดแล้วส่งผลให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นทำให้คุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นตามไปด้วย

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเกิดความสนใจในการจะนำเอานาฏกรรมบำบัดเข้ามามีส่วนช่วยเหลือในการลดภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความสำคัญของนาฏกรรมบำบัด โดยการนำหลักการเคลื่อนไหวด้านการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกมา เชื่อมโยงความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการที่นำมาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมเพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขและลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่จะส่งผลไปในทิศทางที่ดี สามารถปรับสภาพของตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นต่อไป

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. การกำหนดกลุ่มประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2563ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

##### 1.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการวิจัยในครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2563 ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยผ่านการทำแบบสอบถามคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ ฉบับภาษาไทย จำนวน 20 ข้อ และมีค่าคะแนนมากกว่า 22 คะแนนขึ้นไป โดยทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างต้องสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน จากนั้นใช้วิธีสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน



ตาราง 2 แสดงการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง	ดำเนินการทดลอง	หลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง	ทดสอบด้วยแบบวัด ประเมินภาวะซึมเศร้า 20 คำถาม CES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ	การให้คำปรึกษา นาฏกรรมบำบัด	ทดสอบด้วยแบบวัด ประเมินภาวะซึมเศร้า 20 คำถาม CES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ
กลุ่มควบคุม	ทดสอบด้วยแบบวัด ประเมินภาวะซึมเศร้า 20 คำถาม CES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ	การให้คำปรึกษา	ทดสอบด้วยแบบวัด ประเมินภาวะซึมเศร้า 20 คำถาม CES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยออกดังนี้

### 2.1 รูปแบบแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า

2.1.1 ศึกษาข้อมูลนาฏกรรมบำบัดและการให้คำปรึกษาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น องค์ประกอบย่อยและตัวอย่างกิจกรรม จากเอกสารตำรา สารสาร หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ และการสัมภาษณ์นักการเคลื่อนไหวบำบัด รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยงอุปสรรคนั้น

2.1.2 พัฒนาแผนกิจกรรมกำหนดวัตถุประสงค์ในแต่ละแผนกิจกรรม ให้สอดคล้องกับการพัฒนาองค์ประกอบย่อย เพื่อความชัดเจนที่จะสร้างกิจกรรม กำหนดโครงสร้างและรายละเอียดของแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดโดยมีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอิสระ จากนั้นจึงดำเนินการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด เพื่อลดภาวะซึมเศร้าโดยตรวจสอบคุณภาพรูปแบบของนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยผู้วิจัยทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำหลักการและแนวคิดทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรมแล้ว

นำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับ วัตถุประสงค์และความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้ ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบ แล้วนำไปทดลองใช้ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน 5 ระดับความเหมาะสม มากที่สุด

ให้คะแนน 4 ระดับความเหมาะสม มาก

ให้คะแนน 3 ระดับความเหมาะสม ปานกลาง

ให้คะแนน 2 ระดับความเหมาะสม น้อย

ให้คะแนน 1 ระดับความเหมาะสม น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับคุณภาพมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับคุณภาพมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับคุณภาพปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ระดับคุณภาพน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ระดับคุณภาพน้อยที่สุด

จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอานาฏกรรมบำบัดที่เป็นกิจกรรม ด้านการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการของกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

2.1.3 ทดลองนำไปใช้ Try out กับนิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.1.4 นำผลที่ได้จากการทดลองใช้กิจกรรมไปปรับปรุง แก้ไขและพัฒนากิจกรรม แล้วนำไปทดลองต่อไป ได้เป็นแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า จำนวน 12 กิจกรรม ได้แก่

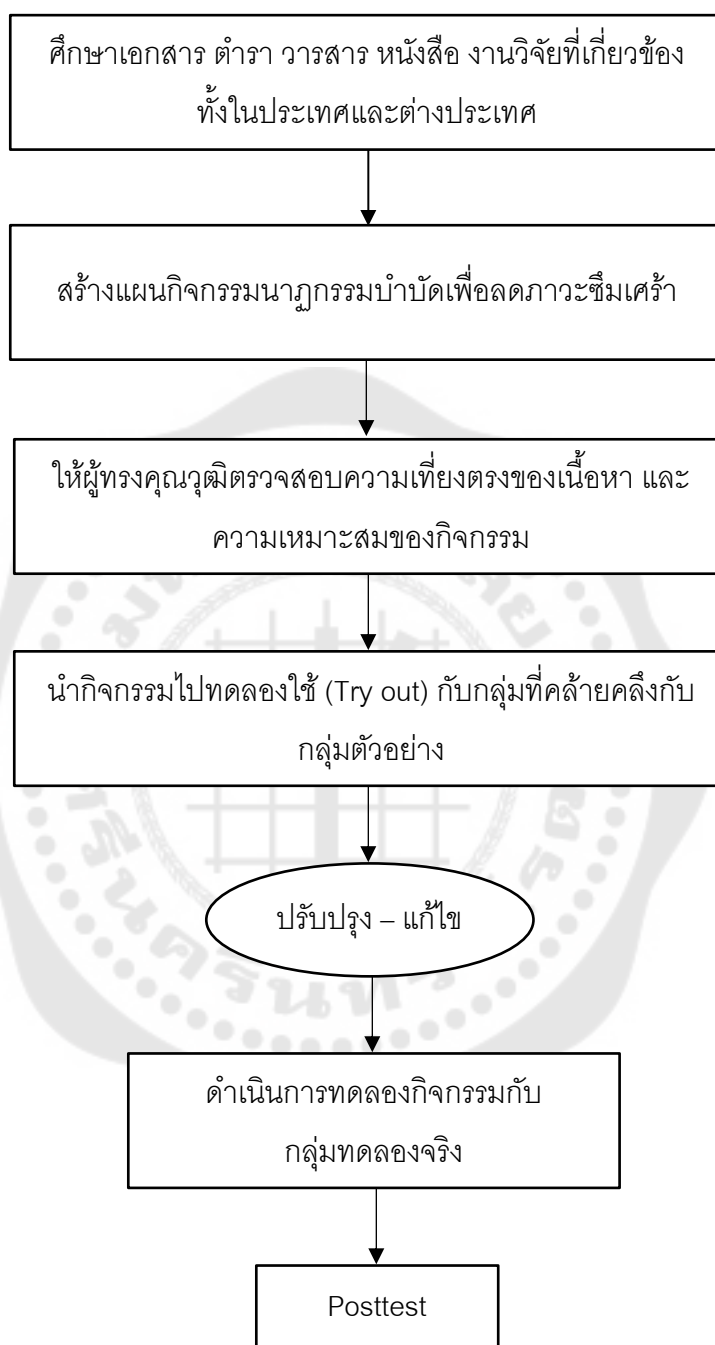
กิจกรรมที่ 1 / สัปดาห์ที่ 1	รู้จักฉันรู้จักเธอ
กิจกรรมที่ 2 / สัปดาห์ที่ 2	จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว
กิจกรรมที่ 3 / สัปดาห์ที่ 3	นี่แหละคือฉัน
กิจกรรมที่ 4 / สัปดาห์ที่ 4	หน้าต่างของจิตใจ
กิจกรรมที่ 5 / สัปดาห์ที่ 5	สร้างโลกสวยด้วยใจของเรา
กิจกรรมที่ 6 / สัปดาห์ที่ 6	สร้างสีสันจากความว่างเปล่า
กิจกรรมที่ 7 / สัปดาห์ที่ 7	ท่าทางสื่อใจ
กิจกรรมที่ 8 / สัปดาห์ที่ 8	บอกเก้าเล่าสิบ
กิจกรรมที่ 9 / สัปดาห์ที่ 9	สิ่งที่ฉันเป็น
กิจกรรมที่ 10 / สัปดาห์ที่ 10	สะกิดใจ
กิจกรรมที่ 11 / สัปดาห์ที่ 11	ความเป็นตัวตน
กิจกรรมที่ 12 / สัปดาห์ที่ 12	ด้วยรักและผูกพัน

2.2 ใช้แบบประเมินอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ ฉบับภาษาไทย จำนวน 20 ข้อ ในการวัดค่าระดับอาการก่อนและหลังทำกิจกรรม ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งแบบวัดเป็น 2 ส่วน คือ

2.2.1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

2.2.2 แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า

### โมเดลภาพลำดับขั้นตอนการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด



ภาพประกอบ 5 ฝั่งแสดงขั้นตอนการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า  
ของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มี  
ความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

#### 3.1 ขั้นเตรียมการ

3.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และเก็บข้อมูลเพื่อเข้าพบและชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

3.1.2 จัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์พร้อมกับแบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นCES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ เพื่อใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะนำมาใช้ในการทดลอง ในงานวิจัย

3.1.3 จัดทำหนังสือทางราชการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูล

#### 3.2 ขั้นดำเนินการ

3.2.1 ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมและการใช้สถานที่สำหรับกลุ่มที่จะเข้าร่วมการบำบัด

3.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือขอทำการวัดโดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นCES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ เพื่อคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยผ่านการทดสอบที่มีตัวเลือกทั้งหมด 20 คำถาม และมีคะแนนมากกว่า 22 คะแนน และมีความสมัครใจและยินยอมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

3.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการใช้นาฏกรรมบำบัด โดยจัดแผนดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มทดลองซึ่ง ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรมพร้อมคณะ

3.2.4 ภายหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่ม ตัวอย่างครั้งสุดท้ายที่ทำกิจกรรม โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น CES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ นำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติและนำเสนอผลทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรมของกลุ่มทดลอง เป็นค่าสถิติเพื่อเป็นการสนับสนุนผลการทดลองให้ครอบคลุมมากขึ้น

#### 4. การจัดกระทำข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์โดยนำข้อมูล จากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมมาจำแนกออกเป็นก่อนและหลังการทดลอง (Pretest, Posttest) เปลี่ยนข้อมูลเป็นรหัสตัวเลข (Code) แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรมเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดย มีขั้นตอนในการวิเคราะห์



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดและศึกษาผลของการใช้นาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยทั้ง 2 กลุ่มนั้น เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า จำนวน กลุ่มละ 12 คน รวม 24 คน ที่ผ่านการทำแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นของศาสตราจารย์อุมาพร ตรังคสมบัติ และสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้งในการทำกิจกรรม และมีการวัดระดับภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลอง ในการวิจัยเรื่องการศึกษานาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ ดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ ดังนี้

N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ
n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
SD <sub>1</sub>	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนก่อนการทดลอง
SD <sub>2</sub>	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลอง



## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

2. เพื่อศึกษาผลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

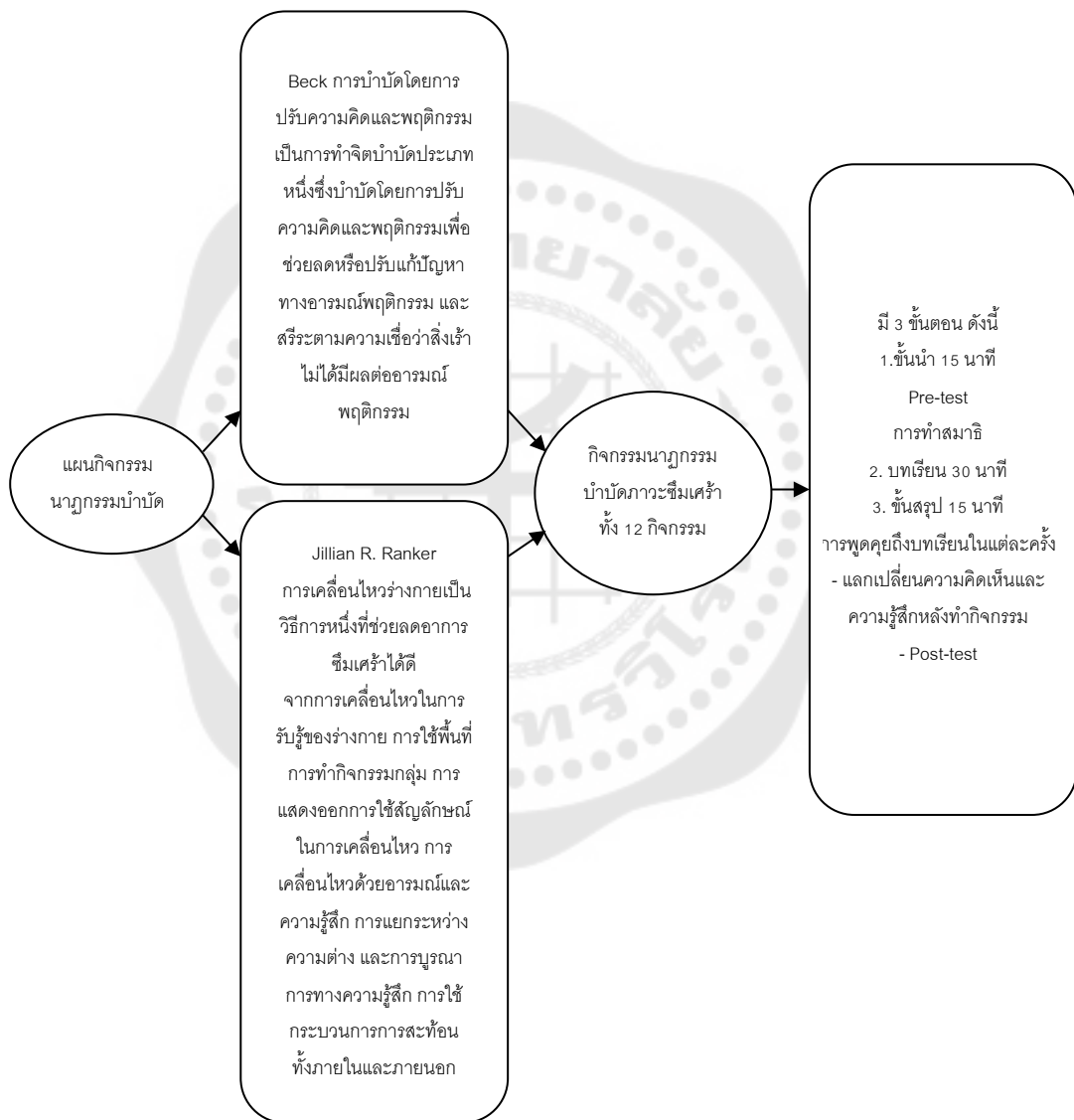
การออกแบบเครื่องมือนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้านั้น ผู้วิจัยได้ใช้หลักการแนวคิดทฤษฎีในการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดทั้งสิ้น 2 ทฤษฎีเข้าด้วยกัน ซึ่งมีรายละเอียดหลักการแนวคิดทฤษฎีดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมของ Aron Beck ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่เชื่อในเรื่องการบำบัดด้วยความคิดและพฤติกรรมในการใช้ลดบำบัดภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นการบำบัดเชิงรุกและมีทิศทาง มีระยะเวลาที่มีขอบเขตและมีรูปแบบโครงสร้างชัดเจนสามารถบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชได้หลากหลายได้แก่โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคกลัว โดยมีแนวคิดที่ว่า อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเรานั้น ขึ้นอยู่กับแนวทางการมองโลกของบุคคลนั้น ๆ เป็นการใช้กระบวนการและเทคนิคการเรียนรู้มาใช้บำบัดเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหาในการบำบัดและมีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช โดยช่วยบุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ดีขึ้น และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

2. แนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมบำบัดของ Jillian R. Ranker ที่เชื่อเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ดีจากการเคลื่อนไหวในการรับรู้ของร่างกาย การใช้พื้นที่ การทำกิจกรรมกลุ่ม การแสดงออกการใช้สัญลักษณ์ในการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวด้วยอารมณ์และความรู้สึก การแยกระหว่างความต่าง และการบูรณาการทางความรู้สึก การใช้กระบวนการการสะท้อน ทั้งภายในและภายนอก สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดคุณภาพที่ดีต่อการเคลื่อนไหว และทำให้ส่งผลดีต่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ในการทดลองการวิจัยของ Jillian R. Ranker แสดงให้เห็นว่า movement therapy เป็นวิธีการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสำหรับภาวะซึมเศร้าในนักเรียน การผสมผสานการบำบัดทางด้านกายเคลื่อนไหวเข้ากับชีวิตของนักเรียนมัธยมต้นและนักศึกษามหาวิทยาลัย ส่งผลให้อาการซึมเศร่าลดลงและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในที่สุด ด้วยลักษณะ

ที่หลากหลาย movement therapy สามารถใช้กับผู้ป่วยหลายประเภทได้ทั้งในรูปแบบการบำบัดเสริมสำหรับการรักษาที่ได้รับการฝึกฝนในปัจจุบันหรือเป็นยาเดี่ยวสำหรับภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย

จากการใช้ทฤษฎี 2 ทฤษฎีร่วมกันนั้น จึงเกิดเป็นกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าทั้ง 12 กิจกรรมตามแผนผังดังนี้



ภาพประกอบ 6 แผนผังตารางการสร้างเครื่องมือนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้า

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ทั้ง 12 กิจกรรม ของผู้วิจัยที่จัดทำขึ้นมานั้น มีขั้นตอนแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ชี้นำ ผู้วิจัยดำเนินการใช้ระยะเวลาในการดำเนินการชี้นำ 15 นาที โดยกระบวนการชี้นำของผู้วิจัยเริ่มจากการวัดผลค่าภาวะซึมเศร้าด้วยแบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมพร ตรังคสมบัติ (Pretest) หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการต่อด้วยการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยฝึกกระบวนการทำสมาธิเพื่อเรียกสติของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ขั้นที่ 2 กระบวนการเข้าสู่บทเรียน หรือเนื้อหาในรูปแบบการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ทั้งหมด 12 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 / สัปดาห์ที่ 1	รู้จักฉันรู้จักเธอ
กิจกรรมที่ 2 / สัปดาห์ที่ 2	จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว
กิจกรรมที่ 3 / สัปดาห์ที่ 3	นี่แหละคือฉัน
กิจกรรมที่ 4 / สัปดาห์ที่ 4	หน้าตาของจิตใจ
กิจกรรมที่ 5 / สัปดาห์ที่ 5	สร้างโลกสวยด้วยใจของเรา
กิจกรรมที่ 6 / สัปดาห์ที่ 6	สร้างสีสรรจากความว่างเปล่า
กิจกรรมที่ 7 / สัปดาห์ที่ 7	ท่าทางสื่อใจ
กิจกรรมที่ 8 / สัปดาห์ที่ 8	บอกเก้าเล่าสิบ
กิจกรรมที่ 9 / สัปดาห์ที่ 9	สิ่งที่ฉันเป็น
กิจกรรมที่ 10 / สัปดาห์ที่ 10	ละกิดใจ
กิจกรรมที่ 11 / สัปดาห์ที่ 11	ความเป็นตัวตน
กิจกรรมที่ 12 / สัปดาห์ที่ 12	ด้วยรักและผูกพัน

ซึ่งรูปแบบนาฏกรรมบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้บำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยนำหลักการการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระผสมผสานกับศาสตร์การเรียนรู้เข้าใจร่างกายและจิตใจ ที่มีผลต่อพฤติกรรม ผ่านการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและศาสตร์ที่ถนัดของตน ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปผล ผู้วิจัยใช้เวลาในการดำเนินการขั้นสรุป 15 นาที โดยมีกระบวนการในขั้นสรุป ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการการพูดคุยในบทเรียนที่ได้ดำเนินการไปในแต่ละครั้งของการวิจัย มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกและหลังจากนั้นก็ทำแบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ (Posttest)

ตาราง 3 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	IOC	ความหมาย
1. รู้จักฉันรู้จักเธอ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพ สร้างความไว้วางใจและก่อให้เกิดการร่วมในการทำกิจกรรม 2. ผู้ที่ได้รับการบำบัดเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 3. อธิบายอาการของภาวะซึมเศร้าผ่านร่างกาย 4. รับรู้ถึงภาวะและการเคลื่อนไหวของร่างกาย	1.00	สอดคล้อง
2. จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพสร้างความไว้วางใจและก่อให้เกิดการร่วมในการทำกิจกรรม 2. การเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น 3. เสริมสร้างหลักการกระบวนการทางความคิดในทางบวก	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 3 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	IOC	ความหมาย
3. นิ้แหละคือฉัน	1. ได้ปลดปล่อยอารมณ์และ ความรู้สึก 2. สร้างความเข้าใจในอารมณ์และ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน 3. เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม ส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง 4. เพื่อการเข้าใจผู้อื่น	1.00	สอดคล้อง
4. หน้าต่างของ จิตใจ	1. เพื่อพัฒนาระบบการทาง ความคิดผ่านท่าทางการแสดงออก ทางร่างกาย 2. พัฒนาระบบการการฟังพากัน การยอมรับซึ่งกันและกัน 3. เปิดใจรับฟังตนเองและผู้อื่น	1.00	สอดคล้อง
5. สร้างโลกสวย ด้วยใจของเรา	1. สร้างความไม่ลังเลใจให้แก่ตนเอง 2. รับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ของตนเอง	1.00	สอดคล้อง
6. สร้างสีสันจาก ความว่างเปล่า	1. เกิดความเข้าใจในอารมณ์และ ความรู้สึกที่แสดงออก 2. เพื่อเกิดการผ่อนคลายและลดภาวะ ความกังวลและความเครียด 3. เข้าใจสภาวะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขนาดนั้น	1.00	สอดคล้อง
7. ท่าทางสื่อใจ	1. เกิดความเข้าใจในอารมณ์และ ความรู้สึกที่แสดงออกผ่านพฤติกรรม 2. เพื่อเกิดการผ่อนคลายและลดภาวะ ความกังวลและความเครียด	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 3 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	IOC	ความหมาย
8. บอกเล่าเล่าสืบ	1. พัฒนาระบบการเรียนรู้การเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น 2. รู้สึกเกิดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเอง 3. เกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านกระบวนการทางความคิดในเชิงบวก	1.00	สอดคล้อง
9. สิ่งที่ดีขึ้นเป็น	1. พัฒนาระบบการทางอารมณ์ให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงบ่อย 2. สร้างความมั่นใจในตนเอง 3. เข้าใจในสภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกผ่านร่างกาย	1.00	สอดคล้อง
10. สะกิดใจ	1. สร้างกระบวนการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง 2. พัฒนาระบบการยอมรับในตนเองและผู้อื่น	1.00	สอดคล้อง
11. ความเป็นตัวตน	1. เสริมสร้างกระบวนการความเข้าใจในตนเอง 2. เข้าใจบุคคลรอบข้างและบริบทโดยรอบ	1.00	สอดคล้อง
12. ด้วยรักและผูกพัน	1. การเข้าใจในตนเอง 2. การเข้าใจคนรอบข้างและบริบทที่เกิดขึ้นโดยรอบ 3. เสริมสร้างการอยู่ร่วมกันในสังคม	1.00	สอดคล้อง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางแสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาความสอดคล้องระหว่างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้ามีความสอดคล้องกัน

