

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดทักษะสังคม ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแก่งวิทยาสถาวร พ.ศ. 2545

ประชากรได้แก่นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแก่งวิทยาสถาวร จังหวัดระยอง ปีการศึกษา 2545 ที่ตอบแบบวัดภาวะซึมเศร้า CDI ได้ 15-21 คะแนน จำนวน 35 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มอย่างง่ายมาจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดทักษะสังคม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้วัดภาวะซึมเศร้า คือแบบวัดภาวะซึมเศร้า CDI (children's depression inventory) ซึ่งใช้วัดภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ทดสอบภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดทักษะสังคม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (ปรึกษากลุ่ม 45 นาที, ฝึกทักษะ 45 นาที) ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุม เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้ตามปกติ
3. ทดสอบภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าฉบับเดิม

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ไปวิเคราะห์ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for windows โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (one between subjects variable and one within subject variable) (Howell, 1997, pp. 458-472) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้า กับระยะเวลาของการทดสอบภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบผลย่อยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยมร่วมกับการฝึกหัดหายใจโยคะมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งพบว่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มที่จะต่ำลงเมื่อระยะเวลาผ่านไปนานขึ้นคือ ระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง ระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้ผลดีกว่าที่คาดไว้โดยผู้วิจัยตั้งสมมติฐานไว้ว่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยม ร่วมกับการฝึกหัดหายใจโยคะของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในครั้งนี้พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะเวลาของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะเวลาของการทดสอบนั้นส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลง และการอภิปรายการทดสอบผลย่อยว่าได้ผลอย่างไรบ้างนั้น ผู้วิจัยอภิปรายผลออกเป็นสองส่วน คือ ผลการลดภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลอง และผลการลดภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล

ผลการลดภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง

ในระยะหลังทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งยังพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยม ร่วมกับการฝึกหัดหายใจโยคะเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ลดภาวะซึมเศร้าของเด็กนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ถึงแม้ว่าผู้วิจัยไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวทวนิยม และหรือการฝึกหัดหายใจโยคะต่อการลดภาวะซึมเศร้ามาก่อน แต่พบงานวิจัยที่น่าจะสอดคล้องกัน โดยมีงานวิจัยที่สนับสนุนเกี่ยวกับการฝึกหัดหายใจโยคะที่สามารถลดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้เช่น การฝึกหัดหายใจโยคะมีผลทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (สุพัตรา สอนจันทร์, 2542, บทคัดย่อ)การฝึกโยคะและสมาธิ ทำให้ความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Marianne, 1996, p. 1018) และงานวิจัยที่สนับสนุนการลดภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีต่าง ๆ อย่างได้ผล เช่น สุทธิพร ปุกเกตุ (2529, หน้า 51) ศึกษาผลการปรึกษาของโรเจอร์แบบกลุ่มต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีอารมณ์เศร้ามลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ร่วมกับฝึกหัดหฐะโยคะในเด็กนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเกล่งวิทยสภารว ที่มีภาวะซึมเศร้า ในงานวิจัยนี้ได้ผลดี เนื่องจากการให้ความช่วยเหลือที่ครอบคลุม ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคมโดย

การฝึกหฐะโยคะเป็นการฝึกหายใจ,ฝึกอาสนะ และการกำหนดจิต จะทำให้เกิดสมาธิ มีความผ่อนคลาย ควบคู่ไปกับการได้ออกกำลังกาย ทำให้ได้บริหารทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป เมื่อร่างกายผ่อนคลายจิตใจย่อมผ่อนคลายตาม และเมื่อร่างกายผ่อนคลายมีสมาธิมีผลทำให้ลดภาวะซึมเศร้าได้สอดคล้องกับงานวิจัยของปทุมภรณ์ แซ่จิ่ง (2539) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกอาสนาปณสติสมาธิพบว่าได้ผลต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ในผู้ป่วยมะเร็ง ตาหู คอ จมูกและปาก และในงานวิจัยครั้งนี้สมาชิกกลุ่มทดลองได้รับการฝึกหฐะโยคะ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว เป็นการผสมผสานของการบริหารร่างกายและการทำสมาธิ ซึ่ง เทอดศักดิ์ เดชคง (2543, หน้า 51) กล่าวว่าการศึกษาสมาธิแบบเคลื่อนไหว พบว่าการรู้ตัวจะเกิดตามมา ในรายที่สนใจติดตามลมหายใจของตนเองอยู่เสมอ ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ควรฝึกกายก่อนอย่างอื่น เมื่อสติรู้ในกายมากขึ้น ก็จะเริ่มรู้อารมณ์ เช่น รู้ว่าตนเองโกรธ รู้ว่าเครียด รู้ว่าหงุดหงิด เมื่อรู้เท่าทันแล้วจะได้รับการผลกระทบจากอารมณ์ดังกล่าวลดลง นอกจากนี้ ละเอียด สีลาน้อย (2529, หน้า 19) กล่าวว่าอาสนะต่าง ๆ ช่วยให้การหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ เป็นไปอย่างสมดุล เช่น ทำบิคลาตัว ทำโยคะมูทะระ ทำกระต่าย ซึ่งมีอยู่ในโปรแกรมการฝึกหฐะโยคะในงานวิจัยนี้จะช่วยให้มีการกหนดต่อมต่าง ๆ ความบกพร่องในการทำงานของต่อมต่าง ๆ จะได้รับการแก้ไขให้เป็นปกติ ทำให้การหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ เป็นปกติ แก้ไขอารมณ์แปรปรวน เช่นอารมณ์เครียด อารมณ์เศร้าได้เป็นอย่างดี

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นส่วนใหญ่จะแสดงออกในด้านอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ หรือเหนื่อยง่าย เนื่องจากภาวะซึมเศร้า อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางด้านชีวภาพ หรือทางร่างกาย หรือเกิดจากจิตใจส่งผลให้เกิดอาการทางร่างกายได้ ในแง่ของการฝึกหฐะโยคะตามโปรแกรมของการทดลองครั้งนี้ ประกอบด้วยการฝึกทำอาสนะต่าง ๆ ที่ช่วยให้การเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ หรือเหนื่อยง่ายลดลง เช่น ทำโยคะมูทะระ, ทำบิคลาตัว, ทำหัวถึงเข่า และทำเข่าถึงอก

เป็นท่าที่ช่วยนวดอวัยวะภายในช่องท้อง (ชมชื่น สัทธิเวช, 2544 , หน้า 5-15) ทำให้อวัยวะภายในช่องท้องทำงานดีขึ้น ส่งผลทำให้ลดอาการเบื่ออาหาร และทำศพพร้อมกับการฝึกหายใจ ทำให้เกิดความผ่อนคลาย สงบ และมีสมาธิ ช่วยให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น ท่าของหะฐะโยคะที่มีการบริหารร่างกายครบทุกส่วนคือท่าไหว้พระอาทิตย์ ถ้ามีการฝึกเป็นประจำจะช่วยป้องกันความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อได้ ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและลดความเครียด ตัวย่อการเกิด tention reflex ส่งผลทำให้ลดอาการซึมเศร้าได้ การศึกษาที่ได้ผลสนับสนุนแนวคิดนี้ ได้แก่งานวิจัยของ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2542, หน้า 47) ได้ศึกษาพบว่าการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะ ทำให้ความอ่อนตัวของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทำให้ระดับความเครียดทางจิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในส่วนของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีในการวิจัยครั้งนี้ค่อนข้างไปทางแนวมนุษยนิยม จะทำโดยยึดหลักการมองธรรมชาติของมนุษย์ในแง่ดี และเป็นแนวที่เน้นอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 และ 3 จะให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกตัว และยอมรับความรู้สึกของตน โดยผ่านการสะท้อนความรู้สึกจากผู้นำกลุ่ม และสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม หรือการรับรู้ถึงการแสดงความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ทำให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำให้ลดอารมณ์เศร้าได้ ซึ่งเลนซ์ (Lenz, 1975 อ้างถึงในวิจารณ์ วิชัยยะ, 2522, หน้า 94-95) พบว่า พฤติกรรมที่เป็นข้อบ่งชี้ว่าบุคคลมีอารมณ์เศร้า คือการที่อารมณ์ถูกกดให้ต่ำลง และไม่สามารถแสดงความรู้สึกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และเมื่อผ่านการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 และ 3 แล้วนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้

