

การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า*

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

นุชนารถ รอดสอาด

Nuchanart Rodsaard

ระวีวรรณ วรรณวิไชย

Rawiwan Wanwichai

ปรวัน แพทยานนท์

Porawan Pattayanon

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Srinakharinwirot University, Thailand

E-mail: mintttswu20@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า โดยมุ่งศึกษาในประเด็นการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า และศึกษา ผลก่อนหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า จำนวน 24 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 12 คน กำหนดแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงกลุ่มทดลองศึกษาการเปรียบเทียบ ผลก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและทำการ ทดลองจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สถิติ T-test ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) การสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ได้รูปแบบกิจกรรม จำนวน 12 กิจกรรม โดยการมุ่งเน้นการเคลื่อนไหวการรับรู้ของร่างกาย เคลื่อนไหวด้วยอารมณ์และความรู้สึก กระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีความเชื่อต่อความคิดพฤติกรรม



อารมณ์และสรีระซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรมจำนวน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที 2) ผลการทดลองเปรียบเทียบผลการทดลองก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองนาฏกรรมบำบัด เท่ากับ 29.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.557 และมีค่าหลังการทดลองและการบำบัดเฉลี่ย 20.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.557 โดยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองการใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่า ก่อนการทดลองการใช้นาฏกรรมบำบัดอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: นาฏกรรมบำบัด, ภาวะซึมเศร้า, นิสิตชั้นปีที่ 1, คณะศิลปกรรมศาสตร์

Abstract

The objectives of this research article were to study the use of movement therapy to lessen depression who are at risk of developing depressive disorder. 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 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.

Keywords: Movement Therapy, Depression, First-year Students, Faculty of Fine Arts

บทนำ

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่เป็นเรื่องสำคัญที่ปรากฏในทั่วโลกซึ่งพบว่า วัยรุ่นต่างประเทศมีความชุกของภาวะซึมเศร้ามากขึ้น สำหรับประเทศไทยพบว่า มีความชุกของภาวะซึมเศร้า ในวัยรุ่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ร้อยละ 69.3 (สุนันท์ เสียงเสนาะ, 2560) ภาวะซึมเศร้าจึงส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นหลายประการ ได้แก่ ด้านการเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และยังพบว่าอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นไม่ชัดเจนเท่ากับผู้ใหญ่และอาจแสดงอาการออกมาในรูปแบบอื่น เช่น ความโกรธ ความก้าวร้าว การหนีเรียน ทำให้ผลการเรียนต่ำ มองโลกในแง่ร้าย ขาดการควบคุมตนเอง โดยพบว่าร้อยละ 45 - 70 ของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นมาจากโรคซึมเศร้า (อิงอร แก้วหวาน, 2550) จากแนวโน้มต่าง ๆ ข้างต้นที่กล่าวมานี้แสดงถึงความรุนแรงของปัญหาที่กำลังทวีขึ้นอย่างรวดเร็ว ถึงกระนั้นก็ตามมีผู้ป่วยเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น ที่ได้รับการรักษา ส่วนใหญ่เป็นเพราะความไม่สนใจของผู้ป่วยหรือครอบครัว ภาวะซึมเศร้าสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาวิกฤติในชีวิตที่ไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขเหตุการณ์นั้นได้ และบุคคลที่เกิดความคิดบิดเบือนไปในทางลบ และหากภาวะซึมเศร้าไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะมีผลกระทบรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นโรคซึมเศร้า

นาฏกรรมบำบัดเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่นำกระบวนการหลักทางด้านนาฏกรรมบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านการบำบัด โดยจากการรายงานทางการแพทย์ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อช่วยในการรักษาให้ได้ผลดีขึ้นและสำเร็จผลในหลาย ๆ เรื่อง เช่น พัฒนาการภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวล และซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (พิณธร ปรัชญานุสรณ์, 2548) นาฏกรรมบำบัดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปใช้เพื่อการพัฒนาบุคลากร สุขภาพ และการมีชีวิตที่ดีขึ้น ประเด็นที่สำคัญอีกอย่างหลักในการจัดกิจกรรมบำบัดต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยและความต้องการของกลุ่มบุคคล โดยการใช้ศาสตร์ทางด้านศิลปะซึ่งได้แก่ กิจกรรมศิลปศึกษา กิจกรรมดนตรี นาฏศิลป์ หรือนาฏกรรม ศิลปะการแสดง วรรณกรรมและเพลง ถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบ โดยเน้นการพัฒนาโดยใช้



มนุษย์เป็นศูนย์กลางพัฒนาทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันต่อสถานการณ์ปัญหากิจกรรมดังกล่าวนี้เป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน (จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า, 2554) งานวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ส่งผลไปทิศทางที่ดีขึ้น สามารถปรับสภาพตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และส่งผลดีต่อด้านพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขอบเขตของงานวิจัย กลุ่มประชากร ระยะเวลาในการทำการวิจัย ตัวแปรที่ศึกษา และเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2563 ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการวิจัยในครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2563 ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยผ่านการทำแบบสอบถามคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อุมพร ตรังคสมบัติ ฉบับภาษาไทย จำนวน 20 ข้อ และมีค่าคะแนนมากกว่า 22 คะแนนขึ้นไป โดยทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างต้องสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน จากนั้นใช้วิธีสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน
3. ระยะเวลาในการทดลอง การศึกษาครั้งนี้ ทำการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง จำนวน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที
4. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นาฏกรรมบำบัด



4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า

5.1 ศึกษาข้อมูลนาฏกรรมบำบัดและการให้คำปรึกษาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนอกระบบครอบครัวและตัวอย่างกิจกรรม จากเอกสารตำรา สารสาร หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ และการสัมภาษณ์นักการเคลื่อนไหวบำบัด รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยงอุปสรรคนั้น

5.2 พัฒนาแผนกิจกรรมกำหนดวัตถุประสงค์ในแต่ละแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาองค์ประกอบย่อย เพื่อความชัดเจนที่จะสร้างกิจกรรม กำหนดโครงสร้างและรายละเอียดของแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดโดยมีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอิสระ จากนั้นจึงดำเนินการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด เพื่อลดภาวะซึมเศร้าโดยตรวจสอบคุณภาพรูปแบบของนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า โดยผู้วิจัยทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำหลักการและแนวคิดทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรมแล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาหาข้อดีข้อเสียสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์และความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้ ให้คะแนน +1 หมายถึง เห็นใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่เห็นใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ให้คะแนน -1 หมายถึง เห็นใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบแล้วนำไปทดลองใช้ 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 ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำนาฏกรรมบำบัดที่เป็นกิจกรรม ด้านการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการของกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

5.3 ทดลองนำไปใช้ Try out กับนิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

5.4 นำผลที่ได้จากการทดลองใช้กิจกรรมไปปรับปรุง แก้ไขและพัฒนา กิจกรรมแล้วนำไปทดลองต่อไป ได้เป็นแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า จำนวน 12 กิจกรรม โดยมีเครื่องมือในการทำกิจกรรมดังนี้

5.4.1.แผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

5.4.2.แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของศาสตราจารย์ แพทย์หญิง มาพร ตรังคมบัติ (CES-D) ฉบับภาษาไทย จำนวน 20 ข้อ

ผลการวิจัย

1. ผลจากการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยจัดเตรียมกระบวนการในการวางแผนการสร้างกิจกรรมให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดต่อการทำการวิจัย โดยผลหลังจากการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดนั้นต้องการให้กลุ่มประชากรที่เข้าร่วมนั้นได้ปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึก และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกันได้ ซึ่งในทุกๆกิจกรรมจะมีการสรุปและอภิปรายผล โดยกิจกรรมแบ่งเป็น ทั้งหมด 12 กิจกรรม ดังนี้

ช่วงที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 – 4 กิจกรรมที่บำบัดด้านพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 1 / สัปดาห์ที่ 1 รู้จักฉันรู้จักเธอ

กิจกรรมที่ 2 / สัปดาห์ที่ 2 จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว

กิจกรรมที่ 3 / สัปดาห์ที่ 3 นี่แหละคือฉัน

กิจกรรมที่ 4 / สัปดาห์ที่ 4 หน้าต่างของจิตใจ

ช่วงที่ 2 สัปดาห์ที่ 5 – 8 กิจกรรมบำบัดด้านจิตใจ

กิจกรรมที่ 5 / สัปดาห์ที่ 5 สร้างโลกสวยด้วยใจของเรา

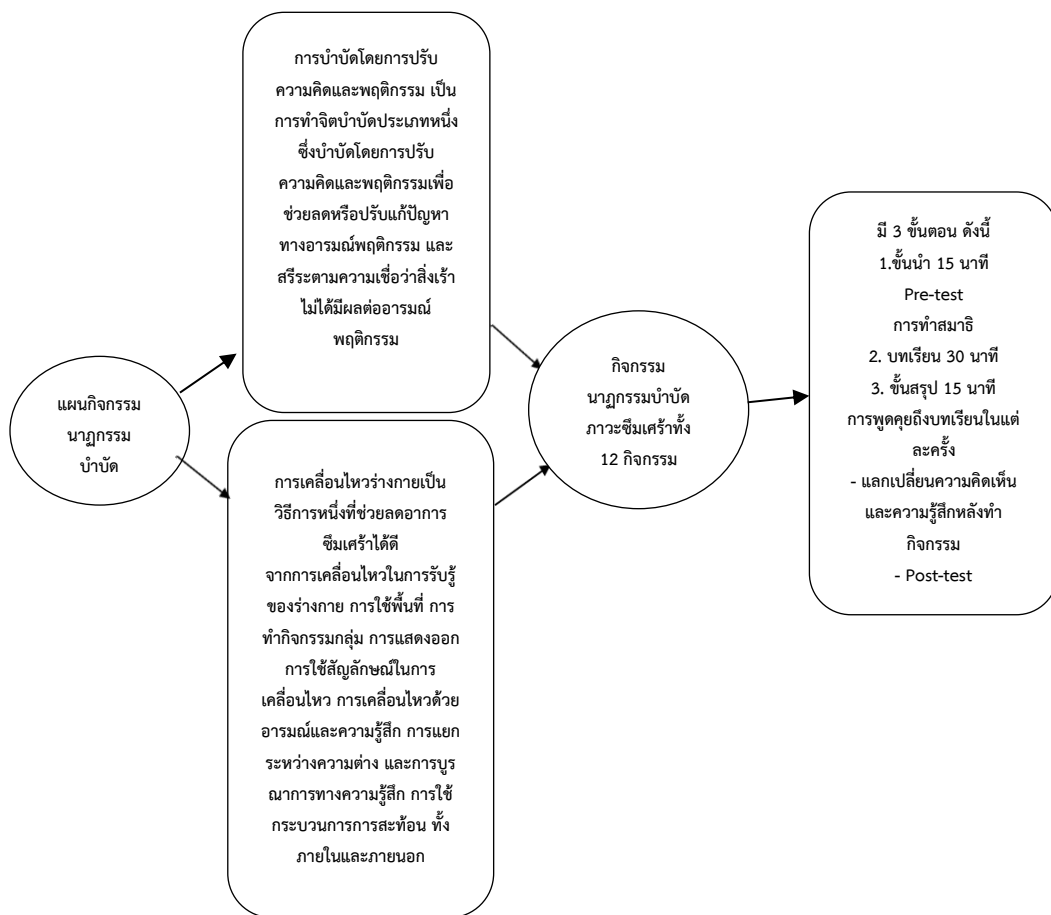
กิจกรรมที่ 6 / สัปดาห์ที่ 6 สร้างสีสันจากความว่างเปล่า

กิจกรรมที่ 7 / สัปดาห์ที่ 7 ท่าทางสื่อใจ



กิจกรรมที่ 8 / สัปดาห์ที่ 8	บอกเล่าเล่าสืบ
ช่วงเวลา 3 สัปดาห์ที่ 9 – 12	กิจกรรมบำบัดด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
กิจกรรมที่ 9 / สัปดาห์ที่ 9	สิ่งที่ฉันเป็น
กิจกรรมที่ 10 / สัปดาห์ที่ 10	สะกิดใจ
กิจกรรมที่ 11 / สัปดาห์ที่ 11	ความเป็นตัวตน
กิจกรรมที่ 12 / สัปดาห์ที่ 12	ด้วยรักและผูกพัน

รูปแบบนาฏกรรมบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้บำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ความเสียงภาวะซึมเศร้า โดยนำหลักการการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระผสมผสานกับศาสตร์การเรียนรู้เข้าใจร่างกายและจิตใจที่มีผลต่อพฤติกรรม ผ่านการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีและศาสตร์ที่ถนัดของตน ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที



ภาพที่ 1 แผนผังการสร้างเครื่องมือนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้า



จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปตรวจสอบประสิทธิภาพหาความเที่ยงตรง และได้มีการแนะนำให้ปรับปรุงแก้ไขตามพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิโดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนทั้งหมด 3 ท่าน เมื่อพิจารณาตามลำดับพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 12/12 ถือเป็นค่าเฉลี่ยสูงสุด สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าองค์ประกอบต่างๆ ของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด มีความสอดคล้องกัน และความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสมในภาพรวม มีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้ามีความสอดคล้องกัน

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำนาฏกรรมบำบัด เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องมือที่นำมาใช้ในการทดลองจริง

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า

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

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองนาฏกรรมบำบัด เท่ากับ 29.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.557 และมีค่าหลังการทดลองนาฏกรรมบำบัดเฉลี่ย 20.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.557 โดยพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