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำรูปแบบนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้ที่มีอาการเสี่ยงภาวะซึมเศร้าซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องที่ใช้ในการทดลองจริง ดังต่อไปนี้

ตาราง 4 ผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด ในการวิจัยการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า (N = 3)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	ระดับความเหมาะสม
รู้จักฉันรู้จักเธอ	3.00	เหมาะสมมาก
จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว	3.00	เหมาะสมมาก
นี่แหละคือฉัน	3.00	เหมาะสมมาก
หน้าตาของจิตใจ	3.00	เหมาะสมมาก
สร้างโลกสวยด้วยใจของเรา	3.00	เหมาะสมมาก
สร้างสีสันจากความว่างเปล่า	3.00	เหมาะสมมาก
ทำทางสื่อใจ	3.00	เหมาะสมมาก
บอกเก้าเล่าสิบ	3.00	เหมาะสมมาก
สิ่งที่ฉันเป็น	3.00	เหมาะสมมาก
สะกิดใจ	3.00	เหมาะสมมาก
ความเป็นตัวตน	3.00	เหมาะสมมาก
ด้วยรักและผูกพัน	3.00	เหมาะสมมาก



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด ในการวิจัยการศึกษากาารใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสมโดยภาพรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้ามีความเหมาะสมของกิจกรรมอยู่ในระดับ

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้ (Try out) นาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง

ชื่อกิจกรรม	ผลการทดลอง (Try out)		การปรับปรุงแก้ไข
	ใช้ได้	ปรับปรุง	
รู้จักฉันรู้จักเธอ		✓	เนื่องจากกิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอเป็นกิจกรรมแรกๆที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมาเจอกันเลยทำให้การเริ่มต้นแสดงท่าทางหรือความรู้สึกผ่านร่างกายออกมาเป็นเรื่องที่ค่อนข้างแสดงออกได้ยากเนื่องจากแต่ละคนนั้นไม่รู้จักกันเลยและเป็นสาเหตุทำให้ยังไม่กล้าที่จะแสดงออกทางอารมณ์ได้เต็มที่กิจกรรมในตอนแรกทำให้เกิดสมาธิที่ดีขึ้นจากการอยู่กับตนเอง ในการมีสมาธิกับร่างกายและลมหายใจของตนเอง แต่ในช่วงหลังของการทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังคงมีความไม่ไว้ใจต่อกิจกรรมตรงหน้าเลยทำให้ยังไม่เกิดความรู้สึกที่แท้จริงที่ถูกถ่ายทอดออกมา

ตาราง 5 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ผลการทดลอง (Try out)		การปรับปรุงแก้ไข
	ใช้ได้	ปรับปรุง	
จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว	✓		
นี่แหละคือฉัน		✓	เนื่องจากกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมทำคู่ ซึ่งในบางคู่อาจจะใช้เวลาในการทำ ความเข้าใจซึ่งกันและกันได้ช้า เนื่องจากยังคงอาจยังไม่ไวใจซึ่งกัน และกันมากนัก ส่งผลให้กิจกรรม ติดขัดบ้าง แต่พอทำไปเรื่อย ๆ นั้น ก็เริ่มดีขึ้น มีการปลดปล่อยท่าทาง อารมณ์และความรู้สึกเพิ่มมากขึ้นจึง ทำให้เห็นการแสดงออกที่ชัดเจนขึ้น ทำให้การรับรู้ที่เพิ่มมากขึ้น การทำ กิจกรรมโดยใช้จังหวะเป็นตัวนำ กิจกรรมทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกัน และกันมากขึ้น
หน้าตาของจิตใจ	✓		
สร้างโลกสวยด้วยใจ ของเรา		✓	เนื่องจากกิจกรรมการกำหนดลม หายใจเข้า-ออก พร้อมทำท่าประกอบ เพื่อเพิ่มการผ่อนคลายทางร่างกาย และอารมณ์นั้น ในบางท่าค้นพบว่า อาจจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิด ความรู้สึกอึดอัด เนื่องจากท่าที่ผู้วิจัย ทำนั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อสภาวะ ทางจิตใจได้
สร้างสีสันจากความว่าง เปล่า	✓		

ตาราง 5 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ผลการทดลอง (Try out)		การปรับปรุงแก้ไข
	ใช้ได้	ปรับปรุง	
ท่าทางสื่อใจ	✓		
บอกเก้าเล่าสิบ	✓		
สิ่งที่ฉันเป็น		✓	เนื่องจากกิจกรรมการเต้นสุดของการแสดงออกทางร่างกายประกอบเพลงจากอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ทำให้บางคนยังไม่กล้าแสดงออกโดยซึ่งหน้ามากเท่าที่ควร เนื่องจากอาจจะยังไม่กล้าแสดงท่าทางออก และการมีเพลงเป็นตัวหนานั้น สำหรับบางคนอาจทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดเกิดขึ้น ณ ขณะที่ทำกิจกรรม เพราะเนื่องจากเพลงที่ใช้เป็นเพลงเดียวกันทั้งหมด แต่ความรู้สึกและอารมณ์ของแต่ละคนในการทำกิจกรรมไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน อาจจะทำให้สร้างความอึดอัดในการทำกิจกรรมได้
สะกิดใจ	✓		
ความเป็นตัวตน	✓		
ด้วยรักและผูกพัน	✓		

**แผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า**

ตาราง 6 กิจกรรมครั้งที่ 1 กิจกรรมรู้จักกันรู้จักเธอ

<b>ครั้งที่</b>	1
<b>ชื่อกิจกรรม</b>	กิจกรรมรู้จักกันรู้จักเธอ
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจและก่อให้เกิดการร่วมมือในการทำกิจกรรม</li> <li>- ผู้ที่ได้รับการบำบัดเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</li> <li>- อธิบายอาการของภาวะซึมเศร้าผ่านร่างกายรับรู้ถึงภาวะและการเคลื่อนไหวของร่างกาย</li> </ul>
<b>แนวคิด/ทฤษฎี</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (สร้างความสัมพันธภาพ ประเมินความคิดและพฤติกรรมและสุขภาพจิตศึกษา)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การรับรู้ของร่างกายเพื่อการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว)</li> </ul>
<b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม</b>	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเองเพื่อกำหนดลมหายใจและเช็คร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็นการทำสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุปบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตนเองพร้อมกับแนะนำทีมงานและให้ผู้รับการบำบัดแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย</li> <li>2. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการทำ 1 กิจกรรม</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 6 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่บทเรียน (30 นาที)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม Ice Breaking ที่เป็นกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น สร้างความคุ้นเคยและเปิดตัวและรับรู้ในกันและกัน โดยกิจกรรมเข้าจังหวะและการเล่นเกม</li> <li>2. ผู้วิจัยนำกิจกรรมในการเริ่มจากการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านมือพร้อมกำหนดลมหายใจในการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว</li> <li>3. เปลี่ยนจากการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านมือเป็นการเคลื่อนไหวผ่านเท้าทำ เช่นเดียวกับมือ</li> <li>4. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการบำบัดเคลื่อนไหวทั้งมือและเท้าไปพร้อมกัน</li> <li>5. ผู้วิจัยดำเนินการให้ผู้เข้ารับการบำบัดจับคู่เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นเปิดใจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในเรื่องของภาวะซึมเศร้า</li> <li>6. หลังจากนั้นเปลี่ยนจากการพูดคุยเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อสื่อสารอารมณ์และความรู้สึกเพื่อสะท้อนการรับรู้ของร่างกาย ทำสะท้อนซึ่งกันและกัน</li> </ol> </li> <li>- <b>ขั้นสรุปบทเรียน (15 นาที)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้บุคคลได้เข้าใจกระบวนการขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม และได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกิจกรรม</li> <li>- ได้เปิดเผยตัวตน สร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันในเบื้องต้น</li> <li>- สามารถรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายได้</li> </ul>



ภาพประกอบ 7 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	30	29	1	1	25	23	2
2	36	33	3	2	30	29	1
3	27	25	2	3	30	30	0
4	30	29	1	4	23	22	1
5	24	24	0	5	38	38	0
6	29	28	1	6	36	36	0
7	42	41	1	7	23	22	1
8	30	28	2	8	24	22	2
9	31	30	1	9	27	26	1
10	24	24	0	10	26	25	1
11	24	22	2	11	24	24	0
12	23	23	0	12	24	22	2
Mean	29.17	28	1.17	Mean	27.5	26.58	1
SD <sub>1</sub>	5.56	5.24	0.94	SD <sub>2</sub>	5.05	5.58	0.79

จากตาราง 7 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 1 รู้จักฉันรู้จักเธอ พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 29.17 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 28 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ในกิจกรรม ที่ 1 กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 1.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 5.56 และหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.24 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.94 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 27.5 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 26.58 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.00 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.79



ภาพประกอบ 8 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง



ตาราง 8 กิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรมจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว

ครั้งที่	2
ชื่อกิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ สร้างความไว้วางใจและก่อให้เกิดการร่วมมือในการทำกิจกรรม</li> <li>- การเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น</li> <li>- เสริมสร้างกระบวนการคิดในทางบวก</li> </ul>
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การค้นหาและตรวจสอบความคิดทางลบ)</li> <li>- นวัตกรรม (การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวโดยการเคลื่อนไหวแบบคู่)</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การค้นหาและตรวจสอบความคิดทางลบ)</li> <li>- นวัตกรรม (การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวโดยการเคลื่อนไหวแบบคู่)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเพื่อกำหนดลมหายใจและเชื้คร่างกาย และจิตใจตัวเอง เป็นการทำสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุปบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการบำบัดในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา (10 นาที)</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 8 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่ทเรียน (30 นาที)</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้บำบัดนั้นจับคู่กันเพื่อการดำเนินกิจกรรม</li> <li>2. หลังจากการจับคู่กันแล้วนั้นให้แบ่งเป็น A กับ B</li> <li>3. ในการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดให้ A นั้นเป็นผู้แสดงการเคลื่อนไหวแบบอิสระโดยที่ผู้ที่เคลื่อนไหวนั้นต้องปิดตาไปด้วย และ B นั้นมองและให้เป็นผู้คอยสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ตอนนั้น เพื่อการรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองด้วย</li> <li>4. หลังจากนั้นสลับการทำกิจกรรมจากคนเป็นผู้ทำ กิจกรรมมานั่งคอยสังเกตการและจากคนที่สังเกตมาเป็นคนทำกิจกรรม เพื่อสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นสรุปทเรียน (15 นาที)</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม</li> <li>2. ผู้วิจัยนำกระดาษและปากกาให้ผู้ได้รับการบำบัดเขียนสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดีลงไปบนกระดาษ</li> <li>3. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดนั้นฉีกกระดาษแล้วทิ้งไปเพื่อเป็นการลบเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้น</li> <li>4. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>5. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>6. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้บุคคลได้เข้าใจกระบวนการขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม และได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกิจกรรม</li> <li>- ได้เปิดเผยตัวตน สร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันในเบื้องต้น</li> <li>- เข้าใจพฤติกรรมที่แสดงออกผ่านท่าทางการเคลื่อนไหว ของแต่ละมุมมอง</li> </ul>



ภาพประกอบ 9 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	30	28	2	1	25	24	1
2	33	32	1	2	29	28	1
3	24	22	2	3	29	29	0
4	30	29	1	4	23	22	1
5	24	23	1	5	37	36	1
6	28	28	0	6	33	31	2
7	41	41	0	7	23	23	0
8	27	26	1	8	23	22	1
9	29	28	1	9	26	26	0
10	24	24	0	10	26	24	2
11	24	22	2	11	24	24	0
12	24	24	0	12	24	22	2
Mean	28.17	27.25	0.92	Mean	26.83	25.92	0.83
SD <sub>1</sub>	5.08	5.33	0.79	SD <sub>2</sub>	4.43	4.34	0.72

จากตาราง 9 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง  
ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผล  
ของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิต  
ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 2  
กิจกรรมจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด  
เท่ากับ 28.17 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 27.25  
คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 2 กิจกรรมจิตเป็น  
นายกายเป็นบ่าว มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่า  
คะแนนลดลงเฉลี่ย 0.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 5.08 และหลัง  
การทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.33 และค่าเฉลี่ยส่วน  
เบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.79 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำ  
กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 26.83 และมี  
ค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 25.92 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.83 และค่าเฉลี่ยส่วน  
เบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.72

ตาราง 10 กิจกรรมครั้งที่ 3 กิจกรรมนี้แหละคือฉัน

ครั้งที่	3
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมนี้แหละคือฉัน
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึก</li> <li>- สร้างความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกซึ่งกันและกัน</li> <li>- เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม</li> <li>- เพื่อการเข้าใจในผู้อื่น</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ด้วยการผ่อนคลาย)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การเคลื่อนไหวผ่านความรู้สึก)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเองเพื่อกำหนดลมหายใจและเข้คร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็นการกำหนดสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุปบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการบำบัดในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ</u> เข้าสู่บทเรียน (30 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดเลือกพื้นที่ภายในห้องที่สามารถเป็นที่ปลอดภัยให้กับตนเองได้</li> <li>2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดจับคู่เพื่อทำกิจกรรม</li> <li>3. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามที่รู้สึก ณ ขณะนั้น โดยที่ต้องทำท่าทางเป็นพัวพันกัน เป็นกระจกซึ่งกันและกัน</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 10 (ต่อ)

<b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b>	<p>4. ผู้ได้รับการบำบัดผลการเป็นผู้นำ</p> <p>5. ผู้วิจัยสังเกตการณ์และจดบันทึกข้อมูล</p> <p>- <u>ขั้นสรุปทเรียน (15 นาที)</u></p> <p>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</p> <p>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</p>
<b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ความสามัคคีกันในหมู่คณะ</li> <li>- ได้สร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน</li> <li>- ได้เรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตาม</li> <li>- ได้การเปิดรับสิ่งใหม่ที่ดี</li> </ul>



ภาพประกอบ 10 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมมาพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	29	26	3	1	25	24	1
2	32	29	3	2	28	26	2
3	22	20	2	3	28	26	2
4	28	25	3	4	23	23	0
5	23	22	1	5	31	29	2
6	27	23	4	6	32	31	1
7	38	34	4	7	22	22	0
8	26	23	3	8	23	22	1
9	24	22	2	9	25	24	1
10	24	22	2	10	25	25	0
11	22	18	4	11	23	22	1
12	24	22	2	12	24	22	2
Mean	26.58	23.83	2.75	Mean	25.75	24.67	1.08
SD <sub>1</sub>	4.70	4.26	0.97	SD <sub>2</sub>	3.28	2.93	0.79

จากตาราง 11 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมนี้แหละคือฉัน พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 26.58 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 23.83 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมนี้แหละคือฉัน มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 2.75 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 4.70 และหลังการทดลองกิจกรรม



นาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.26 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.97 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 25.75 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 24.67 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.08 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.79

ตาราง 12 กิจกรรมครั้งที่ 4 กิจกรรมหน้าต่างของจิตใจ

ครั้งที่	4
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมหน้าต่างของจิตใจ
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อพัฒนากระบวนการคิดผ่านท่าทางการแสดงออก</li> <li>- พัฒนาการบวนการการฟังพาทันการยอมรับซึ่งกันและกัน</li> <li>- เปิดใจรับฟังผู้อื่นและตนเอง</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การโต้ตอบและปรับความคิดทางลบ)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การเคลื่อนไหวด้วยการแทนทางสัญลักษณ์)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเพื่อกำหนดลมหายใจและเข้ร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็นการทำสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุบบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการบำบัดในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา (ในสภาวะการแสดงออกที่เกิดจากความรู้สึกผ่านร่างกาย)</li> <li>3. ผู้วิจัยพูดคุยถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจนส่งผลถึงพฤติกรรม</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 12 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่บทเรียน (30 นาที)</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยดำเนินการทำท่าทางเพื่อเป็นตัวอย่างของการแสดงอารมณ์และความรู้สึกผ่านร่างกาย เช่น การแสดงความรัก การแสดงความโกรธ</li> <li>2. ผู้วิจัยกำหนดโจทย์ให้ผู้ได้รับการบำบัดให้ทำท่าทางการเคลื่อนไหวหรือท่าทางอารมณ์ต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้เห็นถึงอารมณ์และความรู้สึกที่ถ่ายทอดออกมา เช่น รัก โกรธ ฯลฯ</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นสรุปบทเรียน (15 นาที)</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลดภาวะความคิดด้านลบ</li> <li>- เกิดความสุขโดยที่ไม่หมกมุ่นอยู่กับสิ่งทำให้เกิดความเครียด</li> <li>- ฟังพาคคนอื่นมากขึ้น พร้อมยอมรับคนอื่นมากขึ้น</li> <li>- สร้างความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมนำไปสู่การกระตือรือร้นในกิจวัตรประจำวันของตน</li> </ul>



ภาพประกอบ 11 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	28	26	2	1	26	24	2
2	32	31	1	2	25	24	1
3	23	22	1	3	28	24	4
4	26	24	2	4	22	22	0
5	24	22	2	5	30	29	1
6	26	25	1	6	31	29	2
7	33	31	2	7	22	20	2
8	25	25	0	8	22	22	0
9	24	22	2	9	23	22	1
10	24	24	0	10	25	23	2
11	22	22	0	11	23	22	1
12	22	20	2	12	22	18	4
Mean	25.75	24.50	1.25	Mean	24.92	23.25	1.67
SD <sub>1</sub>	3.60	3.48	0.87	SD <sub>2</sub>	3.23	3.19	1.30

จากตาราง 13 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง  
ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผล  
ของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิต  
ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 4  
กิจกรรมหน้าต่างของจิตใจ พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ  
25.75 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 24.50 คะแนน  
ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 4 กิจกรรมหน้าต่างของ  
จิตใจ มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลง  
เฉลี่ย 1.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 3.60 และหลังการทดลอง  
กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.48 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.87 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรม  
สัปดาห์ที่ 4 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 24.92 และมีค่าเฉลี่ยหลัง  
ทำกิจกรรม 23.25 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.67 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 1.30

ตาราง 14 กิจกรรมครั้งที่ 5 กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยใจของเรา

ครั้งที่	5
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยใจของเรา
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างความไม่ลังเลใจให้แก่ตนเอง</li> <li>- รับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตน</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ด้วยการผ่อนคลาย)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การเคลื่อนไหวผ่านความรู้สึก การกำหนดลมหายใจ)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเพื่อกำหนดลมหายใจและเช็คร่างกายและจิตใจตัวเองเป็น</li> <li>- การทำสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุปบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการบำบัดในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่บทเรียน</u> (30 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมด้วยการตั้งลมหายใจเข้าออก</li> <li>2. ผู้วิจัยนำการเคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ พร้อมกำหนดลมหายใจเข้า-ออก</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 14 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ขั้นสรุปทบทวน (15 นาที)</b></li> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมความเข้าใจในความคิดเชิงบวก</li> <li>- เกิดความใจเย็นเกิดการมองโลกในแง่ดี</li> </ul>



ภาพประกอบ 12 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 5 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมมาพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	27	25	2	1	25	23	2
2	30	27	3	2	24	22	2
3	25	24	1	3	27	25	2
4	26	24	2	4	22	22	0
5	25	23	2	5	26	24	2
6	27	25	2	6	29	25	4
7	31	29	2	7	22	21	1
8	24	23	1	8	22	22	0
9	24	22	2	9	24	23	1
10	22	20	1	10	23	22	1
11	22	21	1	11	22	21	1
12	23	22	1	12	24	22	2
Mean	25.5	23.75	1.67	Mean	24.17	22.67	1.5
SD <sub>1</sub>	2.88	2.53	0.65	SD <sub>2</sub>	2.25	1.37	1.09

จากตาราง 15 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 5 กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยใจของเรา พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 25.5 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 23.75 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 5 กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยใจของเรา มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 1.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 2.88 และ



หลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.53 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.65 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 5 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 24.17 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 22.67 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.50 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 1.09

