

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดสองกลุ่ม วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ วัยรุ่นชายที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 11-18 ปี ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2549 จำนวน 36 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติดังนี้ มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง มีการมองเห็น การได้ยินปกติ สามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยได้ดี ไม่มีอาการทางจิตประสาท มีการรับรู้เรื่องเวลา สถานที่ บุคคลดี รวมทั้งยินดีเข้าร่วมการวิจัย และผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 18 ราย และกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการสร้างจินตภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็ก (Children Depression Inventory)

2. โปรแกรมการสร้างจินตภาพ

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง จากนั้นดำเนินการสร้างจินตภาพในกลุ่มทดลองเป็นจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ และหลังสิ้นสุดการสร้างจินตภาพครั้งที่ 5 และครั้งที่ 10 ผู้วิจัยประเมินผลการสร้างจินตภาพ โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการสร้างจินตภาพ (KIAQ) ในกลุ่มทดลองแต่ละราย และในการสร้างจินตภาพครั้งที่ 10 จะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้า หลังสิ้นสุดการสร้างจินตภาพทันที หลังจากนั้นอีก 1 เดือน กลุ่มทดลองจะได้รับการตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าซ้ำอีก 1 ครั้ง สำหรับกลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับการดูแลตาม โปรแกรมปกติของสถานสงเคราะห์ ได้รับการตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าก่อนการทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลองทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน เช่นเดียวกับกับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

## สรุปผลการวิจัย

1. วัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที น้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผล 1 เดือน น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. วัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที น้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. วัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผล 1 เดือน น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. วัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างจากหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## การอภิปรายผล

ผลของการศึกษาการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชาย บ้านบางละมุง สามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ ดังนี้

### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าสู่อการทดลองโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี (ร้อยละ 27.8) รองลงมา มีอายุ 13 ปี (ร้อยละ 22.2) โดยมีอายุเฉลี่ย 15 ปี ( $S.D. = 2.5$ ) ขณะที่กลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลปกติ ส่วนใหญ่มีอายุ 12 และ 16 ปี (ร้อยละ 22.2) รองลงมา มีอายุ 13 ปี (ร้อยละ 16.7) โดยมีอายุเฉลี่ย 14.3 ปี ( $S.D. = 2.1$ ) (ตารางที่ 1) ส่วนระดับการศึกษา ในกลุ่มทดลองมีการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 44.4) รองลงมา มีการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 22.2) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 44.4) รองลงมา มีการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 22.2)

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีอายุ และคะแนนภาวะซึมเศร้า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 4 และ 5)

## ผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชาย บ้านบางละมุง

ผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชาย  
บ้านบางละมุง ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองที่ได้รับการสร้างจินตภาพมีระดับ  
คะแนนภาวะซึมเศร้าหลังสิ้นสุดการสร้างจินตภาพน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ  
ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า  
ในระยะหลังทดลองทันทีน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
(ตารางที่ 11) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ  
คอร์ดีโร (Cordero, 1990) ที่ได้ศึกษาการสร้างจินตภาพในการทำจิตบำบัดแบบคริสเตียนในการรักษา  
วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร่ากลุ่มที่ได้รับการสร้างจินตภาพ  
มีระดับภาวะซึมเศร่าน้อยกว่าวัยรุ่นกลุ่มที่ไม่ได้รับการสร้างจินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ บูเฟ (Bufe, 1994) ที่ได้ศึกษาการสร้างจินตภาพต่อ  
ภาวะซึมเศร้าในเด็ก ผลการศึกษาพบว่าเด็กกลุ่มที่ได้รับการสร้างจินตภาพมีระดับคะแนน  
ภาวะซึมเศร่าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสร้างจินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตามแนวความคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาของ เบ็ค (Beck, 1967) ได้กล่าวไว้ว่าการที่บุคคล  
เผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต แล้วประมวลเรื่องราวที่ผิดพลาดในอดีต หรือที่บิดเบือน ไปจากความ  
เป็นจริง ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเอง โลก และอนาคต ซึ่งแสดงออกโดย  
มีอาการเศร้า เบื่อหน่าย ขาดแรงจูงใจ ประเมินค่าตนเองต่ำ มีความคิดด้านลบต่อตนเอง โลก และ  
อนาคต และหากบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าไม่ได้รับการช่วยเหลือ จะส่งผลให้มีอารมณ์เศร่ารุนแรงขึ้น  
เฉยเมยต่อสิ่งแวดล้อม ตัดตนเองออกจากสังคม จนรุนแรงถึงขั้นป่วยด้วยอาการทางจิต หรือ  
ฆ่าตัวตายได้

การสร้างจินตภาพเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง  
ได้ (Beck et al., 1979) โดยมีหลักสำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนความคิดอย่างเป็นขั้นตอน จากความคิด  
ด้านลบที่มีต่อตนเอง โลก และอนาคต ไปสู่ความคิดด้านบวก โดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง  
ส่งผลให้ความคิดด้านลบต่อตนเอง โลก และอนาคตลดลง เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง โลก  
และอนาคตเพิ่มขึ้น ทำให้ภาวะซึมเศร่าลดลง (Stephen, 1993) และผลจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า  
การสร้างจินตภาพสามารถลดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพที่มี  
ภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางได้ (ตารางที่ 11) ส่วนกลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับการดูแล  
ตามโปรแกรมปกติของสถานสงเคราะห์ อาจจะยังมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอ ที่จะทำให้วัยรุ่นใน

กลุ่มควบคุม ลดภาวะซึมเศร้าลงได้ ทั้งนี้จากการศึกษาของ พิสมัย เต็งพงศธร (2533) และวนิดา หัตถพันธ์ (2532) พบว่าเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ขาดความรัก ความอบอุ่น ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ อ่อนไหวง่าย และขาดความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างจินตภาพอาจทำให้วัยรุ่นในกลุ่มทดลอง มีการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างเป็นขั้นตอน และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Ellen, 1990) จึงทำให้วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีระดับภาวะซึมเศร้าลดลงกว่าวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ

**สมมติฐานที่ 2** วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล 1 เดือน น้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ซึ่งจากการศึกษาของ ดีบารา และเจอร์ลด์ (Debarah & Jerald, 1999) ที่ได้อธิบายถึงกระบวนการจำที่มีความสัมพันธ์กับระยะของการติดตามผลการทดลอง คือ บุคคลจะเก็บสิ่งที่รับรู้ไว้ในประสาทสัมผัส เป็นความจำระยะสั้น (Short Term Memory) เป็นเวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์ หลังการเรียนรู้เรื่องนั้น ๆ เป็นความจำชั่วคราวซึ่งใช้ประโยชน์ได้ในขณะนั้น ต่อจากนั้นจึงมีการเก็บสะสมเรื่องราวไว้ในประสาทสัมผัส จักระเหยบเนื้อหา แปลงเป็นรหัส เก็บไว้นานกว่าต้องการใช้ จึงจะดึงออกมาใช้ประโยชน์ได้ และจะเป็นความจำที่ถาวร (Long Term Memory) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในระยะติดตามผล 1 เดือน (4 สัปดาห์) น่าจะเป็นเวลาที่เหมาะสมในการติดตามผล

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสร้างจินตภาพมีคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล 1 เดือน น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 12) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ คอร์ดโร (Cordero, 1990) ได้ศึกษาการใช้การสร้างจินตภาพในการทำจิตบำบัดแบบคริสเตียนในการรักษาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีระดับภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการสร้างจินตภาพ ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ เอลเลน (Ellen, 1994) ที่ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาของ วนิดา หัตถพันธ์ (2532) พบลักษณะบุคลิกภาพของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่อยู่นอกเกณฑ์ปกติ 7 ด้าน ได้แก่ ลักษณะเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ชอบพึ่งพาผู้อื่น อ่อนไหวง่าย โอนอ่อนผ่อนตาม ซื่อาย ชอบเก็บตัว และเฉื่อยชา และยังพบว่ายังมีปัจจัยหลายอย่างที่ ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีภาวะซึมเศร้าสูง ได้แก่ จากตัวเด็กเองที่มีสาเหตุพื้นฐานมาจากการสูญเสียขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งลักษณะซูเปอร์อีโก้ (Super Ego) ที่มีสูง

