



รายงานสรุปโครงการเสริมสร้างศักยภาพ การดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

ภายใต้แผนงานยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566



คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา



รายงานผลการดำเนินโครงการการเสริมสร้างศักยภาพ
การดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน
ภายใต้แผนงานยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วีระชัย เตชะนิตติชัย และคณะ
คณะพยาบาลศาสตร์
สิงหาคม 2566

คำนำ



โครงการการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน จัดทำขึ้นเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ ทักษะคติ และทักษะเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน และพัฒนาศักยภาพบุคลากรครู ในการดูแลด้านสุขภาพใจในวัยเรียน โดยดำเนินโครงการอย่างเป็นระบบ มีการนำแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ความเข้มแข็งทางจิตใจ มาบูรณาการเป็นโปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน และจัดกิจกรรมการบริการวิชาการโดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน ให้แก่บุคลากรครู ส่งผลให้บุคลากรครูมีศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน เป็นการส่งเสริมป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และผู้บริหารที่พิจารณาอนุมัติงบประมาณดำเนินการในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณสำนักการศึกษา องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา และคณาจารย์ในสถานศึกษา ทั้ง 4 แห่ง ที่อำนวยความสะดวกให้ทางคณะพยาบาลศาสตร์และทำกิจกรรมได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ ที่มีวิทยากรที่ร่วมกิจกรรม และมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างศักยภาพในการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน ส่งผลให้เกิดเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน และที่สำคัญเป็นการส่งเสริมป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี รายงานสรุปโครงการฉบับนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ และส่วนที่ 2 ผลการดำเนินโครงการ

คณะผู้จัดทำ

สิงหาคม พ.ศ. 2566

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ชื่อโครงการ	3
1.2 งบประมาณ	4
1.3 หน่วยงานที่รับผิดชอบ	4
1.4 ความเชื่อมโยงกับแผนในระดับต่างๆ	4
1.5 หลักการและเหตุผล	5
1.6 วัตถุประสงค์ของโครงการ	6
1.7 เป้าหมายของตัวชี้วัดความสำเร็จ	6
1.8 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์	6
1.9 พื้นที่ดำเนินการ	6
บทที่ 2 รายละเอียดการดำเนินงาน	8
2.1 กิจกรรมที่ดำเนินการ	8
2.2 ผลผลิตจากการดำเนินโครงการ (Output)	18
2.3 ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ (Outcome)	18
2.5 หน่วยงาน/เครือข่ายที่ร่วมดำเนินโครงการ	18
2.6 จำนวนองค์ความรู้/ ชุดความรู้ที่นำไปใช้ในการพัฒนาท้องถิ่น	18
บทที่ 3 สรุปผลการดำเนินงาน	
3.1 สรุปผลการดำเนินงาน	19
3.2 องค์ความรู้ นวัตกรรมที่เกิดจากการดำเนินโครงการ	22
3.3 ปัญหาอุปสรรค	22
3.4 ข้อเสนอแนะ	22

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ชื่อโครงการ

โครงการการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

1.2 งบประมาณ

100,000 บาท

1.3 หน่วยงานที่รับผิดชอบ คณะพยาบาลศาสตร์

ผู้รับผิดชอบ อาจารย์วีระชัย เตชะนิตติชัย

เบอร์โทรศัพท์ 081-5932238

อีเมล verachai.t@nrru.ac.th

1.4 โปรดระบุความเชื่อมโยงกับแผนในระดับต่างๆ

1.4.1 ยุทธศาสตร์ใหม่มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นตามพระราชบัญญัติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

1.4.2 เป้าหมายการดำเนินงานโครงการร่วมกันของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้ง 38 แห่ง

9. โครงการบริบทตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

1.4.3 โครงการบริบทตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (พ.ศ. 2566-2570)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษาและพัฒนาสมรรถนะคนทุกช่วงวัย

1.4.4 ยุทธศาสตร์ชาติ

ยุทธศาสตร์ที่ 4 ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาคและเท่าเทียมกันทางสังคม

1.4.5 แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ

พลังทางสังคม

1.4.6 แผนปฏิรูปประเทศ

ด้านสังคม

1.4.7 กรอบแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13

4. ศูนย์กลางทางการแพทย์และสุขภาพมูลค่าสูง

1.5 หลักการและเหตุผล (ปัญหา/ความต้องการของพื้นที่)

นักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ในวัยเรียน-วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆ กัน มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและฮอร์โมนของวัยรุ่น รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ส่งผลกระทบต่อชีวิต และความเป็นอยู่ของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ส่งผลให้วัยรุ่นมักมีอาการที่ปั่นป่วนเปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย จึงพบว่าเกิดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมและสุขภาพจิตได้บ่อย การฆ่าตัวตายคือสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสามของวัยรุ่นไทย

โดยการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนทั่วโลกในส่วนของประเทศไทยเมื่อปี 2564 (2021 Global School-based Student Health Survey) พบว่าร้อยละ 17.6 ของวัยรุ่นอายุ 13-17 ปี มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และสาเหตุสำคัญของการสูญเสียสุขภาพในวัยรุ่น 3 อันดับแรก คือ โรคซึมเศร้า (ร้อยละ 45.00) อุบัติเหตุ (ร้อยละ 12.00) และสุรา (ร้อยละ 7.00) โดยร้อยละ 50 ของโรคทางจิตเวชที่พบในผู้ใหญ่มีอาการตั้งแต่วัยวัยรุ่น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีอัตราฆ่าตัวตายมากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า จากเหตุการณ์นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาฆ่าตัวตาย เขตสุขภาพที่ 9 ได้รายงานสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2565 (1 ตุลาคม 2564-30 กันยายน 2565) จังหวัดนครราชสีมา พบว่าพยายามฆ่าตัวตาย จำนวน 1,247 คน ฆ่าตัวตายสำเร็จ จำนวน 129 คน (รง 506 s V10 เข้าถึงข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2565)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะครุศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ ได้ดำเนินการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนการดำเนินงานเครือข่ายเพื่อการป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่น ประเด็นภาวะซึมเศร้า พบว่าสถานการณ์คุณครู และผู้ปกครองที่มีความใกล้ชิดกับเด็กนักเรียน มีความยุ่งยากในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า เนื่องจากยังขาดความรู้ ทักษะ และทักษะในด้าน การดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า ทำให้เด็กนักเรียนไม่สามารถใช้ศักยภาพในการเผชิญปัญหาซึมเศร้าได้

จากสถานการณ์ และความสำคัญดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มีพันธกิจในการผลิตบัณฑิต และให้บริการวิชาการแก่หน่วยงาน ชุมชน เพื่อสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพ เห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว ภาวะซึมเศร้านั้นมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องจากหลายปัจจัย พบว่าปัจจัยทางจิตสังคม เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ทั้งปัจจัยภายในจิตใจ หรือพลวัตทางจิต, ปัจจัยด้านความคิด, ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล กระบวนการดูแลรักษาส่วนใหญ่เป็นการให้การรักษาโดยใช้ยาทางจิตเวช การเฝ้าระวังดูแลพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย และการให้คำแนะนำปรึกษาทั่วไป ไม่สามารถแก้ปัญหาทั้งหมดของผู้ป่วยได้ เนื่องจากผู้ป่วยไม่ได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการปรับตัวเผชิญกับปัญหา การบำบัด โดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy หรือ CBT) ซึ่งมีรายงานวิจัยจำนวนมากระบุว่า เป็นการบำบัดรายบุคคลที่สามารถลดภาวะซึมเศร้า และส่งผลถึงการป้องกันการฆ่าตัวตายได้ (Beck et al., 1979; Fava et al., 1998; Ward et al., 2000; Ragens & Beebe, 2000; Raj et al., 2001; Butler et al., 2006) ดังนั้นจึงได้จัดโครงการการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

โดยนำแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวมาบูรณาการเป็นโปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน และจัดโครงการนำร่องในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา โดยคาดหวังว่าองค์ความรู้ที่ได้เรียนจากภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติจะสามารถเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน และที่สำคัญเป็นการส่งเสริมป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี

1.6 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.6.1 เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรครู ในการดูแลด้านสุขภาพใจในวัยเรียน
- 1.6.2 เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ ทศนคติ และทักษะเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน
- 1.6.3 เพื่อพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

1.7 เป้าหมายของตัวชี้วัดความสำเร็จ

- 1.7.1 บุคลากรครูในโรงเรียนสูงเนิน, โรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดีผดุงวิทยา”, โรงเรียนประทาย, โรงเรียนบัวใหญ่จำนวน 200 คน
- 1.7.2 บุคลากรครูนำความรู้ และทักษะมาปรับใช้การดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน ระดับการนำความรู้ไปใช้ไม่น้อยกว่า 3.00 ร้อยละ 80
- 1.7.3 ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังการอบรมมีค่าคะแนนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20