ตาราง 16 กิจกรรมครั้งที่ 6 กิจกรรมสร้างสีสันจากความว่างเปล่า

<b>ครั้งที่</b>	6
<b>ชื่อกิจกรรม</b>	กิจกรรมสร้างสีสันจากความว่างเปล่า
<b>วัตถุประสงค์</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิดความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออก</li> <li>- เพื่อเกิดการผ่อนคลายและลดภาวะความกังวลเครียด</li> <li>- เข้าใจสภาวะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน</li> </ul>
<b>แนวคิด/ทฤษฎี</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การเคลื่อนไหวผ่านการวาดรูป)</li> </ul>
<b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม</b>	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเพื่อกำหนดลมหายใจและเข้คร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็นการทำสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุบบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ให้ผู้เข้ารับการทำบำบัด</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 16 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่บทเรียน (30 นาที)</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม</li> <li>2. ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้เข้ารับการบำบัดให้วาดรูป ระบายสี หรือตัดแปะ นิยายสารเพื่อแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น จะทำอะไรก็ได้</li> <li>3. หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนสิ่งที่วาดหรือสร้างออกมาในกระดาษบอกเล่าให้เพื่อนฟัง</li> <li>4. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นสรุปบทเรียน (15 นาที)</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิดความผ่อนคลายส่งเสริมความสุข</li> <li>- เกิดความเข้าใจในตัวเอง</li> <li>- เข้าใจอารมณ์และความต้องการของตนเอง</li> </ul>



ภาพประกอบ 13 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมามพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	27	25	2	1	25	22	3
2	30	27	3	2	23	22	1
3	25	24	1	3	27	26	1
4	25	23	2	4	22	21	1
5	25	24	1	5	25	23	2
6	26	25	1	6	28	24	4
7	31	28	3	7	22	20	2
8	25	23	2	8	22	21	1
9	24	21	3	9	24	23	1
10	24	22	2	10	22	21	1
11	24	23	1	11	22	20	2
12	25	22	3	12	23	22	1
Mean	25.92	23.92	2.00	Mean	23.75	22.08	1.67
SD <sub>1</sub>	2.31	2.07	0.85	SD <sub>2</sub>	2.09	1.73	0.98

จากตาราง 17 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง  
ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผล  
ของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิต  
ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 6  
กิจกรรมสร้างสีสันจากความว่างเปล่า พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรม  
บำบัดเท่ากับ 25.92 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ  
23.92 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 6 กิจกรรม  
สร้างสีสันจากความว่างเปล่า มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรม  
บำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 2.00 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 2.31  
และหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.07 และ  
ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.85 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมใน  
การทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 23.75  
และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 22.08 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.67 และ  
ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.98

ตาราง 18 กิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมท่าทางสื่อใจ

ครั้งที่	7
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมภาพสื่อใจ
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิดความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกผ่านพฤติกรรม</li> <li>- เพื่อเกิดการผ่อนคลายและลดภาวะความกังวลเครียด</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสัมพันธ์กับภาพ)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเพื่อกำหนดลมหายใจและเข้คร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็นการกำหนดสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุปบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยสาธิตในเรื่องของการแสดงท่าทางผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อบ่งบอกความรู้สึกที่เกิดจากรูปภาพนั้นๆที่ทำไว้</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่บทเรียน</u> (30 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดนำภาพที่ทำไว้ในครั้งที่แล้วให้คิดท่าทางเคลื่อนไหวร่างกายที่สะท้อนภาพของตน</li> <li>2. หลังจากคิดท่าทางเคลื่อนไหวแล้วนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้แสดงการเคลื่อนไหวของตนเองหน้าชั้นเรียน</li> <li>3. หลังจากแสดงเสร็จให้พูดคอนเซ็ปของงานที่แสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวนั้น ๆ</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 18 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ขั้นสรุปทบทวน (15 นาที)</b></li> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิดความผ่อนคลายส่งเสริมความสุข</li> <li>- เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง</li> </ul>



ภาพประกอบ 14 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 7 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมมาพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	27	25	2	1	25	23	2
2	29	26	3	2	22	20	2
3	25	23	2	3	27	24	3
4	25	24	1	4	21	20	1
5	24	23	1	5	24	22	2
6	26	23	3	6	27	25	2
7	29	25	4	7	22	21	1
8	25	24	1	8	22	21	1
9	24	22	2	9	23	20	3
10	23	21	2	10	22	20	2
11	24	23	1	11	22	21	1
12	25	24	1	12	22	21	1
Mean	25.5	23.58	1.92	Mean	23.25	21.50	1.75
SD <sub>1</sub>	1.93	1.38	1.00	SD <sub>2</sub>	2.05	1.68	0.75

จากตาราง 19 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 7 กิจกรรมท่าทางสื่อใจ พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 25.5 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 23.58 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 7 กิจกรรมภาพสื่อใจ มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 1.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 1.93 และหลังการทดลองกิจกรรม



นาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.38 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 1.00 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 7 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 23.25 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 21.50 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.75 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.75

ตาราง 20 กิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมบอกเก้าเล่าสิบ

ครั้งที่	8
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมบอกเก้าเล่าสิบ
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พัฒนาการยอมรับผู้อื่น</li> <li>- พื่อใจในภาพลักษณ์ของตน</li> <li>- เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดเชิงบวก</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การแสดงบทบาทสมมุติ)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเพื่อกำหนดลมหายใจและเข้คร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็น</li> <li>- การทำสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุบบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยพูดถึงเรื่องของการแสดงผ่านบทบาทสมมุติ</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 20 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่บทเรียน (30 นาที)</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มเพื่อทำกิจกรรม</li> <li>2. ผู้วิจัยกำหนดโจทย์ให้ผู้เข้ารับการบำบัดทั้ง 2 กลุ่ม ให้แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวตามโจทย์ที่กำหนด</li> <li>3. หลังจากนั้นผู้เข้ารับการบำบัดแยกย้ายกันเพื่อคิดการแสดงออกผ่านร่างกายตามโจทย์ที่ได้รับ</li> <li>4. นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนที่ละกลุ่ม</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นสรุปบทเรียน (15 นาที)</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิดการภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>- ผ่อนคลายจากอาการซึมเศร้า</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> <li>- มีความคิดบวกมองโลกในแง่ดี</li> </ul>



ภาพประกอบ 15 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ		Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	26	25	2	1	24	23	1
2	29	25	4	2	23	22	1
3	25	24	1	3	26	24	2
4	26	25	1	4	22	21	1
5	25	23	2	5	24	22	2
6	26	24	2	6	26	23	3
7	28	25	3	7	22	21	1
8	25	23	2	8	21	20	1
9	24	23	1	9	22	20	2
10	23	20	3	10	21	18	3
11	24	22	2	11	22	20	2
12	25	23	2	12	23	20	3
Mean	25.5	23.50	2.08	Mean	23	21.17	1.83
SD <sub>1</sub>	1.68	1.51	0.90	SD <sub>2</sub>	1.71	1.70	0.83

จากตาราง 21 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง  
ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผล  
ของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิต  
ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 8  
กิจกรรมบอกเก้าอี้ลับ พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 25.5  
คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 23.50 คะแนน ซึ่งค่า  
คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 8 กิจกรรมบอกเก้าอี้ลับ มีค่า  
คะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 2.08  
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 1.68 และหลังการทดลองกิจกรรม  
นาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.51 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ  
คะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.90 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 กลุ่ม  
ควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร่าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 23 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 21.17  
ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.83 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน  
พัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.83



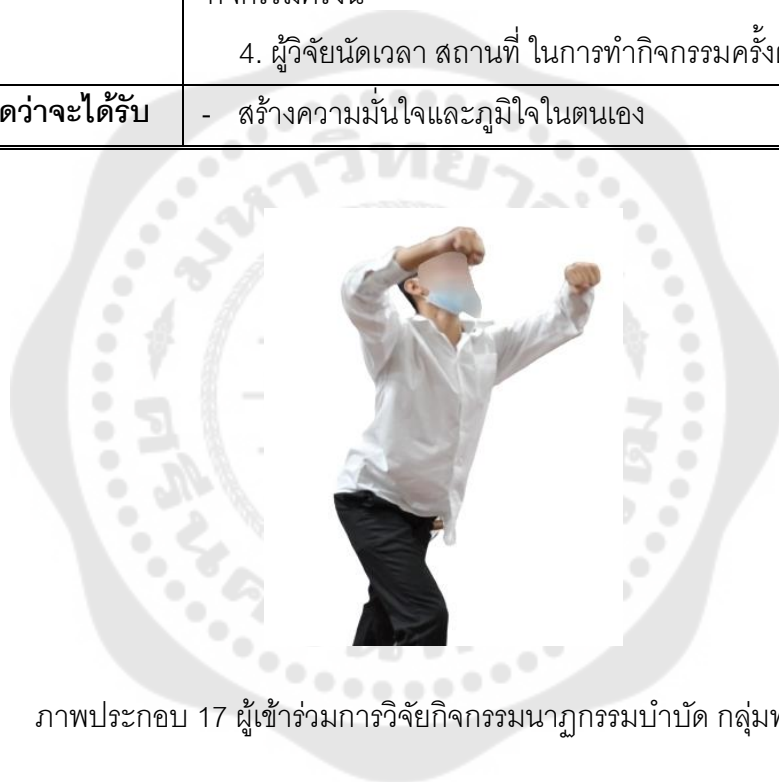
ภาพประกอบ 16 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 22 กิจกรรมครั้งที่ 9 กิจกรรมสิ่งที่ฉันเป็น

ครั้งที่	9
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมสิ่งที่ฉันเป็น
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พัฒนาอารมณ์ให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงบ่อย</li> <li>- สร้างความมั่นใจในตนเองเข้าใจในภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (Improvisation การเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเพื่อกำหนดลมหายใจและเชิดร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็นการทำความสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุปบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยกล่าวถึงการต้นสุดของความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นผ่านร่างกายและมีดนตรีเป็นตัวกำหนดทางความรู้สึก</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ</u> เข้าสู่บทเรียน (30 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยทำความเข้าใจในกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น</li> <li>2. ผู้วิจัยเปิดเพลงเพื่อให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดนั้นแสดงความรู้สึกผ่านร่างกาย ณ ขณะนั้นออกมา เพื่อให้ร่างกายได้ปลดปล่อย</li> <li>3. มีอุปกรณ์ให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดได้ใช้เพื่อได้แสดงออกทางอารมณ์ผ่านอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยการต้นสุด</li> <li>4. ผู้วิจัยสังเกตการณ์สภาวะที่เกิดขึ้นพร้อมจดบันทึก</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 22 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<p>- <b>ขั้นสรุปบทเรียน (15 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<p>- สร้างความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง</p>



ภาพประกอบ 17 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 23 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 9 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมมาพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	26	25	2	1	24	23	1
2	29	28	1	2	24	22	2
3	25	24	1	3	25	22	3
4	26	24	2	4	22	20	2
5	25	24	1	5	24	21	3
6	24	22	2	6	24	23	1
7	26	23	3	7	22	21	1
8	25	24	1	8	22	20	2
9	24	22	2	9	20	18	2
10	22	20	2	10	20	18	2
11	24	23	1	11	21	18	3
12	24	20	4	12	23	22	1
Mean	25	23.25	1.83	Mean	22.58	20.67	1.92
SD <sub>1</sub>	1.71	2.18	0.94	SD <sub>2</sub>	1.68	1.87	0.79

จากตาราง 23 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 9 กิจกรรมสิ่งที่ฉันเป็น พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 25 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 23.25 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 9 กิจกรรมสิ่งที่ฉันเป็น มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 1.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 1.71 และหลังการทดลองกิจกรรม



นาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.18 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.94 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 9 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 22.58 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 20.67 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.92 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.97

ตาราง 24 กิจกรรมครั้งที่ 10 กิจกรรมสะกิดใจ

ครั้งที่	10
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมสะกิดใจ
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างความมั่นใจให้ตัวเอง</li> <li>- พัฒนาการยอมรับในตนเองและผู้อื่น</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การสื่อสารกับผู้อื่น)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การเคลื่อนไหวแบบมีความหมาย)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเองเพื่อกำหนดลมหายใจและเชื้คร่างกาย และจิตใจตัวเอง เป็นการกำหนดสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุปบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยพูดถึงการแสดงเพื่อการสื่อความหมาย(สาธิต)</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่บทเรียน</u> (30 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม</li> <li>2. ผู้วิจัยกำหนดโจทย์ให้ผู้ที่ได้รับบำบัดทำการเคลื่อนไหวเพื่อสื่อความหมายออกมา</li> <li>3. แลกเปลี่ยนกันแสดงหน้าชั้น</li> </ol> </li> </ul>

ตาราง 24 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขั้นสรุปทบทวน (15 นาที)</li> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเองและบริบทรอบข้าง</li> <li>- เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>- สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้</li> </ul>



ภาพประกอบ 18 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 25 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	26	23	3	1	24	23	1
2	29	26	3	2	24	22	2
3	25	23	2	3	25	22	3
4	24	21	3	4	22	20	2
5	24	22	2	5	24	21	3
6	25	23	2	6	23	22	1
7	26	24	2	7	22	20	2
8	25	24	1	8	22	20	2
9	26	23	3	9	20	18	2
10	23	21	2	10	22	20	2
11	25	22	2	11	21	18	3
12	24	23	1	12	23	21	2
Mean	25.17	22.92	2.17	Mean	22.67	20.58	2.08
SD <sub>1</sub>	1.53	1.38	0.72	SD <sub>2</sub>	1.44	1.56	0.67

จากตาราง 25 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลองควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 10 กิจกรรมสะกิดใจ พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 25.17 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 22.92 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 10 กิจกรรมสะกิดใจ มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 2.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 1.53 และหลังการทดลองกิจกรรม

นาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.38 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.72 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 22.67 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 20.58 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.08 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.67

ตาราง 26 กิจกรรมครั้งที่ 11 กิจกรรมความเป็นตัวตน

ครั้งที่	11
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมความเป็นตัวตน
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเอง</li> <li>- เข้าใจคนรอบข้างและบริบทโดยรอบ</li> <li>- อยู่ร่วมกับสังคม</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (การสื่อสารกับผู้อื่น)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การเคลื่อนไหวผ่านความคิดและความรู้สึก)</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเองเพื่อกำหนดลมหายใจและเช็คร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็นการกำหนดสมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุปบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา</li> </ol> </li> <li>- <u>ขั้นดำเนินการ เข้าสู่บทเรียน</u> (30 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดจัดแบ่งกลุ่ม</li> <li>2. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดสร้างสรรค์ผลงาน กลุ่มละ 1 ผลงาน</li> <li>3. ผู้วิจัยให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดแยกกันไปเตรียมความพร้อมเพื่อการแสดง</li> </ol> </li> <li>4. ผู้วิจัยให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดแสดงผลงาน</li> </ul>

ตาราง 26 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นสรุปทเรียน</u> (15 นาที)</li> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้</li> <li>4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเองและบริบทรอบข้าง</li> <li>- เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>- สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้</li> </ul>



ภาพประกอบ 19 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 27 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 11 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมพร ตรังคสมบัติ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ	คนที่	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	25	21	4	1	23	21	2
2	28	24	4	2	24	20	4
3	23	21	2	3	24	21	3
4	22	19	3	4	22	21	1
5	24	21	3	5	23	22	1
6	23	20	3	6	22	21	1
7	24	22	2	7	22	21	1
8	25	22	3	8	21	17	4
9	26	23	3	9	22	20	2
10	22	20	2	10	22	21	1
11	25	22	3	11	22	18	4
12	24	21	3	12	23	20	3
Mean	24.25	21.33	2.92	Mean	22.5	20.25	2.25
SD <sub>1</sub>	1.71	1.37	0.67	SD <sub>2</sub>	0.90	1.42	1.29

จากตาราง 27 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 11 กิจกรรมความเป็นตัวตน พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 24.25 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 21.33 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 11 กิจกรรมความเป็นตัวตน มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 2.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 1.71 และหลังการทดลอง

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.37 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 0.67 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 11 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 22.5 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 20.25 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.25 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 1.29

ตาราง 28 กิจกรรมครั้งที่ 12 กิจกรรมด้วยรักและผูกพัน

ครั้งที่	12
ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมด้วยรักและผูกพัน
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเอง</li> <li>- เข้าใจคนรอบข้างและบริบทโดยรอบ</li> <li>- อยู่ร่วมกับสังคม</li> </ul>
แนวคิด/ทฤษฎี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (ทบทวนการเรียนรู้และฝึกทักษะ)</li> <li>- นาฏกรรมบำบัด (การรวบรวมความรู้สึกข้างใน</li> </ul>
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<p>กิจกรรมทั้งหมด 60 นาที</p> <p>แบ่งเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสมาธิของตนเองเพื่อกำหนดลมหายใจและเข้คร่างกายและจิตใจตัวเอง เป็นการทำให้สมาธิในเบื้องต้น 15 นาที</li> <li>- บทเรียน 30 นาที</li> <li>- สรุบบทเรียน 15 นาที</li> </ul> <p><u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ขั้นเริ่มต้น</u> (15 นาที)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา</li> </ol>



ตาราง 28 (ต่อ)

<p><b>ขั้นตอนการทำกิจกรรม (ต่อ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ขั้นตอนการเข้าสู่วิชาเรียน (30 นาที)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมทั้งหมด</li> <li>2. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้ได้รับการบำบัด</li> <li>3. ให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดเขียนสิ่งที่ประทับใจหรือเขียนสิ่งที่อยากขอบคุณ</li> <li>4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ได้รับการบำบัดนั้นนำเอากระดาษที่เขียนไปให้เพื่อนที่ตนเองถึงและแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้พูดคุยซึ่งกันและกัน</li> <li>5. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดยื่นจับมือเป็นวงกลมแล้วร้องเพลงร่วมกัน</li> </ol> </li> <li>- <b>ขั้นสรุปทบทวน (15 นาที)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมทั้งหมด</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเองและบริบทรอบข้าง</li> <li>- เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>- สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้</li> </ul>



ภาพประกอบ 20 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการทดลองกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ		Pre-test	Post-test	คะแนน พัฒนาการ
1	25	22	3	1	24	22	2
2	28	23	5	2	24	18	6
3	23	21	2	3	23	20	3
4	22	20	2	4	22	20	2
5	24	21	3	5	23	21	2
6	22	20	2	6	22	20	2
7	24	22	2	7	22	21	1
8	24	22	2	8	23	20	3
9	24	21	3	9	22	20	2
10	22	18	4	10	23	22	1
11	23	18	5	11	24	20	4
12	24	20	4	12	22	20	2
Mean	23.75	20.67	3.08	Mean	22.83	20.33	2.50
SD <sub>1</sub>	1.66	1.56	1.16	SD <sub>2</sub>	0.83	1.07	1.38

จากตาราง 29 เป็นคะแนนจากการทดลองนาฏกรรมบำบัด โดยคะแนนหลังการทดลอง ควรมีค่าคะแนนน้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง จึงใช้แบบทดสอบ pretest – posttest แสดงผลของการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ในกิจกรรมที่ 12 กิจกรรมด้วยรักและผูกพัน พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 23.75 คะแนน และค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 20.67 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในกิจกรรมที่ 12 กิจกรรมด้วยรักและผูกพัน มีค่าคะแนนลดลงจากก่อนการทำการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด มีค่าคะแนนลดลงเฉลี่ย 3.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนทดลองกิจกรรมเท่ากับ 1.66 และหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.56 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการอยู่ที่ 1.16 และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทำกิจกรรมเฉลี่ย 22.83 และมีค่าเฉลี่ยหลังทำกิจกรรม 20.33 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.50 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการในกลุ่มทดลองเท่ากับ 1.38



ภาพประกอบ 21 ผู้เข้าร่วมการวิจัยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มทดลอง

ผลการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ทั้งหมด 12 กิจกรรม โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 กิจกรรมที่ 1 – กิจกรรมที่ 4 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการทางด้านร่างกาย เนื่องจากในกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างความรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ในกระบวนการเข้าใจตนเองและเปิดเผยตนเองที่สะท้อนผ่านพฤติกรรม

จากการสังเกตการณ์การในการทำกิจกรรม ในช่วงแรกของการทำกิจกรรมซึ่งอยู่ในช่วงกิจกรรมระยะที่ 1 ปรากฏว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความอยู่ในโลกส่วนตัวค่อนข้างสูง จึงทำให้เห็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาขณะทำกิจกรรมว่าเริ่มมีการสังเกตตนเองมากขึ้น หลังจากทำกิจกรรมได้สักระยะก็เริ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นมากขึ้น จากการแสดงออกทางการแสดงออกในการยิ้ม ส่งสายตา และในการทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจในการเรียนรู้และเข้าใจในการเคลื่อนไหวของร่างกายตนเอง ในขณะที่ทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความนิ่งขึ้นและพัฒนาไปสู่การเปิดเผยการเคลื่อนไหวในแบบของตนเองมากขึ้น พัฒนาการต่อการเข้าใจตนเองทางสภาวะทางร่างกายก็เริ่มชัดเจนขึ้น จากการเริ่มมองดูร่างกายตนเองและสังเกตผู้อื่น และหลังจากการทำกิจกรรมในครั้งที่ 4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น จากการเริ่มการใช้ร่างกายเป็นสื่อต่อการเปิดเผยตนเอง เช่น มีการยิ้ม ส่งสายตา มีการสัมผัสซึ่งกันและกัน และการเริ่มกอดให้กำลังใจกันและกัน

จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ค้นพบว่าในการทำกิจกรรมในช่วงที่ 1 กิจกรรมที่ 1 – กิจกรรมที่ 4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการไปในทิศทางที่ดีขึ้น ในเรื่องการรับรู้การเข้าใจตนเองและผู้อื่นจนพัฒนาไปสู่การยอมรับเปิดเผยตัวตนมากขึ้น “รู้สึกเข้าใจตัวเองมากขึ้น หลังจากการที่ได้หยุดอยู่กับตัวเอง เวลาที่ไม่ได้เล่นโทรศัพท์ทำให้มีเวลาได้ทำความรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองรู้สึกอะไร คิดอะไร และนอกจากเห็นตัวเองชัดเจนก็ยิ่งรู้สึกว่ายังมีเพื่อนอยู่ข้าง ๆ ไม่ได้อยู่คนเดียว เห็นคนอื่นชัดเจนขึ้นด้วย” (AW01, AM01, AM03 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563) มีมุมมองการมองพฤติกรรมต่อตนเองและผู้อื่นชัดเจนขึ้นจากการแสดงออกทางร่างกายในบริบทต่าง ๆ มีความเข้าใจต่อพฤติกรรมทางร่างกายนั้น ๆ มากขึ้น จนนำไปสู่การตอบรับซึ่งกันและกันผ่านบริบททางพฤติกรรม

ช่วงที่ 2 กิจกรรมที่ 5 – กิจกรรมที่ 8 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการทางด้านจิตใจในการส่งเสริมการมองโลกในเชิงบวกแม้ว่าเจอปัญหาอะไรก็ตามก็สามารถหาทางออกจากปัญหานั้นได้ เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น พัฒนาจิตใจของตนเองให้เกิดความสุขจากสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง

จากการสังเกตการณ์การในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ในช่วงที่ 2 นั้นพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในการรับรู้ความรู้สึกที่อยู่ข้างในและส่งผลให้การแสดงออกมานั้นเป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้างและต่อตนเอง เกิดการยอมรับต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างดี เนื่องจากในขณะทำกิจกรรมมีการพยายามตอบสนองซึ่งกันและกันต่อความรู้สึกที่เกิดในการทำกิจกรรมผ่านการเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ พัฒนาการทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นนั้นสังเกตได้ว่าเป็นไปในทิศทางที่ดี เนื่องจากในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความชัดเจนต่อความรู้สึก เข้าใจและยอมรับความรู้สึกนั้นได้ดี ทั้งต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น พยายามแก้ไขปัญหาต่อการจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออกทางอารมณ์ในด้านลบเพิ่มความเข้าใจในอารมณ์ด้านบวกและพัฒนาไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม

จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ค้นพบว่าในการทำกิจกรรมในช่วงที่ 2 กิจกรรมที่ 5 – กิจกรรมที่ 8 นั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการยอมรับและทำความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่ไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีการยอมรับต่อความรู้สึกนั้น ๆ และมีวิธีในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างดี “เข้าใจสิ่งที่ตัวเองรู้สึกและเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน ๆ มากขึ้น และได้ลองพยายามปรับแก้ไขหาวิธีการไม่ให้เป็นทุกข์และออกจากความทุกข์ได้เร็ว หาอะไรทำเพื่อคลายเครียด และหาเพื่อนอยู่ข้าง ๆ” (AW02, AW06, AM01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563) นอกจากนั้นยังพบว่าเกิดความรู้สึกที่เห็นใจต่อผู้อื่นมากขึ้น และมีความเข้าใจตนเองยอมรับตนเอง

ช่วงที่ 3 กิจกรรมที่ 9 – กิจกรรมที่ 12 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และการเพิ่มพูนทักษะอยู่ร่วมกันในสังคม ในการเข้าใจบริบททางสังคมและตนเอง

จากการสังเกตการณ์การในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ในช่วงที่ 3 พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงออกทางร่างกายมากขึ้นมีการสัมผัสซึ่งกันและกันมากขึ้น นอกจากการส่งสายตา ยิ้ม แล้วนั้น ภาษาทางกายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ก็ชัดเจนขึ้น มีการกอด การตบไหล่ ในการแสดงความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้น

จากการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเปิดเผยตัวตนซึ่งกันและกัน และมีการกล้าแสดงท่าทางบางอย่างออกซึ่งท่าทางเหล่านั้นสะท้อนความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างชัดเจน และการรู้จักการยอมรับซึ่งกันและกัน พยายามเข้าใจซึ่งกันและกัน การสร้างความสัมพันธ์เกิดขึ้นชัดเจนมากจากการสังเกตในการทำกิจกรรม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การรู้สึกเห็นเข้าใจเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ค้นพบว่าในการทำกิจกรรมในช่วงที่ 3 กิจกรรมที่ 9 – กิจกรรมที่ 12 มีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นจากการเริ่มเป็นกันเองมากขึ้น เปิดเผยตัวตน และมีการแสดงออกที่ชัดเจนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น “รู้สึกสนุกที่มีเพื่อนอยู่ด้วย ดีใจที่ได้เข้าทำกิจกรรม ทำให้มีเพื่อนเยอะขึ้น ได้เรียนรู้เพื่อนสาขาวิชาอื่น ๆ” มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเกิดมิตรภาพที่ดีเกิดขึ้น

ตาราง 30 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่า T-Test ก่อน – หลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

การทดสอบ	N	$\bar{x}$	SD	t	Sig
Pre-test	12	29.17	5.557	6.344	.000
Post-test	12	20.67	1.557		

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองนาฏกรรมบำบัด เท่ากับ 29.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.557 และมีค่าหลังการทดลองนาฏกรรมบำบัดเฉลี่ย 20.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.557 โดยพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าการก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญในการสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดระดับภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ให้ส่งผลไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถปรับสภาพในการใช้ชีวิตและอยู่ร่วมกับเพื่อนภายในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดีเพื่อก่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และเกิดการผ่อนคลายในการใช้ชีวิตประจำวันได้ โดยกำหนดความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

#### สมมุติฐานในการวิจัย

หลังการทดลองด้วยนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าที่ลดลงและดีขึ้นตามลำดับ

#### ขอบเขตของการวิจัย

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2563 ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยผ่านการคัดกรองจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ของ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีระดับค่าคะแนนภาวะซึมเศร้ามากกว่า 22 คะแนนขึ้นไป โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นจะต้องสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ จำนวน 24 คน จากนั้นใช้วิธีสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน



### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นาฏกรรมบำบัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. รูปแบบนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า
2. แบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น จำนวน 20 ข้อ (CES-D) ของ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ

#### วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำหลักการ แนวคิดและทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรมแล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การทำวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 12 กิจกรรม โดยมีค่า IOC อยู่ในระดับที่ 1.00 และตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมแล้วนำไปทดลองใช้ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน 5 ระดับความเหมาะสม มากที่สุด

ให้คะแนน 4 ระดับความเหมาะสม มาก

ให้คะแนน 3 ระดับความเหมาะสม ปานกลาง

ให้คะแนน 2 ระดับความเหมาะสม น้อย

ให้คะแนน 1 ระดับความเหมาะสม น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปรความหมาย

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ระดับคุณภาพมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ระดับคุณภาพมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ระดับคุณภาพปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ระดับคุณภาพน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ระดับคุณภาพน้อยที่สุด

ผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม จำนวน 12 กิจกรรม มีความเหมาะสมในภาพรวม อยู่ที่ระดับมากที่สุด หลังจากนั้นนำมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีประสิทธิภาพของเครื่องมือให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองใช้จริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอานาฏกรรมบำบัดที่เป็นกิจกรรม ด้านการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกเพื่อเป็นการปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึกของตนพร้อมกับสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อนิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

2. ใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ของ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมพร ตรังคสมบัติ ฉบับภาษาไทย ที่มีความเชื่อมั่น ค่าคะแนนเท่ากับ 0.86 การศึกษาความตรงในการจำแนกพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ย = 25.6 และ 15.4 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 808 และ 6.7 ตามลำดับ P ต่ำกว่า 10) นอกจากนี้คะแนน CES-D จะสูงขึ้นตามความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าจาก Receiver

operating characteristic curve พบว่าคะแนน 22 เป็นจุดตัดที่ใช้คัดกรองภาวะซึมเศร้าได้ดีที่สุด โดยที่คะแนนนี้ CES-D จะมีความไวร้อยละ 72 ความจำเพาะร้อยละ 85 และความแม่นยำร้อยละ 82 การให้คะแนนของแบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น มี 4 ระดับ ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1.2 แบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ของ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง

อุมาพร ตรังคสมบัติ ฉบับภาษาไทย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และเก็บข้อมูล เพื่อเข้าพบและชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

1.2 จัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์พร้อมกับแบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ของ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมาพร ตรังคสมบัติ ฉบับภาษาไทย เพื่อใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะนำมาทดลองในงานวิจัย

#### 2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมและการใช้สถานที่สำหรับกลุ่มที่จะเข้าร่วมการบำบัด จากนั้นผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ และบุคลากรที่จะเข้ามาทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดให้กับนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

2.2 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ของ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมาพร ตรังคสมบัติ ฉบับภาษาไทย จำนวน 20 ข้อ เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนน มากกว่า 22 คะแนน และเป็นผู้สมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างต้องมีความสมัครใจ จำนวน 24 คน และใช้วิธีสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการใช้นาฏกรรมบำบัด โดยจัดแผนดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมไว้ 12 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรม

2.4 ภายหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้ายที่ทำกิจกรรม คือสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมพร ตรังคสมบัติ จำนวน 20 ข้อ นำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติและนำเสนอผลการทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรมของกลุ่มทดลอง

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลจากแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest, Posttest) เปลี่ยนข้อมูลเป็นรหัสตัวเลข แล้วป้อนข้อมูลลงโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูลในแผนนาฏกรรมบำบัดที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทำการประมวลหาค่าสถิติ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งการวิเคราะห์ไว้ดังนี้

- 2.1 อธิบายคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ การจัดนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าโดยใช้สูตร IOC

- 2.2 อธิบายความเหมาะสมของแผนนาฏกรรมบำบัดโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

- 2.3 อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยจำนวนและร้อยละ (Percentage)

- 2.4 อธิบายกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

- 2.5 เปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติค่ามีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent sample t-test)

- 2.6 เปรียบเทียบระดับภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติที่มีค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

- 2.7 เปรียบเทียบระดับภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติที่มีค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน

3. การอภิปรายผลข้อมูล ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย

## สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยแบ่งกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 รู้จักฉันรู้จักเธอ
- กิจกรรมที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว
- กิจกรรมที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 นี่แหละคือฉัน
- กิจกรรมที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 หน้าต่างของจิตใจ
- กิจกรรมที่ 5 สัปดาห์ที่ 5 สร้างโลกสวยด้วยใจของเรา
- กิจกรรมที่ 6 สัปดาห์ที่ 6 สร้างสีสรรจากความว่างเปล่า
- กิจกรรมที่ 7 สัปดาห์ที่ 7 ทำทางสื่อใจ
- กิจกรรมที่ 8 สัปดาห์ที่ 8 บอกเค้าเล่าสิบ
- กิจกรรมที่ 9 สัปดาห์ที่ 9 สิ่งที่ฉันเป็น
- กิจกรรมที่ 10 สัปดาห์ที่ 10 สะกิดใจ
- กิจกรรมที่ 11 สัปดาห์ที่ 11 ความเป็นตัวตน
- กิจกรรมที่ 12 สัปดาห์ที่ 12 ด้วยรักและผูกพัน

ซึ่งรูปแบบนาฏกรรมบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้บำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเรื่องนาฏกรรมบำบัดของ Jillian R. Ranker ในการเชื่อว่าการเคลื่อนไหวนั้นเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งและเป็นเครื่องมือหนึ่งที่มุ่งเน้นการพัฒนาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ภาพให้เกิดการสร้างความสำเร็จ การหยั่งรู้ในการเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่น โดยมีรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบอิสระ การสื่อสารด้วยอวัจนภาษาผ่านการเคลื่อนไหว สีหน้า อารมณ์ สิ่งแวดล้อม สันชาตญาณ การแสดงที่มุ่งเน้นการแสดงออกที่แท้จริงออกมา ณ ขณะนั้น บูรณาการกับทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมของ Aaron T. Beck ที่เป็นการบำบัดเชิงรุก เพื่อใช้ในการรักษาโรคทางจิตเวชที่เกิดจากความ

เชื่อมโยงของความเชื่อกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการบำบัดทางอารมณ์พฤติกรรมที่สอดคล้องไป กับสรีระของผู้ที่ได้รับการบำบัด โดยแบ่งขั้นตอนตามหลักนาฏกรรมบำบัด โดยใช้เวลาในการทำ กิจกรรม จำนวน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวนกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปตรวจสอบประสิทธิภาพหาความ เทียบตรง และได้มีการแนะนำให้ปรับปรุงแก้ไขตามพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิโดยมีคะแนน ค่าเฉลี่ยรวมจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตามลำดับพบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 12/12 ถือเป็นค่าเฉลี่ยสูงสุด สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารำบอดต่าง ๆ ของ รูปแบบนาฏกรรมบำบัด มีความสอดคล้องกัน และความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด ตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสมโดยภาพรวม สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความ คิดเห็นว่ารูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดมีความเหมาะสมของกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ที่สุด

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำนาฏกรรม บำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ต้องขังซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ ใช้ในการทดลองแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองจริง

2. ผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของ กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองนาฏกรรมบำบัดมี ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า เมื่อ เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองการใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดลดว่าก่อนการทดลองการใช้นาฏกรรมบำบัด



## อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ซึ่งในแผนกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผน กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม ซึ่งรูปแบบกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้บำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ซึ่งรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้บำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเรื่องนาฏกรรมบำบัดของ Jillian R. Ranker ในการเชื่อว่าการเคลื่อนไหวนั้นเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งและเป็นเครื่องมือหนึ่งที่มุ่งเน้นการพัฒนาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ทำให้เกิดการสร้างความเข้าใจ การหยั่งรู้ในการเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่น โดยมีรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบอิสระ การสื่อสารด้วยอวัจนภาษาผ่านการเคลื่อนไหว สีหน้า อารมณ์ สิ่งแวดล้อม สันชาตญาณ การแสดงที่มุ่งเน้นการแสดงออกที่แท้จริงออกมา ณ ขณะนั้น บูรณาการกับทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมของ Aaron T. Beck ที่เป็นการบำบัดเชิงรุก เพื่อใช้ในการรักษาโรคทางจิตเวชที่เกิดจากความเชื่อมโยงของความเชื่อกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการบำบัดทางอารมณ์พฤติกรรมที่สอดคล้องไปกับสรีระของผู้ที่ได้รับการบำบัด

ซึ่งในแต่ละกิจกรรมมีการแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำเป็นการทำกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขั้นปฏิบัติโดยทำการ สร้างความสัมพันธ์และปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึก และขั้นสรุป ด้วยการพูดคุย รวมถึงการทำแบบวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น หลังเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 12 กิจกรรม ตามหลักนาฏกรรมบำบัด โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวนกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม

**กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 1 กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ กิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมกลุ่ม โดยเริ่มจากการนั่งเป็นวงกลม และมีการเริ่มต้นในบทสนทนา การพูดคุยในเรื่องของอาการเศร้า หรือ สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกหดหู่ในจิตใจ ตลอดจนในกลุ่มนั้นจะมีการแชร์และเล่าเรื่องราวในเรื่องความเศร้าที่เกิดขึ้น โดยมุ่งประเด็นปัญหาไปที่อาการการแสดงออกว่าเขามีอาการเศร้าอย่างไร และมีอาการแสดงออกแบบไหน ในขณะที่ผู้วิจัยได้ลองให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองทำกริยาของการที่แสดงออกถึงอารมณ์เศร้า ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยใน



กิจกรรมครั้งนี้ จะมีบางคนเริ่มจากการออกไปจากวงกลมที่นั่งอยู่เพื่อเดินไปหาจุดที่เหมือนเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยของตัวเอง (Safe Zone) แล้วพบว่าเกิดการแสดงออกที่มีอาการที่ใช้ร่างกายไปพึ่งกำแพงแล้วนำศีรษะไปก้ำกำแพง และบางคนมีการเดินไปนั่งที่มุมใดมุมหนึ่งของห้องเพราะเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยของตัวเอง (Safe Zone) หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกิจกรรมครั้งนี้เริ่มมาสนทนากันโดยการให้การสัมผัสทางร่างกาย เช่น มือ เพื่อให้เกิดการไม่เคืองคว้างหรือรู้สึกโดดเดี่ยวนอกจากนั้นยังให้ความรู้สึกที่เกิดการสร้างความสัมพันธ์ และเกิดความรู้สึกว่าเปิดใจกันมากขึ้น

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีของแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมโดยการเริ่มต้นจากการสร้างความสัมพันธ์ภาพ ประเมินความคิดและพฤติกรรมและสุขภาพจิตศึกษา และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมบำบัด เรื่องการรับรู้ของร่างกายเพื่อการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคมที่ดีขึ้น และการรับรู้เข้าใจในตนเอง ในการสังเกตการณ์ในขณะการทำกิจกรรมนั้น พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการขยับและเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับลมหายใจที่ช้าลง มีสติจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้ามากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งกับความความสังเกตตนเองที่ชัดเจนขึ้น หลังจากการทำทดลองไปได้สักระยะผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มีการแสดงออกทางร่างกายที่ชัดเจนและเห็นได้ ณ ขณะนั้น เช่น การยิ้ม ส่งสายตาส่งให้กัน ทำให้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นกำลังเริ่มปลดล็อคและพยายามเปิดพื้นที่ให้กันและกันมากขึ้น จนไปสู่การทำกิจกรรมในช่วงท้าย ในการแลกเปลี่ยนหลังการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยเริ่มมีการสนทนาที่ดูคลายความตึงเครียดกันมากขึ้น ประกอบกับการมีสีหน้าท่าทางที่บ่งบอกถึงการเปิดใจกันมากขึ้น หลังการทดลองพบว่ากิจกรรมรู้จักกันรู้จักเธอผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในกลุ่มการทดลองมากขึ้น ในกิจกรรมเกิดการเข้าใจบริบทของร่างกายการรับรู้ทางร่างกายของทั้งตนเองและคนรอบข้างจึงทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นตามลำดับในการทำกิจกรรม และจากการสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...การได้มาเจอเพื่อนแล้วมาพบปะทำกิจกรรมกันทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น รู้สึกไม่ได้อยู่คนเดียวในมหาวิทยาลัย รู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้เพราะได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นแล้วมีเพื่อนหลากหลายสาขาวิชา จะได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดและสิ่งที่พบเจอในแต่วัน...” (AW01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...รู้สึกว่ากิจกรรมครั้งนี้ทำให้เกิดการผ่อนคลายมากขึ้น หนูมีความรู้เพิ่มขึ้น อยู่กับตัวเองมากขึ้น และดีใจที่ได้เจอเพื่อน ๆ...” (AW04 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ Norcross และ Goldfriend (2005) ที่กล่าวว่าการก่อตัวของ การเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย ความคิด และความรู้สึก เป็นสิ่งสำคัญต่อการบำบัดผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นทางหนึ่งในการเชื่อมโยงกันและกันกับสิ่งที่พวกเขา รู้สึกและให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อการรักษา และสอดคล้องกับ Asmita Vilas Balgaonkar ที่กล่าวว่า การเต้นรำ สร้างความสมดุลในการทำความเข้าใจด้วยการประสานงานของร่างกายในเชิงบวกต่อการพัฒนาการทางปัญญา การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวด้วยการเต้นสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีได้ เพราะการเต้นรำมีพื้นฐานมาจากแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องของร่างกายและจิตใจแยกจากกันไม่ได้ (Balgaonkar, 2010, p. 54-72)

**กิจกรรมจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรมจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว โดยกิจกรรมผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กันแบ่งเป็น A และ B คนที่เป็น A สังเกตการณ์ B โดยให้ B หลับตา แล้วแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น แล้วก็ผลัดกันให้ลองสังเกตการณ์ซึ่งกันและกัน มีบางคู่ที่ผู้วิจัยสังเกตเห็น คือ คู่หนึ่งที่ถูกจับนำรูปขึ้นมาข้างต้นนี้ พบว่าคู่นี้ที่ผู้วิจัยยกเป็นตัวอย่าง นิสิตที่เป็น A ที่นั่งอยู่เป็นนิสิตจากสาขาวิชาศิลปศึกษา และ B ที่เป็นนิสิตที่นั่งกอดเข่าก้มหน้าอยู่นั้นเป็นนิสิตที่มาจากสาขาวิชานาฏศิลป์ และภาพนี้ถูกบันทึกในขณะนี้นิสิตคนที่เป็น B นั่งร้องไห้ หลังจากนั้นพอเสร็จในตัวกระบวนการของกิจกรรมก็ให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมมานั่งพูดคุยกันในสิ่งที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมว่ารู้สึกอย่างไร ณ ขณะนั้น พบว่าในการทำกิจกรรมนั้นคู่ดังกล่าวนี้ เขาบอกว่าที่เขาร้องไห้เป็นเพราะว่าในทั้งวันที่เขาพบเจอวันนี้ เหมือนเขาโดนแรงกดดันมาแล้วเขารู้สึกว่าพอเขาได้เจอเพื่อนแล้ว เขารู้สึกโล่งใจเพื่อนคนนี้ โดยไม่รู้ว่าจะแสดงอาการออกมาอย่างไร เขาจึงเลือกที่จะแสดงออกโดยการร้องไห้ออกมา ผู้วิจัยจึงได้สังเกตการณ์และบันทึกเอาไว้ เนื่องด้วยขั้นสรุปของกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยเขียนสิ่งที่ตัวเองรู้สึกว่ามันไม่ดีในวันที่เจอลงในกระดาษแล้วหลังจากนั้นเราก็ใช้การขีดกระดาษทิ้งไปแล้วก็เราจะไปเริ่มวันใหม่ด้วยกันเพื่อเป็นการละทิ้งสิ่งที่หม่นหมองในครั้งนี้