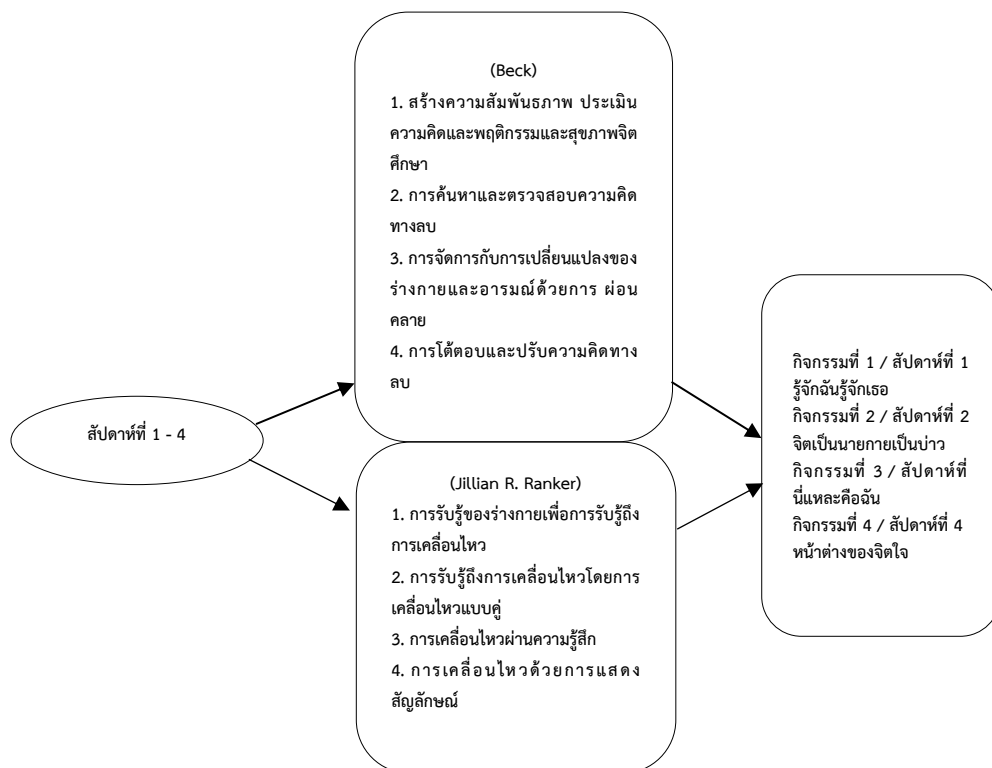
ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าสามารถอภิปรายผล การวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างแผนกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า



ซึ่งมีแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการ
การจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ซึ่งรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้าง
ขึ้นเพื่อใช้บำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนคริน-
ทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเรื่องนาฏกรรมบำบัดของ Jillian R. Ranker (Jillian R. Ranker,
2016) ในการเชื่อว่าการเคลื่อนไหวนั้นเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งและเป็นเครื่องมือหนึ่งที่มุ่งเน้น
การพัฒนาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ภาพให้เกิดการสร้างใจเชื่อใจ การหยั่งรู้ใน
การเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่น โดยมีรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบอิสระ การสื่อสาร
ด้วยอวัจนภาษาผ่านการเคลื่อนไหว สีหน้า อารมณ์ สิ่งแวดล้อม สัญลักษณ์ การแสดงที่
มุ่งเน้นการแสดงออกที่แท้จริงออกมา ณ ขณะนั้น บูรณาการกับทฤษฎีการปรับความคิดและ
พฤติกรรมของ Beck (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, 2553) ที่เป็นการ
บำบัดเชิงรุก เพื่อใช้ในการรักษาโรคทางจิตเวชที่เกิดจากความเชื่อมโยงของความเชื่อกับ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการบำบัดทางอารมณ์พฤติกรรมที่สอดคล้องไปกับสรีระของผู้ที่ได้รับ
การบำบัด โดยแบ่งขั้นตอนตามหลักนาฏกรรมบำบัด โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 12
สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยมีผลการทดลองกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อ
ลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มี
ความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ทั้งหมด 12 กิจกรรม โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 กิจกรรมที่ 1 – กิจกรรมที่ 4 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนา
กระบวนการทางด้านร่างกาย เนื่องจากในกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อการ
สร้างความรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ในกระบวนการเข้าใจตนเองและเปิดเผยตนเองที่
สะท้อนผ่านพฤติกรรม