จะรู้สึกว่าคุณเองมีค่าอยู่เสมอ ความรู้สึกโคดเคี้ยว มีความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเอง โลก และอนาคต ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งแสดงออกโดยอาการเศร้า เมื่อหน่าย ขาดแรงจูงใจ ประเมินค่าตนเองต่ำ มีความคิดด้านลบต่อตนเอง โลก และอนาคต (Beck, 1967) การสร้างจินตภาพเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดภาวะซึมเศร้าลงได้ (Post-White, 1997) ในการศึกษาครั้งนี้วัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีการใช้เวลาการฝึกที่ค่อนข้างเหมาะสม และช่วงอายุของกลุ่มทดลองที่ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 13-18 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่น ที่มีความคิดจินตนาการสูง มีความจำดี มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล มีสมาธิดี (Sullivan, 1953) กอปรกับกลุ่มทดลองมีความตั้งใจ มีทัศนคติที่ดีในการสร้างจินตภาพ ซึ่งจะเห็นได้จากในระหว่างการฝึกการสร้างจินตภาพ พบว่าความสามารถในการสร้างจินตภาพเพิ่มขึ้น อาจทำให้กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพสร้างจินตภาพได้ง่าย เกิดทักษะในการสร้างจินตภาพอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความมั่นใจในการสร้างจินตภาพด้วยตนเอง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม ในขณะที่วัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ ได้รับการดูแลตามโปรแกรมปกติของสถานสงเคราะห์ ซึ่งโปรแกรมการดูแลปกติของสถานสงเคราะห์อาจจะมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอที่จะสามารถลดภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลงได้ ดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ในระยะติดตามผล 1 เดือนได้ ถึงแม้ว่ากลุ่มทดลองจะไม่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพในระยะติดตามผลก็ตาม

**สมมติฐานที่ 3** วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า หลังการทดลองเสร็จสิ้น น้อยกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลองทันทีน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 8) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ จารุณี มโนรา (2546) ที่ศึกษาการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ พบว่า การสร้างจินตภาพสามารถลดภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นชายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ โกลด์ (Gold, 1982) ที่ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนหญิงที่มี ภาวะซึมเศร้า จำนวน 30 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสร้างจินตภาพมีภาวะซึมเศร่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ เอลเลน (Ellen, 1990) ที่ได้ศึกษาผลของจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น พบว่า การสร้างจินตภาพมีผล

ต่อการลดภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การสร้างจินตภาพจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ และยังเป็นวิธีการที่มีขั้นตอนที่ทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ในกลุ่มทดลองที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพแล้วพบว่า ระดับภาวะซึมเศร้าลดลง ซึ่ง เบค (Beck et al., 1979) ได้กล่าวถึงการสร้างจินตภาพไว้ว่าจะมีผลในการลดภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางได้ และจากการศึกษาครั้งนี้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพด้วยการฟังเทปตามกรอบแนวคิดทฤษฎีของ โฮโรวิทซ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ทางด้านร่างกาย เช่น มีพฤติกรรมสงบ ผ่อนคลาย หายใจสม่ำเสมอ และการสร้างจินตภาพอย่างสม่ำเสมอยังสามารถทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทางด้านจิตใจ (Post-White, 1998) โดยเนื้อหาที่นำมาใช้ในการสร้างจินตภาพนั้นประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการสร้างจินตภาพ โดยใช้เพลงบรรเลงก่อนการสร้างจินตภาพ 20 วินาที ซึ่งดนตรีที่ใช้จะมีจังหวะที่ช้า นุ่มนวล สม่ำเสมอ จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเกิดการผ่อนคลาย (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2537) หลังจากนั้นจึงนำเข้าสู่การผ่อนคลายก่อนการสร้างจินตภาพ โดยให้ผู้ฝึกอยู่ในท่าที่สบาย หลับตาลงช้า ๆ หายใจอย่างช้า ๆ สม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย เกิดสมาธิ (Holmes, 2003) นอกจากนี้การหายใจอย่างลึกช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้สามารถสร้างจินตภาพได้ง่าย และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Kuhn, 1999) ส่วนที่สองเป็นการบรรยายให้เกิดจินตนาการ ซึ่งเนื้อหาบรรยายถึงธรรมชาติ ป่าไม้ น้ำตก ประกอบกับมีเสียงนกร้อง เสียงลมพัด เสียงน้ำไหล ซึ่งจินตนาการเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้บุคคลทั่วไปเกิดการผ่อนคลาย (Brian, 1997) และขณะที่วัยรุ่นฟังเทปการสร้างจินตภาพนั้น สมองซีกวาได้รับการกระตุ้นให้เกิดความคิดให้เห็นภาพ (Imagic Thought) (Horowitz, 1978 cited in Stephens, 1993) นอกจากนี้การจินตนาการถึงภาพธรรมชาติที่รื่นรมย์นั้นจะกระตุ้นสมองส่วนลิมบิก ซึ่งสมองส่วนนี้จะควบคุมภาวะอารมณ์ให้มีการตอบสนองออกทางร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณ Amygdala การสร้างจินตภาพก่อให้เกิดการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ กระตุ้นความคิดที่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองของร่างกาย (Enactive Thought) (Horowitz, 1978 cited in Stephens, 1993) ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพนั้นรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย สามารถสังเกตได้จากขณะที่วัยรุ่นดำเนินการสร้างจินตภาพนั้นมีพฤติกรรมสงบ หายใจสม่ำเสมอ และจากการประเมินหลังการสร้างจินตภาพวัยรุ่นได้บอกถึงความรู้สึกว่ารู้สึกผ่อนคลาย และสบายใจ ขณะดำเนินการสร้างจินตภาพ นอกจากนี้เนื้อหาในเทปจะบรรยายให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มองตนเอง โลก และอนาคตในทางบวก เช่น ฉันมีคุณค่า มีความหวังในชีวิต ฉันไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวบนโลกใบนี้ ฉันมีพลังเต็มเปี่ยมที่จะต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น

ฉันสามารถจัดการกับปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ได้ เป็นต้น ซึ่งเนื้อหาเหล่านี้จะกระตุ้นสมองซีกซ้ายให้เกิดการใช้ความคิดเชิงเปรียบเทียบ (Lexical Thought) (Horowitz, 1978 cited in Stephens, 1993) ความคิดเชิงเหตุเชิงผล ปรับเปลี่ยนความคิดในด้านลบที่มีต่อตนเอง โลก และอนาคต มาเป็นความคิดในด้านบวก จากการประเมินความรู้สึกหลังการสร้างจินตภาพของวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่นรู้สึกตนเองเป็นคนที่มีความค่ามากขึ้น มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหา มองเห็นอนาคตข้างหน้าในมุมมองที่ดี

การสร้างจินตภาพยังเป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมตนเอง ได้ (Stephen, 1993) ก่อให้เกิดความมั่นใจ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ค้นพบความหมายของสถานการณ์ สามารถแยกแยะสาเหตุ ที่มาของปัญหา รวมถึงการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความคิด และพฤติกรรมไปในทางบวก (Post-White, 1997) ส่งผลให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพเกิดความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมไปในทางบวก นอกจากนี้ ก่อนการสร้างจินตภาพ ผู้วิจัยจะประเมินความสามารถในการสร้างจินตภาพรวมทั้งอธิบายถึงขั้นตอนของการสร้างจินตภาพก่อนการสร้างจินตภาพทุกครั้ง ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีความเข้าใจ และมีความพร้อมที่จะสร้างจินตภาพ ทำให้เกิดความตั้งใจ และมีทัศนคติที่ดี ส่งผลให้เกิดการสร้างจินตภาพได้ง่ายขึ้น (อุบลรัตน์ คีพร้อม, 2546)

**สมมติฐานที่ 4** วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล 1 เดือน น้อยกว่าก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 8) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอลเลน (Ellen, 1990) ที่ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีระดับภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผล น้อยกว่าในระยะก่อนทดลอง และมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลมากกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ โกลด์ (Gold, 1982) ที่ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนหญิงที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันกับในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุณี มโนรา (2546) ที่ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ พบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การสร้างจินตภาพมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างเป็นขั้นตอน จากความคิดด้านลบ ที่มีต่อตนเอง โลก และอนาคต ไปสู่ความคิดด้านบวก โดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ส่งผลให้ ภาวะซึมเศร้าลดลง ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพด้วยการฟังเทป ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีของ ไฮโรวิทซ์ โดยดำเนินการฝึกการสร้างจินตภาพสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที จนครบ 5 สัปดาห์ ซึ่งระยะเวลาในการสร้างจินตภาพที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ถือว่า เป็นเวลาที่ค่อนข้างเหมาะสมในการฝึกการสร้างจินตภาพ และอายุของผู้ที่ได้รับการฝึก โดยส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีความคิดจินตนาการที่สูง มีความจำดี มีความคิดเป็นเหตุ เป็นผล และมีสมาธิ (Sullivan, 1953) อีกทั้งยังพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีความตั้งใจ มีทัศนคติที่ดีในการสร้างจินตภาพ จึงอาจทำให้กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้าง จินตภาพ สร้างจินตภาพได้ง่าย และเกิดทักษะในการสร้างจินตภาพอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความ มั่นใจในการสร้างจินตภาพ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง เพิ่มความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่า ในตนเอง รวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมไปในทางบวก อย่างต่อเนื่อง (Post-White, 1998) ส่งเสริมให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมการสร้างจินตภาพได้ด้วยตนเอง (Stephen, 1993) และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นถึงแม้ว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการ ฝึกการสร้างจินตภาพจะไม่ได้มีการฝึกการสร้างจินตภาพในระยะติดตามผล และต้องเผชิญกับ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละวัน แต่กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้าง จินตภาพก็สามารถที่จะนำความรู้และทักษะที่ได้ในช่วงของการฝึกการสร้างจินตภาพ ไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้ สามารถคิดเปรียบเทียบกับเหตุผล โดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงได้อย่าง ต่อเนื่อง ส่งผลให้คะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนทดลองได้

สมมติฐานที่ 5 วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการ ฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างจาก หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะ ซึมเศร้า หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีเท่ากับ 12.72 ( $S.D. = 4.14$ ) และในระยะติดตามผล 1 เดือน เท่ากับ 13.83 ( $S.D. = 4.67$ ) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 9) ซึ่ง เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอลเลน (Ellen, 1990) ที่ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีระดับภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง และมีระดับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างจากหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัย



ของ โกลด์ (Gold, 1982) ที่ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนหญิงที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพมีระดับภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลแตกต่างในระยะหลังการทดลองทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุณี มโนรา (2546) ที่ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ พบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ในระยะติดตามผลแตกต่างในหลังการทดลองทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การสร้างจินตภาพมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างเป็นขั้นตอน จากความคิดด้านลบที่มีต่อตนเอง โลก และอนาคต ไปสู่ความคิดด้านบวก โดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง จากการทดลองการฝึกการสร้างจินตภาพให้กับกลุ่มทดลองในระยะเวลาที่ค่อนข้างเหมาะสม และ โปรแกรมที่ใช้มีขั้นตอนที่ทำได้ง่าย ฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างต่อเนื่อง (Stephen, 1993) อีกทั้งเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความตั้งใจ และมีทัศนคติที่ดีในการสร้างจินตภาพ ทำให้การสร้างจินตภาพเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสามารถในการสร้างจินตภาพตามโปรแกรมการฝึกการสร้างจินตภาพ ซึ่งเห็นได้จากการถามความรู้สึกทุกครั้งหลังการสร้างจินตภาพเป็นรายบุคคล และการประเมินความสามารถในการสร้างจินตภาพตามแบบประเมินความสามารถในการสร้างจินตภาพ (KIAQ) พบว่า กลุ่มทดลองรู้สึกสบายผ่อนคลาย รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และมีความสามารถในการสร้างจินตภาพเพิ่มขึ้น อาจทำให้กลุ่มทดลองคงไว้ซึ่งความสามารถในการสร้างจินตภาพ และนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องพบกับสถานการณ์ความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างจากหลังเสร็จสิ้นการทดลองทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่ากลุ่มทดลองไม่ได้รับฝึกการสร้างจินตภาพในระยะติดตามผลก็ตาม

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้สรุปว่าผลของการสร้างจินตภาพสามารถลดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุงได้ ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลการวิจัยดังนี้

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

##### ด้านการบริการ

1. บุคลากรที่มีสุขภาพจิตควรตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของพยาบาลในการช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า และนำการสร้างจินตภาพไปช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการสร้างจินตภาพสามารถลดภาวะซึมเศร้าลงได้

2. ควรนำรูปแบบการฝึกการสร้างจินตภาพ ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นหรือบุคคลทั่วไปที่มีภาวะซึมเศร้า โดยการพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ให้มีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนทักษะในการสร้างจินตภาพ จนสามารถถ่ายทอดความรู้และช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นหรือบุคคลทั่วไปที่มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม

3. ควรผสมผสานรูปแบบการฝึกสร้างจินตภาพไปใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การนำรูปแบบการฝึกการสร้างจินตภาพเข้าสู่กิจกรรมการปรับพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและส่งเสริมสุขภาพจิตในทุกกลุ่มประชากร โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตดี

#### ด้านการศึกษา

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถสอดแทรกในเนื้อหาการเรียนการสอนแก่นักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะรูปแบบการฝึกการสร้างจินตภาพเพื่อลดภาวะซึมเศร้าให้กับวัยรุ่น และช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน โรคซึมเศร้าให้กับวัยรุ่น

#### ด้านการบริหาร

ผู้บริหารสถานสงเคราะห์เด็กหรือผู้บริหาร โรงพยาบาลสามารถสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการสร้างจินตภาพและสามารถนำรูปแบบการฝึกการสร้างจินตภาพไปประยุกต์ใช้ในการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม

#### ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ เช่น เด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานศึกษาต่าง ๆ เด็กวัยรุ่นหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ เป็นต้น
2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการสร้างจินตภาพกับวิธีการอื่น ๆ ในการลดภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ เช่น การออกกำลังกาย การฝึก โยคะ เป็นต้น
3. ควรทำการศึกษาผลการสร้างจินตภาพที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น