

# โครงการการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน ประจำปีงบประมาณพ.ศ. 2566



## สภาพปัญหาและความต้องการของพื้นที่

นักเรียนมัธยมศึกษาอายุในวัยเรียน เป็นวัยที่มีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆ กัน มี ส่งผลให้มอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย และอาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย จึงพบว่าเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้บ่อย การฆ่าตัวตายคือสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสามของวัยรุ่นไทย การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนทั่วโลกในส่วนของประเทศไทยเมื่อปี 2564 พบว่าวัยรุ่นอายุ 13-17 ปี ร้อยละ 17.6 มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย จากเหตุการณ์นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาทำร้ายตนเอง ปีงบประมาณ 2565 พบว่าพยายามฆ่าตัวตาย จำนวน 1,247 คน ฆ่าตัวตายสำเร็จ จำนวน 129 คน จากกรดำเนินการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนการดำเนินงานเครือข่ายเพื่อการป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่น ประเด็นภาวะซึมเศร้า พบว่าบุคลากรครู และผู้ปกครอง มีความยุ่งยากในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า เนื่องจากยังขาดความรู้ ทักษะ และทักษะในด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า ทำให้เด็กนักเรียนไม่สามารถใช้ศักยภาพในการเผชิญปัญหาซึมเศร้าได้

## กิจกรรม (ต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ)

กิจกรรมที่ 1 สำรวจสภาพปัญหา และความต้องการของบุคลากรครู (ไม่ใช้งบประมาณ)



กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อทำร่างคู่มือการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน (27,820บาท)



กิจกรรมที่ 3 ขยายผลการใช้โปรแกรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ระยะเวลา 1 วัน 4 รุ่น (4โรงเรียน) (72,180บาท)



## วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรครู ในการดูแลด้านสุขภาพใจในวัยเรียน
- 2) เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ ทักษะ และทักษะเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน
- 3) เพื่อพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

## กลุ่มเป้าหมาย :

บุคลากรครูในโรงเรียนสูงเนิน, โรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดีผดุงวิทยา”, โรงเรียนสูงเนิน, โรงเรียนบัวใหญ่ จำนวน 200 คน

## คู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

- กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้ธรรมชาติของภาวะซึมเศร้า การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม
- กิจกรรมที่ 2 เชื่อมโยงความคิดต่อสถานการณ์ abc model
- กิจกรรมที่ 3 หุดหิด = ผ่อนคลาย
- กิจกรรมที่ 4 คิดให้เป็นเรื่องธรรมดา
- กิจกรรมที่ 5 เปลี่ยนคิดปรับมุมมอง
- กิจกรรมที่ 6 การประเมิน คัดกรอง และเข้าถึงการรักษา



## ผลผลิต

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
จำนวนผู้เข้าร่วมการอบรมของบุคลากรครู (คน)	200	304

## ผลลัพธ์

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
บุคลากรครูนำความรู้ และทักษะมาปรับใช้การดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน ระดับการนำความรู้ไปใช้ไม่น้อยกว่า 3.00 (ร้อยละ)	80	100
ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังการอบรมมีค่าคะแนนเพิ่มขึ้น (ร้อยละ)	20	100

## ปัญหา/ข้อเสนอแนะ

- การดำเนินการจัดอบรมบุคลากรครูในโรงเรียนมีข้อจำกัดในเรื่องวัน เวลา ในการจัดอบรม เนื่องจากบุคลากรครูมีภาระกิจในเรื่องการเรียนการสอนซึ่งถือว่าเป็นภาระกิจหลัก ทำให้ต้องกำหนดวัน เวลา ในการจัดอบรมเป็นวันหยุดราชการทำให้ระยะเวลามีจำกัด และเข้าร่วมได้เฉพาะกลุ่มครูที่ปรึกษา
- ควรมีการการอบรมเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน ให้แก่บุคลากรครูเพื่อเติมเต็มในด้านความรู้ ทักษะ และทักษะในด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าให้กับบุคลากรครู
- ปรับรูปแบบการอบรมในลักษณะการอบรมวิทยากรตัวแทน และนำไปถ่ายทอดอบรมขยายผลต่อในลักษณะการอบรมให้ความรู้แก่วิทยากรระดับจังหวัด ครู ก และอบรมให้ความรู้วิทยากรระดับอำเภอ ครู ข และนำไปใช้ในการฝึกอบรมแก่บุคลากรครูเพื่อให้ความรู้ ทักษะ และทักษะในด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า
- โปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียนสามารถขยายผลในกลุ่มนักเรียนเพื่อนำความรู้ ทักษะ และทักษะ เพื่อเพิ่มปัจจัยปกป้อง (Protective Factors) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้สามารถปรับตัวเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างดีทั้งสถานการณ์ปกติ และไม่ปกติ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

## เปลี่ยนเศร้า.

.เป็นพลังผลักดันชีวิต  
“เศร้าแค่ไหน...ก็รักษาได้..  
หายได้”

## ผู้รับผิดชอบโครงการ :

วิระชัย เตชะนิตติย และคณะ

## หน่วยงาน :

คณะพยาบาลศาสตร์