



การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน The Development of Western dance Activities for Group Office Worker

ณัฐพร วิศาลธกุล¹ ธรากร จันทนะสาโร² และปิยวดี มากพา³

Nataporn Visalthorakul,¹ Dharakorn Chandnasaro² and Piyawadee Makpa³

Article History

Received : January 31, 2020

Revised : July 16, 2020

Accepted : July 16, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน 2) ประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 22-40 ปี จำนวน 17 คน เป็นพนักงานบริษัท จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) แผนกดิจิทัล มีเดีย เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามสภาพร่างกายและแบบวัดระดับความเจ็บปวดของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (ก่อน-หลัง) ชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน และอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร การประเมินผลของการทำกิจกรรม และวิเคราะห์ข้อมูลจากลักษณะอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม

ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลได้ใช้ทักษะทางนาฏศิลป์ที่หลากหลายมาปรับเข้าด้วยกันคือ การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ การทรงตัว การแยกสัดส่วนร่างกาย การเคลื่อนไหวไปตามแรงโน้มถ่วง การวางตำแหน่งเท้า การเตะขา การเดินกับอุปกรณ์ การควบคุมลมหายใจ การใช้มือ และการหยุดนิ่งของท่า 2) ผลประเมินระดับความเจ็บปวดจำแนกแต่ละอาการได้ดังนี้ กิจกรรมอาการปวดที่คอ บ่า ไหล่ ระดับความเจ็บปวดหลังร่วมกิจกรรมคือ ระดับ 3 จำนวน 2 คน กิจกรรมอาการปวดหลัง ระดับความเจ็บปวดหลังร่วมกิจกรรมคือ ระดับ 4 จำนวน 1 คน กิจกรรมอาการปวดและตึงที่ขา ระดับความเจ็บปวดหลังร่วมกิจกรรมคือ ระดับ 3 จำนวน 2 คน กิจกรรมอาการปวดศีรษะ ระดับความเจ็บปวดหลังร่วมกิจกรรมคือ ระดับ 3 จำนวน 5 คน กิจกรรมอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ระดับความเจ็บปวดหลังร่วมกิจกรรมคือ ระดับ 3 จำนวน 2 คน

คำสำคัญ : ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากล ; กลุ่มคนทำงานสำนักงาน ; โรคออฟฟิศซินโดรม ; นาฏศิลป์สร้างสรรค์

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, Student of Master of Art Education (Performing Arts Education), Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University

² อาจารย์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, Lecturer, Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, Assistance Professor, Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University



ABSTRACT

The aims of this research are as follows: 1) to develop a set of western dance activities for office workers; and 2) to evaluate the pre- and post-participation in a set of western dance activities for office workers. The sample group used in the research consisted of seventeen office workers, aged between twenty-two to forty year-old, who worked for GMM Media Public Company Limited in the Digital Media Division. The research instrument was a questionnaire focusing on the physical condition of office workers (pre- and post-activity participation), a set of western dance activities for office workers, and other information on technology and equipment. The data analysis is including an analysis of the documentary data, an analysis of the data from activity evaluation and an analysis of the data from the characteristics and symptoms of office syndrome.

Results of the study were as follows: 1) the western dance activity adapted various dance skills including muscle stretching and contraction, balancing, isolation, counter-gravity movement, foot position, kicking, dance with prop, breath control, hands movement, and poses; 2) the results of pain evaluation scale is indicated and categorized by each symptom. After participating the assigned activities that affect pain at neck and shoulder is indicated by three level of back at pain; found one informant who reached level four for back pain; pain and tension at legs were indicated by level three in of two informants; activities indicated to headache symptoms were relatively indicated by back pain scaling at three level in five informants; activities resulting to were indicated by back pain scaling at level three in two informants.

