The New Viridian Journal of Arts, Humanities and Social Sciences
ISSN 2773 - 8787

การพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ เพื่อแก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม

Development of Thai Dance Activities Using Northern Dance Principles to Solve Problems of those Prone to Office Syndrome

Received:	*May*	*23, 2023*
Revised:	*June*	*26, 2023*
Accepted:	*June*	*30, 2023*

อิศราภรณ์ แซ่โง้ว (Isaraporn Sae-Ngow)*
ระวิวรรณ วรรณวิไชย (Rawiwan Wanwichai)**
ศรีรัฐ ภักดีรณชิต (Srirath Pakdeeronachit)***

บทคัดย่อ

การพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ เพื่อแก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม ดำเนินการในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการนำท่ารำนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือมาพัฒนากิจกรรม แก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม 2) เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ แก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม และ 3) ศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ แก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาโดยเลือกแบบเจาะจง คือ พนักงานออฟฟิศที่มีความเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสำรวจการยศาสตร์เพื่อวัดความรู้สึกไม่สบายกายของผู้ปฏิบัติงาน ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด และแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จากการศึกษาพบว่า 1) หลักการฟ้อนทางภาคเหนือสามารถนำมาประยุกต์ และพัฒนาใช้ในการบำบัดอาการออฟฟิศซินโดรมได้ในลักษณะของการยืดเหยียด เพื่อลดปัญหาด้านคอ บ่า ไหล่ หลัง และน่อง ได้ทั้งหมด 16 ท่า 2) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตลอด 8 สัปดาห์ พนักงานออฟฟิศมีอาการปวดทั้ง 13 จุดลดลง โดยลดลงถึงร้อยละ 1.94-44.08 จุดที่มีอาการปวดลดลงน้อยที่สุดคือ ข้อศอกด้านขวา และลดลงมากที่สุดคือ หลังส่วนเอว และ 3) ผลการประเมินความพึงพอใจของพนักงานออฟฟิศที่เข้าร่วมกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : พนักงานออฟฟิศ, ออฟฟิศซินโครม, การฟ้อนทางภาคเหนือ, นาฏศิลป์บำบัด

* นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ / fahtanoy@gmail.com
Master of Education Program, Art Education Program, Faculty of Fine and Applied Arts, Srinakharinwirot University / fahtanoy@gmail.com
** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ / rawiwan@g.swu.ac.th
Assistant Professor, Faculty of Fine and Applied Arts, Srinakharinwirot University / rawiwan@g.swu.ac.th
*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยนวัตกรรมสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ / srirath@g.swu.ac.th
Assistant Professor, College of Social Communication Innovation, Srinakharinwirot University / srirath@g.swu.ac.th

Abstract

This study aims to develop Thai dancing arts activities that utilize the principles of northern dancing to address the issue of office syndrome. The study will be conducted as a research and development project with the following objectives: 1) to investigate the use of Thai classical dance postures based on northern dancing principles for developing problem-solving activities; 2) to compare the results of Thai dancing activities before and after participation, utilizing the principles of northern dancing to address office syndrome among individuals at risk; and 3) to assess the satisfaction levels of participants in the Thai dancing arts activities that utilize northern dancing principles to address the issue of office syndrome. The sample group used in this study was selected through targeted selection, which consisted of 15 officers at risk of developing office syndrome. The tools used included a survey on physical discomfort experienced by the workers, a set of Thai traditional dance therapy activities, and a satisfaction questionnaire for participating in the activities. From the study, it was found that 1) The principles of Northern dance can be applied and developed for the treatment of office syndrome through stretching exercises to alleviate problems in the neck, shoulder, back, and legs, with a total of 16 poses. 2) After participating in the activity for 18 weeks, employees with office syndrome reported a decrease in pain in 13 areas, with a reduction of 1.94%-44.08%. The area with the least reduction in pain was the right elbow, while the area with the most significant reduction was the lumbar back. 3) The evaluation of employee satisfaction with the Thai dancing arts activity was found to be highly satisfactory.

Keywords: Officer, Office syndrome, Northern dancing, The Thai traditional healing dance

บทนำ

ออฟฟิศซินโดรมเป็นกลุ่มอาการที่รู้จักกันดีในกลุ่มคนทำงานออฟฟิศและเกี่ยวข้องกับการใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือสมาร์ตโฟน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง สาเหตุสำคัญของอาการออฟฟิศซินโดรมนั้น เกิดจากการทำงานหรือใช้ท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำ ๆ หรืออยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน จากการนั่งหรือยืนหลังค่อม ไหล่ห่อ หรือยกไหล่ ก้มคอมากเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยหรือชาตามบริเวณต่าง ๆ อาจรวมถึงสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การทำงานที่ไม่เหมาะสม อาการออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่จะมีอาการที่หลากหลาย เริ่มตั้งแต่ปวดกล้ามเนื้อเบา ๆ ไปจนถึงกระดูกทับเส้น จากข้อมูลเชิงสถิติของโรงพยาบาลสมิติเวชสถิติในปี 2564 พบว่า คนไทยกว่าร้อยละ 80 มีอาการออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มของอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด คือ มีอาการปวดจากการใช้งานของกล้ามเนื้อมัดเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน (Lorprasert, 2021) ที่เกิดจากการนั่งทำงานต่อเนื่องโดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนท่าทางหรืออิริยาบถ จนทำให้เกิดอาการปวดสะสมและกลายเป็นอาการปวดเรื้อรังในที่สุด ซึ่งอาจพบร่วมกับอาการชาบริเวณแขน มือ และปลายนิ้ว เนื่องอาจเกิดจากการที่เส้นประสาท

The New Viridian Journal of Arts, Humanities and Social Sciences
ISSN 2773 - 8787

ส่วนปลายในแต่ละตำแหน่งถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง อาการของออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่จะปวดกล้ามเนื้อบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ บ่า ไหล่ สะบัก หลัง และน่อง ส่วนใหญ่จะพบอาการปวดเป็นบริเวณกว้างหรือบางครั้งไม่สามารถบอกตำแหน่งที่มีอาการปวดได้อย่างชัดเจน โดยผู้ป่วยบางรายอาจพบอาการปวดร้าวไปยังตำแหน่งต่าง ๆของร่างกายได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความรำคาญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หรือในขณะปฏิบัติงาน (Eawsinpanich, 2020) ซึ่งวิธีการรักษาอาการออฟฟิศซินโดรมนั้นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาวิธีการรักษาอาการของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม เช่น วิธีการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกวิธีด้วยตัวเอง วิธีการรักษาด้วยการทำกายภาพบำบัด ด้วยอุปกรณ์ที่เพียบพร้อมและทันสมัย วิธีการนวดแผนไทย วิธีการฝังเข็ม วิธีการรับประทานยา เป็นต้น แต่หากอาการไม่รุนแรง อาจเริ่มการรักษาจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเคลื่อนไหว การทำงานตามความเหมาะสม เช่น หยุดพักจากการทำงานเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต การออกกำลังกายหรือยืดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (All Well Health Care, 2020) เนื่องจากการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่นั้นเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดอาการปวด ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายมีการพัฒนาความอ่อนตัว และความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้น ช่วยเพิ่มระบบไหลเวียนเลือดได้ดี ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงออกซิเจน ลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อและการล้าของกล้ามเนื้อจากกรดแลคติก และมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทดีขึ้น กล้ามเนื้อหดตัวได้เร็ว และสามารถทำได้ด้วยตัวเองเหมาะกับผู้มีปัญหาออฟฟิศซินโดรม (Jandee, Pimpaphon, & Sriyabhaya, 2021) และจากการศึกษาของ ราเมศ ลิ้มตระกูล (Limtrakul, 2022) พบว่า การเคลื่อนไหวทางนาฏศิลป์อินเดียผสมผสานกับท่าทางการทำกายภาพบำบัดช่วยให้ร่างกายของผู้มีปัญหาออฟฟิศซินโดรมมีความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้นและช่วยลดความเจ็บปวดของร่างกายระหว่างการทำงานลงได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการประยุกต์ใช้ศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์บำบัดมาใช้เพื่อป้องกัน บรรเทา และฟื้นฟู กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมของพนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนากิจกรรมโดยนำการฟ้อนทางภาคเหนือมาผสมผสานกับการออกกำลังกายในรูปแบบการยืดกล้ามเนื้อที่เน้นให้เกิดการยืดหยุ่นของร่างกาย ลักษณะการฟ้อนมีรูปแบบการรำที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เชื่องช้า อ่อนช้อย พลิ้วไหว เน้นการเอนตัวและโน้มตัวไปในทิศทางต่าง ๆ พร้อมกับการไล่ระดับในการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่าง ๆ จึงเหมาะสำหรับการนำท่าฟ้อนมาประยุกต์ให้เข้ากับผู้ที่มีอาการเจ็บปวด และเป็นท่าที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังเป็นการช่วยเสริมสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตในการดูแลตัวเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการนำท่ารำนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือมาพัฒนากิจกรรม แก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ แก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือแก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับแนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม มีด้วยกันหลากหลายวิธี แต่การป้องกันก่อนที่จะเกิดโรคเป็นวิธีที่สำคัญที่สุดก่อนที่จะเกิดโรคร้ายแรงขึ้นจนต้องเข้าไปรับการรักษากับแพทย์เฉพาะทาง การรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม มีทั้งการรักษาด้วยการผ่าตัด และไม่ผ่าตัด การรักษาด้วยการใช้กลุ่มยาเพื่อบรรเทาอาการ และการรักษาด้วยวิธีการบำบัด การทำให้กล้ามเนื้อสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติ และสามารถดำเนินชีวิตโดยไม่เกิดอาการเจ็บปวดเรื้อรัง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้กลับมาเกิดอาการปวดของกล้ามเนื้อซ้ำอีก วิธีการรักษาดังกล่าวเรียกว่า “Active Therapy” ระวิวรรณ วรรณวิไชย (Wanwichai, 2011) กล่าวว่า “การรักษาแบบ Active Therapy เป็นการรักษาในเชิงป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุด โดยมีหลักการ 3 ประการคือ การรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย การใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต และการออกกำลังกายในเชิงป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรคซ้ำ”

2. แนวคิดเกี่ยวกับนาฏศิลป์บำบัด

แนวคิดและทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด นาฏศิลป์บำบัดมีรากฐานมาจากการเต้นสมัยใหม่ (modern dance) การแสดงออกด้วยการเต้นรำอย่างอิสระ แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล นาฏศิลป์บำบัดเป็นการบูรณาการระหว่างนาฏศิลป์สมัยใหม่และจิตเวชศาสตร์ ผู้ที่บุกเบิกเป็นคนแรก คือ มาเรียน เชส (Marian Chace) เป็นครูสอนเต้นรำ เธอสังเกตว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือเด็กที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้น ต่อมาในปี ค.ศ. 1920 จิตแพทย์ผู้หนึ่งซึ่งมีความชื่นชมในผลการทดลองของเชล ได้ขอให้เชลมาทำงานด้านผู้ป่วยจิตเวชของโรงพยาบาลเซนต์อลิซาเบธในกรุงวอชิงตัน หลักจากนั้นผลงานของเธอก็เป็นที่ยอมรับในระดับประเทศ เธอได้สาธิตให้เห็นว่าการเต้นรำและการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ป่วยที่แยกตัวไปอยู่ตามลำพังสามารถกลับมาร่วมกลุ่มทำกิจกรรมและเริ่มแสดงออก แม้จะไม่สามารถใช้คำพูดสื่อสารกับผู้อื่นได้ หลังจากนั้นนาฏศิลป์บำบัดอื่นก็พัฒนาสืบต่อมาโดยใช้เทคนิคที่แตกต่างออกไป ทฤษฎีของเชสได้อธิบายถึงการเต้นว่า การเต้น คือ รูปแบบของการสื่อสาร ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เชสเชื่อว่าทุกคนมีความปรารถนาที่จะสื่อสาร จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด เชสจึงสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือ ทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละบุคคล การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และใช้การเต้นเพื่อเกิดความสามัคคี นอกจากนี้ ศรียา นิยมธรรม (Niyomtham, 2002) กล่าวว่า นาฏศิลป์บำบัดเป็นแนวทางหนึ่งในการรักษา ซึ่งสามารถนำนาฏศิลป์บำบัดไปใช้ได้เกือบทุกช่วงวัยของมนุษย์ โดยผู้ที่ได้รับการบำบัดส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว การบริหารกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับแนวคิดของ พิณธร ปรัชญานุสรณ์ (Prachanusorn, 2005) กล่าวว่า นาฏศิลป์บำบัดสามารถช่วยรักษาการเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อได้ จากการศึกษาจึงสรุปได้ว่า การใช้รูปแบบของกิจกรรมบำบัดร่างกายด้วยการออกกำลังกายและพัฒนาบุคลิกภาพโดยนำนาฏศิลป์บำบัดมาประยุกต์ใช้ เปรียบเสมือนกับการได้ออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นหรือบำบัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ไม่เครียด เป็นการสร้างเสริมบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดี

3. แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงพื้นเมืองภาคเหนือ

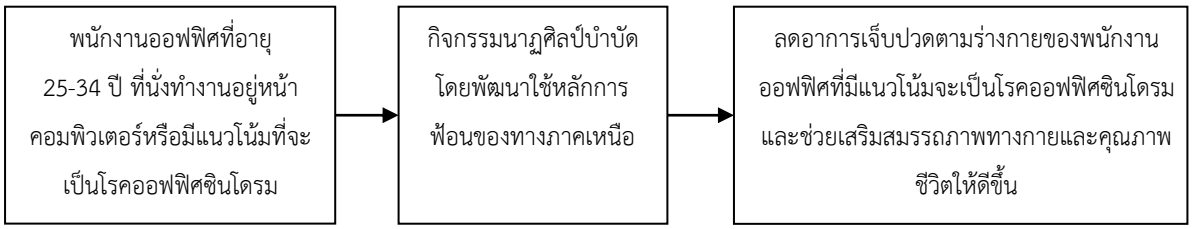
การแสดงพื้นเมืองภาคเหนือเรามักเรียกว่า “ฟ้อน” มีลักษณะคล้ายระบำ คือ มีผู้แสดงหลายคนเป็นชุดเป็นหมู่ ร่ายรำทำท่าเหมือน ๆ กัน แต่งกายเหมือนกัน มีการแปรแถวแปรขบวนต่าง ๆ แต่ที่ไม่เรียกว่าระบำ เพราะ

The New Viridian Journal of Arts, Humanities and Social Sciences
ISSN 2773 - 8787

ฟ้อนมีจังหวะและลีลาเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวไม่เหมือนระบำหรือการแสดงอื่น ๆ การฟ้อนเป็นการแสดงพื้นเมืองที่เป็นการร่ายรำที่แสดงพร้อมกันเป็นชุด ๆ ไม่ดำเนินเป็นเรื่องราว ท่าทางกรีดกรายร่ายรำบางท่าแม้จะไม่มีความหมายนอกจากความสวยงาม แต่บางท่ามีความหมายตามท่าและบทร้อง ในสมัยโบราณฟ้อนใช้แสดงประกอบเฉพาะในวันสำคัญในพระราชพิธีและพระราชฐานเท่านั้น เช่น ในคุ้มหลวง ผู้ฟ้อนโดยมากล้วนเป็นเจ้านายเชื้อพระวงศ์ฝ่ายในทั้งสิ้น ศิลปะการฟ้อนอยู่ที่ความพร้อมเพียงและความอ่อนช้อยของท่ารำเป็นสำคัญ จำนวนผู้แสดงส่วนใหญ่จะแสดงเป็นหมู่ราว 8 คน หรือ 4 คู่ บางทีก็แสดงกลางแจ้งนับ 10 คู่ หรือจำนวนร้อยคู่ขึ้นไป การฟ้อนของภาคเหนือมีหลายอย่าง ได้แก่ ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน ฟ้อนลาวแพน ฟ้อนม่านมุ้ยเชียงตา ฟ้อนม่านมงคล ฟ้อนบายศรี เป็นต้น (Mongkolphonsit, 2022)