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม การค้นหาและตรวจสอบความคิดทางลบ และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรม การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวโดยการเคลื่อนไหวแบบคู่ในการสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจไว้ซึ่งกันและกัน และสร้างการตื่นรู้ในการเข้าใจความรู้สึกและร่างกายของตนและผู้อื่น ในการทำกิจกรรมนั้นจากการทำกิจกรรมผู้วิจัยสังเกตได้ถึงความเริ่มไว้วางใจซึ่งกันและกันมากขึ้น เนื่องจากการปลดปล่อยท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายมีลักษณะที่มีขนาดกว้างขึ้น ใช้พื้นที่มากขึ้นต่อการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ลักษณะของการเคลื่อนไหวมีความบ่งบอกความเป็นตัวตนมากขึ้น และในการทำกิจกรรมนั้นมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงลักษณะการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นดดยนั้นการแลกเปลี่ยนนั้นเกิดข้อค้นพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าบ่งบอกว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น การในการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรม จากการเข้าใจด้วยท่าทางที่แสดงออกมานั้น นำไปสู่การพูดคุยที่มีมุมมองที่เจาะลึกขึ้นทำให้การทำกิจกรรมครั้งนี้ค่อนข้างเปิดเผยตัวตนของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เป็นอย่างดี การสะท้อนตัวตนจากข้างในสู่ภายนอกชัดเจนมากยิ่งขึ้น และจากการสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...รู้สึกดีที่ได้ปลดปล่อยความรู้สึกออกมา และรู้สึกได้ว่าเพื่อนเข้าใจในสิ่งที่หนูเป็น และหนูรู้สึกได้ถึงการไม่ได้อยู่คนเดียวอย่างน้อยมีเพื่อนที่เข้าใจ...” (AM07 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...ร่างกายอยู่กับหนูจริง ๆ หนูเต้นเหมือนหนูได้วาดรูประบายสีเลย...” (AW06 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...รู้สึกสงบและมีสมาธิมากขึ้นจากการได้อยู่กับตนเองและได้อยู่กับเพื่อน...” (AW05 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ Koch และคณะ (2007) ที่กล่าวว่า การตอบสนองทางสรีระวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปสู่การออกกำลังกายนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของสารสื่อประสาททำให้ การเต้นรำที่ใช้ความสัมพันธ์ของสรีระและชุดความคิดสามารถบำบัดทางจิตใจได้ดี และสอดคล้องกับ MeeKums กล่าวว่า การเต้นรำสามารถลดการแยกตัว การถอนตัวจากสังคม ความไม่แยแส ไม่สามารถสัมผัสกับความสุข และความบกพร่องในการควบคุมความสนใจ และสร้างความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันได้ (Meekums, 2012, p. 5-6)

**กิจกรรมนี้แหละคือฉัน** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 3 กิจกรรมนี้แหละคือฉัน รูปแบบของกิจกรรมการวิจัยครั้งนี้เน้นเรื่องการสะท้อนเป็นกระจกซึ่งกันและกัน โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กันเหมือนเข็มเติม แต่นอกจากการฝึกสังเกตการณ์แล้ว เราต้องรู้สึกปรับตัวมากขึ้นหลังจากการที่ต้องเป็นผู้นำและผู้ตามในการเคลื่อนไหวที่ไปในลักษณะหรือทิศทางเดียวกัน โดยผู้วิจัยกำหนดและแบ่งให้ A และ B ผลัดกันนำท่าก่อนและหลัง โดย A เป็นผู้ทำท่าก่อนและ B ทำตาม โดยทำการเคลื่อนไหวไปพร้อม ๆ กัน จากกิจกรรมนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ ที่มาจากสาขาวิชาเดียวกันหรือศาสตร์ใกล้เคียงกันจะมีการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวครั้งนี้ไปพร้อมกันได้เร็วกว่าคนที่มาจากต่างสาขาวิชา แต่พอทำกิจกรรมไปเรื่อย ๆ สักประมาณ 3 ครั้ง เริ่มมีจังหวะและลมหายใจพร้อมกันมากขึ้นแล้วพอหลังจากกิจกรรมนี้เราได้มานั่งพูดคุยกันเขาจะมีความรู้สึกว่าการที่คุณทำท่าแบบนี้ เวลาที่คุณรู้สึกไม่ยากเผชิญโลกคุณอยู่แบบนี้ใช้มั้ย เหมือนกิจกรรมครั้งนี้เขาได้ เจอคนที่ทำท่าหรืออะไรที่มันแบบเหมือนกัน มันเป็นเหมือนกิจกรรมที่เป็น conversation ซึ่งกันและกันผ่านร่างกายโดยที่ไม่ได้มีการพูดคุย

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ในเรื่องการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ด้วยบริบทของการผ่อนคลาย และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมในการเคลื่อนไหวผ่านความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ส่งเสริมกระบวนการการเข้าใจซึ่งกันและกันผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยใช้วิธีการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม ในกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมด้วยการใช้ร่างกายและจังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักในการทำกิจกรรม โดยมีวิธีการในการเคลื่อนไหวที่ไปพร้อมกันประหนึ่งการเป็นกระจกซึ่งกันและกันซึ่งก่อให้เกิดท่าทางการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เหมือนกัน เพื่อการจัดระบบการตอบสนองซึ่งกันและกันเพื่อนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ในการเข้าใจซึ่งกันและกัน ในการทำกิจกรรมผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าท่าทางการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการใช้ท่าทางที่เคลื่อนไหวแบบเกิดการสัมผัสซึ่งกันและกันมากขึ้น ระยะการเคลื่อนไหวใกล้ชิดกันมากขึ้น จึงทำให้การทำกิจกรรมครั้งนี้ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น การเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ในการบอกเล่าเรื่องราวและรับรู้เรื่องราวผ่านร่างกาย จากการสังเกตการณ์ในขณะที่ทำกิจกรรมนี้แหละคือฉัน ในจังหวะการทำกิจกรรมในครั้งแรกอาจจะมีการต้องปรับตัว ปรับจังหวะการเคลื่อนไหวอยู่พอสมควรแต่พอทำไปได้สัก 2 ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเป็นจังหวะเดียวกันมากขึ้น และบรรยากาศภายในห้องทำกิจกรรมมีความนิ่งขึ้น สงบขึ้น และเพิ่มสมาธิแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมาก การเคลื่อนไหวร่างกายในครั้งนี้มีความสอดคล้องซึ่งกันและกันมากขึ้น การทำกิจกรรมคู่กันทำให้ผู้วิจัยสังเกตเห็นความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ที่มีมากขึ้น จากการมอง

ด้วยสายตาไปสู่การเข้าใจจังหวะความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านลมหายใจ เห็นการยอมรับซึ่งกันและกัน ผ่านตัวกิจกรรมในการเป็นผู้นำผู้ตามได้ชัดเจน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสมัครใจกันและ เกิดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว และจากการสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมใน การทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด พบว่ากับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วม กิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...สบายใจมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลายและเปิดใจกับเพื่อนเพิ่มมากขึ้น...” (AW06 กลุ่ม ทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...กิจกรรมครั้งนี้หนูมีความสุข รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายมากขึ้นกว่าเดิม...” (AW03 กลุ่ม ทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ Karkou และ Sanderson (2000) ที่กล่าวว่า การสร้างความสัมพันธ์ ในการรักษาด้วยการสะท้อนกลับเป็นเครื่องมือหนึ่งของ DMT ในการบำบัดทางจิตใจ ที่ทำให้ ระหว่างการเต้นรำนั้นมีความละเอียดอ่อนของการฝึกฝนการเต้นรำนั้น ๆ และทำให้เกิดการเข้าใจ ซึ่งกันและกันเป็นส่วนหนึ่งซึ่งช่วยการสร้างความสัมพันธ์ซึ่งเชื่อมโยงต่อบำบัดทางจิตใจได้ดี และ สอดคล้องกับ Joon S. Muotka. กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายนั้นช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ ซึ่งกันและกัน เนื่องจากการสร้างพื้นที่ต่อการรับรู้และการเข้าใจซึ่งกันและกัน (Muotka, 2015, p. 3-4)

**กิจกรรมหน้าต่างของจิตใจ** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 4 กิจกรรมหน้าต่างของ จิตใจ การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการโยนโจทย์ในการแสดงท่าทางออกไปใน เรื่องของการแสดงอาการอารมณ์ในทางบวกและลบ เช่น แสดงอาการเศร้า หรือความรัก ให้ดู เพื่อ ดูว่าเวลาคุณเศร้าหรือเวลาคุณไม่พอใจหรือคุณโกรธมีการแสดงออกมาอย่างไรแล้วเวลาคุณมี ความสุขหรือคุณมีความรักคุณจะมีการแสดงออกทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่นอย่างไร น้องผู้หญิงไปผลึก น้องผู้ชายใช้วิธีการผลึกในการแสดงอารมณ์โกรธ เวลาที่เขาโกรธเขาไปทัชหรืออะไรแรง ๆ กับอีก ฝ่ายหนึ่ง หลังจากนั้นเราเลยยกเคสนี้มานั่งพูดคุยกันว่าเวลาเรารู้สึกเกิดอารมณ์ที่แปรปรวนเราต้องมี วิธีการจัดการหรือพัฒนาตัวเองให้เกิดการควบคุมอารมณ์ได้ในลักษณะแบบไหน



ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ในหลักการการตอบโต้และการปรับความคิดทางลบ และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการใช้สัญลักษณ์ มาเป็นหลักในการออกแบบกิจกรรมครั้งนี้ ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้มุ่งเน้นการพัฒนากระบวนการคิดไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม และพัฒนากระบวนการการยอมรับซึ่งกันและกันในการเข้าใจผู้อื่นด้วยท่าทางที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม โดยผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมด้วยวิธีการที่ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างพฤติกรรมในการสะท้อนอารมณ์เป็นท่าทางต่าง ๆ เพื่อเป็นสัญลักษณ์บ่งบอกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น วิธีการทำกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำท่าทางตามอารมณ์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยากแสดงออกมาโดยผ่านท่าทางของร่างกายเป็นสัญลักษณ์บ่งบอกทางอารมณ์ ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นมีการแสดงสัญลักษณ์ที่บ่งบอกความรู้สึกต่าง ๆ ได้ชัดเจน จากการเริ่มเปิดตัวเองมากยิ่งขึ้นและกล้าที่จะแสดงพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่าง ๆ มากขึ้น จนทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มการวิจัยนั้นเข้าใจ และได้เรียนรู้ในสัญลักษณ์ท่าทางทางร่างกายของผู้อื่นและนำสู่การเข้าใจและการยอมรับพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น หลังจากการทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นท่าทางที่แสดงออกมาในเชิงลบและเชิงบวกเพื่อปรับความรู้และความเข้าใจต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ที่เกิดขึ้น จากภายใต้การมองและการรับรู้และเข้าใจของตนเอง ทำให้ผู้วิจัยสังเกตการณ์ในขณะนั้นรับรู้ว่า กิจกรรมหน้าตาต่างของจิตใจ สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้บ่งบอกตัวตนและเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ในแง่บวกและแง่ลบผ่านพฤติกรรมที่ทำการวิจัย มีบทสนทนาของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกมากขึ้น จึงเห็นได้ว่าการยอมรับในตนเองเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ และจากการสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...เห็นมุมมองต่าง ๆ ผ่านพฤติกรรมของเพื่อนมากขึ้น ทำให้เราเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น...” (AM01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...ได้หยุดสังเกตตัวเองมากขึ้น ทั้งเวลา โกรธ หรือ ชอบใครว่ามีอาการที่แสดงออกยังไง และได้เห็นท่าทางคนอื่นมากขึ้น...” (AW01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ Chodorow (2013) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการเข้าถึงจิตใจและความรู้สึกด้วยการใช้สัญลักษณ์เป็นเครื่องมือ DMT ที่สำคัญในกระบวนการบำบัด เป็นการเปิดจินตนาการเป็นองค์ประกอบในบริบทของการที่เรียกว่าว่าการเคลื่อนไหว และสอดคล้องกับ Tanenbaum กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความเชื่อมโยงของร่างกายตนเอง ทำให้เกิดการยอมรับในตนเอง ไม่เกิดการปิดกั้นตนเองและผู้อื่น เกิดการผ่อนคลาย พัฒนากำลังใจและส่งเสริมความสุข และตระหนักรู้ในเรื่องของประสบการณ์ที่หลากหลายและเกิดการเข้าใจความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง (Tanenbaum et al., 1996, p. 66)

**กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยใจของเรา** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 5 กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยใจของเรา การดำเนินการกิจกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าและออก การเคลื่อนไหวผ่านร่างกาย สังเกตเห็นได้ว่าเหมือนกิจกรรมนี้เป็นการเรียกสติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ดี พอมีคนนำกิจกรรมเขาจะมีจุดโฟกัสอยู่กับตัวเอง และจะพยายามที่จะเข้าใจและเรียนรู้ระบบร่างกายของตัวเอง ว่าทำทำนี้เกิดความสบายและทำทำนี้เกิดความไม่สบาย หลังจากนั้นเราได้มีการมาแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มาจากสาขาวิชาการออกแบบหรือสายศิลปะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นออกมาว่ารู้สึกเกิดความชอบกิจกรรมในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพราะว่าเขาได้อยู่กับสติตัวเองไม่ต้องได้ยินเสียงเพลงเวลาที่เป็นกิจกรรมที่มีเสียงเพลงเขาจะรู้สึกว่าเขาโฟกัสตัวเองไม่ค่อยได้จึงเป็นข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ในเรื่องของการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ด้วยการผ่อนคลาย และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมในเรื่องการเคลื่อนไหวผ่านความรู้สึกด้วยการกำหนดลมหายใจ ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้มุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกมา พร้อมรับรู้เข้าใจสภาวะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในการแสดงออกจนนำไปสู่การผ่อนคลาย เพื่อลดความกังวล ลดความเครียด โดยกิจกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมที่ใช้การกำหนดลมหายใจเป็นหลักในการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการหายใจเข้า – ออก เป็นตัวกำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่ส่งผลไปสู่การผ่อนคลาย เนื่องจากการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก มีอิทธิพลต่อกระบวนการผ่อนคลาย ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการกำหนดลมหายใจในการควบคุมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแทน ซึ่งในการทำกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิและได้ปลดปล่อยตัวเองมากขึ้น มีความเคลื่อนไหวที่เน้นลมหายใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น ท่าทางการเคลื่อนไหวมีทิศทางที่เป็นไปในทิศทางที่บวกพร้อมกับรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นได้ชัดเจน การเคลื่อนไหวที่



กำหนดด้วยลมหายใจทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมารวมใจต่อสิ่งที่อยู่ตรงหน้า และนำไปสู่การคลายกังวลไปได้ และจากการสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...รู้สึกผ่อนคลาย หยุดคิดเรื่องอะไรไปได้บ้าง...” (AW06 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...นั่งขึ้น เห็นตัวเองชัดเจนมากขึ้น...” (AM02 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ Tanenbaum และคณะศึกษาเรื่องความสนใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย: การศึกษาแบบค้นหา รู้จักตัวตนโดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในใจบนพื้นฐานของร่างกาย มีกลุ่มผู้หญิง 5 คน เข้าร่วมใน 5 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 4 ใน 5 ของผู้เข้าร่วมมีการบำบัดรักษาที่ดีขึ้น เพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้และการเชื่อมโยงร่างกายตนเอง การยอมรับตนเอง ส่วนการปิดกั้นตนเองและการทำกิจกรรมซ้ำซากลดลง รวมทั้งอาการความเจ็บปวด มีการผ่อนคลาย เพิ่มกำลังใจและความสุขตระหนักรู้ในเรื่องของประสบการณ์อันหลากหลายและเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น (Tanenbaum et al., 1996, p. 66)

**กิจกรรมสร้างสีสันจากความว่างเปล่า** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 6 กิจกรรมสร้างสีสันจากความว่างเปล่า ในการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เริ่มจากการแจก กระดาษสี ดินสอ และนิตยสารต่าง ๆ ให้ โดยกำหนดโจทย์ว่าในวันนี้เรารู้สึกอะไรบ้างลองเล่าเรื่องที่รู้สึกเกิดขึ้นผ่านการวาดรูปก็จะมีอยู่หนึ่งคนที่วาดรูปเป็นผู้หญิงที่ตัดผมสั้นซึ่งตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิจัยเองเป็นผู้หญิงผมยาว ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนนี้ได้อธิบายในรูปนั้นว่า “...ในความเป็นผู้หญิงของหนูในวันนี้หนูมีความอยากเป็นผู้ชาย...” ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนนี้จะเล่าเรื่องของตัวเองผ่านการวาดรูปซึ่งในการแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกผ่านภาพวาดนั้น ๆ ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนอื่นในกลุ่มก็มีความเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันผ่านการเล่าเรื่องราวจากภาพวาดที่ตนเองสร้างขึ้นในขณะนั้น ผู้วิจัยเริ่มสังเกตเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งมีความเป็นกลุ่มมากขึ้นเกิดความเข้าใจและพร้อมจะเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และนอกเหนือจากนั้นยังสังเกตเห็นลักษณะท่าทางที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แสดงออกซึ่งกันและกัน เกิดการสัมผัสกันและการพูดในเชิงลักษณะถึงการเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เช่น “...เขาพูดว่าวันนี้เขาอยากเป็นผู้ชาย...” ในขณะที่เดียวกันนั้นก็จะมีเด็กที่เป็น LGBT ก็

มาสัมผัสที่ร่างกายของเด็กผู้หญิงที่พูดประโยคนี้ขึ้น มาใช้วิธีการลักษณะการสัมผัสที่ร่างกาย เหมือนการแสดงออกเชิงสัญลักษณ์ว่าเราเข้าใจคุณ

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมในเรื่องการเผชิญ ปัญหาและแก้ปัญหา และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรม ในการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการวาดรูป ซึ่ง กิจกรรมครั้งนี้มุ่งเน้นการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจนนำไปสู่การแสดงออกเพื่อการ ผ่อนคลายและก่อให้เกิดการคลายความเครียดและคลายความกังวล โดยกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัย ออกแบบกิจกรรมให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น เล่าเรื่องราวผ่านวิธีการวาด รูปหรือการตัดปะของนิตยสารเพื่อสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการทำกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสีหน้าท่าทางที่สดใสกว่าทุกครั้ง และมีการเลือกใช้สีบอกเล่า เรื่องราวความรู้สึกของตัวเอง และภาพในนิตยสารที่บ่งบอกอารมณ์ที่สดใส ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ามี การแลกเปลี่ยนทางบทสนทนาเพิ่มมากขึ้น และนอกจากนั้นผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้ปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น และการวาดภาพระบายสีหรือแม้กระทั่ง การตัดปะต่าง ๆ บ่งบอกความเป็นเรื่องราวของตนเองออกมาอย่างชัดเจนมากขึ้น ในขณะที่ทำ กิจกรรมอยู่นั้นผู้วิจัยเห็นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันในเรื่องราวที่เล่าผ่าน กระดาษสีลงไป ทำให้เกิดความเชื่อมโยงทางความสัมพันธ์มากขึ้นในกลุ่มการทำกิจกรรม และจาก การสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึก กิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...ไม่ได้วาดรูปมานานแล้ว พอวาดก็มีความสุขดี ได้ทบทวนความรู้สึกของตัวเอง...”  
(AW01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...เพลินดี รู้สึกผ่อนคลายทำให้หายเครียดไปได้บ้าง...” (AW02 กลุ่มทดลองนาฏกรรม บำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ Chodorow (2013) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการเข้าถึงจิตใจและ ความรู้สึกด้วยการใช้สัญลักษณ์เป็นเครื่องมือ DMT ที่สำคัญในกระบวนการบำบัด เป็นการเปิด จินตนาการเป็นองค์ประกอบในบริบทของการที่เรียกว่าการเคลื่อนไหว และสอดคล้องกับ Asmita Vilas Balgaonkar กล่าวว่า ความเป็นธรรมชาติในขณะที่ร่างกายกำลังผลิตงานศิลปะ การจัดทำทาง และศักยภาพ ทำให้มนุษย์มีความอ่อนไหวมาก และเกิดความสมดุลการทำ ความเข้าใจในการประสานงานของร่างกายในเชิงบวก (Balgaonkar, 2010, p. 54-72)

**กิจกรรมท่าทางสื่อใจ** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมภาพสื่อใจ การดำเนินการในการทำกิจกรรมวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยนั้นนำภาพที่ถูกวาดขึ้นในกิจกรรมครั้งก่อนหน้า นำกลับมาเล่าความรู้สึกที่เกิดจากการได้มองดูภาพนั้นอีกครั้ง โดยหลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิจัยในครั้งนี้บอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการมองภาพนั้น แสดงออกมาผ่านร่างกายโดยการแสดงออกทางท่าทางผ่านร่างกายโดยไม่ใช้คำพูด ในการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตการณ์พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยหนึ่งคนที่เขาเขียนภาพในครั้งที่แล้วเป็นสายรุ้ง แล้วเขาบอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกในการวาดรูปนั้นว่าเขามีความสุขมาก แต่พอมาในการทำกิจกรรมในครั้งนี้เขามองภาพนี้เขาได้พูดออกมาบอกว่า "...วันนี้เขาอยากมีความสุข..." หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้แลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกในกลุ่มร่วมกัน จึงเกิดประโยคที่ว่า "...แต่พอ ณ วันนี้ เรามีเรื่องมากระทบจิตใจแล้วเขารู้สึกว่าเขาอยากมีความสุขแล้ว เขาไม่ได้มีความสุขแบบนั้น..." เขาขอแสดงอารมณ์ผ่านร่างกายที่ไม่สะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดข้อข้อค้นพบใหม่ในตัวกระบวนการที่เกิดในกิจกรรมนี้ ว่าในแต่ละรูปในการเล่ารูปในแต่ละครั้งมันค่อนข้างจะผสมผสานความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันค่อนข้างมากแล้วก็เลยรู้สึกว่าจริงแล้วแบบภาวะของอารมณ์มีขึ้นและมีลงตามบริบทมากขึ้นแต่เรากำลังจะบอกว่าเราจะอยู่อย่างไรกับภาวะอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น ณ วันนี้

