

การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา

The Development of a Depression Surveillance System for the Female Boarding
Students of Assumption College Nakhonratchasima

มิสชฎาพร โฉมประเสริฐ : งานทรัพยากรมนุษย์/งานนักเรียนประจำ : สำนักผู้อำนวยการ

ประเภท บุคลากรทางการศึกษา

โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการศึกษา 1) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา และ 2) เพื่อเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ ก่อนและหลังการ เข้าพักในหอพัก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ซึ่งมีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นมากกว่าหรือเท่ากับ 10 จำนวน 24 คน และมีคะแนน ประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น น้อยกว่า 10 จำนวน 19 คน รวมจำนวน 43 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามความสมัครใจของการเข้าร่วมการศึกษาจากนั้นสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มควบคุม จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า วัยรุ่น น้อยกว่า 10 จำนวน 9 คน และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นมากกว่าหรือ เท่ากับ 10 จำนวน 11 คน 2) กลุ่มทดลอง จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนประเมินภาวะ ซึมเศร้าวัยรุ่น น้อยกว่า 10 จำนวน 10 คน และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นมากกว่าหรือเท่ากับ 10 จำนวน 13 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้า เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา เป็นการพัฒนาระบบที่ส่งผลต่อกลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นมากกว่าหรือเท่ากับ 10 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักนักศึกษามากกว่าหลังการเข้าพักในหอพักนักศึกษา

2. กลุ่มควบคุมที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น น้อยกว่า 10 มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพักโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน

3. กลุ่มควบคุมที่มีคะแนนประเมินภาวะซีมีเศร้าวัยรุ่น มากกว่าหรือเท่ากับ 10 มีคะแนนประเมินภาวะซีมีเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักนักศึกษาและหลังการเข้าพักในหอพักโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน

4. กลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซีมีเศร้าวัยรุ่น น้อยกว่า 10 มีคะแนนประเมินภาวะซีมีเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพักโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน

5. กลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซีมีเศร้าวัยรุ่น มากกว่าหรือเท่ากับ 10 มีคะแนนประเมินภาวะซีมีเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพักโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซีมีเศร้า การเฝ้าระวังเชิงรุก การเฝ้าระวังเชิงรับ
นักเรียน