ภาพที่ 2 แผนผังการสร้างเครื่องมืออนุกรมบำบัดภาวะซึมเศร้าในช่วงที่ 1

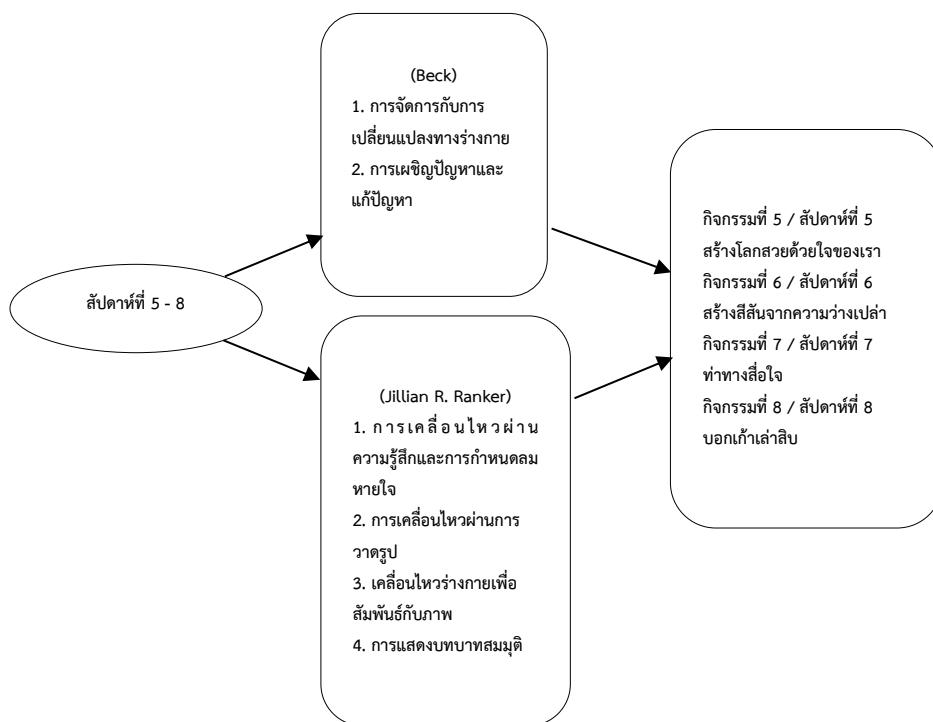
จากการสังเกตการณ์การในการทำกิจกรรม ในช่วงแรกของการทำกิจกรรมซึ่งอยู่ในช่วงกิจกรรมระยะที่ 1 ปรากฏว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกที่ยังคงอยู่ในโลกส่วนตัวค่อนข้างสูง จึงทำให้เห็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาขณะทำกิจกรรมว่าเริ่มมีการสังเกตตนเองมากขึ้น หลังจากทำกิจกรรมได้สักระยะก็เริ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นมากขึ้น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

จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ค้นพบว่า ในการทำกิจกรรมในช่วงที่ 1 กิจกรรมที่ 1 - กิจกรรมที่ 4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการไปในทิศทางที่ดีขึ้น ในเรื่องการรับรู้การเข้าใจตนเองและผู้อื่นจนพัฒนาไปสู่การยอมเปิดเผยตัวตนมากขึ้น “รู้สึกเข้าใจตัวเองมาก



ขึ้นหลังจากการที่ได้หยุดอยู่กับตัวเอง เวลาที่ไม่ได้เล่นโทรศัพท์ทำให้มีเวลาได้ทำความรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองรู้สึกอะไร คิดอะไร และนอกจากเห็นตัวเองชัดเจนขึ้นก็ยังรู้สึกว่ามิเพื่อนอยู่ข้าง ๆ ไม่ได้อยู่คนเดียว เห็นคนอื่นชัดเจนขึ้นด้วย” (AM01, ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรม, 2563) มีมุมมองการมองพฤติกรรมต่อตนเองและผู้อื่นชัดเจนขึ้นจากการแสดงออกทางร่างกายในบริบทต่าง ๆ มีความเข้าใจต่อพฤติกรรมทางร่างกายนั้น ๆ มากขึ้น จนนำไปสู่การตอบรับซึ่งกันและกันผ่านบริบททางพฤติกรรม สอดคล้องกับ Koch, S. C. et al. ที่กล่าวว่า การตอบสนองทางสรีระวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปสู่การออกกำลังกายนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของสารสื่อประสาททำให้การเต้นรำที่ใช้ความสัมพันธ์ของสรีระและชุดความคิดสามารถบำบัดทางจิตใจได้ดี (Koch, S. C. et al, 2007) และสอดคล้องกับ Mala, A. et al. กล่าวว่า การเต้นรำสามารถลดการแยกตัว การถอนตัวจากสังคม ความไม่แยแส ไม่สามารถสัมผัสกับความสุข และความบกพร่องในการควบคุมความสนใจและสร้างความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันได้ (Mala, A. et al, 2012)

ช่วงที่ 2 กิจกรรมที่ 5 – กิจกรรมที่ 8 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาระบวนการทางด้านจิตใจในการส่งเสริมการมองโลกในเชิงบวกแม้ว่าเจอปัญหาอะไรก็ตามก็สามารถหาทางออกจากปัญหานั้นได้ เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตนและผู้อื่น พัฒนาจิตใจของตนให้เกิดความสุขจากสิ่งที่ได้ทำด้วยตนเอง



ภาพที่ 3 แผนผังการสร้างเครื่องมือนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าในช่วงที่ 2