จากนั้นเมื่อให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 และ 5 ซึ่งจะเน้นการปรับเปลี่ยนความคิดซึ่งเมื่อความคิดเปลี่ยนอารมณ์ก็จะเปลี่ยนตาม วิจัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า มักมีอาการทางด้านความคิดและการรับรู้ โดยจะมีสมาธิแย่งลง รู้สึกตนเองไม่มีค่า ห่มดหวั่งในชีวิต และมีพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ซึ่งเมื่ออธิบายจากทฤษฎีทางด้านความคิด (cognitive theory) กล่าวว่าผู้ที่ภาวะซึมเศร้า เกิดจากองค์ความคิดที่มีอยู่ในบุคคลนั้น เป็นไปในด้านไม่ดี และรับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นเหตุเป็นผล จึงคิดว่าตัวเองไม่ดี ลดคุณค่า และกำหนดคุณค่าของตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริง ให้เกิดความรู้สึกในแง่ลบกับตนเอง กับอนาคตของตน และกับสิ่งแวดล้อม (อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์, 2542, หน้า 123) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ร่วมกับการฝึกหะฐะโยคะ สามารถลดอารมณ์เศร้าด้านนี้ได้ เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีในการวิจัยนี้ จะช่วยให้สมาชิกวิเคราะห์และเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ , ปรับความคิดและค้นหามุมมองในแง่บวก

โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น จะช่วยให้สมาชิกสามารถมองเห็นสาระด้านอื่น ๆ ของตนเอง ที่มองข้ามไป (dereflection) ทำให้พบส่วนดีในตัวเอง ทำให้มีกำลังใจและมองเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมให้สมาชิกสำรวจความหมายของชีวิตในด้านต่าง ๆ ทำให้ลดภาวะซึมเศร้าที่มีอยู่ได้