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมในเรื่องการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสัมพันธ์กับภาพ ซึ่งกิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้าง ความเข้าใจทางอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมนำไปสู่การผ่อนคลาย โดยทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเข้าอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากรูปภาพนั้นนำไปสู่การเล่าเรื่องราวอารมณ์นั้นผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการสัมผัสบริบทท่าทางต่าง ๆ ที่แตกต่างกันในการแสดงออก จากการปลดปล่อยของการวาดภาพนำไปสู่การปลดปล่อยผ่านทางร่างกาย และแลกเปลี่ยนความเข้าใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น หลักจากการเสร็จสิ้นกิจกรรมผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ระบายความรู้สึกออกมาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และยอมรับเข้าใจในอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้อื่นได้ดี และมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันเกิดขึ้น จากการที่ผู้วิจัยสังเกตการณ์ในขณะที่ทำกิจกรรมนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการแลกเปลี่ยนทางความคิดผ่านภาพวาดของตนเองที่เกิดจากความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ทำให้เกิดมุมมองต่าง ๆ ทางความคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบเกิดขึ้น ส่งผลให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมเต็มไปด้วยการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน การเข้าใจกัน การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้น สังเกตได้จากมีการนำมือไปแตะที่ป่าและที่ตัก มีการตบปากัน ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นส่งผลให้เห็นถึงการเข้าอกเข้าใจกัน และ

การสะท้อนตัวตนต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างชัดเจน และจากการสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...รู้สึกเห็นใจเพื่อน เข้าใจเพื่อน ในสิ่งที่เพื่อนเราก็คเคยเจอ...” (AM01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...เข้าใจในภาพที่เพื่อนสื่อออกมา เพราะรู้สึกเหมือนกัน...” (AM08 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ ศรียา นิยมธรรม กล่าวว่า การบำบัดด้วยท่าเต้นหรือท่าเคลื่อนไหวโดยอาศัยความสัมพันธ์ ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ (ศรียา นิยมธรรม, 2548)

**กิจกรรมบอกเล่าลีลา** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมบอกเล่าลีลา ในการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มแล้วให้โจทย์โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคิดว่าถ้าวันหนึ่งเขาจะแสดงบทบาทสมมุติที่สะท้อนความรู้สึกความเป็นตัวเองได้มากที่สุดเขาจะเลือกแสดงเป็นอะไร อย่างในรูปข้างต้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มนี้เขาบอกว่าเขาชอบความเป็นสัตว์หรือการแสดงออกท่าทางของสัตว์บ่งบอกความเป็นตัวเขาแล้วอารมณ์ของเขาได้ดีในวันนี้ แล้วก็เขาก็เล่าเรื่องราวเขาอยู่ในสวนสัตว์แล้วเขาก็พยายามที่จะอยู่ร่วมกันโดยใช้ท่าทางที่มีลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกัน สามารถผสมกลมเกลียวกันได้แล้วก็เลยรู้สึกว่ามันเริ่มมีการไปในทิศทางเดียวกัน ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมการกิจกรรมการวิจัยในครั้งนี้มีการสัมผัสกันมากขึ้น เริ่มมีลักษณะและวิธีการคิดหรือการใช้ความคิดเชิงบวกมากขึ้นจากการแสดงออกผ่านร่างกายพร้อมบอกเล่าเหตุผลผ่านความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ไปในทิศทางที่ดี

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมในเรื่องการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมเรื่องการแสดงบทบาทสมมุติ ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมพัฒนาการในการยอมรับผู้อื่น เข้าใจในตนเองและการเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก โดยผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยการนำหลักการแสดงบทบาทสมมุติเข้ามาช่วยเหลือในการพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้จัดการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อกำหนดโจทย์การทำกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันในการระดมความคิดและการแสดงหลังจากนั้นออกมาแสดงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกกลุ่มได้ชมและแลกเปลี่ยนกันแสดงความคิดเห็น

กับพฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อการพัฒนากระบวนการเข้าใจซึ่งกันและกันและพัฒนาความคิดเชิงบวกจากการมองเห็นพฤติกรรมนั้น ๆ ในการทำกิจกรรมผู้วิจัยสังเกตเห็นความสามัคคีของการทำกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม มีการช่วยเหลือกันการแลกเปลี่ยนทางพฤติกรรมที่แสดงถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะการทำกิจกรรมเกิดพฤติกรรมที่ถูกแสดงออกด้วยท่าทางที่ใกล้ชิดกันมากขึ้น มีความเป็นกันเองมากขึ้น และพร้อมที่จะกล้าแสดงท่าทางต่าง ๆ ออกมามากขึ้น หลังจากทำกิจกรรมเสร็จแล้วนั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แลกเปลี่ยนการแสดงความคิดเห็นถึงอารมณ์ที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นได้เป็นอย่างดี เกิดการเรียนรู้การเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และจากการสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...เข้าใจสิ่งที่เพื่อนกำลังแสดงออกมา มีความสุขในการทำกิจกรรม...” (AW03 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...ชอบท่าทางที่เพื่อนแสดง เพราะเป็นท่าที่คุ้นชิน เห็นแล้วเกิดความรู้สึกตลก...” (AM03 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ ศรียา นิยมธรรม กล่าวว่า การบำบัดด้วยท่าเต้นหรือท่าเคลื่อนไหวโดยอาศัยความสัมพันธ์ ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ (ศรียา นิยมธรรม, 2548) และสอดคล้องกับ Tanenbaum กล่าวว่า การตระหนักรู้และการเชื่อมโยงร่างกายตนเอง การยอมรับตนเอง ส่วนการปิดกั้นตนเองและการทำกิจกรรมซ้ำซากลดลง รวมทั้งอาการความเจ็บปวด มีการผ่อนคลาย เพิ่มกำลังใจและความสุขตระหนักรู้ในเรื่องของประสบการณ์อันหลากหลายและเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น (Tanenbaum et al., 1996, p. 66)

**กิจกรรมสิ่งที่ฉันเป็น** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 9 สิ่งที่ฉันเป็น ในการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เริ่มกระบวนการวิจัยด้วยการเปิดเพลง แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยได้เคลื่อนไหวตามอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ก็จะสังเกตได้ว่าในกิจกรรมครั้งนี้เคลื่อนไหวได้ดีเหมือนเล่นลายท่าทางการแสดงออกชัดเจนและใหญ่ขึ้นจะเป็นกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยที่มาจากสาขาวิชาทางด้านนาฏศิลป์และศิลปะการแสดงที่ผูกพันอยู่กับดนตรีอยู่แล้ว แต่ว่าพอผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยที่มาจากสาขาวิชาทางด้านศิลปะจะมีการเล่นลายท่าทางที่ค่อนข้างเล็กหรือไม่ค่อยชัดในการแสดงออก มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดูน้อยจากการสังเกต



การณ์ของผู้วิจัยแล้วหลังจากกิจกรรมนั้นเราได้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยว่าเรารู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมตัวนี้ ก็จะได้เป็นข้อเสนอแนะว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยที่มาจากสาขาวิชาทางด้านนาฏศิลป์หรือศิลปะการแสดง สัมผัสได้ถึงการปลดปล่อยท่าทางที่เขาไม่คิดว่าเขาจะทำออกมา แต่ในทางกลับกันผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยที่มาจากสาขาวิชาทางด้านศิลปะพบว่าเพลงเป็นตัวที่ทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่ได้มีสมาธิกับตัวเองสักเท่าไร

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมในเรื่องการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมในเรื่องการ Improvisation การเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง การไม่เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และการเข้าใจทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก โดยผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมโดยการใช้วิธีการต้นสดให้เกิดท่าทางที่แสดงออกผ่านความคิดและความรู้สึก ณ ขณะนั้น ผู้วิจัยพบว่าจากกิจกรรมที่ผ่านมาในการทำกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึกผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นอย่างดี พร้อมกับเข้าใจการแสดงออกที่เป็นพฤติกรรมของตนมากยิ่งขึ้น และนอกจากนั้นมีการยอมรับในการแสดงออกของผู้อื่นมากขึ้นด้วย และพฤติกรรมที่แสดงออกมา ณ ขณะนั้นผู้วิจัยสัมผัสได้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนได้เป็นอย่างดีและสื่อสารออกมาผ่านทางท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างชัดเจนทั้งความรู้สึกที่ไม่ดีและความรู้สึกที่ดี ที่เป็นความรู้สึก ณ ขณะนั้น หลังจากการทำกิจกรรมการแลกเปลี่ยนพูดคุยต่อกิจกรรมครั้งนี้ ทำให้เกิดข้อคิดในครั้งคือ การเปิดบทเพลงในการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นกับบางคนไม่สามารถทำได้เพราะบางคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่ารู้สึกอึดอัดที่มีเพลงเป็นตัวกำหนดเลยทำให้เคลื่อนไหวไม่ได้ดีแต่รู้สึกสบายใจต่อกิจกรรมที่เคลื่อนไหวตามลมหายใจเข้า-ออกโดยไม่มีเพลงดีกว่า แต่กับบางคนรู้สึกได้ปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึกจากทำนองเพลงที่กำหนดขึ้นและจากการสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...รู้สึกสนุก ได้ปลดปล่อย ไม่เครียด ไม่กังวล...” (AM03 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...รู้สึกชอบทำอะไรแบบไม่ต้องใช้ความคิด ชอบใช้ความรู้สึก...” (AM01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ Lindner (1979) ที่กล่าวว่า นาฏกรรมคือการใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อน สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงาน ของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ของ องค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงาน รูปแบบการเคลื่อนไหว ความเร็วของ การกระทำ และใช้พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองเข้าไปยังบุคลิกภาพของแต่ละคน นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม (Lindner, 1979, p. 37-45)

**กิจกรรมสะกิดใจ** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 10 กิจกรรมสะกิดใจ ในการดำเนินการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้จับกลุ่มแล้วก็ลองแสดงการเคลื่อนไหวออกมาเพื่อสื่อความหมายว่าเราจะส่งนัยยะบางอย่างผ่านร่างกายเพื่อส่งต่ออีกคนในอีกกลุ่มหนึ่งเขาจะเข้าใจแบบเรา ในกิจกรรมตัวนี้จะสังเกตเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความเป็นหนึ่งมากขึ้นและมีความเป็นตัวของตัวเองชัดเจนขึ้นในการเผยแพร่ทางที่ใหญ่ขึ้น ที่ชัดเจนขึ้น เพราะพยายามจะบอกว่าเขาทำท่างานนี้เขารู้สึกแบบนี้ พอหลังจากการทำกิจกรรมเราได้มีการมาแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน มีการพูดคุยกันว่าเขาเข้าใจในสิ่งที่แบบคุณกำลังถ่ายทอดอยู่ และมีการพัฒนาการที่ดีขึ้นในการยอมรับในบุคคลอื่นอย่างเห็นได้ชัด

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมในเรื่องการสื่อสารกับผู้อื่น และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมในเรื่องการเคลื่อนไหวแบบมีความหมาย ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสร้างเชื่อมั่นให้กับตนเองและการพัฒนาเรื่องการยอมรับในผู้อื่น โดยผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมในการเคลื่อนไหวแบบเกิดความหมาย ซึ่งในการทำกิจกรรมครั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นสามารถแสดงความคิดเชิงบวกได้เป็นอย่างดี บอกเล่าเรื่องราวในการเคลื่อนไหวผ่านความคิดที่เป็นความหมายได้อย่างดี มีการแสดงออกที่ชัดเจนมากขึ้น ไม่ปิดตัวและกล้าเปิดความคิดของตนผ่านการเคลื่อนไหวมากยิ่งขึ้น ทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมเป็นไปด้วยดีจากการไม่ปิดกั้นต่อความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้เห็นถึงการพัฒนาในความคิดเชิงบวก และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม จากการสังเกตการณ์พบว่าการเคลื่อนไหวในครั้งนี้มีการตระหนักถึงท่าทางมากขึ้นว่าจะสื่อไปในทิศทางใดแล้วจะออกมาในรูปแบบไหน การสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า



“...มีเหตุและผลในการแสดงออกมากขึ้น มีความมั่นใจในการทำท่าทางมากขึ้น...”  
(AW03 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...เกิดความสนุก ไม่เครียด คลายกังวล...” (AW06 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ มาเรียม เซส ที่กล่าวว่า การเต้นว่า การเต้น คือรูปแบบของการสื่อสารซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เชื่อว่าทุกคนมีความปรารถนาที่จะสื่อสาร จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด เซสจึงสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นเพื่อเกิดความสามัคคี (ศรียา นิยมธรรม, 2548 อ้างถึงใน ระวีวรรณ วรณวิไชย, 2554, น. 40)

**กิจกรรมความเป็นตัวตน** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 11 กิจกรรมความเป็นตัวตน การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยทำการแสดง 1 การแสดงร่วมกัน โดยใช้ทักษะทางด้านศาสตร์ของตนเองมาร่วมกันทำการแสดง ผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยมีการเปิดตัวตนมากขึ้น สักเกตได้จากการมีรอยยิ้มมีการสัมผัสกันมากขึ้น และแสดงท่าทางอาการต่าง ๆ ที่เป็นตนเองมากขึ้น โดยมีพฤติกรรมที่แสดงให้ผู้วิจัยเห็นด้วยลักษณะท่าทางต่าง ๆ เช่น การกระโดดกอดกัน ในกิจกรรมการวิจัยครั้งนี้ที่เป็นการแสดงผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความยอมรับในตนเองและบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น จากสีหน้าหรือการแสดงออกทางบริบทท่าทางต่าง ๆ บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมในเรื่องการสื่อสารกับผู้อื่น และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมในเรื่องการเคลื่อนไหวผ่านความคิดและความรู้สึก กิจกรรมนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการเข้าใจตนเองและคนรอบข้างเน้นการเข้าใจบริบทของสังคม โดยผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมโดยการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแบ่งกลุ่มการทำกิจกรรมเป็น 2 กลุ่ม พร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคิดการแสดงออกมากลุ่มละ 1 การแสดง เพื่อสะท้อนความเป็นตัวของตัวเองและการเข้าใจบุคคลรอบข้างและนำเสนอหน้าชั้น หลังจากทำกิจกรรมเสร็จค้นพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความภูมิใจในการเป็นตัวตนมาก เนื่องจากการได้แสดงผ่านสิ่งที่ตนเองถนัดพร้อมกับการถูกยอมรับในความสามารถของตนผ่านกลุ่มที่ตนแสดง สร้างความเชื่อมั่นให้กับกลุ่มและการสร้างความมั่นใจในแบบของตนเองชัดเจนมากยิ่งขึ้น การสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

นาฏกรรมบำบัด ผนวกกับสมุดบันทึกกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...ได้ปลดปล่อยความเป็นตัวเองให้กับคนอื่นได้เห็น รู้สึกภูมิใจกับตัวเองมากขึ้น...”

(AW08 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...รู้สึกมั่นใจในตัวเอง สนุก รู้สึกไม่เครียด...” (AM01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด,

สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับ พิณธร ปรัชญานุสรณ์กล่าวว่า ทางกายภาพที่ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลาย ๆ เรื่อง เช่น พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรัง เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (พิณธร ปรัชญานุสรณ์, 2548, น. 2)

**กิจกรรมด้วยรักและผูกพัน** ผลจากการทำกิจกรรมครั้งที่ 12 กิจกรรมด้วยรักและผูกพัน การดำเนินกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เขียนบอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดการทำกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ ในเชิงครอบคลุม ให้กำลังใจ หรือแม้กระทั่งการบอกความในใจกับบุคคลรอบข้างที่ทำกิจกรรมร่วมกันมาตลอดการวิจัย มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ทำกิจกรรมร่วมกันมาทั้งหมด 12 ครั้ง จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยมีการแลกเปลี่ยนขอบคุณโดยที่บอกว่ากิจกรรมนี้ทำให้มีเพื่อนต่างสาขามากขึ้น มีการแสดงสัญลักษณ์ท่าทางทางด้านร่างกายต่าง ๆ เช่น การกอด การสัมผัสที่บ่าไหล่ รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะจากการพูดคุย

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม ในเรื่องการทบทวนความรู้และฝึกทักษะ และแนวคิดทฤษฎีนาฏกรรมในเรื่องการรวบรวมความรู้สึกข้างใน กิจกรรมครั้งนี้มุ่งเน้นการเข้าใจตนเองและผู้อื่น การเข้าใจบริบททางสังคม โดยกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยออกแบบให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อกันให้ผู้อื่นทราบเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความมั่นใจต่อความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นต่อการทำกิจกรรม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในกิจกรรมครั้งนี้พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยเปิดเผยความรู้สึกมากยิ่งขึ้นไม่ปิดกั้นความรู้สึก และทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงความรู้สึกของผู้เข้าร่วมการวิจัยมากขึ้นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นมีกำแพงต่อความรู้สึกค่อนข้างมากในการเลือกปกปิดความรู้สึกต่อการแสดงต่อผู้อื่น และการเลือกจะอยู่คนเดียวนั้นคือ

พฤติกรรมที่บ่งบอกว่าไม่ยอมให้ใครรับรู้ถึงความอ่อนแอข้างในตนเองเพื่อเป็นวิธีการหนึ่งในการปกป้องตัวเองจากสังคมภายนอก การสังเกตการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด พบว่านักกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“...ดีใจมากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้เจอเพื่อนสาขาอื่นมากขึ้น...” (AW02 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

“...มีความสุขที่ได้เจอเพื่อน ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ รู้สึกไม่ได้อยู่คนเดียว...” (AW01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมการสร้างความเข้าใจกับบุคคลอื่นของ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, น. 149-151) มนุษย์ต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้การยอมรับพฤติกรรมที่แสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกได้เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

ผลการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ทั้งหมด 12 กิจกรรม โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 กิจกรรมที่ 1 – กิจกรรมที่ 4 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาระบบการทางด้านร่างกาย เนื่องจากในกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างความรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ในกระบวนการเข้าใจตนเองและเปิดเผยตนเองที่สะท้อนผ่านพฤติกรรม

จากการสังเกตการณ์การในการทำกิจกรรม ในช่วงแรกของการทำกิจกรรมซึ่งอยู่ในช่วงกิจกรรมระยะที่ 1 ปรากฏว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความอยู่ในโลกส่วนตัวค่อนข้างสูง จึงทำให้เห็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาขณะทำกิจกรรมว่าเริ่มมีการสังเกตตนเองมากขึ้น หลังจากทำกิจกรรมได้สักระยะก็เริ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นมากขึ้น จากการแสดงออกทางการแสดงออกในการยิ้ม ส่งสายตา และในการทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจในการเรียนรู้และเข้าใจในการเคลื่อนไหวของร่างกายตนเอง ในขณะที่ทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความนิ่งขึ้นและพัฒนาไปสู่การเปิดเผยการเคลื่อนไหวในแบบของตนเองมากขึ้น พัฒนาการต่อการเข้าใจตนเองทางสภาวะ

ทางร่างกายก็เริ่มชัดเจนขึ้น จากการเริ่มมองดูร่างกายตนเองและสังเกตผู้อื่น และหลังจากการทำกิจกรรมในครั้งที่ 4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น จากการเริ่มการใช้ร่างกายเป็นสื่อต่อการเปิดเผยตนเอง เช่น มีการยิ้ม ส่งสายตา มีการสัมผัสซึ่งกันและกัน และการเริ่มกอดให้กำลังใจกันและกัน

จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ค้นพบว่าในการทำกิจกรรมในช่วงที่ 1 กิจกรรมที่ 1 – กิจกรรมที่ 4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการไปในทิศทางที่ดีขึ้น ในเรื่องการรับรู้การเข้าใจตนเองและผู้อื่นจนพัฒนาไปสู่การยอมรับเปิดเผยตัวตนมากขึ้น “รู้สึกเข้าใจตัวเองมากขึ้น หลังจากการที่ได้หยุดอยู่กับตัวเอง เวลาที่ไม่ได้เล่นโทรศัพท์ทำให้มีเวลาได้ทำความรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองรู้สึกอะไร คิดอะไร และนอกจากเห็นตัวเองชัดเจนขึ้นก็ยิ่งรู้สึกว่ายังมีเพื่อนอยู่ข้าง ๆ ไม่ได้อยู่คนเดียว เห็นคนอื่นชัดเจนขึ้นด้วย” (AW01, AM01, AM03 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563) มีมุมมองการมองพฤติกรรมต่อตนเองและผู้อื่นชัดเจนขึ้นจากการแสดงออกทางร่างกายในบริบทต่าง ๆ มีความเข้าใจต่อพฤติกรรมทางร่างกายนั้น ๆ มากขึ้น จนนำไปสู่การตอบรับซึ่งกันและกันผ่านบริบททางพฤติกรรม