1.8 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

บุคลากรครูในโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 4 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 304 คน

- 1.8.1 โรงเรียนสูงเนิน 60 คน
- 1.8.2 โรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดีผดุงวิทยา” 54 คน
- 1.8.3 โรงเรียนประทาย 81 คน
- 1.8.4 โรงเรียนบัวใหญ่ 109 คน

1.9 พื้นที่ดำเนินการ

โรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 4 โรงเรียน

- 1.9.1 โรงเรียนสูงเนิน ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา
- 1.9.2 โรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดีผดุงวิทยา” ตำบลสีคิ้ว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา

1.9.3 โรงเรียนประทาย ตำบลประทาย อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา

1.9.4 โรงเรียนบัวใหญ่ ตำบลบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

บทที่ 2

รายละเอียดการดำเนินงาน

2.1 กิจกรรมที่ดำเนินการ

กิจกรรมภายใต้โครงการการมีทั้งสิ้น.3.กิจกรรม รายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สสำรวจสภาพปัญหา และความต้องการของบุคลากรครู

กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อทำร่างคู่มือการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

กิจกรรมที่ 3 ขยายผลการใช้โปรแกรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ระยะเวลา 1 วัน 4 รุ่น (4โรงเรียน)

การดำเนินงานโครงการการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน เป็นการดำเนินโครงการสืบเนื่องจากการเหตุการณ์นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาฆ่าตัวตาย และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะครุศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ ได้ดำเนินการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนการดำเนินงานเครือข่ายเพื่อการป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นนัประเด็นภาวะซึมเศร้า พบว่าสถานการณ์คุณครู และผู้ปกครองที่มีความใกล้ชิดกับเด็กนักเรียน มีความยุ่งยากในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า เนื่องจากยังขาดความรู้ ทักษะ และทักษะในด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า

จึงได้จัดโครงการการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน โดยนำแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการส่งเสริมสัมพันธ์ภายในครอบครัวมาบูรณาการเป็นโปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน และจัดโครงการนำร่องในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา โดยคาดหวังว่าองค์ความรู้ที่ได้เรียนจากภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ จะสามารถเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน และที่สำคัญเป็นการส่งเสริมป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนได้โดยได้ประสานกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา เพื่อแจ้งประชาสัมพันธ์โครงการขอเชิญบุคลากรครูในโรงเรียนดังกล่าวเข้าร่วมกิจกรรม และขออนุญาตใช้สถานที่ภายในจัดกิจกรรมในโรงเรียนดังกล่าว

กิจกรรมที่ 1 สสำรวจสภาพปัญหา และความต้องการของบุคลากรครู ได้ดำเนินการในโรงเรียนในกลุ่มเป้าหมายในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 4 โรงเรียน ดังนี้

- โรงเรียนสูงเนิน ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา
- โรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดีผดุงวิทยา” ตำบลสีคิ้ว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา
- โรงเรียนประทาย ตำบลประทาย อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา










- โรงเรียนบัวใหญ่ ตำบลบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

ได้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ แบ่งกลุ่มการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อสำรวจสภาพปัญหา ความต้องการของบุคลากรครู และคืนข้อมูลให้แก่โรงเรียนในกลุ่มเป้าหมาย



กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อทำร่างคู่มือการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน
กิจกรรมที่ 2 ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อทำร่างคู่มือการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน
ในวันที่ 7 - 9 มิถุนายน 2566 เวลา 08.30 - 16.30 น. ณ ห้องประชุม 1 คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้น 5
อาคารยุพราชเบญจมงคล อาคาร 31 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดย ผศ.ดร.สุพัฒนา ศักดิชฐานนท์
รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์เป็นประธานการอบรม มีการบรรยายความรู้ในเรื่องธรรมชาติ
ของภาวะซึมเศร้า การดูแลช่วยเหลือตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และแนวทางการดูแล
เฝ้าระวังโรคซึมเศร้า แบ่งกลุ่มย่อย Work shop กลุ่มที่ธรรมชาติของภาวะซึมเศร้าและการประเมิน กลุ่มแนวทางการ
ดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า กลุ่มการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม กลุ่มการสร้างความเข้มแข็งทางใจ
และร่างคู่มือการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน และได้ส่งผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องและปรับปรุง