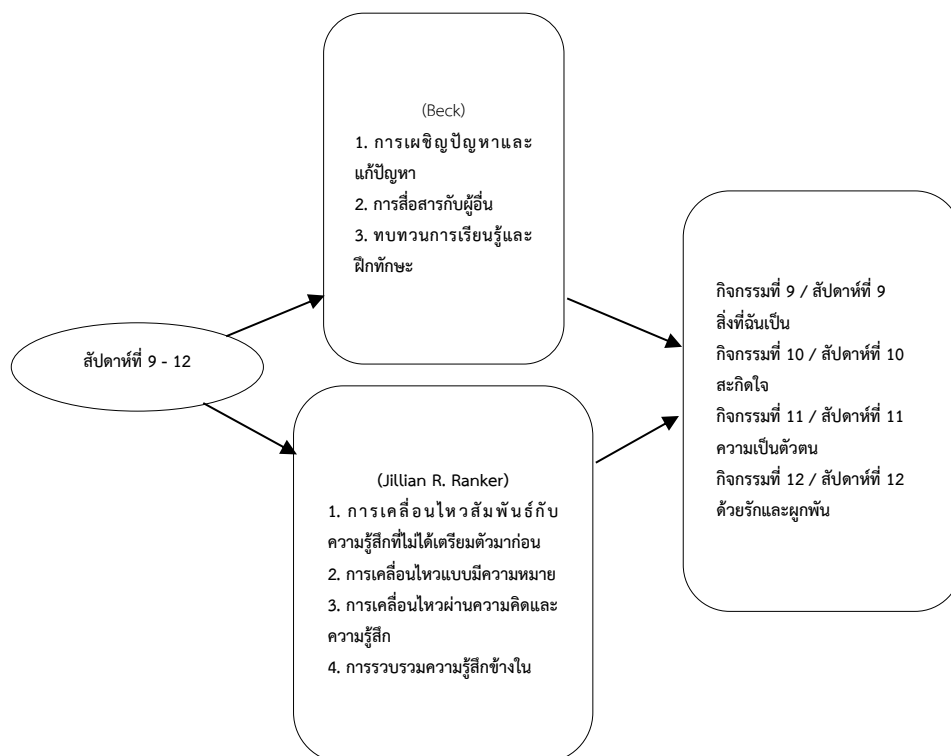


จากการสังเกตการณ์การในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ในช่วงที่ 2 นั้น พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในการรับรู้ความรู้สึกที่อยู่ข้างในและส่งผลให้การแสดงออกมานั้นเป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้างและต่อตนเอง เกิดการยอมรับต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างดี เนื่องจากในขณะทำกิจกรรมมีการพยายามตอบสนองซึ่งกันและกันต่อความรู้สึกที่เกิดในการทำกิจกรรมผ่านการเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ พัฒนาการทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นนั้นสังเกตได้ว่าเป็นไปในทิศทางที่ดี เนื่องจากในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความชัดเจนต่อความรู้สึก เข้าใจและยอมรับความรู้สึกนั้นได้ดี ทั้งต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น พยายามแก้ไขปัญหาต่อการจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออกทางอารมณ์ในด้านลบเพิ่มความเข้าใจในอารมณ์ด้านบวกและพัฒนาไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม

จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ค้นพบว่าในการทำกิจกรรมในช่วงที่ 2 กิจกรรมที่ 5 – กิจกรรมที่ 8 นั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการยอมรับและทำความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกที่ไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีการยอมรับต่อความรู้สึกนั้น ๆ และมีวิธีในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดี “เข้าใจสิ่งที่ตัวเองรู้สึกและเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน ๆ มากขึ้น และได้ลองพยายามปรับแก้ไขหาวิธีการไม่ให้ตัวเองเป็นทุกข์และออกจากความทุกข์ได้เร็ว หวออะไรเพื่อคลายเครียด และหาเพื่อนอยู่ข้าง ๆ” (AW02, 2563); (AW06, 2563); (AM01, 2563) นอกจากนั้นยังพบว่าเกิดความรู้สึกที่เห็นใจต่อผู้อื่นมากขึ้น และมีความเข้าใจตนเองยอมรับตนเอง

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

ช่วงที่ 3 กิจกรรมที่ 9 – กิจกรรมที่ 12 เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และการเพิ่มพูนทักษะอยู่ร่วมกันในสังคม ในการเข้าใจบริบททางสังคมและตนเอง



ภาพที่ 4 แผนผังการสร้างเครื่องมือนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าในช่วงที่ 3

จากการสังเกตการณ์การในการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ในช่วงที่ 3 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงออกทางร่างกายมากขึ้น มีการสัมผัสซึ่งกันและกันมากขึ้น นอกจากการส่งสายตา ยิ้ม แล้วยัง ภาษาทางกายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ก็ชัดเจนขึ้น มีการกอด การตบ บ่า ไหล่ ในการแสดงความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้นจากการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเปิดเผยตัวตนซึ่งกันและกัน และมีการกล้าแสดงท่าทางบางอย่างออกซึ่งท่าทางเหล่านั้นสะท้อนความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างชัดเจน และการรู้จักการยอมรับซึ่งกันและกัน พยายามเข้าใจซึ่งกันและกัน การสร้างความสัมพันธ์เกิดขึ้นชัดเจนมากจากการสังเกตในการทำกิจกรรม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การรูสึกเห็นเข้าใจเข้าใจซึ่งกันและกัน