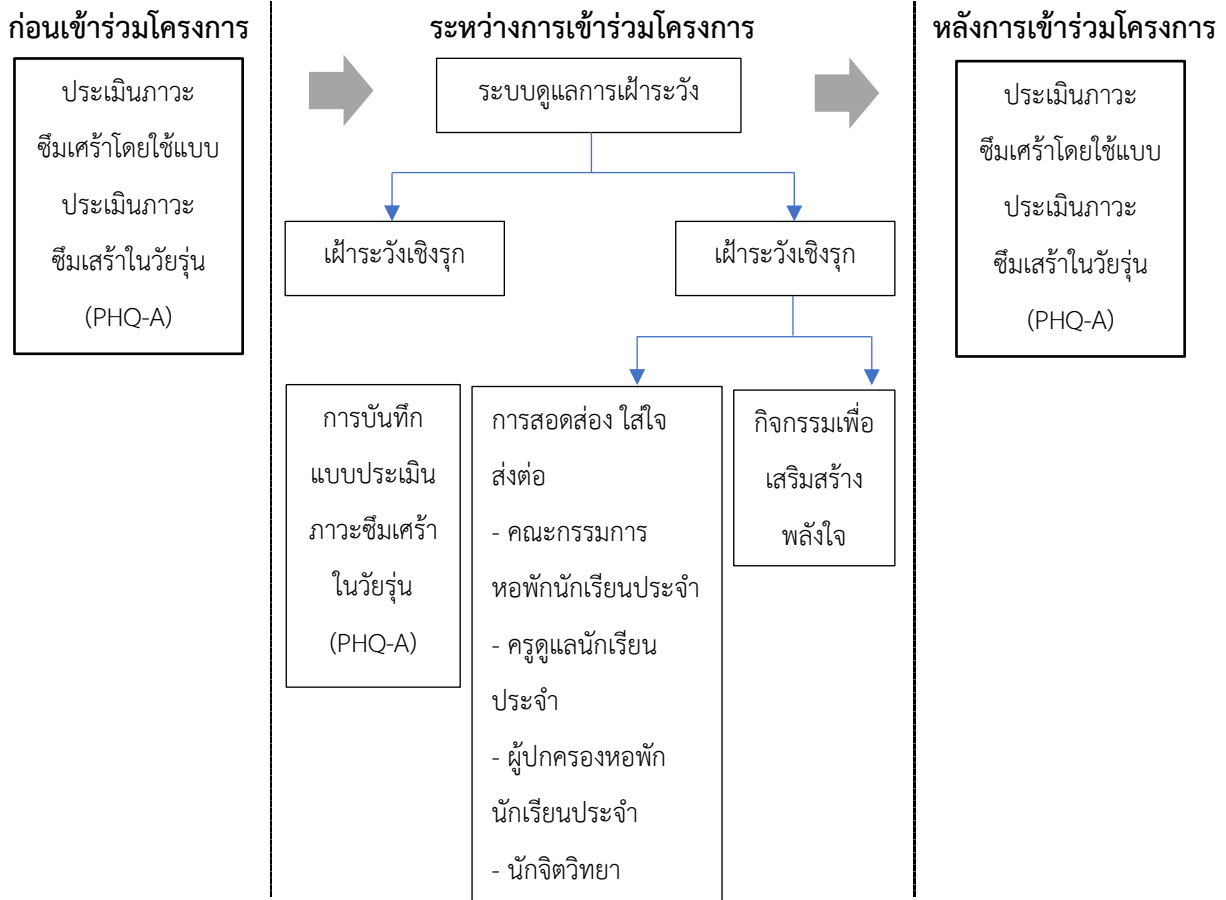
บทนำ

ปัจจุบันในประเทศไทย จำนวนผู้ป่วยซึมเศร้ามีการเพิ่มขึ้นประมาณ 1-2% ตามสถิติปี 2564 โดยมีจำนวนคนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไปที่เป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายมีจำนวนประมาณ 6 คนต่อชั่วโมงหรือประมาณ 53,000 คนต่อปี และมีประมาณ 4,000 คนเสียชีวิตจากภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีการฆ่าตัวตายโดยการทำร้ายตัวเอง เป็นสาเหตุการตายอันดับสามของวัยรุ่น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการตายในกลุ่มเยาวชนทั่วโลก สภาพภาวะซึมเศร้านี้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ ส่งผลให้เกิดการสูญเสียความสามารถในการเรียน การทำงาน และการเข้าสังคม และยังเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นของประเทศไทยเรื่อย ๆ ทุกปี

นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงตอนปลาย ที่เป็นช่วงเวลาที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในช่วงเวลานี้เด็กกำลังเปลี่ยนแปลงจากภาวะเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเกิดการปรับตัวที่หลากหลายทั้งในด้านร่างกาย ความคิด เช่น การมีความสามารถในการตัดสินใจและการเรียนรู้วิเคราะห์ และด้านสังคม เนื่องจากเด็กกำลังพยายามที่จะหาความเข้าใจและยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สถานการณ์นี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งส่วนมากจะแสดงออกเป็นอารมณ์ที่รุนแรง และบางครั้งอาจจะทำให้ควบคุมตนเองได้ยากลำบาก อาจเป็นการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายหรือที่เรียกว่า "วัยพายุบุแคม" ทั้งนี้การได้รับความเข้าใจและการยอมรับจากเพื่อนและสังคมมีความสำคัญอย่างมากในช่วงเวลานี้ เนื่องจากมันสามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจและความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายของชีวิตในวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับในสังคมอย่างเพียงพอ

โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมาตระหนักถึงปัญหาภาวะซึมเศร้าของนักเรียนที่มีแนวโน้มขึ้นทุกปี ซึ่งเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจของนักเรียนในอนาคต การตระหนักถึงปัญหานี้นำไปสู่ความสนใจในการศึกษาและพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนที่พักอยู่ในหอพักของโรงเรียน มีเป้าหมายในการลดความเสี่ยงและความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากภาวะซึมเศร้าของนักเรียน โดยเพิ่มขีดความสามารถในการแจ้งเตือนเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า และสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการจัดโครงการเพิ่มเติมเสริมสร้างพลังใจแก่นักเรียน ซึ่งจะช่วยเสริมความเข้าใจและการใช้ชีวิตร่วมกันในหอพักอย่างมีความสุขอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยการสร้างแนวทางการปฏิบัติและบริการที่เหมาะสมในการดูแลและสนับสนุนนักเรียนที่อาจจะเผชิญกับปัญหาภาวะซึมเศร้าอย่างมีประสิทธิภาพและอาจสนับสนุนการรักษาและการพัฒนาทักษะในการจัดการกับสภาวะซึมเศร้าให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วยการให้ความรู้ การฝึกทักษะ และการสร้างความตั้งใจที่แข็งแกร่งให้กับนักเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำโรงเรียนอัสสัมชัญ นครราชสีมา
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าพักหอพักนักเรียนประจำ