Keywords : Western Dance Activities ; Office Workers ; Office Syndrome ; Creative Dance

บทนำ

ในปัจจุบันนี้เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า มนุษย์และเทคโนโลยีนั้นเป็นของคู่กัน ยิ่งเกิดการพัฒนาของเทคโนโลยี ก็ยิ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอาชีพที่ต้องใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์หรือเทคโนโลยีนาน ๆ มักจะเป็นคนทำงานออฟฟิศ ซึ่งต้อง นั่งหน้าคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานเกิน 2 ชั่วโมง ส่วนใหญ่เป็นอาการที่เกิดจากการอักเสบ และเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการปวดคอ ปวดตามตัวรวมถึงการปวดหลังเรื้อรังตามมา (Bangkokhealth, 2019) เมื่อเกิดอาการเหล่านี้สะสม การรักษาก็จะยิ่งหายากขึ้น

กลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงวัย 15-60 ปี ถือเป็นกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศ ในสัดส่วนที่สูงกว่าวัยอื่นๆ (ร้อยละ 67) ข้อมูลจากการสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน นอกจากนี้กลุ่มคนทำงานสำนักงานยังออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ อย่างเห็นได้ชัด แม้จะมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันอย่าง

ต่อเนื่องก็ตาม แต่ก็ยังพบว่ากลุ่มคนทำงานสำนักงานเพียง 1 ใน 5 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย (National Statistical Office, 2017) เมื่อก้าวเข้าสู่ชีวิตการทำงานนั้นเป็นวัยที่หนุ่มสาวทั้งหลายจะมีเวลาพักผ่อนน้อยลง เพราะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่กับการทำงาน อาจทำให้ขาดการดูแลสุขภาพของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาที่ว่านี้ ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกระทบยาว

การใช้นาฏศิลป์เข้ามาส่งเสริมสุขภาพและจิตใจ มีบทบาทมากขึ้นกับมนุษย์ในปัจจุบัน ทั้งช่วยบำบัดและเยียวยาทั้งทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรมอย่างแท้จริง การทำนาฏศิลป์บำบัด คือ การนำกระบวนการในการสร้างสรรค์และการใช้เทคนิคทางนาฏศิลป์เข้ามาดำเนินการอย่างเป็นระบบ ศิลปะจึงเป็นสื่อกลางที่จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมเปิดประตูบานสำคัญที่ซ่อนเร้นเพื่อดึงเอาส่วนที่เป็นทัศนคติในด้านต่าง ๆ ออกมา ขณะเดียวกันยังช่วยให้คนที่มีความเครียดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการบำบัดความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางด้านร่างกายและจิตใจ (Promrat, Nirat, Punclum and Treeyawrangpunt, 2016) ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดกับงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงาน



วัตถุประสงค์การวิจัย

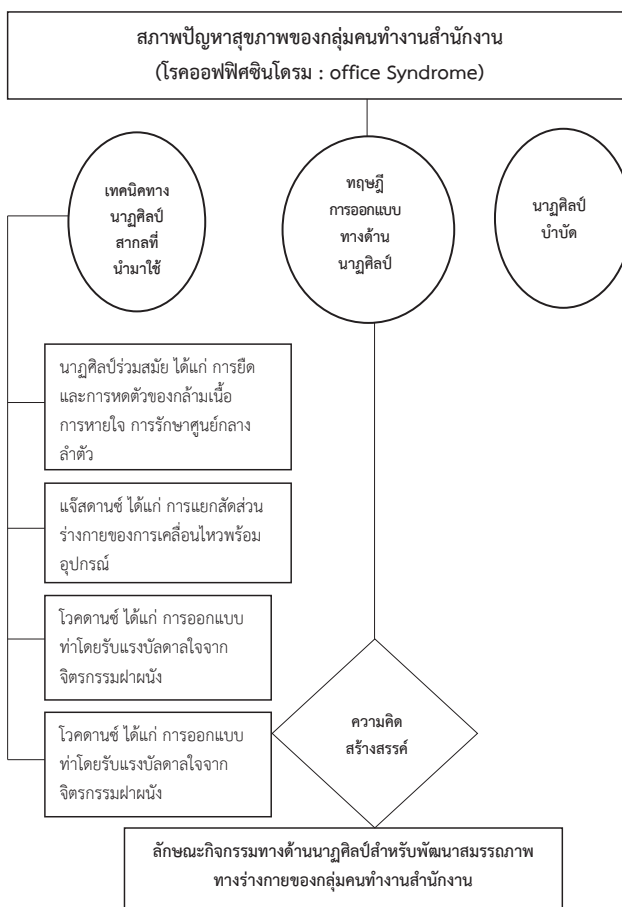
1. เพื่อการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน
2. เพื่อประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน

กรอบแนวคิดงานวิจัย

การวิจัยได้ใช้แนวคิดทักษะทางนาฏศิลป์สากลของ Bangkok Dance (2018) และ Artbangkok (2019) เกี่ยวกับเทคนิคในการเต้นของรูปแบบแจ๊สดานซ์ บัลเลต์ นาฏศิลป์ร่วมสมัย และโศดแดนซ์ แนวคิดการออกแบบทางด้านนาฏศิลป์ของ Chamnanmor (2002) และ Kamphaengkaeo (2001) และแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดของ Goodill (2005) เกี่ยวกับกระบวนการสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ เพื่อนำมาพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน สรุปกรอบแนวคิดดังภาพที่ 1

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. งานวิจัยนี้เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ที่มุ่งเน้นเรื่องการนำเทคนิคหรือรูปแบบของนาฏศิลป์สากล ไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องกระบวนการออกแบบท่าทางหรือลีลาการเคลื่อนไหว
2. ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในการออกแบบองค์ประกอบทางนาฏศิลป์อื่นๆ เช่น นักแสดง เพลงประกอบ เครื่องแต่งกาย ฯลฯ เพราะมุ่งเน้นการพัฒนาเรื่องเทคนิคหรือรูปแบบของนาฏศิลป์ที่นำมาใช้เป็นสำคัญ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรทั้งหมด 30 คน เป็นกลุ่มคนทำงานสำนักงานอายุระหว่าง 22-40 ปี ซึ่งเป็นพนักงานบริษัทสังกัด จีเอ็มเอ็ม มีเดีย จำกัด (มหาชน) แผนกดิจิทัล มีเดีย (Digital Media) การนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์มากกว่า 1-2 ชั่วโมง โดยไม่มีการพักหยุด

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 17 คน ได้มาจากการทำแบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงาน พบว่าเป็นกลุ่มคนทำงานเข้าข่ายต่อโรคออฟฟิศซินโดรมที่นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์มากกว่า 1-2 ชั่วโมง โดยไม่มีการพักหยุด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากล สำหรับพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน การออกแบบชุดกิจกรรมนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า แนวคิดและทฤษฎีแบบสอบถามสภาพร่างกายของกลุ่มคนทำงานสำนักงานแล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยเครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ

2. อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น กล้องบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว เครื่องบันทึกเสียง เครื่องคอมพิวเตอร์

3. แบบสอบถามสภาพร่างกายและแบบวัดระดับความเจ็บปวดจะมีทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมทำชุดกิจกรรม และอาการที่พบในการทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยได้นำมาจากการข้อมูลทางการแพทย์เกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรมมีดังนี้ 1) อาการปวดตึงที่คอ บ่าและไหล่ 2) อาการปวดหลัง 3) อาการปวดและตึงที่ขา 4) อาการปวดศีรษะ 5) อาการชาและผิ่ดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว โดยที่แบบวัดระดับความเจ็บปวด ของอาการดังกล่าวพัฒนามาจากแนวคิดทางการแพทย์เป็นเครื่องมือที่ช่วยในการประเมินความปวดของผู้ป่วย มีทั้งการบอกความรู้สึกเป็นตัวเลข (Numerical Rating Scales: NRS) เป็นการประเมินความเจ็บปวดด้วยตัวเลข และเฟเชียลสเกล (Facial Scales) คือการใช้รูปภาพแสดงสีหน้าบอกความรู้สึกปวด โดยเครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้วิจัยได้กำหนดระดับความปวดไว้ 6 ระดับ ดังนี้