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



จากการศึกษานาฏกรรมบำบัด พบว่ามินักวิจัยและนักวิชาการให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตมากขึ้นเนื่องจากบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้ป่วยทางด้านจิตเวชมากขึ้น โดยการนำเอาศาสตร์ทางด้านนาฏกรรมหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการทำเต้นหรือท่าทางการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกเพื่อรักษาความบกพร่องในด้านต่าง ๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรียา นิยมธรรม กล่าวถึง แนวทางนาฏกรรมบำบัดมักถูกนำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตเวช เช่น ความกังวล ความเครียด และซึมเศร้า หรือมีปัญหากับความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาบำบัดอาการรุนแรงบางอย่าง (ศรียา นิยมธรรม, 2545)

2. ผลก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลองพบว่า จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองนาฏกรรมบำบัด เท่ากับ 29.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.557 และมีค่าหลังการทดลองนาฏกรรมบำบัดเฉลี่ย 20.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.557 โดยพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าการก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tanenbaum, S. J. et al. ที่ศึกษาเรื่องความสนใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย: การศึกษาแบบค้นหารู้จักตัวตนโดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในใจบนพื้นฐานของร่างกาย มีกลุ่มผู้หญิง 5 คน เข้าร่วมใน 5 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 4 ใน 5 ของผู้เข้าร่วมมีการบำบัดรักษาที่ดีขึ้น เพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้และการเชื่อมโยงร่างกายตนเอง การยอมรับตนเอง ส่วนการปิดกั้นตนเองและการทำกิจกรรมซ้ำซากลดลง รวมทั้งอาการความเจ็บปวด มีการผ่อนคลาย เพิ่มกำลังใจและความสุขตระหนักรู้ในเรื่องของประสบการณ์อันหลากหลายและเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น (Tanenbaum, S. J. et al., 1996) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาหนัน กฤษณมรณย์ ที่กิจกรรมบำบัดทางดนตรีส่งผลต่อพัฒนาการด้านการสื่อความหมาย และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผ่านการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย (ปาหนัน กฤษณมรณย์, 2563)

จากผลการทดลองนาฏกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า กล่าวได้ว่า กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้หลักการการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ ตามแนวคิดของ Jillian R. Ranker ที่มุ่งเน้นการพัฒนาในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ภาพให้เกิดการสร้างเชื่อมั่น การหยั่งรู้ในการเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่น บุรณาการกับทฤษฎีการปรับความคิด (Jillian R. Ranker, 2016) และพฤติกรรมของ Beck (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย และพิรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, 2553) ที่เป็นการบำบัดเชิงรุก เพื่อใช้ในการรักษาโรคทางจิตเวชที่เกิดจากความเชื่อมโยงของความเชื่อกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการบำบัดทางอารมณ์พฤติกรรมที่สอดคล้องไปกับสรีระของผู้ที่ได้รับการบำบัด สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นมีพัฒนาการทางด้านจิตใจที่ดีขึ้น เกิดการ



เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์ในหมู่คณะและสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นและเข้าใจในตนเอง

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการดำเนินการวิจัยในเรื่อง การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า ของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า นั้นแสดงให้เห็นว่า การเยียวยารักษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพจิต เราเรียกว่า “จิตบำบัด” การเยียวยาด้วยจิตบำบัดนี้อาจมีการนำเอาศิลปะ การละคร นาฏศิลป์ หรือดนตรี เข้ามามีส่วนร่วมในการเยียวยารักษาผู้ป่วยด้วย ดังนั้นนาฏศิลป์บำบัด ก็คือ การบำบัดประเภทหนึ่งที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับหลักการทางจิตบำบัด เพื่อช่วยส่งเสริมด้านการรับรู้ตนเองทั้งอารมณ์และจิตใจ ไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย นาฏศิลป์บำบัดถูกนำไปใช้เพื่อการรักษาในหลาย ๆ ด้าน เช่น การส่งเสริมด้านสุขภาพกาย มีการนำนาฏศิลป์บำบัดไปใช้ในเรื่องของการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ พัฒนาการทรงตัวในผู้สูงอายุ พัฒนาการทรงตัวและการควบคุมการเคลื่อนไหวในผู้ป่วยพาร์กินสัน เป็นต้น ส่วนทางด้านการส่งเสริมสุขภาพใจ พบว่ามีการนำนาฏศิลป์บำบัดไปใช้เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการจัดการอารมณ์ของตนเอง เป็นต้น นาฏศิลป์บำบัดเป็นแนวทางการหนึ่งของจิตบำบัดที่สามารถใช้ได้กับบุคคลในทุกช่วงวัย ทั้งบุคคลที่ต้องการการดูแลโดยเฉพาะ คู่รัก ครอบครัว หรือกลุ่มผู้มีความต้องการพิเศษต่าง ๆ เป็นประโยชน์ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุข ดังนั้นนาฏศิลป์บำบัดสามารถใช้เป็นแนวทางในการเยียวยารักษาสุขภาพใจของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ในต่างประเทศพบว่ามีงานวิจัยหลายเล่มที่มีการศึกษาในเรื่องนี้ และผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ให้ผลในทางบวกสำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ 1) ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้านั้นต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจต่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า รวมทั้งรูปแบบการทำกิจกรรมในทุก ๆ ขั้นตอน ควรมีการเตรียมการและปรึกษามือและนักจิตวิทยาในการทำกิจกรรม ควรมีความตั้งใจต่อการทำกิจกรรมในทุก ๆ ขั้นตอน และมีความรู้และพร้อมถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานไปถึงขั้นพัฒนาตามลำดับเพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2) การนำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาประเภทของกิจกรรม แล้วนำเครื่องมือทุกขั้นที่ผู้วิจัยร่วมด้วย ได้แก่ แบบวัดภาวะซึมเศร้าของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมพร ตรังคสมบัติ (CES-D) เพื่อหาค่าระดับภาวะซึมเศร้า รูปแบบแผนและกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อภาวะซึมเศร้า เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและประสิทธิภาพสูงสุด 3) ผู้จัดกิจกรรมควรทำความเข้าใจในรูปแบบและแผนกิจกรรมให้ชัดเจนถึงเรื่องการได้ประโยชน์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย 4) ในการใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในครั้งนี้ เป็นการใช้กับกลุ่ม