วิธีวิจัย

1. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น	การเห็นคุณค่าในตนเอง การถูกข่มเหงรังแก ความแข็งแกร่งในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม
ตัวแปรตาม	ภาวะซึมเศร้า

2. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนเรียนประจำ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2566 จำนวน 43 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย

ระยะที่ 1 เป็นการประเมินภาวะซึมเศร้าก่อนการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ที่เข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับหอพักนักเรียนผ่านระบบออนไลน์ (E-Learning) จำนวน 100

ระยะที่ 2 เป็นการใช้ข้อมูลจากระยะที่ 1 ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง รวม 43 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มควบคุม จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น น้อยกว่า 10 จำนวน 9 คน และกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น มากกว่าหรือเท่ากับ 10 จำนวน 11 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น น้อยกว่า 10 จำนวน 10 คน และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น มากกว่าหรือเท่ากับ 10 จำนวน 13 คน โดยกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้า ซึ่งประกอบด้วย 1) การประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง โดยประเมินผ่านแบบฟอร์มออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ผู้ปกครองหอพักนักศึกษาได้รับรู้ และใช้ข้อมูลจากการตอบแบบประเมินในการดูแล เฝ้าระวัง และให้ความช่วยเหลือกลุ่มทดลอง และ 2) การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจ เพื่อให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้และเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง เรียนรู้วิธีการจัดการความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ด้านลบรวมถึงเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาในการดำเนินกิจกรรม

ระยะที่ 3 เป็นการประเมินภาวะซึมเศร้าหลังการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น แล้วจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์และแปลผลต่อไป

5. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ส่วนการเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าพักในหอพักนักเรียนประจำ จากการตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ

ผลการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญ นครราชสีมา ได้ศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 43 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 55.81 และเพศชายจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 44.19 โดยกระจาย สถานที่พักอาศัย

จำนวนพี่น้องในครอบครัว และจำนวนรายได้ครอบครัวต่อปี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีจำนวนพี่น้องในครอบครัว 4 คน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 44.19 และมีรายได้ครอบครัว 150,001 - 300,000บาท/ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 41.86 ทั้งนี้ คณะวิจัยดำเนินการสรุปผลการศึกษิตตามลำดับของจุดประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญ นครราชสีมา เป็นการพัฒนาระบบที่ส่งผลต่อกลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นมากกว่าหรือเท่ากับ 10 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักนักศึกษามากกว่าหลังการเข้าพักในหอพักนักศึกษา

2. กลุ่มควบคุมที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น น้อยกว่า 10 มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพักโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน

3. กลุ่มควบคุมที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น มากกว่าหรือเท่ากับ 10 มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพักโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน

4. กลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น น้อยกว่า 10 มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพักโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน

5. กลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น มากกว่าหรือเท่ากับ 10 มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพัก โดยรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่คณะวิจัยนำมาอภิปรายผลการวิจัย จำนวน 2 ประเด็น ประเด็นที่ 1 คือ การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา และประเด็นที่ 2 คือ การศึกษาเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าพักในหอพักนักศึกษา โดยสรุปรายละเอียดของแต่ละประเด็น ได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา

การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาที่พักในหอพักนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงตามความสมัครใจของการเข้าร่วมการศึกษา ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ร้อยละ 55.81 และเพศชาย เป็นร้อยละ 44.19 จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา ส่งผลต่อกลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นมากกว่าหรือเท่ากับ 10 มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักนักศึกษามากกว่าหลังการเข้าพักในหอพักนักศึกษา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน โดยระบบการดูแลเฝ้าระวัง ประกอบด้วย 1) การเฝ้าระวังเชิงรุก คือ การบันทึกแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองด้วยตนเอง ผ่านแบบฟอร์มออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อ