5 = ระดับอาการที่พบเป็นประจำทุกวัน และเจ็บปวดจนไม่สามารถทำงานได้



4 = ระดับอาการที่พบบ่อยครั้ง และเจ็บปวดทั้งขณะทำงานและพัก



3 = ระดับอาการที่พบปานกลาง และเจ็บปวดแบบสามารถทนทำงานต่อได้



2 = ระดับอาการที่พบนานๆครั้ง และเจ็บปวดเมื่อทำงาน



1 = ระดับอาการที่พบน้อยมาก และเจ็บปวดเล็กน้อยเมื่อทำงาน



0 = ไม่พบอาการเจ็บปวดเลย

4. การจำแนกเครื่องมือแต่ละอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม ในแต่ละอาการมีความแตกต่างกันของแนวคิดที่นำมาใช้ในการออกแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดที่คอ บ่า ไหล่ ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดที่คอ บ่า ไหล่ ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย เช่น การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) บัลเลต์ เช่น การทรงตัว (Balance) แจ๊สดานซ์ เช่น การแยกสัดส่วนร่างกาย (Isolation)

2) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลัง ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดหลัง ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย เช่น การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) การเคลื่อนไหวไปตามแรงโน้มถ่วง บัลเลต์ เช่น การทรงตัว (Balance) แจ๊สดานซ์ เช่น การแยกสัดส่วนร่างกาย (Isolation)

3) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ได้แก่ บัลเลต์ เช่น การทรงตัว (Balance) การวางตำแหน่งเท้า (Feet Position) แจ๊สดานซ์ เช่น การเตะขา การเต้นกับอุปกรณ์

4) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดศีรษะ ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการปวดศีรษะ ได้แก่ นาฏศิลป์ร่วมสมัย เช่น การยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) การควบคุมลมหายใจ

5) แนวคิดในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการชาและผิ่ดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะทางนาฏศิลป์สากลที่นำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับอาการชาและผิ่ดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ได้แก่ แจ๊สดานซ์ เช่น การแยกสัดส่วนร่างกาย (Isolation) โวคแดนซ์ เช่น การใช้มือ ข้อมือ และการออกแบบท่า โดยได้รับแรงบันดาลใจจากนิตยสารต่างๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เพื่อเข้าพบและชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย และกำหนดวันเวลาในการทำแบบสอบถามสภาพร่างกายและแบบวัดระดับความเจ็บปวดของกลุ่มคนทำงานสำนักงานในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการกรอกข้อมูลของแบบสอบถามนั้นไม่เกิน 15 นาที/คน รวมทั้งจัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์ และหนังสือทางราชการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างและขั้นตอนการวิจัยลงพื้นที่เป็นระยะเวลา 2 วัน เพื่อเก็บข้อมูลโดยการทำแบบสอบถามสภาพร่างกายและแบบวัดระดับความ



เจ็บปวดที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่มาวิเคราะห์และสรุปผลแบบสอบถาม เพื่อจัดทำชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน เป็นระยะเวลา 1 เดือนและผู้วิจัยได้ออกแบบชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลและจัดทำกิจกรรมซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 4 สัปดาห์หรือเป็นระยะเวลา 1 เดือน สัปดาห์ละ 3 วัน โดยในแต่ละวันจะทำกิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 5-10 นาที โดยที่ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง และผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้าย โดยกลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามสภาพร่างกายและแบบวัดระดับความเจ็บปวดที่พบของกลุ่มคนทำงานสำนักงาน (หลังเข้าร่วมกิจกรรม) แล้วนำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ สรุปผลและนำเสนอผลงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะอาการป่วยของโรคออฟฟิศซินโดรมและระดับความเจ็บปวดของร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงานก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากแบบสอบถามสภาพร่างกายและแบบวัดระดับความเจ็บปวดที่พบจากการทำงานสำนักงาน เพื่อสร้างเครื่องมือชุดกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน จากนั้นผู้วิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ในด้านการเลือกรูปแบบของนาฏศิลป์ที่จะนำมาใช้พัฒนาชุดกิจกรรมและระดับความเจ็บปวดของร่างกายที่พบในการทำงานสำนักงานทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยการเปรียบเทียบข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพร่างกายและแบบวัดระดับความเจ็บปวดที่พบจากการทำงานสำนักงาน

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน สามารถจำแนกกิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลในแต่ละอาการได้ดังนี้

1) กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ ผู้วิจัยได้นำการยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and Release) ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนารูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย อีกทั้งยังมีในเรื่องของการควบคุมลมหายใจ การแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation) ที่อยู่ในการเต้นแจ๊สดานซ์ จะทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักและโฟกัส (Focus) ร่างกายได้มากขึ้น สามารถทำท่าในชุดกิจกรรมได้มากขึ้น เพื่อให้กิจกรรมไม่เกิดความน่าเบื่อสำหรับกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละท่ายานผู้วิจัยได้ใส่จังหวะที่แตกต่างกันออกไป ดังภาพที่ 1

ลำดับท่า	ด้านข้าง	ด้านหน้า	ด้านหลัง
1			
2			

ภาพที่ 1 อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ (ท่าที่ 4) ที่มา : Visalthorakul (2019)

เริ่มจากการวางมือไว้บนโต๊ะทั้งสองข้าง โดยเหยียดแขนทั้งสองให้ตรง ออกไปด้านหน้ามำเฉียง จากนั้นบิดไหล่ด้านใดด้านหนึ่งมาด้านหน้า แล้วค่อยๆ นำตัวกลับมาในท่าเริ่มและทำสลับข้าง

การวิเคราะห์กลุ่มกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บได้แก่ กล้ามเนื้อบริเวณบ่าและ หลังส่วนบน (Trapezius)

2) กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดหลัง ผู้วิจัยได้นำการยืดและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Contraction and

Release) การควบคุมความสมดุลของร่างกาย ผู้วิจัยได้เพิ่มการผสมผสานการเต้นแจ๊สดานซ์ เทคนิคการแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation) ซึ่งกล่าวไปในกิจกรรมทางนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ นอกเหนือจากนั้นยังทำให้การวางตำแหน่งร่างกายให้ดูสวยงาม น่าสนใจ เมื่อนำการเต้นมาผสมผสานกัน จึงเกิดท่าที่มีความลื่นไหลมากขึ้น แต่ยังคงความแข็งแรงไว้



3) กิจกรรมทางนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดและตึงที่ขา ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการใช้เท้า การวางตำแหน่งขาของบัลเลต์ รวมถึง การวางน้ำหนักในแต่ละการเคลื่อนไหวจะมีความแตกต่างกัน แจ๊สดานซ์ เช่น การเตะขาและการเต้นกับอุปกรณ์ สำคัญสุดในการ เคลื่อนไหวพร้อมอุปกรณ์ การเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นจะต้อง รวมเป็นหนึ่งเดียวกับอุปกรณ์ ได้แก่ เก้าอี้ ซึ่งในกิจกรรมแรก เก้าอี้ จะเป็นที่รองรับน้ำหนักของผู้เต้น แต่ในกิจกรรมที่ผ่านมาผู้วิจัย ได้ใส่เทคนิคเพิ่มเติม และการเคลื่อนไหวของเก้าอี้ให้มากขึ้นกว่า 2 กิจกรรมที่ผ่านมา ทำให้เก้าอี้จะมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางได้ และในบางท่าสามารถทำให้ยืดได้มากขึ้นกว่าเดิม

4) กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการปวดศีรษะ ผู้วิจัยได้นำการเต้นในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัยมาใช้ในกิจกรรม บอกเล่าท่าทาง อาการผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในกิจกรรมนี้ จะเน้นที่การผ่อนคลายทางด้านอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย ปล่อยให้ ร่างกายขยับไปตามแรง เน้นหลักตามธรรมชาติของร่างกาย ไม่มี ข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวหรือมีกฎเกณฑ์เหมือนการเต้นในรูปแบบ บัลเลต์ สามารถทำการเคลื่อนไหวได้ทุกรูปแบบตามความต้องการ ของร่างกาย จุดที่ทำให้การเต้นในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย แตกต่าง จากรูปแบบอื่น และเหมาะกับกิจกรรมทางนาฏศิลป์สำหรับอาการ

ปวดศีรษะและเทคนิคที่สำคัญคือ การควบคุมลมหายใจในการ เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเต้นในรูปแบบนาฏศิลป์ ร่วมสมัย

5) กิจกรรมทางนาฏศิลป์สากลสำหรับอาการขา และปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว ผู้วิจัยได้นำการเต้นในรูปแบบ แจ๊สดานซ์และการเต้นโวก ซึ่งเป็นการเต้นรูปแบบใหม่ที่เน้น การใช้มือและข้อมือในการเคลื่อนไหวมากกว่าส่วนอื่นๆ ซึ่งผู้วิจัย เล็งเห็นว่ามีความเหมาะสมกับกิจกรรมทางนาฏศิลป์สำหรับอาการขา และปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้วในกิจกรรมนี้ยังมีเทคนิคการเต้น ที่เรียกว่า เทคนิคการแยกสัดส่วนของร่างกาย (Isolation) เพื่อช่วย ให้การเคลื่อนไหวน่าสนใจมากขึ้น จังหวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ของนิ้วจะมีความเร็วกว่ากิจกรรมอื่น ๆ เพื่อลดอาการขาและปวด ในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว

2. การประเมินระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังเข้าร่วม กิจกรรม สามารถจำแนกระดับความเจ็บปวดในแต่ละอาการได้ดังนี้

1) สรุปผลระดับความเจ็บปวดของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม) ดังตาราง ที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ในแต่ละระดับ

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

ดังตารางที่ 1 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความปวด ที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 3 จำนวน 8 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 2 จำนวน 10 คน ผลเฉลี่ย ระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ที่ 1 ระดับ

2) สรุปผลระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลัง ในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังในแต่ละระดับ

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



ดังตารางที่ 2 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 3 จำนวน 8 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 2 จำนวน 8 คน ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงพบว่า อยู่ที่ 1 ระดับ

3) สรุปผลระดับความเจ็บปวดของอาการปวดและตึงที่ขาในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดและตึงที่ขาในแต่ละระดับ

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

ดังตารางที่ 3 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 2 จำนวน 6 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 0, 1 และ 2 จำนวน 5 คน ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงพบว่า อยู่ที่ 1 ระดับ

4) สรุปผลระดับความเจ็บปวดของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการปวดศีรษะในแต่ละระดับ

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

ดังตารางที่ 4 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 1 จำนวน 5 คน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 0 จำนวน 7 คน ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงพบว่า อยู่ที่ 1 ระดับ

5) สรุปผลระดับความเจ็บปวดของอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้วในแต่ละระดับ (ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของอาการชาและปวดในการเคลื่อนไหวที่นิ้วในแต่ละระดับ

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

ดังตารางที่ 5 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 1 จำนวน 7 คน และหลังเข้าร่วม

กิจกรรมมีระดับความปวดที่มากที่สุดอยู่ที่ ระดับ 0 จำนวน 10 คน ผลเฉลี่ยระดับความเจ็บปวดที่ลดลงพบว่า อยู่ที่ 1 ระดับ

ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยได้จัดทำรูปแบบของนาฏศิลป์และทักษะทางนาฏศิลป์สากลได้แก่ แจ๊สดานซ์ บัลเลต์ นาฏศิลป์ร่วมสมัย นำมาประยุกต์ให้เข้ากับอาการและกลุ่มคนทำงานสำนักงาน งานวิจัยนี้ทำกิจกรรมเป็นระยะเวลาที่ 4 สัปดาห์ ในแต่ละวันจะทำกิจกรรมทั้งหมด 3 ครั้ง ครั้งละ 5-10 นาที เพื่อให้ตรงตามหลักการแพทย์ นอกจากผลสรุปข้างต้นแล้ว ในแต่ละอาการระดับความเจ็บอื่น ๆ ก็ได้มีระดับความเจ็บปวดที่ลดลงเช่นกัน จากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้จัดทำชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงานตามอาการที่พบ 5 อาการ ได้แก่ อาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ อาการปวดหลัง อาการปวดและตึงที่ขา อาการปวดศีรษะ อาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว อาการทั้งหมดนี้เมื่อทดลองใช้นาฏศิลป์ในรูปแบบต่าง เช่น แจ๊สดานซ์ บัลเลต์ นาฏศิลป์ร่วมสมัย ฯลฯ ผู้วิจัยได้พบว่า การจัดทำกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดศีรษะนั้น เนื่องจากแนวคิดเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม มีข้อมูลของอาการปวดศีรษะว่า สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการก้มตัวทำงานมากเกินไป ซึ่งส่วนนี้นั้นเป็นเกี่ยวกับทางกายภาพ และยังมีอีกหลายสาเหตุที่การทำกิจกรรมนาฏศิลป์นี้ไม่สามารถส่งผลโดยตรงได้เท่าที่ควร ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักทางการแพทย์ของ Wongwaiwanit (2017) ที่ว่า อาการปวดศีรษะและคอ นั้น เกิดจากสาเหตุที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการก้มมากเกินไป หรือความไวที่มากกว่าปกติของระบบประสาทเองอาจ ซึ่งทำให้เกิดโรคปวดศีรษะไมเกรน หรือจากความผิดปกติอื่นๆ เช่น เนื่องอกในสมอง เส้นเลือดในสมองแตก ความดันในสมองผิดปกติ เป็นต้น และผู้วิจัยเห็นว่า กิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดศีรษะอาจจะต้องมีการใช้ศาสตร์อื่นเข้ามาประยุกต์ เพื่อให้ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมเห็นผลที่ชัดเจนมากขึ้น

2. ประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน ผู้วิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดตึงคอ บ่า ไหล่ มีระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ที่ ระดับ 2 จำนวน 10 คน และสำหรับอาการชาและมือในการเคลื่อนไหวที่นิ้ว มีระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ที่ ระดับ 0 จำนวน 10 คนนั้น เห็นได้ว่าระดับความเจ็บปวดที่ลดลงมากกว่าชุดกิจกรรมอื่นๆ ในขณะที่ชุดกิจกรรมอื่นมีความเจ็บปวดที่ลดลงแบบกระจายระดับความเจ็บปวด ผู้วิจัยจึงถือว่า