ตัวอย่างนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า แต่ไม่ได้พบว่าเป็นโรคซึมเศร้า และไม่ควรทำกิจกรรมนี้ต่อผู้ที่เป็โรคซึมเศร้า เพราะเนื่องจากอาจจะทำให้ประสบปัญหาในการปรับตัวและขาดสติ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และอาจจะเป็นอันตรายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น เนื่องจากการเป็นโรคซึมเศร้าต้องอยู่ในการควบคุมดูแลโดยแพทย์ผู้ชำนาญ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผลของการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ปรากฏผลของค่าภาวะซึมเศร้าที่ลดลงจึงทำให้คาดว่าถ้าการทำวิจัยในครั้งต่อไป โดยใช้ศิลปกรรมแขนงอื่น ๆ ในการบำบัดผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า น่าจะส่งผลไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะนาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) อาจจะเป็นอีกสาขาหนึ่งที่ช่วยบำบัดภาวะซึมเศร้าได้ด้วย เนื่องจากมุ่งเน้นไปที่ระเบียบร่างกายมากกว่านาฏกรรมบำบัด (Movement Therapy) ที่เน้นไปที่การเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับหลักจิตวิทยา

เอกสารอ้างอิง

- จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า. (2554). กิจกรรมศิลปกรรมบำบัดเพื่อฟื้นฟู เยียวยา ผู้ประสบอุทกภัย. วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ, 13 (1), 24-26.
- ปาหนัน กฤษณมย์. (2563). ผลของกิจกรรมดนตรีบำบัดต่อความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่อดนตรี พัฒนาการ และคุณภาพชีวิตของเด็กออทิสติก. วารสารปาริชาติ, 33(2), 168-181.
- พิณธร ปรัชญาสุรณ. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ. ใน วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพจิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรียา นิยมธรรม. (2545). สารานุกรมศึกษาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนันท์ เสียงเสนาะ. (2560). อิทธิพลของปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อภาวะซึมเศร้า ของวัยรุ่นตอนปลาย. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรพรรณ ลือบุญวัชชัย และพีรพนธ์ ลือบุญวัชชัย. (2553). การบำบัดรักษาทางจิตสังคม สำหรับโรคซึมเศร้า. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิงอร แก้วหวาน. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. มหาวิทยาลัยบูรพา.



- AM01. (8 ธันวาคม 2563). ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรม. (นางสาวนุชนารถ รอดสอาด, ผู้สัมภาษณ์)
- AM01. (1 ธันวาคม 2563). ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรม. (นางสาวนุชนารถ รอดสอาด, ผู้สัมภาษณ์)
- AW02. (8 ธันวาคม 2563). ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรม. (นางสาวนุชนารถ รอดสอาด, ผู้สัมภาษณ์)
- AW06. (8 ธันวาคม 2563). ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรม. (นางสาวนุชนารถ รอดสอาด, ผู้สัมภาษณ์)
- Jillian R. Ranker. (2016). Is Dance/Movement Therapy an Effective Treatment for Depression in Students? In The Degree of Master of Science In Health Sciences – Physician Assistant. Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
- Koch, S. C. et al. (2007). The joy dance Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. The Arts in Psychotherapy, 34(2007), 340–349.
- Mala, A. et al. (2012). Dance/ Movement Therapy (D/ MT) for depression: A scoping review. The Arts in Psychotherapy, 39(4), 287-295.
- Tanenbaum, S. J. et al. (1996). Mindfulness in movement: An exploratory study of body-based intuitive knowing. Newton, Massachusetts: Massachusetts School of Professional Psychology.