สัปดาห์ เพื่อให้ผู้ปกครองหอพักนักศึกษาใช้ข้อมูลจากการตอบแบบประเมินในการดูแล เฝ้าระวัง และให้ความช่วยเหลือกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ การเฝ้าระวังเชิงรุกเป็นการป้องกันภาวะซึมเศร้าในระยะเริ่มต้นก่อนที่จะเริ่มมีอาการ โดยการป้องกันภาวะซึมเศร้าในระยะเริ่มต้นที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ประเด็นที่ 2 การศึกษาเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าพักในหอพักนักเรียนประจำ

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพักของกลุ่มควบคุม ทั้งกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นน้อยกว่า 10 และกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่น มากกว่าหรือเท่ากับ 10 มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพักโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จันจิรา เมฆวิสัย (2559) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมหุ่นหันปลิ้นปล้อนของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จากผลการวิจัย พบว่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุ่นหันปลิ้นปล้อนของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดความคิดและพฤติกรรม โดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ณิชภัทร มณีพันธ์ (2555) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุม โดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักและหลังการเข้าพักในหอพัก พบว่า กลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า น้อยกว่า 10 มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักนักศึกษาและหลังการเข้าพักในหอพักนักศึกษาโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความรู้ และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ รวมถึงวิธีการดูแลตนเองได้ดี กลุ่มทดลองกลุ่มนี้ ได้รับประสบการณ์และเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มากขึ้น จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มสังเกตได้ว่า กลุ่มทดลองกลุ่มนี้ เป็นผู้สนับสนุนดูแล ให้กำลังใจ แสดงความชื่นชม แลหยิบยื่นความช่วยเหลือแก่กลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า มากกว่าหรือเท่ากับ 10 ทั้งขณะร่วมกิจกรรมและหลังกิจกรรมเสร็จสิ้น

ในทางตรงกันข้าม กลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า มากกว่าหรือเท่ากับ 10 คะแนน พบว่า มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นก่อนการเข้าพักในหอพักมากกว่าหลังการเข้าพักในหอพักเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้ การเข้าร่วมระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วยการบันทึกแบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง (Self-Monitoring Innovation) การใช้ข้อมูลจากการตอบแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เพื่อดูแล เฝ้าระวัง และให้ความช่วยเหลือได้อย่างทันที่รวมทั้ง รวมถึงจัดกิจกรรมเพื่อ

เสริมสร้างพลังใจ ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า มากกว่าหรือเท่ากับ 10 คะแนน มีระดับภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังการเข้าพักในหอพักนักศึกษา โดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 การสะท้อนคิดของกลุ่มตัวอย่างจากกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า มีความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อได้พูดคุยเกี่ยวกับตนเองให้เพื่อน ๆ ได้รับฟัง นอกจากนี้ ยังได้ทบทวนตนเอง มองเห็นสิ่งที่ดีของตนเอง จากการที่เพื่อน ๆ ได้สะท้อนออกมา หลังจากได้เล่าเรื่องราวของตนเอง บางคนบอกว่าเมื่ออยู่กับตนเองมาก ๆ ก็จะมองตนเองด้านลบ มองแต่สิ่งที่ตนเองไม่ประสบความสำเร็จ พอมาทบทวนตนเอง โดยเฉพาะมองตนเองด้านที่ดี ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย เรื่อง การพัฒนาระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าของนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา มีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการติดตามผลของกลุ่มตัวอย่างอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งย้ายออกจากหอพักนักเรียนประจำ โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา และส่งต่อข้อมูลให้กับต้นสังกัดของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดำเนินการดูแลและติดตามผลต่อไป เนื่องจากภาวะซึมเศร้าต้องอาศัยการดูแล บำบัด และรักษาอย่างต่อเนื่อง
2. ควรมีการประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ – A) แก่นักศึกษารุ่นที่ เพื่อเป็นการค้นหานักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าเชิงรุก และใช้ระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าวางร่วมกับ
3. ควรใช้ระบบการดูแลเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าในการดำเนินการในดูแลนักเรียนทุกคนที่พักในหอพักนักศึกษาทุกอาคาร เพื่อให้การดูแลเฝ้าระวังนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ควรเพิ่มการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจให้นักศึกษาทุกคนที่พักในหอพักนักศึกษามีโอกาสได้เข้าร่วม

รายการอ้างอิง

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา. 2542. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ:

โรงพยาบาลศรีธัญญา.