ชุดกิจกรรมสำหรับ 2 อาการข้างต้นนี้ เป็นชุดกิจกรรมที่เห็นผลได้ดีที่สุดจากชุดกิจกรรมทั้งหมด และชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับอาการปวดและตึงที่ขา มีระดับความเจ็บปวดที่ลดลงอยู่ที่ระดับ 2 ระดับ 1 และระดับ 0 ในจำนวนที่เท่ากันคือ 5 คนในแต่ละระดับ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมนี้ไม่สามารถลดอาการปวดและตึงที่ขาได้เท่าที่ควร สาเหตุจากการเจ็บป่วยสะสมของแต่ละอาการ อาการไหนที่มีการสะสมและความเจ็บปวดที่มาก จะส่งผลให้ในการทำชุดกิจกรรมเวลาที่เท่ากัน ผลลัพธ์ที่ได้จะแตกต่างกัน รวมถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยสะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sethpitak (2015) ที่สะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม การทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานและเกิดโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ ซึ่งมีอาการโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมส่วนใหญ่จะเกิดความรู้สึกไม่สะดวกสบาย ยากต่อการเคลื่อนไหว ระยะยาวส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงาน ยิ่งเจ็บป่วยสะสมมากขึ้น ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง อาการเจ็บป่วยจะหายขาดได้ยากขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลนี้ แต่ละอาการสามารถสลับทำในแต่ละกิจกรรมหรือสลับชุดกิจกรรมได้
2. ท่าที่ใช้ในชุดกิจกรรมทั้งหมดสามารถปรับเปลี่ยนจำนวนครั้งในการทำกิจกรรม แต่ควรมีขั้นต่ำสุดอย่างน้อย 5 นาที ในการปฏิบัติกิจกรรมชุดนี้
3. สำหรับผู้ที่มีอาการความเจ็บปวดใกล้เคียงกับโรคออฟฟิศซินโดรม สามารถนำชุดกิจกรรมนี้มาชุดกิจกรรมไปใช้ได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้แบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงาน สำนักงาน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไปผู้วิจัยควรศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านนาฏศิลป์บำบัด และการพัฒนารูปแบบนาฏศิลป์เพิ่มเติม รวมถึงการศึกษาข้อมูลในศาสตร์อื่น ศิลปะในแขนงต่างๆ หรือนาฏศิลป์สากลในรูปแบบอื่น เทคนิคที่แตกต่างจากเดิมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ เพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะยิ่งขึ้น



References

- Artbangkok. (2018). *Wokda* [Vogue Dance]. Retrieved September 2019, from <https://www.artbangkok.com/?p=46316>
- Bangkok Dance. (2018). *Banle* [Ballet]. Retrieved September 2019, from <https://bit.ly/2XdUDAp>
- _____. (2018). *Chæt daēn* [Jazz Dance]. Retrieved September 2019, from <https://bit.ly/2NMBUZI>
- _____. (2018). *Khōn thēm phōrārī daēn* [Contemporary Dance]. Retrieved September 2019, from <https://bit.ly/34ZDvRB>
- Bangkokhealth. (2019). *Puāt lang rūārang ‘antarāi thī mai khuān mōng khām* [Chronic back pain Dangers that should not be overlooked]. Retrieved September 2018, from <http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/bone/1195-2013-08-01-03-21-24.html>
- Chamnanmor, D. (2002). *Rabam ram tēn* [Dance]. Bangkok : Idea Square.
- Goodill, S. W. (2005). *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy*. Great Britain : Athenaeum Press, Gateshead, Tyne and Wear.
- Kamphaengkaeo, A. (2001). *Ngān ‘ōk bæp tha tēn* [Choreography]. *Fine Arts Journal*, 9(1),21-28.
- National Statistical Office. (2017). *Wai tham ngān kap kāndulāe sukkhaphāp* [Working age and health care]. Retrieved November 2017, from http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_work.jsp
- Promrat, T. Nirat, S. Punclum, P. and Treeyawarangpant, K. (2016). *Kānphatthana rūpbæp kitchakam sinlapa phūa bambat khwāmkhriat phū tit sān sēp tit* [Development of Application for The Stress Treatment in Drug Abuser and Addict]. *AJNU Art and Architecture Journal Naresuan University*. 7(1),69-83.
- Sethpitak, T. (2015). *Patchai thī song phon hai phanak ngoṅgā nō ‘opfit tham ngān tittō kan pen raya welā nān læ pen rōk khōmphotoēsindoṛom* [The Study of Work Conditions that Contribute to The Severity of Computer Syndrome. Master of Business Administration Faculty of Commerce and Accountancy]. Bangkok : Thammasat University.
- Visalthorakul, N. (2019). *Kānphatthana chut kitchakam nāttasin sākon samrap klum khon tham ngān samnakngān* [The Development of Western dance Activities for Group Office Worker (Unpublished master's thesis)]. Bangkok : Srinakharinwirot University.
- Wongwaiwanit, K. (2560). *Puāt sīsā chāk sangkhom komnā* [Headache from the head bent society]. Retrieved November 2017, from <https://bit.ly/2qQLEJA>