ตัวอย่างแนวคิดแบบกวนนิยม ที่นำมาใช้ปรับมุมมองในแง่บวก ในการให้คำปรึกษา เช่น ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 น้อย (นามสมมติ) ไม่มีความสุขเลยเมื่ออยู่บ้าน เนื่องจากน้อยใจที่พ่อแม่ว่าน้อยเป็นคนไม่ดี ทั้ง ๆ ที่พยายามทำดีแล้ว บางครั้งคิดว่าถ้าพ่อแม่เห็นว่าน้อยเป็นคนไม่ดีอยู่แล้ว ก็จะหนีออกจากบ้านไปเลย และจะไม่กลับมาให้พ่อแม่เห็นหน้าอีก ผู้นำกลุ่มช่วยน้อยปรับความคิดที่มีต่อตนเองในแง่ลบ ด้วยการให้เรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวกวนนิยม ที่ว่าถึงแม้มนุษย์จะได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา แต่สิ่งแวดล้อมไม่ได้ตัดสินเขา เขาจะเป็นตัวชี้คกำหนดที่จะให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลหรือไม่ ซาร์ท (Sartre, 1975 อ้างถึงใน อุษา ชูชาติ, 2531, หน้า 26) ในกรณีของน้อย เมื่อพ่อแม่ว่าน้อยไม่ดี ก็ไม่ได้หมายความว่าน้อยเป็นคนที่ไม่เคยทำความดีเลย และไม่ได้หมายความว่าในอนาคตน้อยจะต้องเป็นคนไม่ดี คนทุกคนต้องการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งน้อยเล่าให้ฟังว่าพยายามทำดีขึ้นอยู่แล้วเนื่องจากไม่อยากฟังคำตำหนิ แอน (นามสมมติ) จึงเสริมว่า บางครั้งแอนโมโหตัวเอง ที่ไม่สามารถทำได้อย่างที่พ่อแม่ต้องการได้ เมื่อผลการเรียนไม่ดีจะรู้สึกไม่สบายใจมากเพราะทำให้พ่อแม่ผิดหวัง แต่พ่อแม่ทะเลาะกันทุกวันทำให้ไม่สบายใจบางทีไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ ทำให้ไม่อยากกลับเข้าบ้านแต่ไม่เคยหนีออกจากบ้านเพราะไม่รู้จะไปไหน ผู้นำกลุ่มจึงให้เรียนรู้แนวคิดกวนนิยมเกี่ยวกับเรื่องอิสระและความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นควบคู่กันไป โดยเล่าเรื่องหนุตะเถาในกรง (คอปสัน, 1966) ซึ่งหนุตะเถาที่พยายามออกจากกรงเพื่อพบกับอิสระภาพตัวหนึ่ง กำลังจะหนีออกจากกรงได้สำเร็จ แต่ข้าง ๆ มีสุนัขกำลังจ้องจับหนุตัวนั้นกินเป็นอาหาร บังเอิญเจ้าของมาเห็นเสียก่อนจึงช่วยหนุตัวนั้นไว้ได้ทัน แต่หนุตัวนั้นก็ต้องอยู่ในกรงต่อไป ผู้นำกลุ่มเปรียบหนุตะเถาตัวนั้นเป็นเด็กที่คิดจะหนีออกจากบ้าน สุนัขที่จ้องจะกินหนุตัวนั้นเป็นอันตรายต่าง ๆ ที่จะต้องเข้าไปพบ และเจ้าของที่มาเห็นและช่วยไว้เป็นพ่อแม่ และให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างอิสระ เช่น สัม (นามสมมติ) เห็นว่าสัมจะไม่เป็นเช่นหนุตะเถาที่อยู่ในกรงตลอดไป แต่ตอนนี้เรายังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องให้พ่อแม่ดูแลไปก่อน และน้อยจึงเล่าว่าเคยหนีออกจากบ้าน โดยไม่ได้วางแผนมาก่อน น้อยใจพ่อแม่จึงวิ่งออกจากบ้าน หลังจากนั้นไม่รู้จะไปไหน เมื่อมีคเกิดความกลัว จึงเดินกลับบ้านเอง ตอนนีกลับมาคิดใหม่ว่าถ้าหนีอีกต้องไปอยู่บ้านเพื่อนสนิท ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงความเห็นของสมาชิกแต่ละคน จากนั้นยกตัวอย่างกรณีของน้อยกับแอน ซึ่งต้องการหลีกเลี่ยงจากบรรยากาศที่ไม่เป็นสุขภายในบ้าน แต่ทำไม่ได้เนื่องจากมีจิตจำกัด

หลายอย่าง ถ้าต้องการมีชีวิตที่เป็นอิสระอย่างแท้จริงจะต้องสามารถรับผิดชอบในทุกสิ่งที่คิดและตัดสินใจได้ จากนั้นปรับความคิดและค่านิยมมองในแง่บวก ซึ่งนุ่มและออย (นามสมมติ) พุดกับน้อยเรื่องข้อดีของการอยู่กับพ่อแม่ เช่นปลอดภัย ได้เรียนหนังสือ แม่จึงให้น้อยดูรอยชำที่ขาจากการถูกแม่ตี แม่บอกว่าถึงแม่ตีแรงแต่เรารู้ว่าแม่รักเรา เพราะที่จริงเราก็คือ น้อยจึงหยุดคิดแต่ไม่ได้ทำอะไร จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวว่า ถึงแม้ชีวิตในวัยรุนยังจะต้องได้รับการดูแลจากพ่อแม่ อยู่ ก็ยังสามารถมีอิสระภาพได้ เนื่องจากสามารถตัดสินใจบางอย่างด้วยตนเองได้ เช่นการมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้ทุกคนตัดสินใจมาด้วยตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคน ยกตัวอย่างเหตุการณ์ ที่สมาชิกมีโอกาสตัดสินใจด้วยตนเอง