จันทิรา เมฆวิสัย. 2559. ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าและ

พฤติกรรมหุ่นหันปล้นแลนของวัยรุ่นในศูนย์พักอบรม เด็กและเยาวชนเขตกรุงเทพและ

ปริมณฑล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ณิชาภัทร มณีพันธ์. 2555. ผลของโปรแกรมสุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา

พยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พงษ์ศักดิ์ อุบลวรรณ. 2559. ผลของโปรแกรมสุขภาพจิตศึกษาต่ออาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ. 2559. ภาวะซึมเศร้า Depression. วารสาร มฉก.วิชาการ. 19(38). 105-118.

สมภพ เรื่องตระกูล. 2543. โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders. Retrieved April 20,2021

. Retrieved From https://who/ing/mentalhealth/management/depression/prevalance_global_health_estimates/en/

หลักฐาน Plagiarism ภาษาไทย ตรวจสอบด้วยอักษราวิสุทธิ์

Plagiarism Checking Report

Created on 2024-03-05 17:31:03 at 17:31 PM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3616661	Mar 5, 2024 at 17:29 PM	2550007@acn.ac.th	โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา	วิจัย เชีล.pdf	Completed	1.21 %

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	Depression in older persons: Comprehensive nursing	Srisaenpang, Prasopsuk	วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ	1.21 %

Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
<p>คนมีอาการเศร้าที่หดหูหรือสิ้นหวังอย่างรุนแรงเกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์หากไม่ได้รับการบำบัดอย่างถูกต้องอาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าอย่างเรื้อรังและสามารถกลับมาเป็นซ้ำได้แต่หากภาวะซึมเศร้ามีความรุนแรงมากอาจทำให้เกิดการจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้ในที่สุดนั้นที่ราชหนังสือวรรณคดี 2559 นิยามภาวะซึมเศร้าว่าเป็นภาวะที่แสดงถึงความผิดปกติของอารมณ์เช่นอารมณ์เศร้าหดหู่อ่อนแอและสิ้นหวังสภาวะนี้</p>	<p>ที่อยู่รักษาในโรงพยาบาลจะทำให้ระยะเวลาที่ต้องรับการรักษาในโรงพยาบาลยาวนานขึ้นรวมทั้งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การฆ่าตัวตาย 3-4 เนื่องจากภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจกรมสุขภาพจิตได้มีนโยบายใหม่ในการดำเนินงานเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคนี้อย่างมีประสิทธิภาพโดยกำหนดให้มีมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคนี้อย่างมีประสิทธิภาพในปีพ.ศ. 2552-2563 ซึ่งมีเป้าหมายที่จะลดความสูญเสียจากการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามุ่งเน้นการลดความทุกข์และภาระโรคโดยการลดพฤติกรรมการกลับเป็นซ้ำเพิ่มการหายทุเลาลดระยะเวลาเจ็บป่วยและลดการตายจากการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารวมทั้งองค์การอนามัยโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญของภาวะซึมเศร้าและได้กำหนดให้วันอนามัยโลกในปีพ.ศ. 2560 นี้รณรงค์เรื่องซึมเศร้าโดยมีหัวข้อการรณรงค์ว่า Depression Let's talk ซึมเศร้าเรารู้จักกันได้เพื่อลดภาวะซึมเศร้าให้สุขภาพจิตดีขึ้นและส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีรวมทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุ 6-7 ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองอาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้าคือมีอาการเศร้าท้อแท้หดหู่อ่อนแออย่างน้อย 2 สัปดาห์ร่วมกับเบื่อหน่ายหมดความสนใจในการทำงานหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำหากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องจะคงอยู่นานเป็นเดือนเรื้อรังเป็นปีและกลับเป็นซ้ำได้บ่อยหากอาการซึมเศร้ารุนแรงอาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย 6-7 ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักมีอาการเศร้า depressive mood ซึ่งอารมณ์เศร้าหมายถึง</p>