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ มาแก้ปัญหากลุ่มพนักงานออฟฟิศที่มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม หลังจากกลุ่มพนักงานออฟฟิศที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือมาแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานโดยส่วนแรกจะเป็นงานวิจัยสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ และศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และส่วนที่สองจะเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างและวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานออฟฟิศบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนเอ็มเอฟซี จำกัด (มหาชน) ที่มีอายุระหว่าง 25-34 ปี จำนวน 116 คน ผู้วิจัยดำเนินการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ด้วยการทำแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและสภาพร่างกายขณะปฏิบัติงาน และนำผลที่ได้มาคัดเลือกพนักงานที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมและสะดวกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนทั้งหมด 15 คน

เกณฑ์การคัดเข้า

1. มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 3 เดือนขึ้นไป
2. มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่า 3 จุดขึ้นไป
3. ไม่ได้รับการรักษาทางยาและวิธีอื่นใด
4. นั่งทำงานต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 7 ชั่วโมง/วัน

5. ไม่ได้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

6. ได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างและเซ็นใบยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย

7. ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ

เกณฑ์การคัดออก

1. เกิดการบาดเจ็บขณะทำการทดลอง และมีความจำเป็นต้องรักษาทางด้านอื่น ๆ เพิ่ม

2. มีอาการปวดเฉียบพลัน มีไข้ มีแผลเปิด หรือแผลติดเชื้อบริเวณผิวหนัง

3. มีความประสงค์จะขอหยุดการเข้าร่วมโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและสภาพร่างกายขณะปฏิบัติงาน

2. แบบสำรวจการยศาสตร์วัดความรู้สึกไม่สบายกายของผู้ปฏิบัติงาน (discomfortsurvey) เป็นการวัดระดับความเจ็บปวดก่อนและหลังในการเข้าร่วมกิจกรรม

ประเมินโดยใช้มาตรวัดความปวดด้วยตัวเลข (Numerical Rating Scales: NRS) จาก 0 ถึง 10 โดยกำหนดให้ (Nurse Soulciety, 2022)

เลข 0	หมายถึง	ไม่มีอาการปวดเลย (no pain)
เลข 1 - 3	หมายถึง	ปวดในระดับเล็กน้อย (mild pain)
เลข 4 - 6	หมายถึง	ปวดในระดับปานกลาง (moderate pain)
เลข 7 - 10	หมายถึง	ปวดในระดับรุนแรง (severe pain)

3. ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่นำท่าฟ้อนทางภาคเหนือมาพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของกลุ่มพนักงานออฟฟิศ ในการออกแบบชุดกิจกรรมในรูปแบบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อแก้ปัญหาในส่วน คอ บ่า ไหล่ หลัง และน่อง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า แนวคิดและทฤษฎี แบบสอบถามสภาพร่างกายของกลุ่มพนักงานออฟฟิศ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ โดยดำเนินกิจกรรม จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 24 ครั้ง โดยแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมออกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเช้าและช่วงบ่าย เป็นเวลา 10-15 นาที โดยยึดหลักตามการแพทย์ 10-20-60 ในการเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน หรือเป็นช่วงปรับเปลี่ยนอิริยาบถ โดยผู้วิจัยได้เริ่มออกแบบท่ารำและเรื่องของระดับมาใช้ในการออกแบบการเคลื่อนไหว รวมถึงเรื่องของการทำซ้ำ และ จุดเริ่มต้น - การเร่ง - การหยุด (start - speed - stop) คือการทำท่าเคลื่อนไหวเดิมในระดับที่ต่างกัน ในการออกแบบผู้วิจัยยังคำนึงถึงการลื่นไหลของท่าทางในการเคลื่อนไหวของร่างกายในท่าที่มีความแตกต่างจากท่าที่ 1 ไปท่าที่ 2 เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวที่มีหลายระดับ

4. แบบสอบถามความพึงพอใจแผนกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด มีจำนวน 16 ข้อ ประกอบด้วย ด้านเนื้อหาของกิจกรรม ด้านวิทยากร ด้านการดำเนินกิจกรรม และประโยชน์ของกิจกรรม โดยเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale)

โดยเครื่องมือทั้ง 4 ส่วน ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 คน ได้ทำการประเมินความสอดคล้องค่า IOC พบว่า มีค่า 0.81 ถือว่ามีความสอดคล้องต่อวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้

The New Viridian Journal of Arts, Humanities and Social Sciences
ISSN 2773 - 8787

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตดำเนินการวิจัยกับบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนเอ็มเอฟซี จำกัด (มหาชน) หลังได้รับอนุญาตแล้ว ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขอการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนเอ็มเอฟซี จำกัด (มหาชน) เพื่อขออนุญาตทำการวิจัย
3. ประสานงานกับหัวหน้างานส่วนต่าง ๆ ในบริษัทเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัย
4. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและสภาพร่างกายขณะปฏิบัติงานเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะมาเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยผู้วิจัยได้ขอจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการกำกับด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-G 448/2564E วันที่ให้การรับรอง 23 พฤศจิกายน 2564 และได้มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัยและสิทธิ ในการร่วมงานวิจัย
5. ผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยบำบัดรวมถึงแจ้งกำหนดวันเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสำรวจการยศาสตร์วัดความรู้สึกไม่สบายกายขณะปฏิบัติงาน (discomfort survey) ที่บ่งบอกถึงกลุ่มอาการความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากบริบทของการทำงานที่มีค่าวัดระดับความเจ็บปวดหรือความไม่สบายกายในแต่ละส่วนของร่างกาย โดยใช้แบบประเมิน Facial Scales เป็นแบบประเมินการวัดระดับความไม่สบายกายโดยใช้ภาพที่แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกเจ็บปวดแทนค่า 0-10 ของอาการปวด ซึ่งจะเป็นการวัดระดับความเจ็บปวดของทุกอวัยวะ เช่น คอ ไหล่ ข้อศอก ข้อมือ/มือ หลัง หัวเข่า ขา เป็นต้น เพื่อเป็นการประเมินความรู้สึกปวดหรือความไม่สบายกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
6. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยบำบัดโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ โดยชุดกิจกรรมที่ออกแบบจะมีท่าทางในการบริหารร่างกายทั้งหมด 16 ท่า ที่เน้นการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ทั้งหมด 8 สัปดาห์ แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 24 ครั้ง โดยแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงเช้าและช่วงบ่าย เป็นเวลา 10-15 นาที โดยยึดหลักตามการแพทย์ 10-20-60 ในการเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานหรือเป็นช่วงปรับเปลี่ยนอิริยาบถ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง
7. หลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้าย โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสำรวจการยศาสตร์วัดความรู้สึกไม่สบายกายขณะปฏิบัติงาน (discomfort survey) เป็นการวัดระดับความเจ็บปวดหลังเข้าร่วมกิจกรรม และทำแบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับแผนกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยบำบัดโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

2. สถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดของร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ สำหรับกลุ่มพนักงานออฟฟิศที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม

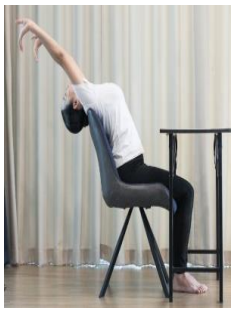
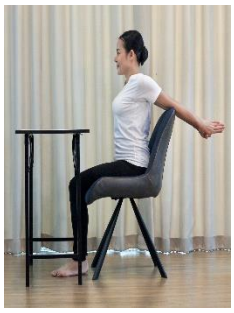
ผลการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยบำบัด เพื่อแก้ปัญหาโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ ซึ่งผลจากการออกแบบได้มาซึ่งกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยบำบัด ในรูปแบบของการยืดเหยียดให้มีการสอดคล้องกับปัญหาด้าน คอ บ่า ไหล่ หลัง และน่อง ซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมโดยการใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือมาประยุกต์ในการจัดกิจกรรม และผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด มาใช้ในการสร้างกิจกรรมเพื่อช่วยแก้ปัญหาโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ ในกิจกรรมจะเน้นการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อตลอดการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาสรรถภาพทางด้านร่างกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ในกิจกรรมการยืดเหยียดของร่างกายมีทั้งหมด 16 ท่า ในระหว่างการทำกิจกรรมมีการใช้ดนตรีประกอบตลอดการทำกิจกรรมเพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีการผ่อนคลายเพิ่มมากขึ้น โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 24 ครั้ง โดยแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมออกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเช้าและช่วงบ่าย เป็นเวลา 10-15 นาที โดยยึดหลักทางการแพทย์ 10-20-60 ในการเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานหรือเป็นช่วงปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ดังแสดงในภาพที่ 2

ภาพที่ 2 กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือทั้ง 16 ท่า

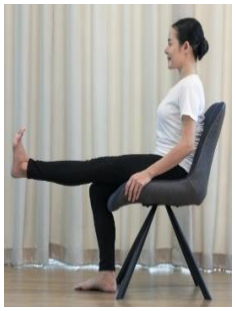
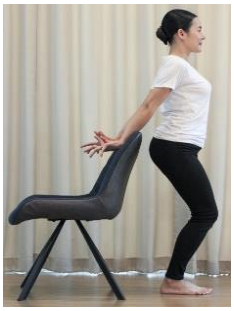
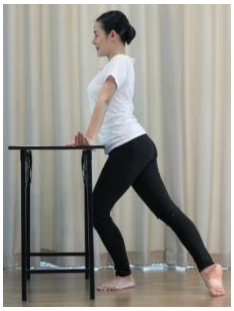
			
ท่าที่ 1 ท่าผางปรมะ จากท่าฟ้อนผางมาประยุกต์	**ท่าที่ 2** ท่าล้างไหม จากท่าฟ้อนสาวไหมมาประยุกต์	**ท่าที่ 3** ท่าผางไขอก จากท่าฟ้อนผางมาประยุกต์	**ท่าที่ 4** ท่าเกี้ยวเกล้า จากท่าฟ้อนดาบมาประยุกต์
ช่วยยืดกล้ามเนื้อ บริเวณคอ บ่า และกล้าเนื้อข้างลำตัวทั้งด้านซ้าย และขวา	ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอไล่ลงมาที่บ่า รักแร้ แขน ข้อมือ และบริเวณลำตัว	ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก รักแร้ แขน และข้อมือทั้ง 2 ข้าง	ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณช่วงลำตัว หน้าอก รวมถึงกล้ามเนื้อบริเวณรักแร้ แขน และข้อมือทั้ง 2 ข้าง

The New Viridian Journal of Arts, Humanities and Social Sciences
ISSN 2773 - 8787

ภาพที่ 2 กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือทั้ง 16 ท่า (ต่อ)