ตัวอย่างการนำแนวคิดแบบกวนนิยมาใช้เพิ่มความหมายในชีวิต ให้กับสมาชิกกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดรูปชีวิตจริง และชีวิตที่ต้องการให้เป็น เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตตนเอง มีเสรีภาพและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือก หลังจากสมาชิกแต่ละคนพูดถึงชีวิตของตัวเอง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่นสะท้อนให้เห็นคุณค่าของแต่ละคน ในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มชี้ชวนให้ตระหนักรู้ในตนเอง ตามแนวคิดแบบกวนนิยคือเมื่อมนุษย์ค้นพบความเป็นตัวเอง เขาจะเป็นคนที่มีความมั่นคง มีความสามารถ รู้จักจำกัดของตนเอง มีการยอมรับโดยสงบว่าสิ่งใดไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และมีพลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ทำให้ดีขึ้นได้ และมีความปรารถนาที่จะเรียนรู้ความแตกต่าง สัมผัสการค้นพบคุณค่าในชีวิตของตนเองโดย คุณค่าเชิงประสบการณ์คือมีความสุขที่ได้กำลังใจจากคนที่รักสัเช่นได้กำลังใจจากเพื่อนสนิท ได้เล่นสนุกและหัวเราะกับเพื่อน คุณค่าเชิงสร้างสรรค์คือ เลือกเรียนและสนใจในสิ่งที่ตัวเองถนัด โดยเป็นตัวของตัวเองไม่ตามเพื่อน และคุณค่าในการเผชิญกับข้อจำกัดด้วยความอดทน ข้อจำกัดของสัมตามที่สัมมองตัวเอง คือควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ทำให้ขาดสติ และบางครั้งแสดงออกโดยคำพูดที่ก้าวร้าวกับผู้ใหญ่ หลังจากนั้นจะรู้สึกคิด และมองตัวเองในแง่ลบ ถ้าสัมสามารถควบคุมอารมณ์ได้สัมจะมีความสุขกว่านี้ และสัมจะพยายาม เพราะเป็นสิ่งที่สัมคิดว่าน่าจะเปลี่ยนแปลงได้

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวกวนนิย สามารถทำให้สมาชิกปรับความคิดและค่านิยมมองในแง่บวก ตระหนักรู้ในตนเอง ค้นหาความหมายในชีวิตได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อริยัญญา ดุ้ยคำกักร์ (2536, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส (ซึ่งเป็นจิตบำบัดแนวกวนนิย) ต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิต ของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับโรมาโร (Romaro, 1988 อ้างถึงใน อริยัญญา ดุ้ยคำกักร์, 2536, หน้า 54-55) ได้จัดกลุ่ม

บำบัดแบบโลกอส และพบว่าสามารถช่วยเหลือบุคคลที่คิดหมกมุ่นกับตนเอง ให้หยุดคิดถึงตนเอง สามารถหันมาช่วยเหลือผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น ตระหนักถึงความหมายในชีวิตมากขึ้น เมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์เศร้า จะทำให้พวกเขาคิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ซึ่งความคิดที่บิดเบือนนี้ ชักนำให้วัยรุ่นแยกตัวออกจากสังคม หรือมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิยามในงานวิจัยนี้ ให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Corey, 1981, p. 384 อ้างถึงใน มสธ., 2533, หน้า 256) เมื่อได้มาเรียนรู้วิธีการรับฟังแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน รู้จักการเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจและไว้วางใจต่อกัน ส่งผลให้เด็กรู้จักไว้วางใจผู้อื่น พุดคุยเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจอย่างลึกซึ้งกับผู้ที่มิมีปัญหาคล้าย ๆ กัน ซึ่งกลุ่มทดลองในการวิจัยครั้งนี้ สามารถเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจ และไว้วางใจต่อกัน ทำให้มีผลในการช่วยกันปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมมองในแง่บวก สามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ อีกทั้งยังช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น ลดภาวะซึมเศร้าที่มีอยู่ได้