ซึ่งสอดคล้องกับ Koch และคณะ (2007) ที่กล่าวว่า การตอบสนองทางสรีระวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปสู่การออกกำลังกายนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของสารสื่อประสาททำให้ การตื่นรับที่ใช้ความสัมพันธ์ของสรีระและชุดความคิดสามารถบำบัดทางจิตใจได้ดี และสอดคล้องกับ Meekums กล่าวว่า การตื่นรับสามารถลดการแยกตัว การถอนตัวจากสังคม ความไม่แยแส ไม่สามารถสัมผัสกับความสุข และความบกพร่องในการควบคุมความสนใจและสร้างเชื่อมโยงซึ่งกันและกันได้ (Meekums, 2012, p. 5-6)

ช่วงที่ 2 กิจกรรมที่ 5 – กิจกรรมที่ 8 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการทางด้านจิตใจในการส่งเสริมการมองโลกในเชิงบวกแม้ว่าเจอปัญหาอะไรก็ตามก็สามารถหาทางออกจากปัญหานั้นได้ เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตนและผู้อื่น พัฒนาจิตใจของตนให้เกิดความสุขจากสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง

จากการสังเกตการณ์การในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ในช่วงที่ 2 นั้นพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในการรับรู้ความรู้สึกที่อยู่ข้างในและส่งผลให้การแสดงออกมานั้นเป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้างและต่อตนเอง เกิดการยอมรับต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างดี เนื่องจากในขณะทำกิจกรรมมีการพยายามตอบสนองซึ่งกันและกันต่อความรู้สึกที่เกิดในการทำกิจกรรมผ่านการเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ พัฒนาการทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นนั้นสังเกตได้ว่าเป็นไปในทิศทางที่ดี เนื่องจากในการทำกิจกรรม

ในแต่ละกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความชัดเจนต่อความรู้สึก เข้าใจและยอมรับความรู้สึกนั้นได้ดี ทั้งต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น พยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวการจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออกทางอารมณ์ในด้านลบเพิ่มความเข้าใจในอารมณ์ด้านบวกและพัฒนาไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม

จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ค้นพบว่าในการทำกิจกรรมในช่วงที่ 2 กิจกรรมที่ 5 – กิจกรรมที่ 8 นั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการยอมรับและทำความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่ไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีการยอมรับต่อความรู้สึกนั้น ๆ และมีวิธีในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างดี “เข้าใจสิ่งที่ตัวเองรู้สึกและเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน ๆ มากขึ้น และได้ลองพยายามปรับแก้ไขหาวิธีการไม่让自己เป็นทุกข์และออกจากความทุกข์ได้เร็ว หาอะไรทำเพื่อคลายเครียด และหาเพื่อนอยู่ข้าง ๆ” (AW02, AW06, AM01 กลุ่มทดลองนาฏกรรมบำบัด, สัมภาษณ์, 2563) นอกจากนี้ยังพบว่าเกิดความรู้สึกที่เห็นใจต่อผู้อื่นมากขึ้น และมีความเข้าใจตนเองยอมรับตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับ Tanenbaum กล่าวว่า การตระหนักรู้และการเชื่อมโยงร่างกายตนเอง การยอมรับตนเอง ส่วนการปิดกั้นตนเองและการทำกิจกรรมซ้ำซากลดลง รวมทั้งอาการความเจ็บปวด มีการผ่อนคลาย เพิ่มกำลังใจและความสุขตระหนักรู้ในเรื่องของประสบการณ์อันหลากหลายและเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น (Tanenbaum et al., 1996, p. 66)

ช่วงที่ 3 กิจกรรมที่ 9 – กิจกรรมที่ 12 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และการเพิ่มพูนทักษะอยู่ร่วมกันในสังคม ในการเข้าใจบริบททางสังคมและตนเอง

จากการสังเกตการณ์ในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ในช่วงที่ 3 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงออกทางร่างกายมากขึ้นมีการสัมผัสซึ่งกันและกันมากขึ้น นอกจากการส่งสายตาก็แล้วนั้น ภาษาทางกายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ก็ชัดเจนขึ้น มีการกอด การตบไหล่ ในการแสดงความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้นจากการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเปิดเผยตัวตนซึ่งกันและกัน และมีการกล้าแสดงท่าทางบางอย่างออกซึ่งท่าทางเหล่านั้นสะท้อนความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างชัดเจน และการรู้จักการยอมรับซึ่งกันและกัน พยายามเข้าใจซึ่งกันและกัน การสร้างความสัมพันธ์เกิดขึ้นชัดเจนมากจากการสังเกตในการทำกิจกรรม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การรู้สึกเห็นเข้าใจเข้าใจซึ่งกันและกัน



จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ค้นพบว่าในการทำกิจกรรมในช่วงที่ 3 กิจกรรมที่ 9 – กิจกรรมที่ 12 มีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นจากการเริ่มเป็นกันเองมากขึ้น เปิดเผยตัวตน และมีการแสดงออกที่ชัดเจนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น “รู้สึกสนุกที่มีเพื่อนอยู่ด้วย ดีใจที่ได้เข้าทำกิจกรรม ทำให้มีเพื่อนเยอะขึ้น ได้เรียนรู้เพื่อนสาขาวิชาอื่น ๆ” มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเกิดมิตรภาพที่ดีเกิดขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมการสร้างความเข้าใจกับบุคคลอื่นของ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, น. 149-151) มนุษย์ต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้การยอมรับพฤติกรรมที่แสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกได้เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษานาฏกรรมบำบัด พบว่ามีนักวิจัยและนักวิชาการให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตมากขึ้นเนื่องจากบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้มีผู้ป่วยทางด้านจิตเวชมากขึ้น โดยการนำเอาศาสตร์ทางด้านนาฏกรรมหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวข้องการทำเดินหรือท่าทางการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกเพื่อรักษาความบกพร่องในด้านต่าง ๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรียา นิยมธรรม กล่าวถึงแนวทางนาฏกรรมบำบัดมักถูกนำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตเวช เช่น ความกังวล ความเครียด และซึมเศร้า หรือมีปัญหากับความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาบำบัดอาการรุนแรงบางอย่าง

2. ผลก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด เท่ากับ 22.5 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.23 และกลุ่มควบคุม โดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองนาฏกรรมบำบัด เท่ากับ 22.08 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.68 เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ามีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 0.42 ผลของการวิจัยเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ Tanenbaum และคณะ ที่ศึกษาเรื่องความสนใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย: การศึกษาแบบค้นหารู้จักตัวตนโดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในใจบนพื้นฐานของร่างกาย มีกลุ่มผู้หญิง 5 คน เข้าร่วมใน 5 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 4 ใน 5 ของผู้เข้าร่วมมีการบำบัดรักษาที่ดีขึ้น เพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้และการเชื่อมโยงร่างกายตนเอง การยอมรับตนเอง ส่วนการปิดกั้นตนเองและการทำกิจกรรมซ้ำซาก

ลดลง รวมทั้งอาการความเจ็บปวด มีการผ่อนคลาย เพิ่มกำลังใจและความสุขตระหนักในเรื่องของประสบการณ์อันหลากหลายและเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น (Tanenbaum et al., 1996, p. 66)

จากผลการทดลองนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า กล่าวได้ว่า กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้หลักการการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ ตามแนวคิดของ Jillian R. Ranker ที่มุ่งเน้นการพัฒนาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ภาพให้เกิดการสร้างใจ การหยั่งรู้ในการเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่น บูรณาการกับทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมของ Aaron T. Beck ที่เป็นการบำบัดเชิงรุก เพื่อใช้ในการรักษาโรคทางจิตเวชที่เกิดจากความเชื่อมโยงของความเชื่อกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการบำบัดทางอารมณ์พฤติกรรมที่สอดคล้องไปกับสรีระของผู้ที่ได้รับการบำบัด สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นมีพัฒนาการทางด้านจิตใจที่ดีขึ้น เกิดการเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์ในหมู่คณะและสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นและเข้าใจในตนเอง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร่านั้นต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจต่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า รวมทั้งรูปแบบการทำกิจกรรมในทุก ๆ ขั้นตอน ควรมีการเตรียมการและปรึกษาหมอนและนักจิตวิทยาในการทำกิจกรรม ควรมีความตั้งใจต่อการทำกิจกรรมในทุก ๆ ขั้นตอน และมีความรู้และพร้อมถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานไปถึงขั้นพัฒนาตามลำดับเพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.2 การนำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาประเภทของกิจกรรม แล้วนำเครื่องมือทุกชิ้นที่ผู้วิจัยร่วมด้วยได้แก่ แบบวัดภาวะซึมเศร้าของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ (CES-D) เพื่อหาค่าระดับภาวะซึมเศร้า รูปแบบแผนและกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อภาวะซึมเศร้า เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและประสิทธิภาพสูงสุด

1.3 ผู้จัดกิจกรรมควรทำความเข้าใจในรูปแบบและแผนกิจกรรมให้ชัดเจนถึงเรื่องการทำประโยชน์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

1.4 ในการใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในครั้งนี้ เป็นการใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยง



ภาวะซึมเศร้า แต่ไม่ได้พบว่าเป็นโรคซึมเศร้า และไม่ควรทำกิจกรรมนี้ต่อผู้ที่ เป็นโรคซึมเศร้า เพราะ เนื่องจากอาจจะทำให้ประสบปัญหาในการปรับตัวและขาดสติ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และ อาจจะเป็นอันตรายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น เนื่องจากการเป็นโรคซึมเศร้าต้อง อยู่ใน การควบคุมดูแลโดยแพทย์ผู้ชำนาญ

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ผลของการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นันทนาการบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ปราบกฏผลของค่าภาวะซึมเศร้าที่ลดลงจึงทำให้คาดว่าถ้าการทำวิจัยในครั้งต่อไป โดยใช้ศิลปกรรม แขนงอื่น ๆ ในการบำบัดผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า น่าจะส่งผลไปในทิศทางที่ดีขึ้น



## บรรณานุกรม

- Balgaonkar, A. V. (2010). Effect of Dance/ Motor Therapy on the Cognitive Development of Children. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 54-72.
- Harris, D. A. (2007). Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among African adolescent torture survivors. *MedlinePlus Health Information*, 17(2), 134-55.
- Muotka, J. S. (2015). *A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: effects of the treatment. Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00980/full>
- Ranker, J. R. (2016). *Is Dance/Movement Therapy an Effective Treatment for Depression in Students?* (Master's thesis). Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Pennsylvania.
- กรมสุขภาพจิต. (2562). โรคซึมเศร้า ทำใจพัง เช็กลิสต์สาเหตุและอาการ. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30114>
- กัญญาวิริ เปี่ยมสีทอง. (2560). *การบริหารกล่อมเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก*. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาศิลปะการแสดงศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า. (2554). *กิจกรรมศิลปกรรมบำบัดเพื่อฟื้นฟู เยียวยา ผู้ประสบอุทกภัย*. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*, 13(1), 24-26.
- จันทิรา เมฆวิสัย. (2559). *ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขตกรุงเทพและปริมณฑล*. (วิทยานิพนธ์ พย.ม. สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (2541). *การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข.

- ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล. (2545). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดหัดโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชนัดดา พลอยเปลื้องแสง. (2548). ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความซึมเศร้า CES-D ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา. *วารสาร IJPS*, 1(1), 25-39.
- ชราพร สนิทภักดี. (2545). ผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครสวรรค์. (วิทยาสาสตร์ วท.ม. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ณิชากัทธ รุจิรดาพร. (2551). ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาสุขภาพจิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ดวงใจ กสานตกุล. (2542). โรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์ผิดปกติรักษาหายได้. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- ทวี ตั้งเสรี. (2546). การศึกษาความถูกต้องของแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ประวิทย์ ฤทธิบุญ. (2558). การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาศิลปะการแสดงศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พิณธร ปรัชญานุสรณ์. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาสุขภาพจิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มณีกันต์ สุภาเส. (2551). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าในพยาบาลวิชาชีพสตรี. (วิทยานิพนธ์ พย.ม. สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

- มัทธนา นทีธาร. (2546). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ พย.บ. สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ระวีวรรณ วรรณวิไชย. (2554). *นาฏยศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน*. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ด สาขาวิชาศิลปกรรมศาสตร์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วรพร อินทบุหรั่น. (2534). *การศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วราภรณ์ วรรณพิรุณ. (2545). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยภายหลังการพยายามฆ่าตัวตาย*. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- วัลลภา กิตติมาสกุล. (2560). *ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่ออาการซึมเศร้าของวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรม*. (วิทยานิพนธ์ พย.ม. สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2543). *โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2556). *ตำราจิตเวชศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สายฝน เอกวางกูร. (2554). *รู้จัก เข้าใจ ดูแล ภาวะซึมเศร้า*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนันท์ เสียงเสนาะ. (2560). *อิทธิพลของปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ พย.บ. สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุวรรณา อรุณวงศ์ไพศาล. (2558). *ตำราโรคซึมเศร้า*. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย และ พีรพันธ์ ลือบุญธวัชชัย. (2553). *การบำบัดรักษาทางจิตสังคมสำหรับโรคซึมเศร้า*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัษฎลี ฉัตรแก้ว. (2546). ผลของการบำบัดทางปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงใน  
สถานสงเคราะห์. (วิทยานิพนธ์ พย.ม. สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช).  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. (2543). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต : แนวการปฏิบัติตาม  
พยาธิสภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

อิงอร แก้วหวาน. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.  
(วิทยานิพนธ์ พย.ม. สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยบูรพา,  
ชลบุรี.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
หนังสือราชการ



ที่ ศบ 6914/ 1732



คณะศิลปกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุพรรณวิท 23 เขตวิไลนา กทม.10110

2) ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอเจ้าสัณภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนวมารมย์

ด้วยนางสาวนุชนารอด รอดสอาด นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสนใจที่จะขอสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าจากแพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา เพื่อการทำปริญญาโท เรื่อง นาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าชนิดแรกเข้าของคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นั้น

คณะศิลปกรรมศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าหน่วยงานของท่าน มีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำปริญญาโทดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวนุชนารอด รอดสอาด เจ้าสัณภาษณ์เพื่อนำข้อมูลจากแพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา เพื่อนำไปประกอบการจัดทำปริญญาโท ทั้งนี้ท่านสามารถขอทราบรายละเอียดต่างๆ ได้ที่ นางสาวนุชนารอด รอดสอาด เบอร์โทรศัพท์ 090-723-0845

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

คณะศิลปกรรมศาสตร์  
โทรศัพท์ 02-260-0123  
โทรศัพท์ 02-260-0123 ต่อ 115



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุโขมาวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

7 ตุลาคม 2563

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 170/2563E

เรียน นางสาว นุชนารถ รอดสอาด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-170/2563

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 170/2563E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2563 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-170/2563

Date of Approval 7 ตุลาคม 2563 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 7 ตุลาคม 2564

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 7 ตุลาคม 2564)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ โค้ชขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-170/2563) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุวิพร กัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-170/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า
- ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว บุชนารถ รอดสะอาด
- สังกัด: คณะศิลปกรรมศาสตร์
- เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย  
2. โครงการวิจัย  
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 ตุลาคม 2563 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 ตุลาคม 2563 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 ตุลาคม 2563 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 ตุลาคม 2563 |

(ลงชื่อ)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันศแพทย์หญิงณปภา เวียมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ)

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-170/2563

วันที่ให้การรับรอง : 07/10/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 07/10/2564



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ ฮว 8718.1/1189

วันที่ 2 มิถุนายน 2563

เรื่อง ขอลงความเห็นคร่าห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลิศศิริวีร์ บรรณิกคิต

เนื่องด้วย นางสาวบุษนารถ รอดเสียด นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การศึกษาการใช้นฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไช และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรวีน แพทยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในกรณี นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจุดกิจกรรมนฏกรรมบำบัด ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ โทร. 094 946 5266

จึงเรียนมาเพื่อขอความเห็นคร่าห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวบุษนารถ รอดเสียด และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1189

วันที่ 2 มิถุนายน 2563

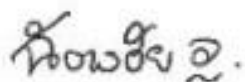
เรื่อง ขอบขออนุญาตครุภัณฑ์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ณภัทรรัตน์ ไชยอักษรกุล

เนื่องด้วย นางสาวบุษนารถ รอดเสียด นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปวีณ แพทยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในกรณี นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบชุดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ โทร. 094 946 5266

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตครุภัณฑ์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวบุษนารถ รอดเสียด และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จักรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/1190



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

2 มิถุนายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นางสาวนวิรัตน์ บุคดี

เนื่องด้วย นางสาวนุชนารถ รอดสอาด นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรวิ้น แพทยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจุดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวนุชนารถ รอดสอาด และขอขอบพระคุณ  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 946 5266



ภาคผนวก ข  
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลิศศิริ บวรกิตติ ผู้ช่วยชาญทางด้านศิลปะบำบัด  
คณะศิลปกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ณภัทรรัตน์ ไชยอัครกัลป์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นางสาวเนาวรัตน์ บุคดี ผู้เชี่ยวชาญทางการเคลื่อนไหวบำบัด  
(Dance Movement Therapy)  
Central Massachusetts Child Trauma  
Center of LUK.Inc





ภาคผนวก ค  
แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น  
ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ

**ตัวอย่าง** แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น CES-D ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ เพื่อคัดกรองผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าโดยผ่านการทดสอบที่มีตัวเลือกเกี่ยวกับระดับความรุนแรง หรือความถี่ของระดับซึมเศร้า 4 ระดับ คือไม่เลย บางครั้ง บ่อย ตลอดเวลา จำนวน 20 ข้อ

	ไม่เลย ( < 1 วัน )	นาน ๆ ครั้ง ( 1-2 วัน )	บ่อย ๆ ( 3-4 วัน )	ตลอดเวลา ( 5-7 )
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
3. ฉันไม่สามารถขจัดความเศร้าออกจากใจได้แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม				
4. ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอ ๆ กับคนอื่น				
5. ฉันไม่มีสมาธิ				
6. ฉันรู้สึกหดหู่				
7. ทุก ๆ สิ่งที่ทำให้ฉันกระทำจะต้องฝืนใจ				
8. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
9. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่สิ่งล้มเหลว				
10. ฉันรู้สึกหวาดกลัว				
11. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ				
12. ฉันมีความสุข				
13. ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร				
14. ฉันรู้สึกเหงา				
15. ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยเป็นมิตรกับฉัน				
16. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
17. ฉันร้องไห้				
18. ฉันรู้สึกเศร้า				
19. ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
20. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				



ภาคผนวก ง  
แผนกิจกรรมนฏกรรมบำบัดเพื่ลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1  
คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

## แผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเรื่องนาฏกรรมบำบัดของ Jillian R. Ranker ในการเชื่อว่าการเคลื่อนไหวนั้นเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งและเป็นเครื่องมือหนึ่งที่มุ่งเน้นการพัฒนาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ภาพให้เกิดการสร้างใจ การหยั่งรู้ในการเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่น โดยมีรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบอิสระ การสื่อสารด้วยอวัจนภาษาผ่านการเคลื่อนไหว สีหน้า อารมณ์ สิ่งแวดล้อม สันชาตญาณ การแสดงที่มุ่งเน้นการแสดงออกที่แท้จริงที่ออกมา ณ ขณะนั้นจากการเคลื่อนไหวในการรับรู้ของร่างกาย การใช้พื้นที่ การทำกิจกรรมกลุ่ม การแสดงออกการใช้สัญลักษณ์ในการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวด้วยอารมณ์และความรู้สึก การแยกระหว่างความต่างและการบูรณาการทางความรู้สึก การใช้กระบวนการการสะท้อน ทั้งภายในและภายนอก สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดคุณภาพที่ดีต่อการเคลื่อนไหว บูรณาการกับทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมของ Aaron T. Beck ที่บำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรม และสรีระตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์พฤติกรรม และสรีระ โดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยแบ่งขั้นตอนตามหลักการจัดขั้นตอนตามหลักนาฏกรรมบำบัด ออกเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย

### ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Warm - up)

โดยขั้นของการเตรียมความพร้อมแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

#### 1.1 การปฏิสัมพันธ์เบื้องต้น (Initial Contacts) ซึ่งมี 3 ส่วนย่อย

##### 1.1.1 ภาพสะท้อนตัวตน

คือการทำความเข้าใจตัวตนผ่านการมองการสังเกตจากภาพที่ผู้ได้รับการบำบัดสะท้อนออกมาให้เห็น โดยผู้นำกิจกรรมจะแสดงให้ผู้ได้รับการบำบัดเห็นว่าเขาเห็นเขา เข้าใจ หรือเขารู้ตัวตนของผู้ได้รับการบำบัด

##### 1.1.2 การทำความเข้าใจเรื่องการเคลื่อนไหว

ผู้นำกิจกรรมจะสาธิตพื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ได้รับการบำบัดทดลองฝึกปฏิบัติ

##### 1.1.3 การสนทนาผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย

ผู้นำกิจกรรมจะสังเกต สาธิต หรือชักชวน ให้ผู้ได้รับการบำบัดทดลองสื่อสารหรือสนทนากับผู้อื่นด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ในรูปแบบต่าง ๆ

## 1.2 การพัฒนากิจกรรมกลุ่ม

คือผู้นำกิจกรรมจะเริ่มต้นการเคลื่อนไหวในการจับคู่และพัฒนาไปกิจกรรมกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

## 1.3 การแสดงออกด้านจังหวะในการเคลื่อนไหวร่างกาย

คือผู้นำกิจกรรมจะกระตุ้นให้ผู้ได้รับการบำบัดมีจังหวะในการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น เพื่อให้ทราบถึงปัญหาต่าง ๆ หรือความคับข้องใจที่มักแสดงออกมาด้วยจังหวะที่หนักแน่นและมั่นคง ซึ่งหมายถึงการต้องการความปลอดภัย