แก้ไข เป็นคู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พร้อมพัฒนาประยุกต์
สื่อที่ใช้ในการเรียนรู้

	<p>ทุกคนเคยร้องไห้ https://shorturl.at/dU269</p> 
	 <p>ลูกแกะแสนชน https://shorturl.at/hBHOY</p>
	 <p>วัยรุ่นห่างไกลซึมเศร้า https://shorturl.at/dsG08</p>
	 <p>ความคิดก่อนตาย https://shorturl.at/lqKW</p>
	 <p>เอกชัย ชัยชนะ https://shorturl.at/bfvyP</p>



กิจกรรมที่ 3 ขยายผลการใช้โปรแกรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ระยะเวลา 1 วัน 4 รุ่น (4โรงเรียน)

กิจกรรมขยายผลการใช้โปรแกรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ได้จัดโครงการนำร่องในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา โดยนำคู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรครูในการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ซึ่งคู่มือดังกล่าวได้นำแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ความเข้มแข็งทางจิตใจมาบูรณาการเป็นโปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นโดยคาดหวังว่าองค์ความรู้ที่ได้เรียนจากภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ จะสามารถเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และที่สำคัญเป็นการส่งเสริมป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี คู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น มีกิจกรรมหลักๆ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้ธรรมชาติของภาวะซึมเศร้า การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของภาวะซึมเศร้า และการปรับเปลี่ยนความคิดในทางที่เหมาะสม หรือคิดในทางที่ดี มีเหตุผลตามความเป็นจริงก็จะช่วยให้ตนเองสามารถเผชิญภาวะซึมเศร้าปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ 2 เชื่อมโยงความคิดต่อสถานการณ์ abc model เพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า

กิจกรรมที่ 3 หยุดคิด = ผ่อนคลาย เนื่องจากความคิดมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรม เทคนิคนี้จะช่วยเตือนตนเองให้หยุดความคิดในแง่ลบกับตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 4 คิดให้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นการชี้ให้เห็นว่าปัญหาต่างๆ ที่มีนั้น อาจพบได้ในคนทั่วไป ถ้าเข้าใจมัน ก็สามารถเผชิญอยู่กับมันได้อย่างมีความสุข

ความเศร้าคือ พลังดงามที่แฝงไปด้วยพลังที่ผลักดันเราไปข้างหน้าอย่างเหลือเชื่อ หากมีเข้าใจ และการควบคุมที่ดี ความเศร้าจะเป็นประสบการณ์อันดงามที่ช่วยทำให้เรา เติบโต เข้มแข็ง แข็งแกร่ง เพราะชีวิตมนุษย์ไม่ได้เจอแต่เรื่องที่มีความสุขเสมอไป “เศร้าแค่ไหน...ก็รักษาได้...หายได้”

กิจกรรมที่ 5 เปลี่ยนคิดปรับมุมมอง เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบเราได้ แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนความคิดของเราปรับมุมมองความคิดต่อเหตุการณ์ที่ในแง่ดี ก็จะช่วยให้เรามีจิตใจสบายขึ้น

กิจกรรมที่ 6 การประเมิน คัดกรอง และเข้าถึงการรักษา เป็นกระบวนการจัดลำดับความเร่งด่วนของการรักษาอย่างเหมาะสม

จัดโครงการนำร่องในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ระยะเวลา 1 วัน 4 รุ่น (4โรงเรียน)

1. โรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดีผดุงวิทยา” จัดดำเนินโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ในวันเสาร์ที่ 8 กรกฎาคม 2566 ณ ห้องประชุมโรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดีผดุงวิทยา” จำนวน 54 คน โดยมีการบรรยายความรู้ และแบ่งกลุ่มย่อย Work shop ฝึกปฏิบัติการการใช้ความรู้จากภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ นำทีมโดย ท่าน ผศ.ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ ชี้แจงภาพรวมของการอบรม และแนะนำคณะพยาบาลศาสตร์ และมีวิทยากรหลัก จำนวน 5 ท่าน คือ อาจารย์วีระชัย เตชะนิตติชัย อาจารย์เยี่ยม คงเรืองราช ผศ.ณัฐภา ราชบุตร ผศ.กรกนก ตระกูลการ อาจารย์กฤตกร หมั่นสระเกษ และคณะทำงาน