จากการอภิปรายข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้วิจัยอภิปรายผลแยกส่วนกันระหว่างการฝึกหัดหฐะโยคะกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิยามเพื่อให้เข้าใจ แต่อย่างไรก็ตามผลในการลดภาวะซึมเศร้าในการวิจัยครั้งนี้เป็นไปอย่างผสมผสานกันตามแนวสุขภาพแบบองค์รวม (holistic health) ที่มองสุขภาพว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิต โดยพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม - สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2543, หน้า 2)

ผลการลดภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล

สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง และระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิยาม ร่วมกับการฝึกหฐะโยคะยังได้ผลดีในการลดภาวะซึมเศร้าเมื่อระยะเวลาผ่านไป 1 เดือน อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่กลุ่มทดลองจะมีภาวะซึมเศร้าต่ำลงเมื่อระยะเวลาผ่านไปนานขึ้น อาจเนื่องมาจาก การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิยาม เน้นการตระหนักรู้ในตนเอง สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะตระหนักรู้ในตนเองภายในกลุ่ม และทดลองนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งในระยะหลังทดลองอาจพบปัญหาและอุปสรรคบ้าง การที่วัยรุ่นจะรู้ตนเองว่ามีชีวิตจำกัอย่างไร และจะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นและมีความสุขภายใต้ชีวิตจำกัที่มีอยู่เท่าที่ความสามารถของตนเองมี นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย บางครั้งการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่เป็นอยู่เดิม

จะต้องผ่านความวิตกกังวลบ้างไม่มากก็น้อย (Corey, 1995, p. 236) ต้องอาศัยเวลาในการเรียนรู้จากแบบอย่างทั้งทางตรงและทางอ้อม เขาจะนำมาสังเคราะห์รวมกันเอง ชีวิตไม่ใช่การคัดบางสิ่งออกไป และรับสิ่งใหม่เข้ามาแทนเลย ต้องผสมผสานกันแบบค่อยเป็นค่อยไป (David & Douglas, 1999, p. 167) แสดงว่าในระยะหลังทดลองวิธีการลดภาวะซึมเศร้าในงานวิจัยนี้สามารถลดภาวะซึมเศร้าให้ต่ำกว่าระยะก่อนทดลองได้ระดับหนึ่ง และเมื่อกลุ่มทดลองสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปสังเคราะห์ กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการปรับความคิดและมุมมองในแง่บวก มองตัวเองอย่างลึกซึ้งขึ้น ไม่มองจากมุมมองของผู้อื่นอย่างที่เคยเป็น เห็นคุณค่าของการดำรงอยู่เพื่อความหมายของชีวิตที่ค้นพบในกลุ่ม จึงทำให้ภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังทดลอง และในแง่ของการฝึกโยคะก็เข้าไปในลักษณะเดียวกันคือ เมื่อฝึกบ่อยครั้งขึ้นนักเรียนสามารถฝึกได้อย่างจริงจังและต่อเนื่องทำให้เห็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอารมณ์ด้วยตนเอง สามารถเรียนรู้เองได้ว่าควรจะหาเวลาอย่างไร ทำให้มีการฝึกที่ต่อเนื่อง เมื่อถึงระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีการฝึกต่อเนื่องเป็นเวลานานขึ้น รับรู้อารมณ์ตนเองดีขึ้น อาการซึมเศร้าทางกายได้รับการแก้ไขด้วยการฝึกโยคะ ทำให้สมาชิกเห็นประโยชน์ด้วยตนเองส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าลดลงกว่าระยะหลังทดลอง คล้ายกับผลงานวิจัยของ กนกศรี (2543, หน้า 95) ซึ่งพบว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีผลทำให้ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ลดต่ำลงโดยพบว่าในระยะติดตามผลต่ำลงมากกว่าในระยะหลังการทดลอง และลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหะฐะโยคะสามารถลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ดีเนื่องจากเป็นการช่วยเหลือที่ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และได้ผลดียิ่งขึ้นเมื่อระยะเวลาผ่านไปนานขึ้นเนื่องจากแนวคิดแบบทฤษฎีการฝึกหะฐะโยคะจะทำให้เด็กที่มีภาวะซึมเศร้าได้มีการตระหนักรู้ในตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป และทำให้ค้นพบความหมายในชีวิต ถ้าสามารถนำมาปรับใช้ในการคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้มีผลทำให้ลดภาวะซึมเศร้าลงได้ ซึ่งการที่กลุ่มทดลองได้มีโอกาสเรียนรู้แนวคิดแบบทฤษฎีการฝึกหะฐะโยคะได้อย่างเต็มที่นั่น น่าจะเกิดจากการได้ฝึกหะฐะโยคะก่อนการให้คำปรึกษา และมีการฝึกต่อเนื่องเป็นประจำที่บ้าน ทำให้เด็กมีความสงบผ่อนคลาย สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และมีสมาธิในการเรียนรู้ในกลุ่ม ถ้านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความคิดในแง่บวก ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีอิสระในการเลือกและสามารถรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกได้ พร้อมทั้งมีสุขภาพกายและจิตที่มีความสมดุลด้วยการฝึกโยคะเป็นประจำเป็นแนวทางในการลดภาวะซึมเศร้า และป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีกอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรมีการสำรวจภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าที่มีความตรง และมีความเชื่อมั่น เนื่องจากเด็กวัยรุ่นส่วนมากมักมีอาการซึมเศร้าทางด้านการนึกคิด ไม่สามารถ สังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมภายนอก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะดูปกติเหมือนเด็กทั่วไป ทำให้ไม่ได้รับการช่วยเหลือ ถ้าปล่อยไว้เด็กอาจมีภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงขึ้น จนทำให้เกิดปัญหาที่รุนแรงตามมา เช่น การฆ่าตัวตาย การติดยาเสพติด เป็นต้น และหลังจากสำรวจพบแล้วควรให้ความช่วยเหลือ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่มีการศึกษาแล้วพบว่าได้ผลดี ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยม และการฝึกหะฐะโยคะ เป็นวิธีที่สามารถนำไปใช้ลดภาวะซึมเศร้าได้