 **ท่าที่ 5** ท่าคลายปมไหม จากท่าฟ้อนสาวไหมมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ ไล่ลงมาที่รักแร้ แขน และข้อมือทั้ง 2 ข้าง รวมถึงบริเวณหน้าอกและหลัง	 **ท่าที่ 6** ท่าไหว้ จากท่าฟ้อนบูชามาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณ คอ หัวไหล่และรักแร้ทั้ง 2 ข้าง	 **ท่าที่ 7** ท่าแง้น จากท่าฟ้อนแง้นมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก รักแร้ แขน และข้อมือทั้ง 2 ข้าง รวมถึงกล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าและหลังของลำตัว	 **ท่าที่ 8** ท่าผางสางหลวง จากท่าฟ้อนเจิงมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไล่ลงมาที่บ่า สะบัก หัวไหล่ด้านหลัง กล้ามเนื้อข้างลำตัวทั้งด้านซ้ายและด้านขวา
 **ท่าที่ 9** ท่าออกวงเกวียนจากท่าฟ้อนผางมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไล่ลงมาที่หัวไหล่ รักแร้ แขน ข้อมือ และด้านข้างของลำตัวทั้ง 2 ข้าง	 **ท่าที่ 10** ท่าวาดมือ จากท่าฟ้อนขันดอกมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ ไล่ลงมาที่รักแร้ แขน และข้อมือทั้ง 2 ข้าง รวมถึงกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก	 **ท่าที่ 11** ท่าวาดมือไปด้านหลัง จากท่าตบมะผาบมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวไหลด้านหน้า และแขนทั้ง 2 ข้าง	 **ท่าที่ 12** ท่าเสือลากหางจากท่ารำฟ้อนดาบมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อตั้งแต่บริเวณคอ ไล่ลงมาที่บ่า หัวไหล่ แขน ลำตัวด้านข้าง กล้ามเนื้อส่วนหน้าอก และหน้าแข้งขาทั้ง 2 ข้าง

ภาพที่ 2 กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือทั้ง 16 ท่า (ต่อ)

			
ท่าที่ 13 ท่ายกขา จากท่าตบมะผาบมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาและข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง	**ท่าที่ 14** ท่าเยิ้งล่าง จากท่าฟ้อนผางมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ แขน ข้อมือ ขา และหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง รวมถึงกล้ามเนื้อในบริเวณหน้าอก	**ท่าที่ 15** ท่าเสือลากหางส่วนขา จากท่าฟ้อนดาบมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ขา และหัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง	**ท่าที่ 16** ท่าย่อส่วนขา จากท่าฟ้อนขันดอกมาประยุกต์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณส่วนหลัง และส่วนขาทั้ง 2 ข้าง

2. การเปรียบเทียบระดับความรู้สึกไม่สบายกายของผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ

ผลการเปรียบเทียบระดับความรู้สึกไม่สบายกายของผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ พบว่า หลังกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมมีอาการเจ็บปวดในแต่ละส่วนลดลง โดยมี 9 จุด จาก 13 จุด มีอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และอีก 4 จุด มีอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่มากกว่า 0.05 โดยมีค่าเฉลี่ยลดลงอยู่ที่ร้อยละ 1.94-44.08 ส่วนระดับความเจ็บปวดที่ลดลงมากที่สุดคือ หลังส่วนเอว รองลงมาคือ ไหล่ด้านซ้าย และน้อยที่สุดคือ ข้อศอกด้านขวา และเมื่อนำระดับความรู้สึกไม่สบายกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมาเปรียบเทียบด้วยสถิติ t-test พบว่า กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ด้านซ้าย ไหล่ด้านขวา ข้อมือ/มือซ้าย ข้อมือ/มือขวา หลังส่วนบ่า หลังส่วนสะบัก หลังส่วนเอว และขา มีระดับความเจ็บปวดหรือความรู้สึกไม่สบายกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกายหรือความเจ็บปวดของร่างกายด้วยสถิติ t-test

(n = 15)

การทดสอบ	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม		หลังเข้าร่วมกิจกรรม		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. คอ	5.60	2.324	4.20	2.727	2.544	0.023*
2. ไหล่ด้านซ้าย	5.40	1.920	3.53	2.825	3.194	0.006*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเปรียบเทียบความไม่สบายกายหรือความเจ็บปวดของร่างกายด้วยสถิติ t-test (ต่อ)

(n = 15)

การทดสอบ	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม		หลังเข้าร่วมกิจกรรม		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
3. ไหล่ด้านขวา	5.33	1.633	3.53	2.825	3.201	0.006*
4. ข้อศอกด้านซ้าย	2.87	1.846	2.67	2.410	0.350	0.731
5. ข้อศอกด้านขวา	3.07	1.981	3.00	2.420	0.118	0.908
6. ข้อมือ/มือซ้าย	4.67	1.496	3.00	2.390	3.035	0.009*
7. ข้อมือ/มือขวา	4.87	1.552	3.20	2.484	3.307	0.005*
8. หลังส่วนบ่า	6.27	2.463	4.13	2.850	3.193	0.007*
9. หลังช่วงสะบัก	6.33	2.410	4.00	3.185	3.264	0.006*
10. หลังส่วนเอว	6.67	2.582	3.73	3.240	3.803	0.002*
11. เข่าซ้าย	3.93	1.668	3.07	2.492	1.407	0.181
12. เข่าขวา	3.93	1.668	3.27	2.840	1.034	0.319
13. ขา	5.67	2.257	3.73	2.685	3.005	0.009*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านเนื้อหาของกิจกรรม ($\bar{X}$ = 4.84, S.D. = 0.353) รองลงมา คือ ด้านประโยชน์ของกิจกรรม ($\bar{X}$ = 4.78, S.D. = 0.371) ด้านวิทยากร ($\bar{X}$= 4.69, S.D. = 0.337) และด้านการดำเนินกิจกรรม ($\bar{X}$ = 4.55, S.D. = 0.515) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ

รายการการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านเนื้อหาของกิจกรรม	4.84	0.353	มากที่สุด
2. ด้านวิทยากร	4.69	0.337	มากที่สุด
3. ด้านการดำเนินกิจกรรม	4.55	0.515	มากที่สุด
4. ด้านประโยชน์ของกิจกรรม	4.78	0.371	มากที่สุด
รวม	**4.72**	**0.341**	**มากที่สุด**

สรุปผลการวิจัย

1. การออกแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือเพื่อแก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม โดยในชุดกิจกรรมนี้จะเน้นการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อตลอดการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนา

สมรรถภาพทางด้านร่างกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ในกิจกรรมการยืดเหยียดของร่างกายมีทั้งหมด 16 ท่า ในระหว่างการทำกิจกรรมมีการใช้ดนตรีประกอบตลอดการทำกิจกรรมเพื่อเป็นการผ่อนคลายจิตใจ โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 24 ครั้ง โดยแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมออกเป็น 2 ช่วง คือช่วงเช้าและช่วงบ่าย เป็นเวลา 10-15 นาที โดยกิจกรรมนี้ช่วยลดอาการปวดตึงที่ คอ บ่า ไหล่ หลัง และน่อง ได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ วิทวัส สิทธิวัชรพงศ์ และวิจิตร บุณยะโหตระ (Sitthiwatcharapong, & Bunyahotara, 2013) ที่กล่าวถึงระยะเวลาในการบริหารกล้ามเนื้อด้วยตนเองไว้ว่า การบริหารกล้ามเนื้อที่เกิดอาการปวดเมื่อยของบริเวณ คอ บ่า ไหล่ ด้วยตนเอง จะเห็นผลและเกิดการเปลี่ยนแปลงจากก่อนและหลังของการบริหารกล้ามเนื้อในบริเวณดังกล่าวได้ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ อย่างเห็นได้ชัด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐพร วิศาลธรกุล (Visalthorakul, 2019) ที่กล่าวถึงกลุ่มคนทำงานที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์สากล เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยแต่ละวันจะทำกิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 5-10 นาที สามารถช่วยลดอาการเจ็บปวดหรืออาการปวดตึงของร่างกายในบริเวณ คอ บ่า ไหล่ หลัง ขา ศีรษะ ลงได้อย่างชัดเจน

2. ผลการเปรียบเทียบระดับความรู้สึกไม่สบายกายของผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีอาการเจ็บปวดหรือความรู้สึกไม่สบายกายในแต่ละส่วนลดลง โดยมี 9 จุด จาก 13 จุด มีอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และอาจเนื่องจากท่าทางต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้นมานั้น เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เน้นการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน และเป็นการเคลื่อนไวที่มีหลายระดับ จึงทำให้ช่วยลดอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเป็นเวลานาน ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริรัตน์ จันดี และคณะ (Jandee et al., 2021) ที่กล่าวถึง การลดอาการปวดกล้ามเนื้อทราพีเซียสในผู้มีปัญหาออฟฟิศซินโดรมนั้น หากมีการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการควบคุมลมหายใจขณะออกกำลังกายมีผลทำให้การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้หลอดเลือดคลายตัว ลดการหดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ทำให้ระดับอาการปวด หลังออกกำลังกายลดลง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ราเมศ ลิ้มตระกูล (Limtrakul, 2022) ที่ใช้กิจกรรมนาฏศิลป์อินเดียมาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม โดยพบว่าค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสำหรับกลุ่มคนทำงานที่เสี่ยงต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมหลังทำกิจกรรมการประยุกต์ใช้เทคนิคนาฏศิลป์อินเดียมีความแตกต่างและลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการประเมินความพึงพอใจหลังเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.72 เพื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านเนื้อหาของกิจกรรม รองลงมาคือ ด้านประโยชน์ของกิจกรรม ด้านวิทยากร และด้านการดำเนินกิจกรรม อาจเนื่องมาจาก ชุดกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดอาการปวดตึงตามจุดต่าง ๆ ระหว่างการทำงาน รวมถึงวิทยากรได้ให้ความรู้และสามารถดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง ประกอบกับเนื้อหาของกิจกรรมที่จัดขึ้นมีความเหมาะสม ทั้งเรื่องของวิธีการ ขั้นตอนการปฏิบัติต่าง ๆ ที่ดูแล้วเข้าใจง่าย และใช้เวลาไม่มากในการร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง ทำให้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุก และผ่อนคลายเพิ่มมากขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของราเมศ ลิ้มตระกูล (Limtrakul, 2022) ที่กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจหลังเข้าร่วมกิจกรรมการประยุกต์ใช้เทคนิคนาฏศิลป์อินเดียในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของปนัดดา เขียวชะอุ่ม (Kiaochaoum, 2018) ที่กล่าวไว้ว่าการที่กลุ่มตัวอย่างเกิดความสนใจด้านการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวโดยใช้ลีลาท่าทางทางด้านนาฏศิลป์และดนตรีประกอบการปฏิบัติกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจขณะเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้นตามอีกเช่นกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกันกับผลการวิจัยของประวิทย์ ฤทธิบูลย์ (Rittibul, 2018) ที่กล่าวไว้ว่า ความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางด้านนาฏศิลป์บำบัด ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง มีระดับความผ่อนคลายที่เพิ่มมากขึ้นอีกทั้งยังมีระดับความพึงพอใจต่อกิจกรรมเป็นอย่างมากขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือเพื่อแก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม ผู้วิจัยสามารถสรุปข้อเสนอแนะของงานวิจัยได้ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. สำหรับผู้ที่มีอาการความรู้สึกไม่สบายกายที่ใกล้เคียงกับโรคออฟฟิศซินโดรม สามารถนำกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยบำบัดไปใช้ได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้แบบสอบถามสภาพร่างกายที่พบในการทำงาน