2. โรงเรียนสูงเนิน จัดดำเนินโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการในวันเสาร์ที่ 15 กรกฎาคม 2566 ณ ห้องประชุมโรงเรียนสูงเนิน จำนวน 60 คน โดยมีการบรรยายความรู้ และแบ่งกลุ่มย่อย Work shop ฝึกปฏิบัติการการใช้ความรู้จากภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ โดยมีวิทยากรหลักจากคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 5 ท่าน คือ อาจารย์วีระชัย เตชะนริตติชัย อาจารย์เยี่ยม คงเรืองราช ผศ.ณัฐิกา ราชบุตร ผศ.กรกนก ตระกุลการ อาจารย์กฤตกร หมั่นสระเกษ และคณะทำงาน





3 โรงเรียนประทาย จัดดำเนินโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการในวันเสาร์ที่ 22 กรกฎาคม 2566 ณ ห้องประชุมโรงเรียนประทาย จำนวน 81 คน โดยมีการบรรยายความรู้ และแบ่งกลุ่มย่อย Work shop ฝึกปฏิบัติการการใช้ความรู้จากภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ โดยมีวิทยากรหลักจากคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 5 ท่าน คือ อาจารย์วีระชัย เตชะนิตติชัย อาจารย์เยี่ยม คงเรืองราช ผศ.ณัฐิกา ราชบุตร ผศ.กรรณก ตระกุลการ อาจารย์กฤตกร หมั่นสระเกษ และคณะทำงาน





4 โรงเรียนบัวใหญ่ จัดดำเนินโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการในวันจันทร์ที่ 31 กรกฎาคม 2566 ณ ห้องประชุมโรงเรียนบัวใหญ่จำนวน 109 คน โดยมีการบรรยายความรู้ และแบ่งกลุ่มย่อย Work shop ฝึกปฏิบัติการการใช้ความรู้จากภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ โดยมีวิทยากรหลักจากคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 5 ท่าน คือ อาจารย์วีระชัย เตชะนริตติชัย อาจารย์เยี่ยม คงเรืองราช ผศ.ณัฐิกา ราชบุตร ผศ.กรกนก ตระกูลการ อาจารย์กฤตกร หมั่นสระเกษ และคณะทำงาน





2.2 ผลผลิตจากการดำเนินโครงการ (Output)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
จำนวนผู้เข้าร่วมการอบรมของบุคลากรครู (คน)	200	304

2.3 ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ (Outcome)

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

2.5 หน่วยงาน/เครือข่ายที่ร่วมดำเนินโครงการ (ระบุรายชื่อหน่วยงาน)

โรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 4 โรงเรียน

- โรงเรียนสูงเนิน ต.สูงเนิน อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา
- โรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดีผดุงวิทยา” ตำบลสีคิ้ว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา
- โรงเรียนประทาย ตำบลประทาย อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา
- โรงเรียนบัวใหญ่ ตำบลบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

2.6 จำนวนองค์ความรู้/ ชุดความรู้ที่นำไปใช้ในการพัฒนาท้องถิ่น

- โปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

บทที่ 3

สรุปผลการดำเนินงาน

3.1 สรุปผล

โครงการการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ ทักษะคติ และทักษะเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และพัฒนาศักยภาพบุคลากรครู ในการดูแลด้านสุขภาพใจและพัฒนากระบวนการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เนื่องจาก นักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ในวัยเรียน-วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆ กัน มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและฮอร์โมนของวัยรุ่น รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อชีวิต และความเป็นอยู่ของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ส่งผลให้วัยรุ่นมักมีอาการที่บั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้า โดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย จึงพบว่าเกิดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมและสุขภาพจิตได้บ่อย การฆ่าตัวตายจากเหตุการณ์นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาฆ่าตัวตาย และเขตสุขภาพที่ 9 ได้รายงานสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2565 (1 ตุลาคม 2564-30 กันยายน 2565) จังหวัดนครราชสีมา พบว่าพยายามฆ่าตัวตาย จำนวน 1,247 คน ฆ่าตัวตายสำเร็จ จำนวน 129 คน (รง 506 s V10 เข้าถึงข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2565)

จากสถานการณ์ และความสำคัญดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว ภาวะซึมเศร้านั้นมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องจากหลายปัจจัย พบว่าปัจจัยทางจิตสังคม เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ทั้งปัจจัยภายในจิตใจ หรือพลวัตทางจิต, ปัจจัยด้านความคิด, ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กระบวนการดูแลรักษาส่วนใหญ่เป็นการให้การรักษาโดยใช้ยาทางจิตเวช การเฝ้าระวังดูแลพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย และการให้คำแนะนำปรึกษาทั่วไป ไม่สามารถแก้ปัญหาทั้งหมดได้ เนื่องจากขาดการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการปรับตัวเผชิญกับปัญหา

ดังนั้นจึงได้จัดโครงการการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยนำแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy หรือ CBT) และการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ มาบูรณาการเป็นคู่มือโปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พร้อมพัฒนาประยุกต์การเรียนรู้โดยใช้การสะท้อนการเรียนรู้ผ่านสื่อ กิจกรรมภายใต้โครงการการได้ดำเนินการในโรงเรียนในกลุ่มเป้าหมายในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา ทั้งสิ้นจำนวน 4 โรงเรียน โดยมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 **สำรวจสภาพปัญหา และความต้องการของบุคลากรครู** ได้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ แบ่งกลุ่มการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อสำรวจสภาพปัญหา ความต้องการของบุคลากรครู และคืนข้อมูลให้แก่โรงเรียนในกลุ่มเป้าหมาย

กิจกรรมที่ 2 **อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อทำร่างคู่มือการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน** จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อทำร่างคู่มือการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน โดยโปรแกรมการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน มีจุดมุ่งหมายของโปรแกรมเพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า และช่วยให้สามารถค้นหาความคิดหรือข้อสรุปที่ไม่ถูกต้อง ช่วยพัฒนาตนเองสู่ความคิดใหม่ที่มีความสมเหตุสมผลตรงตามสภาพความเป็นจริงทำให้สามารถมองปัญหา หรือแปลความหมายที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในรูปแบบอื่นที่เหมาะสมขึ้น และมีภาวะซึมเศร้าลดลง

คู่มือการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน ประกอบด้วยกิจกรรมหลักๆ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 **เรียนรู้ธรรมชาติของภาวะซึมเศร้า การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม** เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของภาวะซึมเศร้า และการปรับเปลี่ยนความคิดในทางที่เหมาะสม หรือคิดในทางที่ดี มีเหตุผลตามความเป็นจริงก็จะช่วยให้ตนเองสามารถเผชิญภาวะซึมเศร้าปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ 2 **เชื่อมโยงความคิดต่อสถานการณ์ abc model** เพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า

กิจกรรมที่ 3 **หยุดคิด = ผ่อนคลาย** เนื่องจากความคิดมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรม เทคนิคนี้จะช่วยเตือนตนเองให้หยุดความคิดในแง่ไม่ดีกับตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 4 **คิดให้เป็นเรื่องธรรมดา** เป็นการชี้ให้เห็นว่าปัญหาต่างๆ ที่มีนั้น อาจพบได้ในคนทั่วไป ถ้าเข้าใจมัน ก็สามารถเผชิญอยู่กับมันได้อย่างมีความสุข

ความเศร้าคือ พลังดงามที่แฝงไปด้วยพลังที่ผลักดันเราไปข้างหน้าอย่างเหลือเชื่อ หากมีความเข้าใจ และการควบคุมที่ดี ความเศร้าจะเป็นประสบการณ์อันดงามที่ช่วยทำให้เรา เติบโต แข็งแกร่ง เพราะชีวิตมนุษย์ไม่ได้เจอแต่เรื่องที่มีความสุขเสมอไป **“เศร้าแค่ไหน...ก็รักษาได้...หายได้”**

กิจกรรมที่ 5 **เปลี่ยนคิดปรับมุมมอง** เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบเราได้ แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนความคิดของเราปรับมุมมองความคิดต่อเหตุการณ์ที่ในแง่ดี ก็จะช่วยให้เรามีจิตใจสบายขึ้น

กิจกรรมที่ 6 **การประเมิน คัดกรอง และเข้าถึงการรักษา** เป็นกระบวนการจัดลำดับความเร่งด่วนของการรักษาอย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 3 ขยายผลการใช้โปรแกรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมขยายผล การใช้โปรแกรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ได้จัดโครงการนำร่องในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา โดยใช้คู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น มาถ่ายทอดขยายผล เพื่อเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรครูในการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เป้าหมายเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ การดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และที่สำคัญเป็นการส่งเสริมป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี ดำเนินการจัดโครงการนำร่องในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาในโรงเรียน ในกลุ่มเป้าหมายในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 4 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 304 คนดังนี้