2. น่าจะมีการส่งเสริมให้เด็กมีการออกกำลังกายที่เป็นแนวสุขภาพทางเลือก (alternative health) ไม่เน้นการแข่งขัน เช่น โยคะ, ไร่กระบอง, แอโรบิก เป็นต้น เพื่อเป็นทางเลือกให้เด็กที่ไม่ถนัดทางด้านแข่งกีฬาได้ออกกำลังกาย เพื่อเป็นรากฐานของการพัฒนาสุขภาพจิตต่อไป

3. น่าจะมีการจัดอบรมด้านการให้คำปรึกษา, ด้านจิตวิทยาเด็กโดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า แก่ครู และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเปิดโอกาสให้มีการศึกษาต่อด้านการให้คำปรึกษาให้มากกว่าในปัจจุบันนี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นเฉพาะครูแนะแนวเท่านั้น เพราะจะได้ร่วมมือกันให้การช่วยเหลือเด็กได้อย่างทั่วถึง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยม ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจเด็กที่มีปัญหาติดยาเสพติด, เด็กที่ถูกทารุณกรรม, เด็กที่ฆ่าตัวตายไม่สำเร็จ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามแนวทวนิยม กับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง, เด็กวัยรุ่นชายที่มีภาวะซึมเศร้า ว่าสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้มากน้อยเพียงใด

3. ควรมีการศึกษาผลการฝึกหะฐะโยคะ กับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง, เด็กวัยรุ่นชายที่มีภาวะซึมเศร้า ว่าสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้มากน้อยเพียงใด

4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทวนิยมและการฝึกหะฐะโยคะ ในกรณีที่ต้องการทราบว่า วิธีใดที่ได้ผลในการลดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นได้มากกว่ากัน