2. หากนำชุดกิจกรรมนี้ไปใช้ผู้ดำเนินการในกิจกรรมต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนาฏศิลป์และกายภาพบำบัด รวมถึงความรู้ทางด้านกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม ควรมีการเตรียมการ และวางแผนก่อนที่จะทำการลงพื้นที่เก็บข้อมูล เพื่อให้การดำเนินการและการเก็บรวบรวมข้อมูลเกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด อีกทั้งยังบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. หากผู้ใช้ชุดกิจกรรมเกิดอาการปวดอย่างรุนแรงระหว่างทำกิจกรรม ควรหยุดพักและพบแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดทันที ไม่ควรฝืนทำชุดกิจกกรมเพราะอาจจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บมากยิ่งขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้หลักการฟ้อนทางภาคเหนือสำหรับกลุ่มออฟฟิศที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม ควรเพิ่มเติมท่าทางในการบริหารร่างกายในชุดกิจกรรม โดยเน้นการลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อในบริเวรข้อศอกซ้ายและข้อศอกขวา

2. พัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สำหรับใช้ในการรักษาหรือป้องกัน การเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โดยนำนาฏศิลป์ของไทยในแต่ละภูมิภาค หรือนาฏศิลป์ของต่างประเทศ มาประยุกต์เข้ากับท่าทางในการทำกายภาพบำบัดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความหลากหลายของชุดกิจกรรม

References

All Well Health Care. (2020). **Office Snake Syndrome, a Popular Disease for the Office that Should not be Forgotten (อาการออฟฟิศซินโดรม โรคยอดฮิตของพนักงานออฟฟิศที่ไม่ควรมองข้าม)**. [Online]. Retrieved March 11, 2021 from https://allwellhealthcare.com/office-syndrome/

Eawsinpanich, Worawat. (2020). **Office Syndrome (โรคยอดฮิตออฟฟิศซินโดรม)**. [Online]. Retrieved December 12, 2022 from https://www.sukumvithospital.com/content.php?id=3495

Jandee, Sirirat, Pimpaphon, Phornphon, & Sriyabhaya, Amphon. (2021). Effects of Pilates and Static Stretching Exercise on Pain of Trapezius Muscle in Office Syndrome (ผลการออกกำลังกายแบบพิลาทิส และการยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ต่อ อาการปวดกล้ามเนื้อทราพีเซียสในผู้มีปัญหาออฟฟิศซินโดรม). **Journal of Health, Physical Education and Recreation**, 47(2): 242-250.

Kiaochaoum, Panadda. (2018). The Satisfaction toward Thai Dance Studies of Navigyotinburana School Students at Chonburi Province (ความพึงพอใจต่อการเรียนนาฏศิลป์ไทยของนักเรียนโรงเรียนนาวิกโยธินบูรณะ จังหวัดชลบุรี). **Patanasilpa Journal**, 2: 45-56.

Limtrakul, Ramet. (2022). **Development of Activity Sets Using Indian Dance Techniques to Prevent Office Syndrome (การพัฒนาชุดกิจกรรมการใช้เทคนิคนาฏศิลป์อินเดียเพื่อป้องกันกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม)**. Master's dissertation, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand.

Lorprasert, Pattaraporn. (2021). **Office Syndrome (ออฟฟิศซินโดรม)**. [Online]. Retrieved December 12, 2022 from https://www.excise.go.th/cs/groups/public/documents/document/dwnt/nde5/~edisp/uatucm419587.pdf

Mongkolphonsit, Chantakarn. (2022). **Northern Dance (นาฏศิลป์ภาคเหนือ)**. [Online]. Retrieved December 12, 2022 from https://www.thaigoodview.com/knowledge/5630/northern-dance

Niyomtham, Sriya. (2002). Dance Movement Therapy (นาฏบำบัด). **Encyclopedia of Education Faculty of Education Srinakharinwirot University**, 27: 60-62.

Nurse Soulciety. (2022). **Numerical Rating Scales (การใช้มาตรวัดความเจ็บปวด)**. [Online]. Retrieved December 12, 2022 from https://nursesoulciety.com/2022/03/07/pain-gauge/

Prachanusorn, Pinthorn. (2005). The Effect of Dramatic Therapy on Sleep Quality Among the Elderly in the Elderly Club **(ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ)**. Master's dissertation, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.

Rittibul, Pravit. (2018). Khoncology: Arts of Siam (โขนวิทยา: ศาสตร์ ศิลป์ ถิ่นสยาม). **The Journal of Social Communication Innovation**, 6(2): 123-141.

Sitthiwatcharapong, Wittawat, & Bunyahotara, Wichit. (2013). **Effectiveness of Manivej Physical Exercise for Reducing Muscle Pain from Working Among Office Workers (ประสิทธิผลของการบริหารร่างกายแบบมณีเวชเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงานในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ)**. [Online]. Retrieved December 12, 2022 from http://anti-aging.mfu.ac.th/File_PDF/research56/Proceeding56_39.pdf

Visalthorakul, Nataporn. (2019). **The Development of Western Dance Activities for Group Office Worker (การพัฒนาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์สากลสำหรับกลุ่มคนทำงานสำนักงาน)**. Master's dissertation, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand.

Wanwichai, Rawiwan. (2011). **Dance for the Hearing Impaired Children (นาฏยศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน)**. Doctoral dissertation, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.