- โรงเรียนสูงเนิน จำนวน 60 คน
- โรงเรียนสีคิ้ว “สวัสดิ์ผดุงวิทยา” จำนวน 54 คน
- โรงเรียนประทาย จำนวน 81 คน
- โรงเรียนบัวใหญ่ จำนวน 109 คน
- จำนวนผู้เข้าร่วมการอบรมของบุคลากรครู ค่าเป้าหมาย 200 คน แต่เนื่องจากบุคลากรครูมีความร่วมมือ และสนใจในกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวนผู้เข้าร่วมการอบรมของบุคลากรครู รวมทั้งสิ้น 304 คน
 - บุคลากรครูนำความรู้ และทักษะมาปรับใช้การดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ระดับการนำความรู้ไปใช้ไม่น้อยกว่า 3.00 ค่าเป้าหมายร้อยละ 80 ผลการดำเนินงานร้อยละ 100
 - ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังการอบรมมีค่าคะแนนเพิ่มขึ้น ค่าเป้าหมายร้อยละ 20 ผลการดำเนินงาน ร้อยละ 100
 - ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อการอบรม ค่าเฉลี่ย 4.69 ค่า S.D 0.59
 - บุคลากรครูมีความมั่นใจในการดูแลให้คำปรึกษานักเรียน นำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักเรียนในชั้นเรียนที่
 - บุคลากรครูมีข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมิน
 - จุดแข็ง – ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่เป็นโรคซึมเศร้า สังเกตและคัดกรองนักเรียนกลุ่มเสี่ยงได้
 - ใช้ในการพูดคุยกับนักเรียนในเบื้องต้นและให้คำแนะนำอย่างเหมาะสมได้
 - นำไปปรับประยุกต์ใช้ในการปรับเรื่องความคิดของตนเองก่อนเพื่อนำไปปรับหรือช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าต่อไป
 - ใช้กับตัวเองคือปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและการดูแลตัวเองและผู้อื่น
 - นำ ABC Model ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมของผู้เรียน
 - นำมาปรับปรุงใช้กับตัวเอง และนำไปช่วยเหลือนักเรียน
 - ประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันที่ต้องพบเจอเลือกใช้คำพูดที่มีผลด้านบวกกับเด็กมากขึ้น
 - ได้รับคำแนะนำ การสังเกตนักเรียน รวมทั้งปรับเปลี่ยนมุมมองไปในทิศทางที่ดีขึ้น

3.2 องค์ความรู้ นวัตกรรมที่เกิดจากการดำเนินโครงการ

- โปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน

3.3 ปัญหาอุปสรรค

- การดำเนินการจัดอบรมบุคลากรครูในโรงเรียนมีข้อจำกัดในเรื่องวัน เวลา ในการจัดอบรม เนื่องจากบุคลากรครูมีภาระกิจในเรื่องการเรียนการสอนซึ่งถือว่าเป็นภาระกิจหลัก ทำให้ต้องกำหนดวัน เวลา ในการจัดอบรมเป็นวันหยุดราชการทำให้ระยะเวลาที่มีจำกัด และเข้าร่วมได้เฉพาะกลุ่มครูที่ปรึกษา

3.4 ข้อเสนอแนะ

- ควรมีการการอบรมเสริมสร้างศักยภาพการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียน ให้แก่บุคลากรครู เพื่อเพิ่มเติมในด้านความรู้ ทักษะ และทักษะในด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าให้กับบุคลากรครู

- ปรับรูปแบบการอบรมในลักษณะการอบรมวิทยากรตัวแทน และนำไปถ่ายทอดอบรมขยายผลต่อในลักษณะการอบรมให้ความรู้แก่วิทยาการระดับจังหวัด ครู ก และอบรมให้ความรู้วิทยากรระดับอำเภอ ครู ข และนำไปใช้ในการฝึกอบรมแก่บุคลากรครูเพื่อให้มีความรู้ ทักษะ และทักษะในด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า

- โปรแกรมการดูแลช่วยเหลือภาวะซึมเศร้าในวัยเรียนสามารถขยายผลในกลุ่มนักเรียนเพื่อนำความรู้ ทักษะ และทักษะ เพื่อเพิ่มปัจจัยปกป้อง (Protective Factors) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้สามารถปรับตัวเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างดีทั้งสถานการณ์ปกติ และไม่ปกติ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้