## ขั้นที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย

ในขั้นตอนนี้ผู้นำกิจกรรมจะเริ่มการพัฒนารูปแบบของการเคลื่อนไหวเน้นไปที่รายบุคคล เพื่อให้เกิดเป็นรูปร่างในการแสดงออกที่ชัดเจนขึ้นอาจใช้ภาพ หรือเสียงเข้ามาช่วยกระตุ้นให้ผู้ได้รับการบำบัดสื่อความหมายตามคำแนะนำ หรือตามท่าทางที่ผู้นำกิจกรรมกำหนด เช่น “เธอคนนั้นมาอยู่ด้านหลัง” “อะไรอยู่บนหลังเธอ” “ของที่เธอแบกอยู่หนักไหม” “เขาคนนั้นอยู่ที่ไหน” เป็นต้น

## ขั้นที่ 3 ขั้นปิดกิจกรรม

ในขั้นตอนนี้ผู้นำกิจกรรมจะให้หยุดการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ผ่อนคลายและรู้สึกสบายใจเพื่อให้ทุกคนเดินออกไปอย่างสบายใจเพราะปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว จากนั้นจึงนำทุกคนกลับเข้าวงใหม่เพื่อร่วมทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอีกครั้งในแบบง่าย ๆ ช้า ๆ มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยอาจจะจับมือกันเป็นวงหรือขุมมือขึ้นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งจะนำมาซึ่งความรู้สึกไว้วางใจและสบายใจ จากนั้นจึงเริ่มบทสนทนาเกี่ยวกับอารมณ์หรือระบายความรู้สึกในใจให้กับเพื่อนร่วมสนทนารับฟัง คล้ายกับการสร้างสังคมหรือชุมชนหนึ่งขึ้นมาใหม่ เนื่องจากมีผู้ได้รับการบำบัดบางคนอาจจะไม่เคยพูดคุยหรือเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ผู้อื่นฟังเลย

โดยกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดครั้งนี้แบ่งช่วงกิจกรรมเพื่อการพัฒนาผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าทั้ง 3 ด้าน โดยแบ่งกิจกรรมตามแต่ละด้านดังนี้

### 1. ด้านร่างกาย 4 กิจกรรม

กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ

กิจกรรมจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว

กิจกรรมนี้แหละคือฉัน

กิจกรรมหน้าต่างของจิตใจ

## 2. ด้านจิตใจ 4 กิจกรรม

- กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยใจของเรา
- กิจกรรมสร้างสรรค์จากความว่างเปล่า
- กิจกรรมทำทางสื่อใจ
- กิจกรรมบอกเก้าเล่าสิบ

## 3. ด้านสังคม/สร้างความสัมพันธ์

- กิจกรรมสิ่งที่ฉันเป็น
- กิจกรรมสะกิดใจ
- กิจกรรมความเป็นตัวตน
- กิจกรรมด้วยรักและผูกพัน





## แผนกิจกรรมครั้งที่ 1

### รู้จักฉันรู้จักเธอ

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

#### วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจและก่อให้เกิดการร่วมมือในการทำกิจกรรม
- เพื่อให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดในครั้งนี้
- เพื่อเข้าใจและอธิบายอาการของภาวะซึมเศร้าผ่านร่างกาย
- เพื่อรับรู้ถึงภาวะและการเคลื่อนไหวของร่างกาย

#### แนวคิดทฤษฎี

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck สร้างความสัมพันธภาพ ประเมินความคิดและพฤติกรรมและสุขภาพจิตศึกษา

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker การรับรู้ของร่างกายเพื่อการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว การเข้าใจในการหยั่งรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

#### ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำดำเนินการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นำสรุป 15 นาที

#### วิธีดำเนินการกิจกรรม

##### ชี้นำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ได้รับการบำบัด
2. ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดกำหนดสมาธิของตนเองเพื่อกำหนดลมหายใจในการตรวจสอบร่างกายและจิตใจตัวเองในการทำสมาธิในเบื้องต้น

##### ชี้นำดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยดำเนินการกิจกรรม Ice Breaking ที่เป็นกิจกรรมสร้างความสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น สร้างความคุ้นเคยและเปิดตัวและรับรู้ในกันและกัน โดยกิจกรรมเข้าจังหวะและการเล่นเกม

2. ผู้วิจัยนำกิจกรรมในการเริ่มจากการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านมือพร้อมกำหนดลมหายใจในการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว
3. เปลี่ยนจากการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านมือเป็นการเลื้อยไหว่ผ่านเท้าทำเช่นเดียวกับมือ
4. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการบำบัดเคลื่อนไหวทั้งมือและเท้าไปพร้อมกัน
5. ผู้วิจัยดำเนินการให้ผู้เข้ารับการบำบัดจับคู่เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นเปิดใจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในเรื่องของภาวะซึมเศร้า
6. หลังจากนั้นเปลี่ยนจากการพูดคุยเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อสื่อสารอารมณ์และความรู้สึกเพื่อสะท้อนการรับรู้ของร่างกาย ทำสะท้อนซึ่งกันและกัน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**แผนกิจกรรมครั้งที่ 2**  
**จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว**

ครั้งที่ 2      สัปดาห์ที่ 2    วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

---

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจและก่อให้เกิดการร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. เพื่อการเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อเสริมสร้างกระบวนการคิดไปในทิศทางบวก

**แนวคิดทฤษฎี**

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การค้นหาและตรวจสอบความคิด  
ทางลบ

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวโดยการเคลื่อนไหวแบบคู่

**ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม**

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชำนาญ 15 นาที
2. ชำนาญการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชำนาญรูป 15 นาที

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ชำนาญ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ได้รับการบำบัด
2. ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดกำหนดสมาธิของตนเองเพื่อกำหนดลมหายใจในการ  
ตรวจสอบร่างกายและจิตใจตัวเองในการทำสมาธิในเบื้องต้น

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้บำบัดนั้นจับคู่กันเพื่อการดำเนินกิจกรรม
2. หลังจากการจับคู่กันแล้วนั้นให้แบ่งเป็น A กับ B
3. ในการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดให้ A นั้นเป็นผู้แสดงการเคลื่อนไหวแบบอิสระโดยที่ผู้ที่เคลื่อนไหวนั้นต้องปิดตาไปด้วย และ B นั่งมองและให้เป็นผู้คอยสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ตอนนั้น เพื่อการรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองด้วย
4. หลังจากนั้นสลับการทำกิจกรรมจากคนเป็นผู้ทำกิจกรรมมานั่งคอยสังเกตการและจากคนที่สังเกตมาเป็นคนทำกิจกรรม เพื่อสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยนำกระดาษและปากกาให้ผู้ได้รับการบำบัดเขียนสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดีลงไปบนกระดาษ
3. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดนั้นฉีกกระดาษแล้วทิ้งไปเพื่อเป็นการลบเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้น
4. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
5. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### แผนกิจกรรมครั้งที่ 3

นี้แหละคือฉัน

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อได้ปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึก
2. เพื่อการสร้างความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกซึ่งกันและกัน
3. เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม
4. เพื่อการเข้าใจในผู้อื่นและการส่งเสริมอยู่ร่วมกันในสังคม

#### แนวคิดทฤษฎี

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ด้วยการผ่อนคลาย

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker การเคลื่อนไหวผ่านความรู้สึก

#### ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นสรุป 15 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

##### ชี้นำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ได้รับการบำบัด
2. ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดกำหนดสมาธิของตนเองเพื่อกำหนดลมหายใจในการตรวจสอบร่างกายและจิตใจตัวเองในการทำสมาธิในเบื้องต้น

##### ชี้นำการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดเลือกพื้นที่ภายในห้องที่สามารถเป็นที่ปลอดภัยให้กับตนเองได้
2. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดจับคู่เพื่อทำกิจกรรม
3. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามที่รู้สึก ณ ขณะนั้น โดยที่ต้องทำท่าทางเป็นพร้อมกัน เป็นกระจกซึ่งกันและกัน

4. ผู้ได้รับการบำบัดผลัดการเป็นผู้นำ
5. ผู้วิจัยสังเกตการณ์และจดบันทึกข้อมูล

#### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



## แผนกิจกรรมครั้งที่ 4

### หน้าต่างของจิตใจ

ครั้งที่ 4      สัปดาห์ที่ 4 วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากระบวนการคิดผ่านท่าทางการแสดงออก
2. พัฒนาการกระบวนการการฟังพาทักทายยอมรับซึ่งกันและกัน
3. เปิดใจรับฟังผู้อื่นและตนเอง

#### แนวคิดทฤษฎี

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การโต้ตอบและปรับความคิดทางลบ

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker การเคลื่อนไหวด้วยการแทนทางสัญลักษณ์

#### ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชำนาญ 15 นาที
2. ชำนาญการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชำนาญรูป 15 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

##### ชำนาญ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการบำบัดในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา (ในสภาวะการแสดงออกที่เกิดจากความรู้สึกผ่านร่างกาย)
3. ผู้วิจัยพูดคุยถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจนส่งผลถึงพฤติกรรม

##### ชำนาญการ

1. ผู้วิจัยดำเนินการท่าทางเพื่อเป็นตัวอย่างของการแสดงอารมณ์และความรู้สึกผ่านร่างกาย เช่น การแสดงความรัก การแสดงความโกรธ
2. ผู้วิจัยกำหนดโจทย์ให้ผู้เข้ารับการบำบัดให้ท่าทางการเคลื่อนไหวหรือท่าทางอารมณ์ต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้เห็นถึงอารมณ์และความรู้สึกที่ถ่ายทอดออกมา เช่น รัก โกรธ ฯลฯ



### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



**แผนกิจกรรมครั้งที่ 5**  
**สร้างโลกสวยด้วยใจของเรา**

ครั้งที่ 5      สัปดาห์ที่ 5    วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

---

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างความไม่ลังเลใจให้แก่ตนเอง
2. รับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตน

**แนวคิดทฤษฎี**

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ด้วยการผ่อนคลาย

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker การเคลื่อนไหวผ่านความรู้สึก การกำหนดลม

หายใจ

**ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม**

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำดำเนินการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นำสรุป 15 นาที

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ชี้นำ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการบำบัดในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมด้วยการตั้งลมหายใจเข้าออก
2. ผู้วิจัยนำการเคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ พร้อมกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



**แผนกิจกรรมครั้งที่ 6**  
**สร้างสีสันจากความว่างเปล่า**

ครั้งที่ 6      สัปดาห์ที่ 6      วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

---

**วัตถุประสงค์**

1. เกิดความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออก
2. เพื่อเกิดการผ่อนคลายและลดภาวะความกังวลเครียด
3. เข้าใจสภาวะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน

**แนวคิดทฤษฎี**

แนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา  
แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker การเคลื่อนไหวผ่านการวาดรูป

**ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม**

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำดำเนินการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นำสรุป 15 นาที

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ชี้นำ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ให้ผู้เข้ารับการทำบำบัด

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้เข้ารับการบำบัดให้วาดรูป ระบายสี หรือตัดปะ นิตยสารเพื่อแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น จะทำเป็นอะไรก็ได้
3. หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนสิ่งที่วาดหรือสร้างออกมาในกระดาษบอกเล่าให้เพื่อนฟัง
4. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



## แผนกิจกรรมครั้งที่ 7

### ทำทางสื่อใจ

ครั้งที่ 7      สัปดาห์ที่ 7 วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเกิดความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกผ่านพฤติกรรม
2. เพื่อเกิดการผ่อนคลายและลดภาวะความกังวลเครียด

#### แนวคิดทฤษฎี

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสัมพันธ์กับภาพ

#### ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำดำเนินการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นสรุป 15 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

##### ชี้นำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยสาธิตในเรื่องของการแสดงท่าทางผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อบ่งบอกความรู้สึกที่เกิดจากรูปภาพนั้นๆที่ทำไว้

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดนำภาพที่ทำไว้ในครั้งที่แล้วให้คิดทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่สะท้อนภาพของตน
2. หลังจากคิดทำการเคลื่อนไหวได้แล้วนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้แสดงการเคลื่อนไหวของตนเองหน้าชั้นเรียน
3. หลังจากแสดงเสร็จให้ผู้ทุกคนเซปของงานที่แสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวนั้น ๆ

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป





## แผนกิจกรรมครั้งที่ 8

### บอกเล่าเสียบ

ครั้งที่ 8 สัปดาห์ที่ 8 วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

#### วัตถุประสงค์

1. พัฒนาการยอมรับผู้อื่น
2. พอใจในภาพลักษณ์ของตน เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดเชิงบวก

#### แนวคิดทฤษฎี

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker การแสดงบทบาทสมมติ

#### ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำดำเนินการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นำสรุป 15 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

##### ชี้นำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยพูดถึงเรื่องของการแสดงผ่านบทบาทสมมติ

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มเพื่อทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยกำหนดโจทย์ให้ผู้เข้ารับการบำบัดทั้ง 2 กลุ่ม ให้แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวตามโจทย์ที่กำหนด
3. หลังจากนั้นผู้เข้ารับการบำบัดแยกย้ายกันเพื่อคิดการแสดงออกผ่านร่างกายตามโจทย์ที่ได้รับ
4. นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนที่ละกลุ่ม

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



## แผนกิจกรรมครั้งที่ 9

### สิ่งที่ฉันเป็น

ครั้งที่ 9 สัปดาห์ที่ 9 วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

#### วัตถุประสงค์

1. พัฒนาอารมณ์ให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงบ่อย
2. สร้างความมั่นใจในตนเองเข้าใจในภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก

#### แนวคิดทฤษฎี

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker Improvisation การเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับ

ความรู้สึกที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน

#### ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำดำเนินการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นำสรุป 15 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

##### ชี้นำ

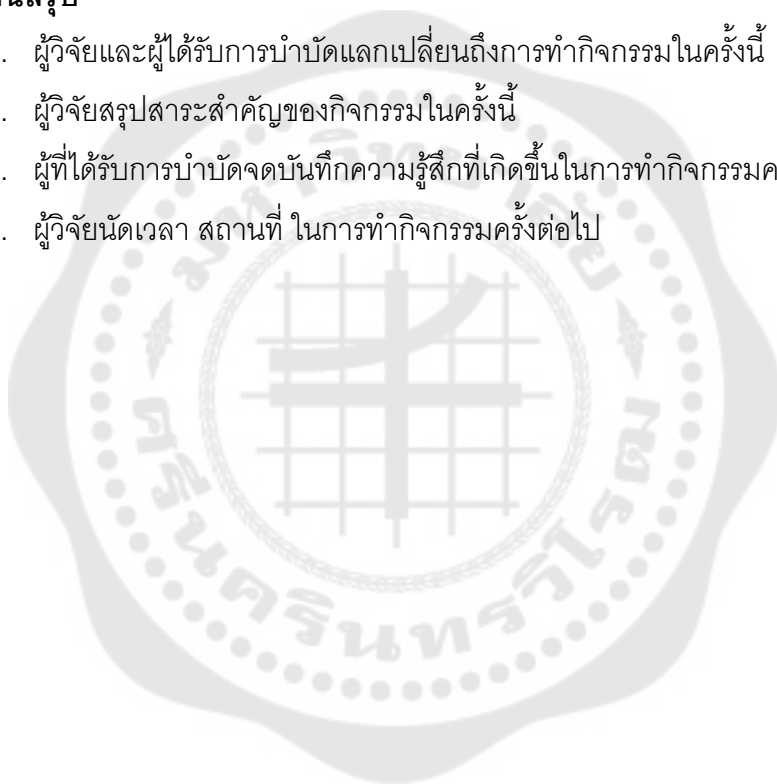
1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงการค้นพบของความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ผ่านร่างกายและมีดนตรีเป็นตัวกำหนดทางความรู้สึก

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยทำความเข้าใจในกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น
2. ผู้วิจัยเปิดเพลงเพื่อให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดนั้นแสดงความรู้สึกผ่านร่างกาย ณ ขณะนั้นออกมา เพื่อให้ร่างกายได้ปลดปล่อย
3. มีอุปกรณ์ให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดได้ใช้เพื่อได้แสดงออกทางอารมณ์ผ่านอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยการดนตรี
4. ผู้วิจัยสังเกตการณ์สภาวะที่เกิดขึ้นพร้อมจดบันทึก

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



แผนกิจกรรมครั้งที่ 10  
สิ่งที่ฉันเป็น

ครั้งที่ 10 สัปดาห์ที่ 10 วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

---

**วัตถุประสงค์**

1. สร้างความมั่นใจให้ตัวเอง
2. พัฒนาการยอมรับในตนเองและผู้อื่น

**แนวคิดทฤษฎี**

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การสื่อสารกับผู้อื่น

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker Improvisation การเคลื่อนไหวแบบมีความหมาย

**ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม**

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำดำเนินการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นำสรุป 15 นาที

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ชี้นำ**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยพูดถึงการแสดงเพื่อการสื่อความหมาย (สาธิต)

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยกำหนดโจทย์ให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดทำการเคลื่อนไหวเพื่อสื่อความหมายออกมา
3. แลกเปลี่ยนกันแสดงหน้าชั้น

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



## แผนกิจกรรมครั้งที่ 11

### ความเป็นตัวตน

ครั้งที่ 11 สัปดาห์ที่ 11 วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

---

#### วัตถุประสงค์

1. เข้าใจตนเอง
2. เข้าใจคนรอบข้างและบริบทโดยรอบ
3. อยู่ร่วมกับสังคม

#### แนวคิดทฤษฎี

แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck การสื่อสารกับผู้อื่น

แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker Improvisation การเคลื่อนไหวผ่านความคิด

และความรู้สึก

#### ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชำนาญ 15 นาที
2. ชำนาญการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชำนาญรูป 15 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

##### ชำนาญ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา



### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดจัดแบ่งกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดสร้างสรรค์ผลงาน กลุ่มละ 1 ผลงาน
3. ผู้วิจัยให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดแยกกันไปเตรียมความพร้อมเพื่อการแสดง
4. ผู้วิจัยให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดแสดงผลงาน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ที่ได้รับการบำบัดจดบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยนัดเวลา สถานที่ ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



## แผนกิจกรรมครั้งที่ 12

### ด้วยรักและผูกพัน

ครั้งที่ 12      สัปดาห์ที่ 12      วันที่ .....

ระยะเวลา 60 นาที

ผู้นำกิจกรรม นางสาวนุชนารถ รอดสอาด

#### วัตถุประสงค์

1. เข้าใจตนเอง
2. เข้าใจคนรอบข้างและบริบทโดยรอบ
3. อยู่ร่วมกับสังคม

#### แนวคิดทฤษฎี

แนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรม Aaron T. Beck ทบทวนการเรียนรู้และฝึกทักษะ  
แนวคิดนาฏกรรมบำบัด Jillian R. Ranker Improvisation การรวบรวมความรู้สึกข้างใน

#### ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด 1 ครั้ง ต่อ การทำกิจกรรมบำบัด 60 นาที โดยแบ่งออกเป็นดังนี้

1. ชี้นำ 15 นาที
2. ชี้นำดำเนินการ (บทเรียน) 30 นาที
3. ชี้นำสรุป 15 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

##### ชี้นำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา

##### ชี้นำดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมทั้งหมด
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้ได้รับการบำบัด
3. ให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดเขียนสิ่งที่ประทับใจหรือเขียนสิ่งที่อยากขอบคุณ
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ได้รับการบำบัดนั้นนำเอากระดาษที่เขียนไปให้เพื่อนที่ตนเองถึง และแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้พูดคุยซึ่งกันและกัน
5. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดยืนจับมือเป็นวงกลมแล้วร้องเพลงร่วมกัน

##### ชี้นำสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้ได้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมทั้งหมด

ภาคผนวก จ  
รูปภาพการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1  
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



การแนะนำการทำวิจัยและเสนอใบตอบรับการยินยอมการทำวิจัย



กิจกรรมครั้งที่ 1 รู้จักฉันรู้จักเธอ



กิจกรรมที่ 2 จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว



กิจกรรมที่ 3 นี้แหละคือฉัน





กิจกรรมที่ 3 นี้แหละคือฉัน (ต่อ)



กิจกรรมที่ 4 หน้าต่างของจิตใจ



กิจกรรมที่ 4 หน้าต่างของจิตใจ (ต่อ)



กิจกรรมที่ 5 สร้างโลกสวยด้วยใจของเรา



กิจกรรมที่ 6 สร้างสีสันจากความว่างเปล่า



กิจกรรมที่ 6 สร้างสีส้นจากความว่างเปล่า (ต่อ)



กิจกรรมที่ 6 สร้างสีสรรจากความว่างเปล่า (ต่อ)





กิจกรรมที่ 7 ท่าทางสื่อใจ



กิจกรรมที่ 8 บอกเก้าเล่าสิบ



กิจกรรมที่ 8 บอกเก้าเล่าสิบ (ต่อ)



กิจกรรมที่ 9 สิ่งที่ฉันเป็น



กิจกรรมที่ 10 สะกดใจ



กิจกรรมที่ 11 ความเป็นตัวตน





กิจกรรมที่ 12 ด้วยรักและผูกพัน





กิจกรรมที่ 12 ด้วยรักและผูกพัน (ต่อ)



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวนุชนารถ รอดสอาด
วัน เดือน ปี เกิด	3 พฤศจิกายน 2537
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2559 หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาศิลปะการแสดง เอกนาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2563 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	678/197 ดิคอนโด อ่อนนุช – พระราม 9 ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250