

ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีร่วมกับการฝึกหัดหะฐะโยคะ  
ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หนังสืออ้างอิง  
โดยเฉพาะในห้องสมุด

ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล

11 ส.ย. 2547

178351

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ตุลาคม 2545

ISBN 974-9570-98-7

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

.....*แอม* ด.ด. = ว.ป.น. .... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ)

.....*มิรา* ..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ วิณี ชิตเชิดวงศ์)

.....*ไพรัตน์* ..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....*แอม* ด.ด. = ว.ป.น. .... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ)

.....*สุรินทร์* ..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิย์)

.....*ฉันทนา* ..... กรรมการ

(ดร. ฉันทนา จันทวงศ์)

.....*มิรา* ..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ วิณี ชิตเชิดวงศ์)

.....*ไพรัตน์* ..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัย  
บูรพา

.....*ประทุม* ..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2545 .....

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษา และช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ ซึ่งเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วิณี ชิดเชิดวงศ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์และ ดร. ฉันทนา จันทร์วงศ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านดังปรากฏชื่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนแก่งวิทย์สดาวาร อาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล และอำนวยความสะดวกในการวิจัย รวมทั้งนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดีขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจสำคัญอย่างยิ่ง ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จด้วยดี

ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล

41921128 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี/ การฝึกหัดโยคะ/ ภาวะซึมเศร้า

นิตยสารจิตวิทยา : ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีร่วมกับการฝึกหัดโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (EFFECTS OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING AND HATHA YOGA TRAINING ON DEPRESSION OF MATTHAYOMSUKSA 2 FEMALE STUDENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ.ดร. แก้วดา ณะวรรณ, รศ. วิณี ชิดเชิดวงศ์, ผศ.ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม, 116 หน้า ISBN 974-9570-98-7

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ร่วมกับการฝึกหัดโยคะ ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแก่งวิทยาสถาวร จังหวัดระยอง กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก ซิตีไอ (CDI) ตั้งแต่คะแนนที่ 15-21 จำนวนทั้งหมด 35 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน คือ 1. กลุ่มที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ร่วมกับการฝึกหัดโยคะ 2. กลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองฝึกหัดโยคะ ครั้งละ 45 นาที หลังจากนั้นเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี อีก 45 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทระหว่างกลุ่ม 1 ตัวแปรและภายในกลุ่ม 1 ตัวแปร (one between-subjects variable and one within subjects variable) และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบแบบรายคู่ของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ร่วมกับการฝึกหัดโยคะ มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ร่วมกับการฝึกหัดโยคะ มีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง และยังพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

41921128 : MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY ; GUIDANCE AND  
PSYCHOLOGY ; M.S. ( COUNSELING PSYCHOLOGY )

KEYWORD : EXISTENTIAL GROUP COUNSELING / HATHA YOGA TRAINING/  
DEPRESSION

CHATRUDEE KITWIMOLTRAKUL : EFFECTS OF EXISTENTIAL GROUP  
COUNSELING AND HATHA YOGA TRAINING ON DEPRESSION OF  
MATTHAYOMSUKSA 2 FEMALE STUDENTS. THESIS ADVISORS : KEAWTA  
KANAWAN, Ph.D., WINI CHITCHIRTWONG, M.Ed. AND PIRAT WONGNUM, Ph.D.  
116 p. ISBN 974-9570-98-7

This study was based on an experimental research. Its main purpose was to study the effects of existential group counseling and hatha yoga training on depression of matthayomsuksa 2 female students in Klangwittayasatavon school, Rayong province. The population was drawn from 35 students who had scores between 15 to 21 on the children's depression inventory (CDI). The sample included 16 students which was divided into two groups, the existential group counseling and hatha yoga training group and the control group with eight students in each group. The interventions were administered twelve times to experiment group for 1 hour and 30 minutes (45 minutes for hatha yoga and 45 minutes for existential group counseling), two times a week for 6 weeks. The procedure for collecting data was divided into three stages which included the pre-test, the post-test and the follow-up stage. One between-subjects variable, one within-subjects variable and the Newman-keuls method were employed to analyze the data.

As a result, it was found that there was a statistically significant interaction at a .05 level between the methods used and the duration of the experiment. The depression levels of the existential group counseling and hatha yoga training group was found less significantly than a control group at a .05 level in the post-test stage and follow-up stage. The depression levels of the existential group counseling and hatha yoga training group in the follow-up stage and post-test stage was found less significantly than pre-test stage at a .05 level, and the follow-up stage was less significantly than post-test stage at a .05 level.

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ

### บทที่

1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
สมมติฐานของการวิจัย .....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น .....	7
อาการและอาการแสดง .....	8
สาเหตุ .....	10
ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น .....	11
ธรรมชาติของวัยรุ่น.....	12
พัฒนาการในวัยรุ่น.....	13
ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่ .....	15
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น .....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี.....	17
วัตถุประสงค์ทั่วไป.....	17
วัตถุประสงค์เฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี.....	18

บทที่	หน้า
กระแสดความเคลื่อนไหวของกลุ่มในขั้นตอนของการปรึกษา.....	18
บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม .....	19
การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี.....	19
แนวคิดของทฤษฎี.....	20
การให้คำปรึกษาตามแนวคิดแบบทฤษฎี.....	21
เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษาแนวทฤษฎี.....	25
แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีกับการประยุกต์ใช้ในการปรึกษากลุ่ม.....	29
ขั้นตอนการให้คำปรึกษา .....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการให้คำปรึกษาต่อการลดปัญหาทางอารมณ์.....	38
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหะฐะ โยคะ .....	41
ผลการลดภาวะซึมเศร้าในแง่ของการฝึกหายใจ และการกำหนดจิต.....	43
ผลของการลดภาวะซึมเศร้าของโยคะในแง่ของการฝึกอาสนะ.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ โยคะ .....	46
วิธีการลดปัญหาทางอารมณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	52
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ .....	52
การดำเนินการทดลอง .....	55
ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง .....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	58
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	65
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66

บทที่	หน้า
อภิปรายผล.....	66
ผลการลดภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลอง.....	66
ผลการลดภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล.....	71
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	73
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	73
บรรณานุกรม.....	74
ภาคผนวก.....	80
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	81
ภาคผนวก ข แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	83
ภาคผนวก ค โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี.....	88
ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึกหัดหฐะโยคะ.....	97
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	116



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง.....	56
2 แสดงคะแนนภาวะซึมเศร้า , คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	60
3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนภาวะซึมเศร้า ระหว่างวิธีการลดภาวะ ซึมเศร้ากับระยะเวลาของการทดสอบ .....	61
4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการลดภาวะซึมเศร้าในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	62
5 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในนักเรียนกลุ่มทดลอง และผลการทดสอบย่อย ของระยะเวลาในนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	63
6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเป็นรายคู่ ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยวิธีทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์.....	64