

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของการเดินแอโรบิกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

**ผู้เขียน** นางสาวอัมพร ศรีอัญญา

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ กรรมการ

### บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยมากที่สุด ในวัยรุ่นปัจจุบัน เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่เรื้อรังที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่นทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ แรงจูงใจ ร่างกาย และพฤติกรรม รวมทั้งยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ซึ่งพบได้บ่อยกว่าวัยผู้ใหญ่ การช่วยเหลือเพื่อลดภาวะซึมเศร้าจึงมีความสำคัญ และการออกกำลังกายน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเดินแอโรบิกต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 50 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน โดยให้ทั้งสองกลุ่มเป็นเพศเดียวกัน อายุใกล้เคียงกัน และมีระดับภาวะซึมเศร้าในระดับเดียวกัน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิก ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมการออกกำลังกายตามปกติ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค (Beck, 1967) แปลโดย มุกดา ศรียงค์ และโปรแกรมการเดินแอโรบิก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดการกำหนดโปรแกรมออกกำลังกายของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM, 1998) ผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.83 และได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของโปรแกรมการเดินแอโรบิกสำหรับวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าที่

## ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดโปรแกรมการเดินแอโรบิกต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเดินแอโรบิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิก กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมการเดินแอโรบิกที่พัฒนาขึ้นมาสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ ดังนั้น โปรแกรมการเดินแอโรบิกจึงควรเป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่กำลังเผชิญกับปัญหาภาวะซึมเศร้า

**Thesis Title** Effect of Aerobic Dance on Depression Among Adolescents

**Author** Miss Amporn Soiboon

**Degree** Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Dr. Darawan Thapinta Chairperson

Assistant Professor Srinuan Wiwatkunupakan Member

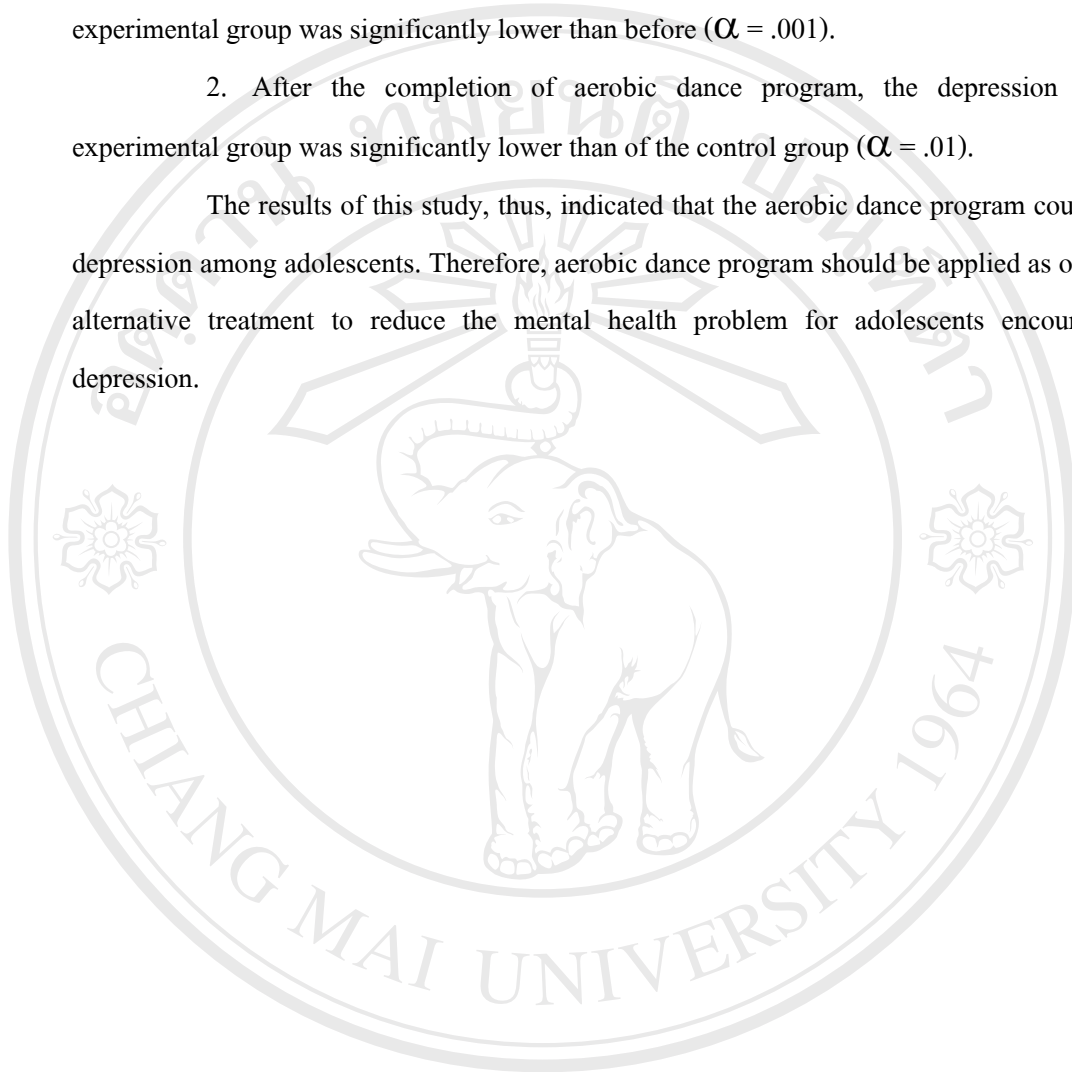
**ABSTRACT**

Depression is recently one of the most common mental health problems among adolescents. Usually, it is the chronic emotional disorder affecting the progress of adolescent development in terms of cognitive, emotional, motivational, physical, and behavioral aspects. Additionally, suicide is the most worrisome outcome of adolescent depression, and it is more likely than among depressed adults. Therefore, an intervention to reduce depression is important. Exercise is one of the strategies suggested to help depressive persons. This quasi-experimental research was designed to determine the effect of aerobic dance on depression among adolescents. Fifty subjects were purposively selected and equally assigned to an experimental and a control groups with the similarity in age, gender, and depression level. The experimental group received aerobic dance program while the control group exercised as usual. Research instruments were the Demographic Recording Form; the Beck Depression Inventory (BDI-IA) translated into Thai Language by Mukda Sriyong and aerobic dance program developed by researcher based on the American Collage of Sport Medicine (ACSM) concept. The reliability of BDI-IA in this study, obtained by using Cronbach's coefficient was .83. The content validity of aerobic dance program was assessed by experts. Data was analyzed using descriptive statistics, independent t-test, and dependent t-test.

The results of the study revealed that:

1. After the completion of aerobic dance program, the depression score of experimental group was significantly lower than before ( $\alpha = .001$ ).
2. After the completion of aerobic dance program, the depression score of experimental group was significantly lower than of the control group ( $\alpha = .01$ ).

The results of this study, thus, indicated that the aerobic dance program could reduce depression among adolescents. Therefore, aerobic dance program should be applied as one of the alternative treatment to reduce the mental health problem for adolescents encounter with depression.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved