

การพัฒนาโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม
สำหรับวัยรุ่นที่มีอาการซึมเศร้าในโรงเรียน

(The development and test effectiveness of school- based
Cognitive Behavioral Group Therapy for depression in adolescents)



คณะผู้วิจัย

ที่ปรึกษา

- ❖ ผศ.นพ.ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ❖ รศ.ดร.สมพร รุ่งเรืองกลกิจ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ❖ นพ. ประภาส อุครานันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
- ❖ พญ.นันทิยา จีระทรัพย์ จิตแพทย์เด็กวัยรุ่น หัวหน้าทีมวิจัย
- ❖ พญ.กนกกาญจน์ วิโรจน์อุไรเรือง จิตแพทย์ รองประธานคณะทำงาน
- ❖ นางกมลทิพย์ สงวนรัมย์ พยาบาลวิชาชีพ รองประธานคณะทำงาน
- ❖ ดร.สุพัตรา สุขาวท พยาบาลวิชาชีพ เลขานุการคณะทำงาน
- ❖ ทีมจิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
- ❖ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกรมสุขภาพจิต

ที่มาและความสำคัญ

ภาวะซึมเศร้า (depression)

- ❖ ความชุกในประชากรวัยรุ่นโลก : 1 year prevalence 5% (Thapar,2012)
life time prevalence 15.3% (Papadakis et al,2006)
- ❖ ความชุกในไทย : การศึกษาใน กทม.พบร้อยละ 3.8 (จิตวิ แก้วพรสวรรค์ & เบญจพร ตันตสุติ,2555) ในฐานข้อมูลระบบดูแลเฝ้าระวังซึมเศร้า 44,987 คน/ปชก.วัยรุ่นไทย 3.6 ล้าน (1.24%)
- ❖ ซึมเศร้าเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักในการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสาเหตุ การตายอันดับสองของการตายในวัยรุ่นทั่วโลก (Windfuhr et al,2008)
- ❖ มากกว่าครึ่งของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายพบว่าขณะลงมือฆ่าตัวตาย กำลังเป็นโรคซึมเศร้า (Hawton & Heeringen ,2009)



ที่มาและความสำคัญ

- ❖ อายุที่วัยรุ่นเริ่มเป็นโรคซึมเศร้าเฉลี่ย 14.9 ปี
- ❖ ในเพศหญิงอาการซึมเศร้านักมีความสัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตาย
- ❖ ระยะเวลาที่ป่วย 26.4 สัปดาห์
- ❖ 5% ของวัยรุ่นที่อาการดีขึ้น มีอาการกลับเป็นซ้ำ(relapse)ภายใน 6 เดือน
- ❖ 12% มีอาการกลับเป็นซ้ำภายใน 1 ปี
- ❖ 33% มีอาการกลับเป็นซ้ำภายใน 4 ปี
- ❖ อาการกลับเป็นใหม่(recurrence) จะเร็วขึ้นในวัยรุ่นที่มีความคิดอยากตายและการพยายาม ฆ่าตัวตายในช่วง ที่เป็นครั้งแรก



ที่มาและความสำคัญ

- ❖ โปรแกรมการป้องกันโรคซึมเศร้าที่มีประสิทธิภาพ สามารถป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติการณ์เกิดโรคซึมเศร้าใหม่ได้ถึง 21%(Cuijper et al,2008) อีกทั้งการช่วยให้วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าได้รับการดูแลเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดพฤติกรรมตั้งแต่อายุน้อยจะสามารถปรับให้เป็นนิสัยความเคยชินได้ดีกว่าเมื่อความคิดและพฤติกรรมที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าได้ฝังลึกลงไปจนยากจะแก้ไขในวัยผู้ใหญ่แล้ว (Gladston et al,2011)
- ❖ โรงเรียนเป็นสถานที่ที่เหมาะสมที่สุดในการจัดระบบดูแลเฝ้าระวังวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า เนื่องจากมีระบบที่เอื้อต่อการเรียนรู้และเป็นสังคมที่วัยรุ่นใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวัน



วัตถุประสงค์การวิจัย

❖ เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม(CBT)แบบกลุ่มสำหรับใช้ในการลดอาการซึมเศร้าของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Research and development

- ❖ วิเคราะห์ความต้องการ สถานการณ์ของปัญหาชี้มเศร้าในวัยรุ่นในโรงเรียน
 - ❖ ร่วมออกแบบวางแผนการดำเนินงานกับคุณครูในโรงเรียน
 - ❖ จัดสร้างต้นแบบของโปรแกรมระบบดูแลเฝ้าระวังภาวะชี้มเศร้า
 - ❖ ดำเนินการตามต้นแบบ
 - ❖ ประเมินผลระบบดูแลเฝ้าระวัง
-
- ❖ ผ่านการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
-

ประชุมเชิงปฏิบัติการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา ชิมเศร้าในโรงเรียนและวางแผนดำเนินการวิจัย สำหรับคุณครู



ประชุมเชิงปฏิบัติการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา ชิมเศร้าในโรงเรียนและวางแผนดำเนินการวิจัย สำหรับแกนนำนักเรียน



ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาต้นแบบระบบดูแลเฝ้าระวังซึมเศร้าสำหรับ วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยม



การเก็บข้อมูลภาคสนามเพื่อค้นหา คัดกรองนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า



กระบวนการดำเนินงานวิจัย

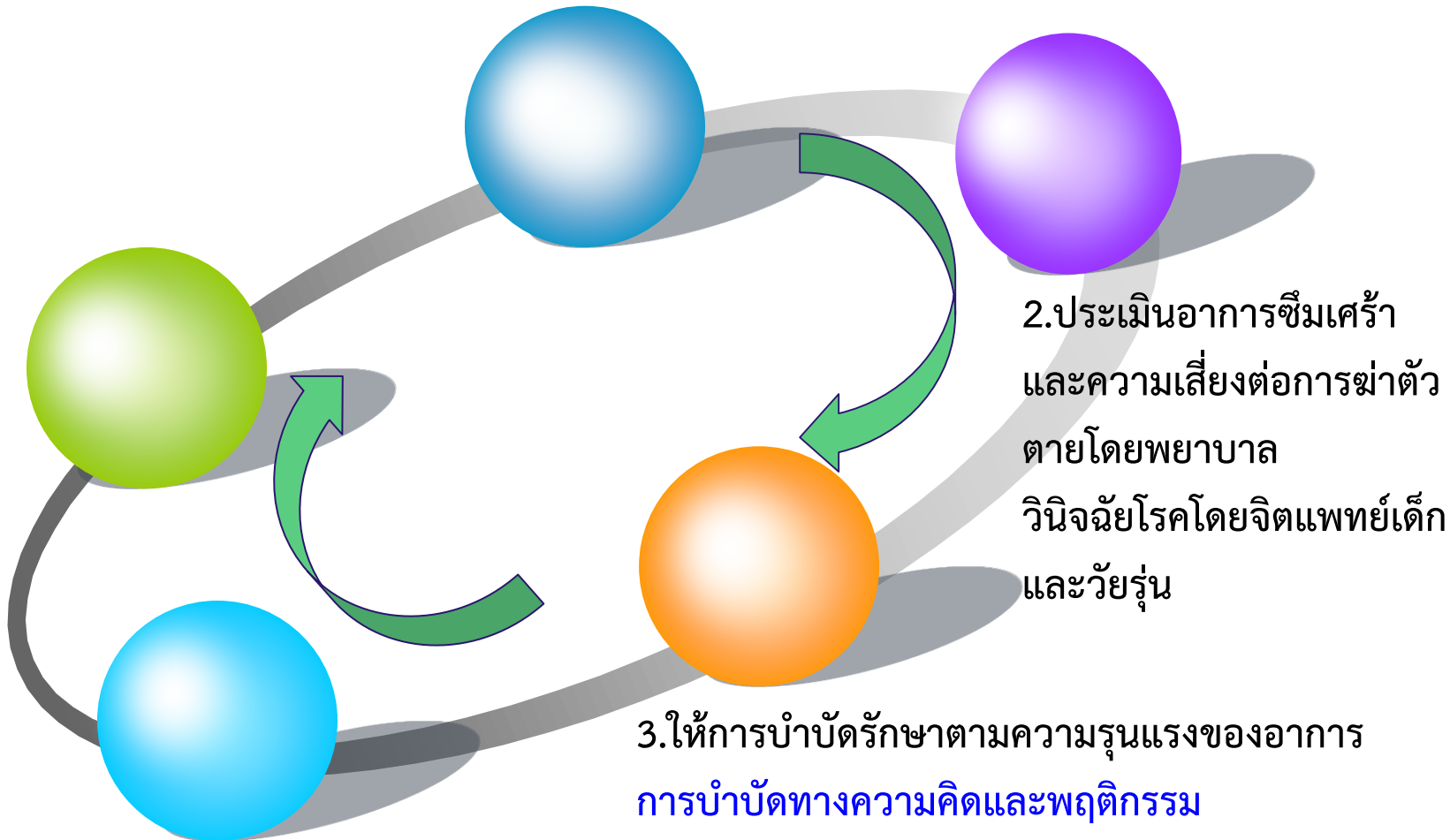
1. ค้นหา คัดกรอง นักเรียนที่มีความเสี่ยง

2. ประเมินอาการซึมเศร้า
และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัว
ตายโดยพยาบาล
วินิจฉัยโรคโดยจิตแพทย์เด็ก
และวัยรุ่น

3. ให้การบำบัดรักษาตามความรุนแรงของอาการ
การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม
(CBT (group)

4. การติดตามประเมินผลการบำบัด

5. เฝ้าระวัง
การกลับ
เป็นซ้ำ
1,3,6 เดือน



แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย

แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น อยากรให้อ่านไปทีละข้อและบอกว่าน้องมีความรู้สึกดังต่อไปนี้ บ่อยเพียงใดใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยเลือกข้อที่ตรงกับ ความรู้สึกของน้องมากที่สุด



ข้อที่	ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย (1 วัน)	นาน ๆ ครั้ง (1-2 วัน)	บ่อย ๆ (3-4 วัน)	ตลอดเวลา (5-7 วัน)
1.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	ฉันไม่สามารถจัดความเศร้าออกจากใจได้ แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอ ๆ กับคนอื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	ฉันไม่มีสมาธิ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	ฉันรู้สึกท้อ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	ทุก ๆ สิ่งที่ทำให้ฉันกระทำได้ต้องฝืนใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่สิ่งล้มเหลว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	ฉันรู้สึกหวาดกลัว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	ฉันนอนไม่เคยหลับ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	ฉันมีความสุข	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	ฉันรู้สึกเหงา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยเป็นมิตรกับฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	ฉันร้องไห้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	ฉันรู้สึกเศร้า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
จังหวัด*	อายุ*	เลือกเพศ*	<input type="button" value="บันทึก"/>		
<input type="text" value="เลือก"/>	<input type="text" value="เลือก"/>	<input type="text" value="เลือก"/>			

แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำหรับวัยรุ่น



×

SASS

https://prapon.com/screen_student/q...

LINE

⋮

บอกพี่น้องได้มั้ย ว่า ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงวันที่ทำแบบประเมินนี้ ข้อไหนที่ใช้สำหรับน้อง

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันเป็นคนคิดมาก แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	ฉันมีอาการปวดหัวมาก/นอนไม่หลับ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	ฉันดื่มสุรา หรือ ใช้น้ำยา ยาสูบ สารเสพติด	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	ฉันถูกมองว่าเป็นเด็กเกเร ขอบเขียง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	ฉันรู้สึกโกรธโมโหบ่อยๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	ฉันรู้สึกมีปมด้อย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	ฉันรู้สึกเป็นคนล้มเหลว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	ฉันรู้สึกสิ้นหวัง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	ฉันถูกไล่ออก/ไม่สบาย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	ฉันทะเลาะกับพ่อแม่หรือคนในครอบครัวบ่อยๆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	พ่อ แม่ หรือคนในครอบครัว มักดุด่า ตำหนิ ใช้คำพูดรุนแรงกับฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	ฉันควบคุมอารมณ์โกรธไม่ค่อยได้ มักทำลายสิ่งของหรือทำร้ายผู้อื่นเวลาโกรธ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	ฉันมีชีวิตอยู่ด้วยกับคนรักในวัยเรียน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	ฉันตั้งคร่ำครวญ ไม่พอใจประสงฆ์หรือฉันเคยทำผู้หญิงท้องโดยไม่ตั้งใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	ฉันผิดหวังในความรัก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	ฉันเคยถูกจับกุมขังในคุก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	ฉันมีปัญหาทางการเงิน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	รู้สึกแปลกแยก เป็นตัวประหลาด	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนที่โรงเรียน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	ฉันเคยถูกไล่ออกจากโรงเรียน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	ฉันรู้สึกวิตกกังวล	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	ฉันรู้สึกเหงาโดดเดี่ยว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	ฉันรู้สึกเหมือนไม่มีใครสนใจเข้าใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	ฉันรู้สึกตัวเองไม่มีค่า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	ฉันเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	ฉันคิดว่าการตายอาจช่วยให้ฉันมีชีวิตที่ดีขึ้นในภพหน้า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	ฉันคิดอยากให้ตัวเองตายหรือหลับไปโดยไม่ต้องตื่นขึ้นมาอีก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	ฉันคิดว่าเรื่องบางอย่างเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของเพื่อนหรือคนรอบข้าง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	ฉันเคยบอกหรือเขียนจดหมายลาตาย หรือมอบสิ่งของที่มีอยู่ให้คนอื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	ฉันเคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	ฉันตั้งใจที่จะกระทำการฆ่าตัวตาย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	ฉันวางแผนฆ่าตัวตายที่คาดว่าจะทำสำเร็จ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	ตลอดชีวิตที่ผ่านมาฉันเคยทำร้ายตัวเองหรือทำให้ตัวเองได้รับบาดเจ็บ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	ตลอดชีวิตที่ผ่านมาฉันเคยพยายามฆ่าตัวตาย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

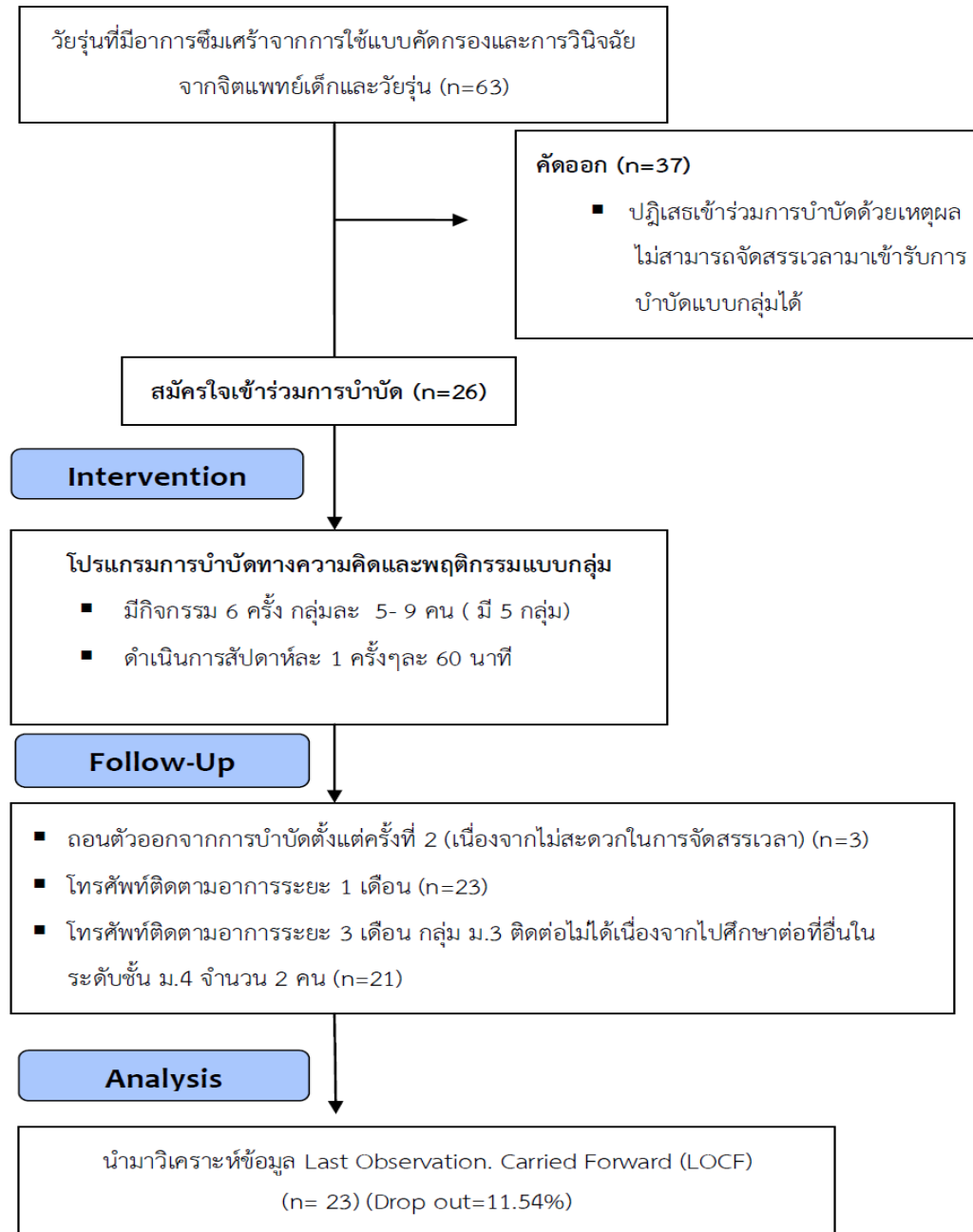
แบบประเมินอาการซึมเศร้า 9 คำถาม ฉบับปรับปรุงภาษาไทยภาคกลาง

ลำดับ คำถาม	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา จนถึงวันนี้ (สรรพนาม) มีอาการเหล่านี้หรือไม่?	ไม่มี เลย	มี						คะแนน รวม (ความ รุนแรงคูณ ความถี่)
			ความรุนแรง			ความถี่			
			น้อย	ปาน กลาง	มาก	นานๆ ครั้ง (1-6 วัน)	บ่อย (7-10 วัน)	เกือบทุกวัน (มากกว่า 10 วัน)	
1	ไม่สบายใจ เศร้า ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย	0	1	2	3	1	2	3	
2	เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำ อะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุก เพลิดเพลินเหมือนเดิม	0	1	2	3	1	2	3	
3	หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป	0	1	2	3	1	2	3	
4	อยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร ก็รู้สึกเหนื่อยใจ ไม่มีแรง	0	1	2	3	1	2	3	
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3	1	2	3	
6	รู้สึกแย่กับตนเอง หรือรู้สึกว่า ตนเองล้มเหลว หรือรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระกับ ครอบครัวและคนอื่น	0	1	2	3	1	2	3	
7	เวลาที่ทำกิจกรรมอะไร ไม่สามารถตั้งใจกับสิ่งที่ ทำได้นาน	0	1	2	3	1	2	3	
8	ความคิด การพูด การ เคลื่อนไหวช้าลงกว่าเดิม หรือ มีความรู้สึกกระวนกระวาย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้	0	1	2	3	1	2	3	
9	คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง	0	1	2	3	1	2	3	
รวมคะแนน									

การแปลผลคะแนน

- <7 คะแนน = ไม่มีอาการซึมเศร้า หรือมีอาการซึมเศร้า ระดับน้อยมาก
 7-12 คะแนน = มีอาการซึมเศร้า ระดับน้อย
 13-17 คะแนน = มีอาการซึมเศร้า ระดับปานกลาง
 ≥ 18 คะแนน = มีอาการซึมเศร้า ระดับรุนแรง

แผนภาพแสดงขั้นตอนการดำเนินการของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม
สำหรับวัยรุ่นที่มีอาการซึมเศร้าในโรงเรียนมัธยมศึกษา



เทคโนโลยี เอกสารในโครงการวิจัย

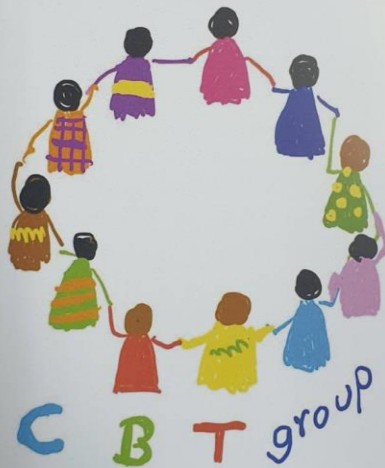
คู่มือนักวิจัยในการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม

(Cognitive Behavioral Therapy Group)

สำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า

ในโครงการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า

สำหรับวัยรุ่นในโรงเรียน



คณะทำงานวิจัย

โครงการพัฒนาโปรแกรมเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า

สำหรับวัยรุ่นที่มีอาการซึมเศร้าในโรงเรียน

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ถนนสุเทพพิจิตร 61-62 ถนนสาย 1

ภาวะ ซึมเศร้า ในวัยรุ่น

มนุษย์ทั่วไปอาจมีอาการซึมเศร้าได้ ตามธรรมชาติ โดยเฉพาะวัยรุ่น อย่างคุณที่มีข้อใจ โหมบเปลี่ยนแปลงเยอะมาก แต่ "เศร้าตามธรรมชาติ" กับ "โรคซึมเศร้า" นั้นต่างกันที่โรคซึมเศร้าทำให้เกิดอารมณ์เศร้าต่อเนื่องยาวนาน (เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนๆ) และรุนแรงจนเสียหน้าที่ (functions) ในการดำเนินชีวิต เช่น ไม่เรียนหนังสือไม่ได้ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำอะไรก็ไม่สนุก แม้เพื่อนสนิทจะชวนทำอะไรที่เคยสนุกด้วยกันมาก่อน



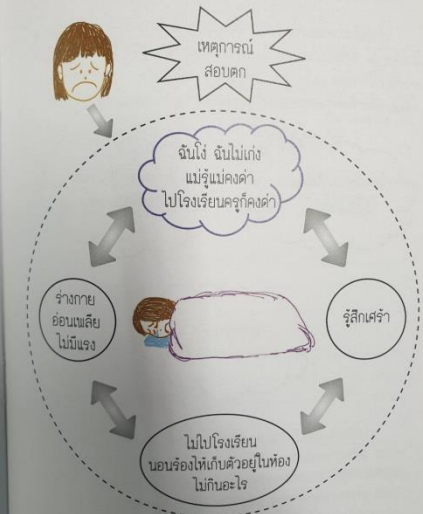
สมุดประจำตัววัยรุ่น

ตามรูปร่างกายเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เศร้า



10 | คู่มือการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มสำหรับวัยรุ่นในโรงเรียน

วงจรความเศร้า



คู่มือนักวิจัยในการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม
(Cognitive Behavioral Therapy Group)

สำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า

ในโครงการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า
สำหรับวัยรุ่นในโรงเรียน



คณะทำงานวิจัย

โครงการพัฒนาโปรแกรมเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า

สำหรับวัยรุ่นที่มีอาการซึมเศร้าในโรงเรียน

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

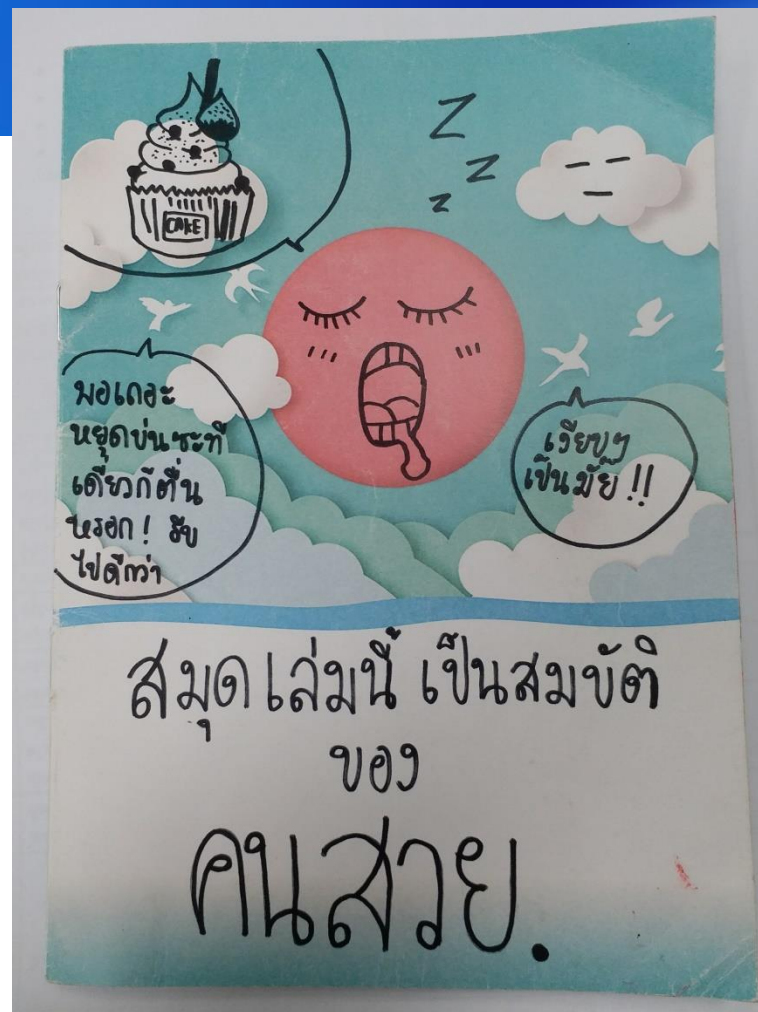
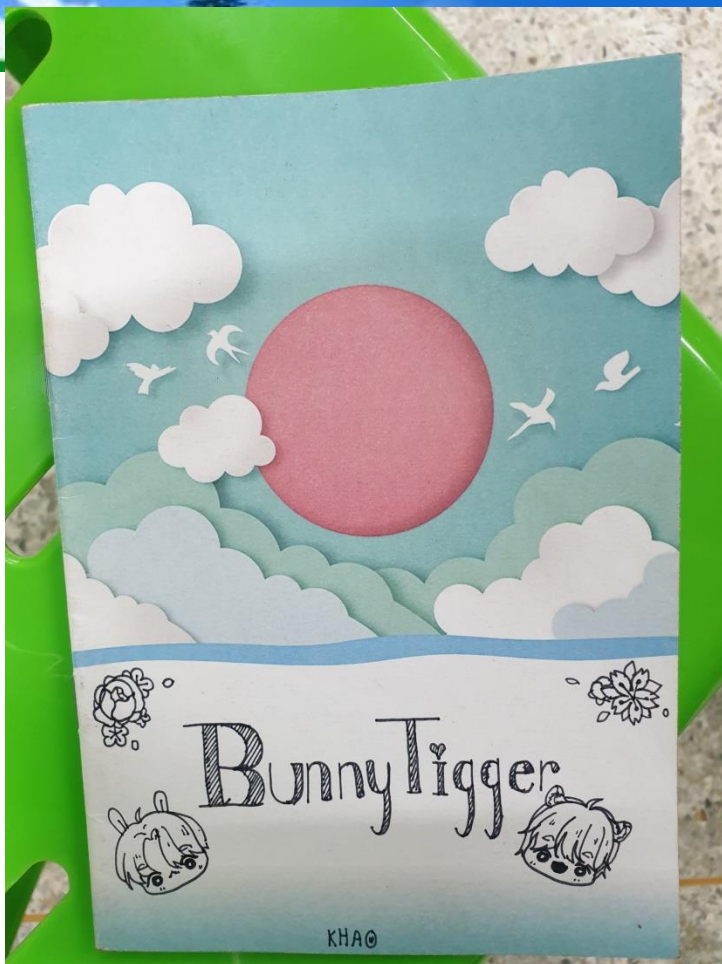
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ประกอบด้วย 6 session ใช้เวลาทำ 60 นาที
Session 1 รู้จัก รู้จิต รู้อารมณ์
Session 2 กิจกรรม ทำดี มีสุข
Session 3 รู้จักอารมณ์ความคิดและพฤติกรรม
Session 4 รู้เท่าทันความคิด
Session 5 จัดการกับปัญหา
Session 6 ตั้งเป้าหมายในชีวิต



ข้อมูลทั่วไปส่วนใหญ่ของเด็กที่เข้าร่วมการบำบัด (46คน)

- 1.อายุ ส่วนใหญ่ 14 ปี ม.2 (30%)
 - 2.เพศหญิง 50%
 - 3.สถานภาพสมรสของบิดา มารดา อยู่ด้วยกัน (80%)
 - 4.บิดา อาชีพ รับราชการ (60%)
 - 5.มารดาอาชีพรับราชการ (53%)
 - 6.ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดา มารดา ที่บ้าน (77%)
 - 7.สถานภาพการเงิน พ่อมีพอใช้ มีหนี้สิน มีเงินเก็บ (56.7%)
 - 8.พอใจ -ไม่พอใจผลการเรียนตัวเอง 57% - 43%
 - 9.เคยถูกกดดันจากผู้ปกครองในเรื่องการเรียน (87%)
 - 10.มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน (60%)
 - 11.เคยถูกกดดันจากครู เช่น ดุด่า ว่ากล่าว ลงโทษ ใช้คำรุนแรง 57%
 - 12.มีปัญหาเรื่องความรักกับแฟน (40%)
-



คิดแบบไหน ทำให้เศร้า

คิดแบบนี้ ทำให้เศร้า

คิดลบกับตัวเอง เช่น ฉันไม่ดี ไม่เก่ง ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่ต้องการของใคร

คิดลบต่อคนอื่นและโลกภายนอก เช่น ไม่มีใครช่วยฉันได้ ไม่มีใครรักฉัน โลกนี้ไม่น่าอยู่ โรงเรียนไม่มีที่ยืนสำหรับฉัน

คิดลบกับอนาคต เช่น ต่อไปฉันคงไม่เหลืออะไรแล้ว ปัญหาของฉันไม่มีทางออกแล้ว ชีวิตฉันไม่มีอนาคตอะไรเลย

ความคิดต่อตนเอง

ทำไมเธอเป็นอย่างนี้ ไม่รู้คนอื่น ไม่เจอเพื่อน
ต้องอยู่คนเดียว โลกแปลก เกินแนวอึด
ดะกั



ความคิดต่อคนอื่น

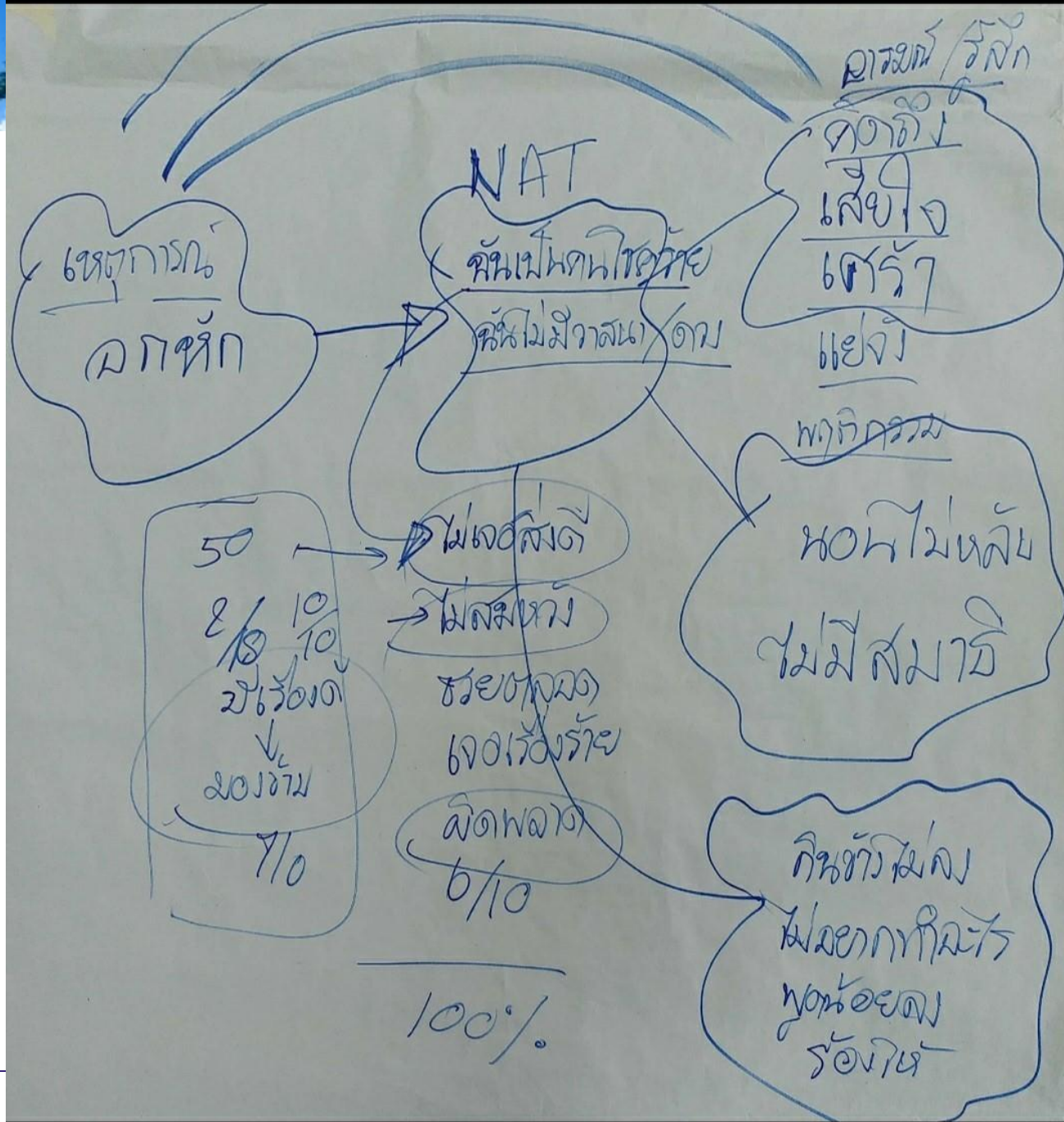
คนอื่นน่าจะฉลาดกว่า เธอฉลาด
คุณครูใจดีช่วย ช่วยไปช่วย อย่า
เก็บภาระอีก

ความคิดต่ออนาคต

ต่อไปจะเธอหรือกัน ดะกั
อะไรจะเกิดขึ้นกับเธอ

เหตุการณ์ : สิ่งที่คุณ ภาระหนัก ร่มเงา
สนใจชีวิต ที่เดียว

- อนาคต
- การงาน
- สุขภาพ
- เงินทอง



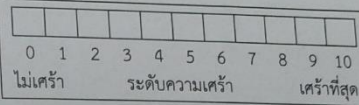
เหตุการณ์ ความคิด

ความเศร้า

ถูกแม่ตำหนิ



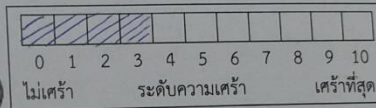
ฉันเป็นเด็กไม่ดี
แม่ไม่รักฉัน



เหตุการณ์

ถูกเพื่อนล้อ

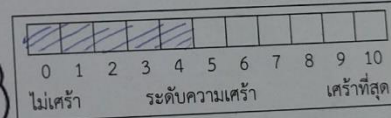
ทำไมฉันจึงโดนล้อ
ทำไมฉันจึงน่าเกลียด



เหตุการณ์

เพื่อนล้อ
ล้อเล่น

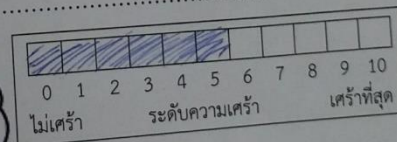
ทำไมฉันไม่ยอม
ยอมแพ้



เหตุการณ์

เพื่อนล้อ
ล้อเล่น

ทำไมฉันต้อง
ยอมแพ้



ใบบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับ
ตัวเองในชีวิตประจำวันและแนวทางแก้ไขปัญหา

ปัญหา	การแก้ปัญหา	ข้อดี	ข้อเสีย	การตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหา	ผลการแก้ไขปัญหา
[รวมเข้า ๑.4 โครงการ อดท. (GFTED)]	ทางแก้ 1			ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ /	ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ / ไม่พบ /
	ด้านหนึ่ง	ทำข้อร้องเรียน	ทำในวง		
	ข้อ ๕				
	ทางแก้ 2				
	กำหนดบท	เวลาเจอข้อข้อ	ถ้าเจอข้อข้อ		
		ข้อข้อ	ทำข้อข้อ		
		เวลาเจอข้อข้อ	ทำข้อข้อ		
		ข้อข้อ	ทำข้อข้อ		
	ทางแก้ 3				
	ข้อข้อ	ข้อข้อ	ข้อข้อ		
	ข้อข้อ	ข้อข้อ	ข้อข้อ		
	ข้อข้อ	ข้อข้อ	ข้อข้อ		
	ทางแก้ 4				
	ข้อข้อ	ข้อข้อ	ข้อข้อ		
	ข้อข้อ	ข้อข้อ	ข้อข้อ		
	ข้อข้อ	ข้อข้อ	ข้อข้อ		

ใบงานนี้ ทำแล้วดีจัง

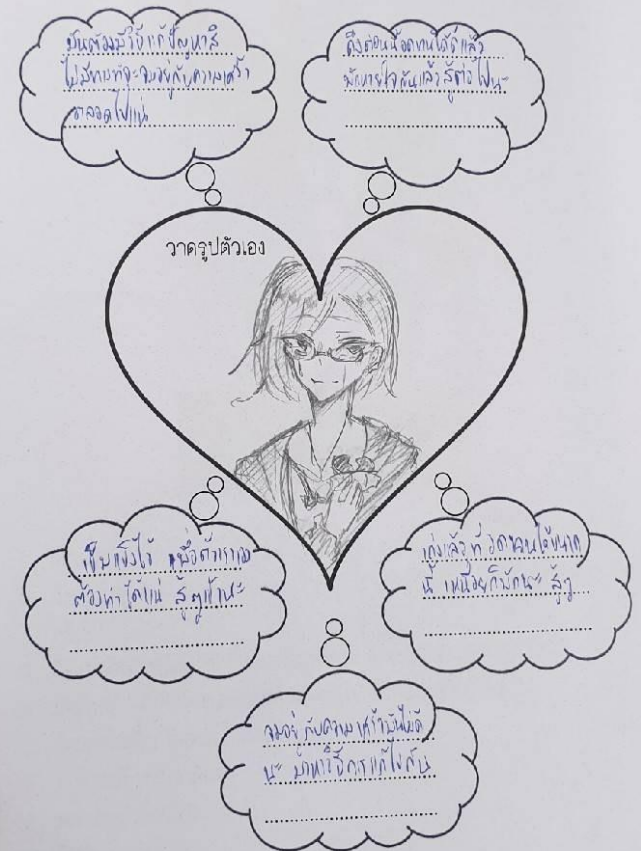
ช่วยเขียน 12 กิจกรรมที่จะทำให้เรารู้สึกดี มีความสุขใจในแต่ละวัน และเรา
ตั้งใจจะทำด้วยตัวเองให้สำเร็จ



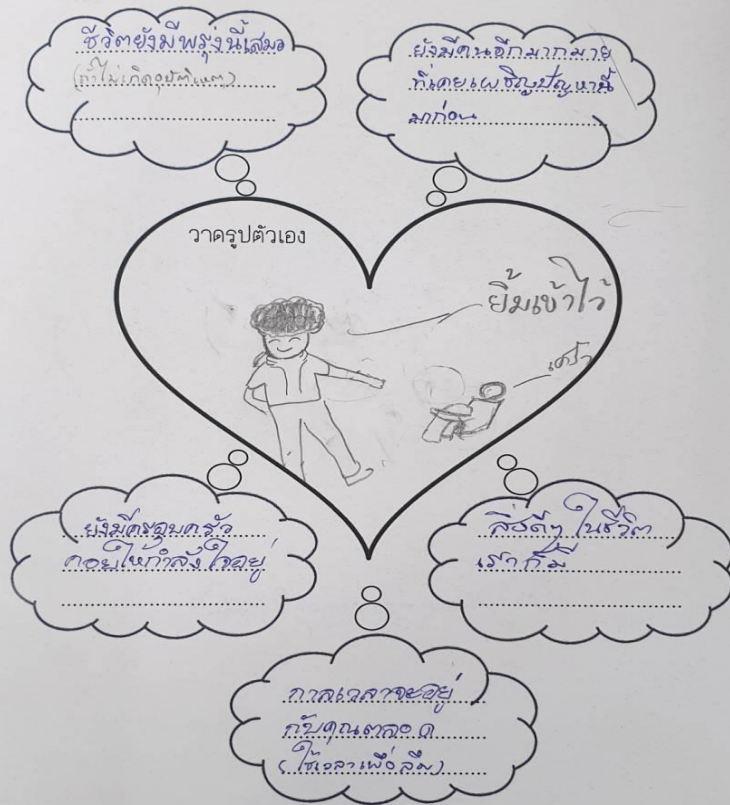
เมื่อฉันเศร้า ฉันจะบอกตัวเองว่า...



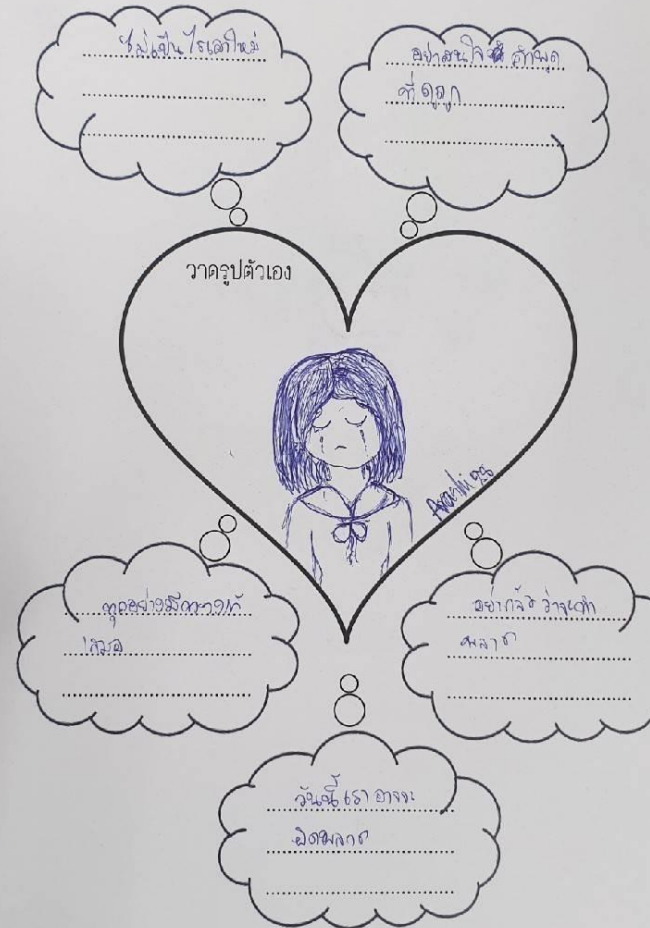
เมื่อฉันเศร้า ฉันจะบอกตัวเองว่า...




เมื่อฉันเศร้า ฉันจะบอกตัวเองว่า...



เมื่อฉันเศร้า ฉันจะบอกตัวเองว่า...

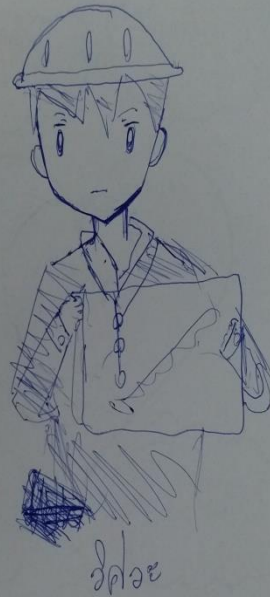


→ สวสกาว่าผู้แต่งทุกคนในโลก 555 
วาดรูปตัวฉันในอนาคต to be continue



22 | คู่มือการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มสำหรับวัยรุ่นในโรงเรียน

วาดรูปตัวฉันในอนาคต to be continue



22 | คู่มือการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มสำหรับวัยรุ่นในโรงเรียน

วาดรูปตัวฉันในอนาคต to be continue

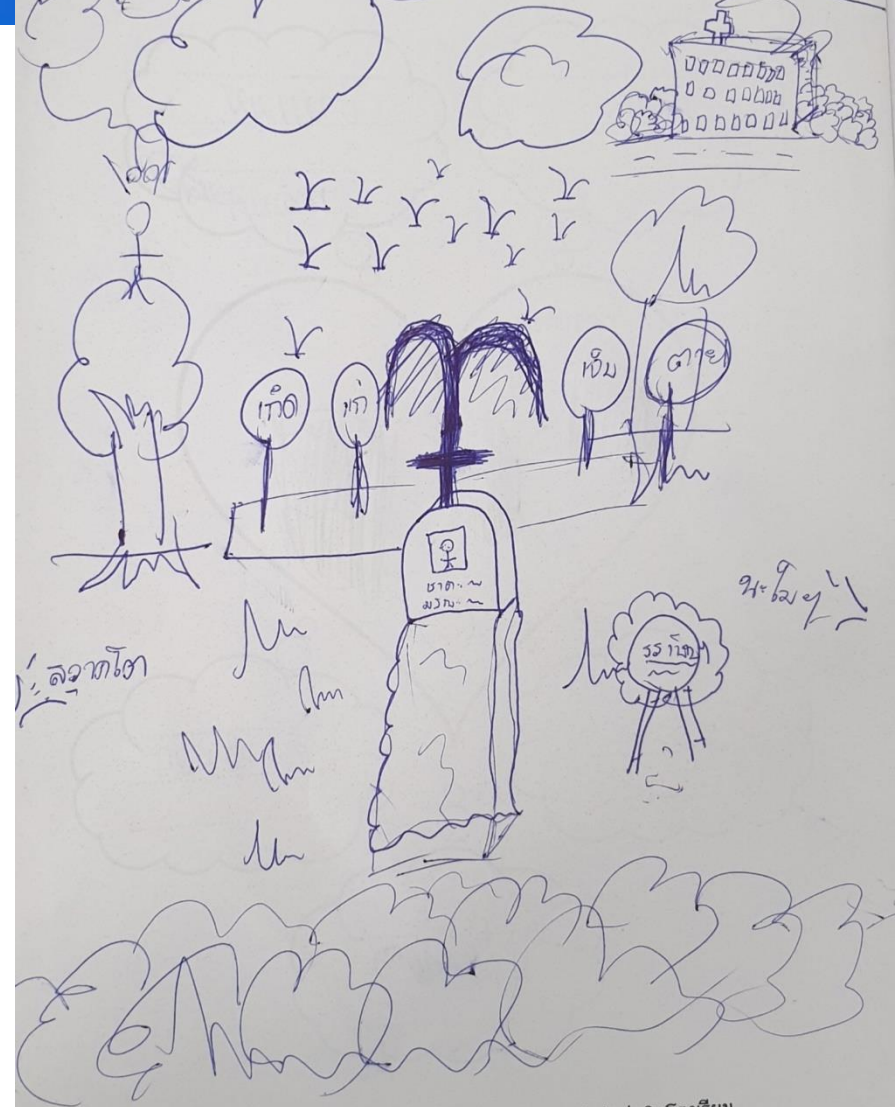


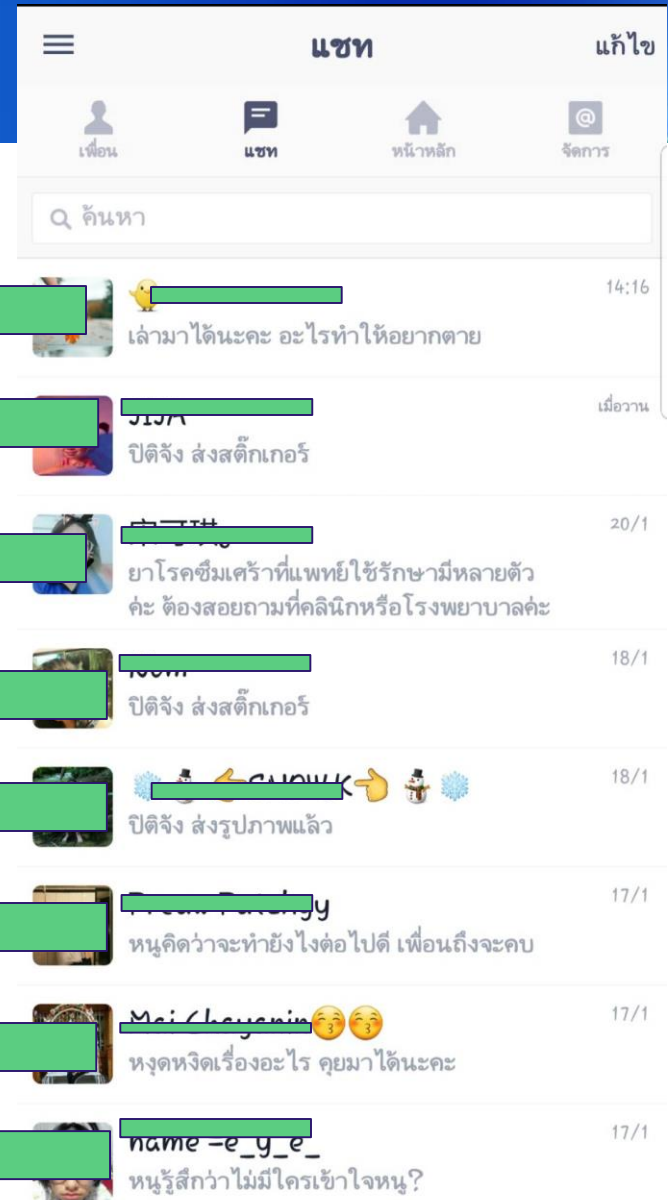
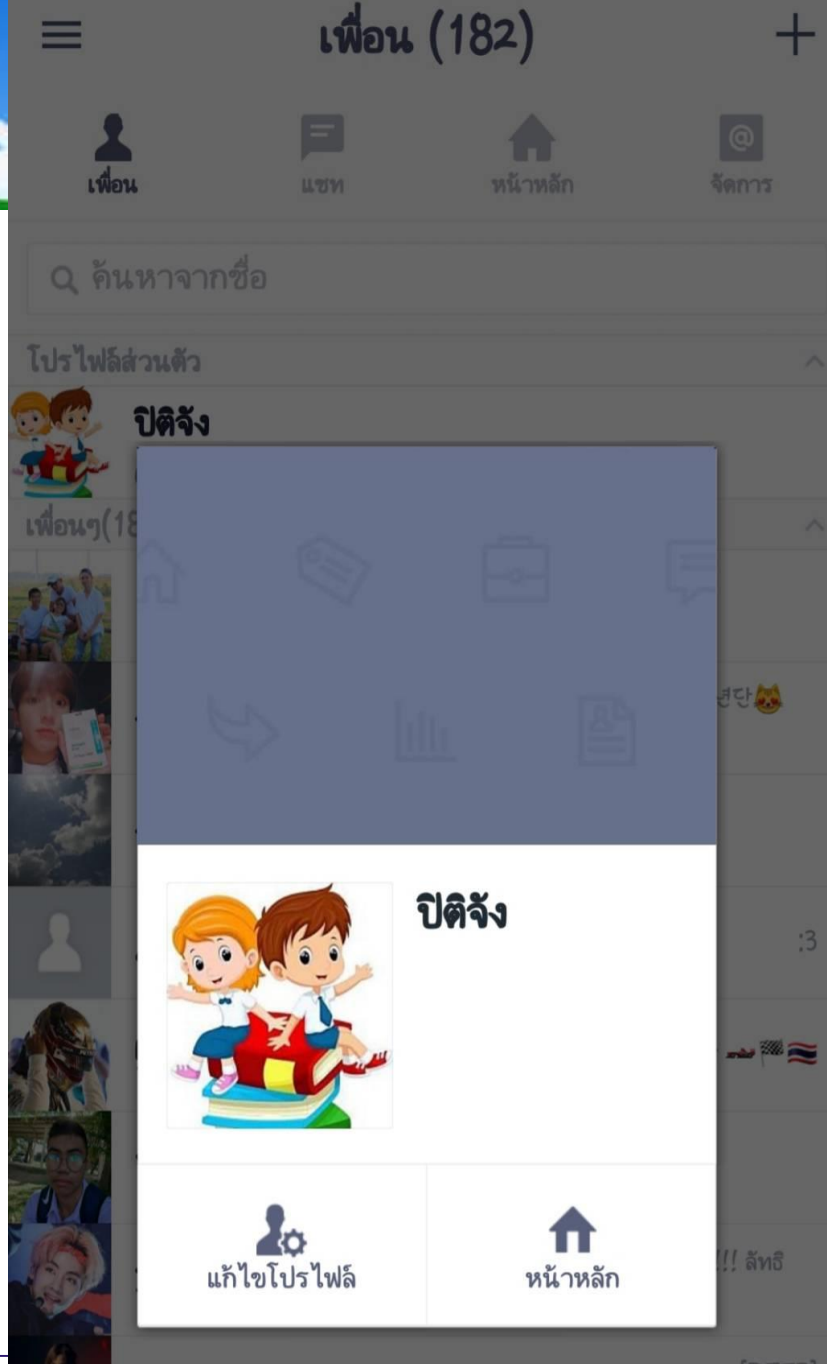
2 | คู่มือการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มสำหรับวัยรุ่นในโรงเรียน

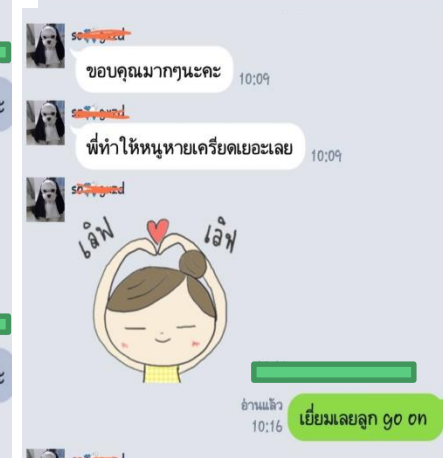
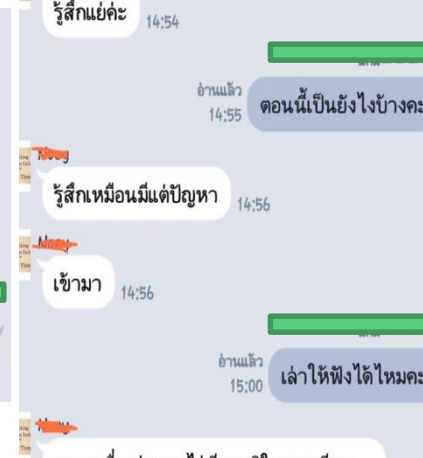
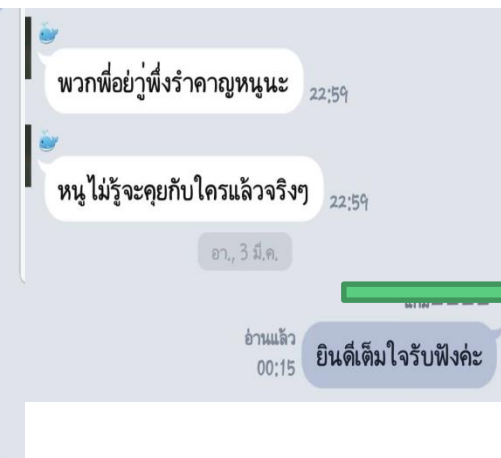
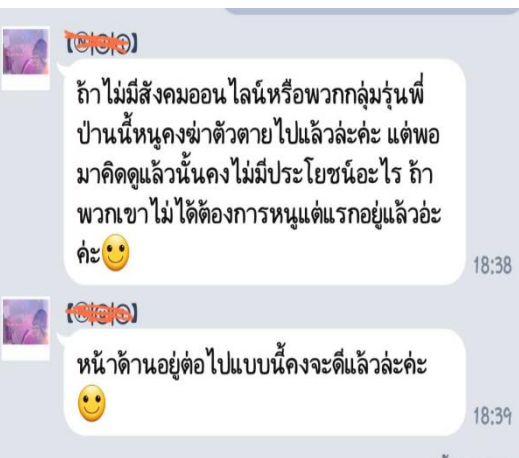
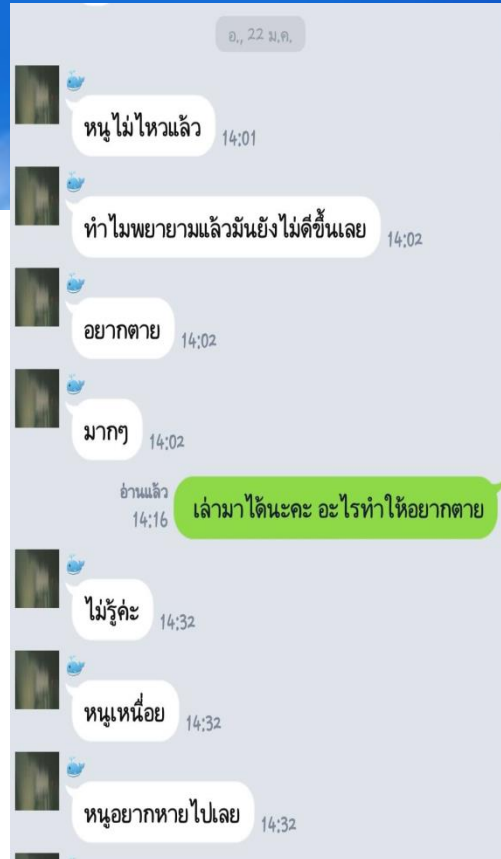
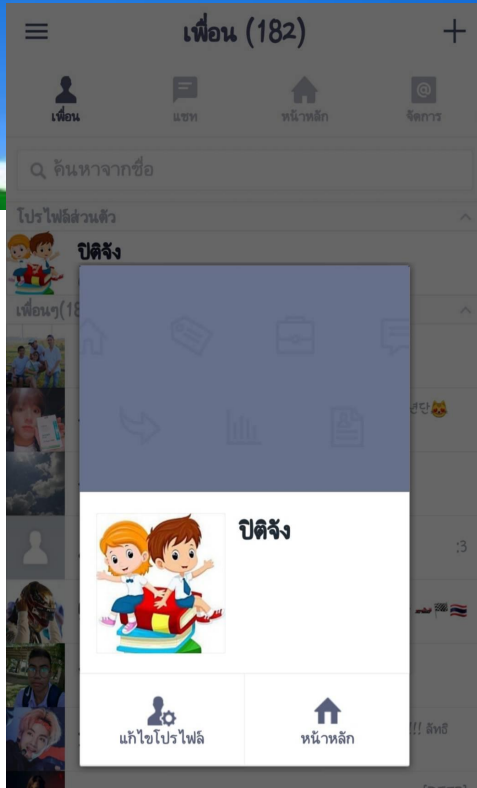
วาดรูปตัวฉันในอนาคต to be conti



วาดรูปตัวฉันในอนาคต to be continue







01:31

True & happy 01:39

จริงๆแล้ววันนี้หนูเสียใจมาก

01:39

จนคิดที่จะทำสิ่งที่ไม่ดี

01:39

อ่านแล้ว 01:39

เรื่องอะไรคะ

01:40

อ่านแล้ว 01:40

พูดได้ค่ะ

แต่หนูสัญญากับพี่ๆคุณหมอไว้ว่าหนูจะไม่ทำร้ายตัวเอง จะไม่ฆ่าตัวตาย

01:40

อ่านแล้ว 01:40

ค่ะ

หนูตั้งใจจะมาขอโทษเพราะหนูคงรบกวนสัญญาไม่ได้

01:40

แต่ตอนนี้หนูโอเคขึ้นแล้วค่ะ

01:40

หนูเลยคิดว่าจะให้โอกาสตัวเอง

01:41

ขอบคุณนะคะ

01:41

แถม=====

01:42

ขอบคุณจริงๆค่ะ

01:42

ฝันดีนะคะ

01:42

อ่านแล้ว 01:42

ขอบคุณเช่นกันค่ะ ที่ให้โอกาสพี่ๆได้คุยก้อย

01:43

อ่านแล้ว 01:43

ขอบคุณนะคะที่นึกถึงพี่ปติ

ผลวิจัย

ผลการประเมินอาการของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นก่อนเข้ารับการบำบัดเพื่อปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม ด้วยแบบประเมินอาการโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม ฉบับปรับปรุง

ผลการประเมิน	ระดับความรุนแรงของอาการโรคซึมเศร้า			
	ปกติ จำนวน(ร้อยละ)	น้อย จำนวน(ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน(ร้อยละ)	รุนแรง จำนวน(ร้อยละ)
ก่อนการบำบัด	0	5 (21.7)	6 (26.1)	12 (52.2)
หลังการบำบัด	7 (30.4)	4 (17.4)	6 (26.1)	6 (26.1)
ติดตาม 1 เดือน	16 (69.6)	3 (13.0)	2 (8.7)	2 (8.7)
ติดตาม 3 เดือน	15 (65.2)	4 (17.4)	0	4 (17.4)

ผลวิจัย

ค่าคะแนนเฉลี่ยอาการของโรคซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมก่อนการบำบัด หลังการบำบัดทันที
ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

ระยะการประเมินอาการของโรคซึมเศร้า	ค่าเฉลี่ยคะแนนอาการ ของโรคซึมเศร้า	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก่อนการบำบัด	21.30	15.218
หลังการบำบัด	14.52	12.958
ระยะติดตามผล 1 เดือน	7.35	11.154
ระยะติดตามผล 3 เดือน	8.91	14.168

ผลวิจัย

ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดโดยวัดก่อนการบำบัด หลังการบำบัดทันที
และระยะติดตามผลในระยะ 1 เดือนและ 3 เดือน

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way repeated measures ANOVA) และ
เปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni method)

คะแนน	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	P-value
9Q	ผลการวัดก่อน หลัง และ ติดตามผล	3707.870	2.250	1648.160	18.359	.000*
	ความคลาดเคลื่อน	4443.130	55.409	80.188		

*P < .05

สิ่งที่น้องๆได้เรียนรู้

ความรู้ที่ได้จากเล่ม

1. ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ

2. ได้ใช้เวลาว่างมาทำประโยชน์

3. ไม่เบียด

4. ความเครียดที่เคยเกิดขึ้นน้อยลง ลดลง

ข้อเสนอนี้

1. จัดกิจกรรมที่ได้ เพราะไม่เบื่อ

2. เพิ่มความน่าสนใจขึ้น (จัดหน้าสนใจจากเตเจ้นข้อ 2 มาแล้ว)

สิ่งที่ได้จากเล่ม

- ได้รู้จักเพื่อนและคนรอบข้างตัวเองและคนอื่น

- ได้รู้ถึงความรู้สึกกับโรคซึมเศร้า/ภาวะซึมเศร้ามากขึ้น

- ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น

- ได้รู้จักหาเหตุผลในการยอมรับและใจเย็นมากขึ้น

- ได้รู้จักรับมือกับโรคซึมเศร้า/ภาวะซึมเศร้ามากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

- จัดทำสื่อหรือสื่อเรื่องโรคซึมเศร้าให้คนรอบข้างได้รู้มากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจต่อโรคนี้

เป็นสื่อที่คนรอบข้างจะได้รู้มากขึ้น

- กิจกรรมด้วยตัวเองและคนรอบข้างได้รู้

เรียนรู้ / นำไปใช้

1. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เรียนรู้ตามแผนการสอน
3. ทบทวนสิ่งใหม่
4. เรียนรู้ตามแผนการสอน
5. ทบทวนเนื้อหา
6. ทบทวนเนื้อหาที่มีความสับสน

สิ่งที่ต้องทำ

- ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา
- นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่มีความสับสน

3 21 ม. 62

สิ่งที่ได้ก็คือ ได้รู้ความหมายของ สิ่งที่ดีกับสิ่งที่ไม่ดี
เวลาไปทำอะไร ก็เอาวิธีที่ถูกต้องไปใช้ เวลาที่เจอ
อะไรใหม่ ก็รีบไปศึกษา

ขอขอบคุณคุณครูที่สอนให้มีความรู้
ที่ถูกต้อง

ข้อจำกัด อุปสรรค

- ❖ การพูดคุยเป็นกลุ่มบางเรื่องลำบากในการเล่าในกลุ่มใหญ่ ต้องคุยส่วนตัว
 - ❖ เวลาจำกัด
 - ❖ การเรียนมีผลกระทบต่อการเข้ากลุ่ม
 - ❖ การติดตามทางโทรศัพท์
-

การนำเสนอผลงานวิจัยกับผู้บริหารโรงเรียนและสมาคมผู้ปกครอง

1 มีนาคม 2562



การสรุปรายงานวิจัยร่วมกับคณะครูโรงเรียน



ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้สำหรับโรงเรียน

- ❖ สามารถนำไปแลกเปลี่ยนไปปรับใช้ที่โรงเรียนอื่นโดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทแต่ควรดำเนินการให้ครบทุกขั้นตอน
- ❖ ควรมีนักจิตวิทยาโรงเรียน หรือบุคลากรผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา ที่ไม่ต้องมีบทบาทในการสอน ทำหน้าที่เฉพาะให้การปรึกษา ในห้องที่มีความเป็นส่วนตัว แยกจากห้องพักครู เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กเข้ามาปรึกษา รู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจในการรักษาความลับ



ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้สำหรับโรงเรียน

- ❖ ควรมีหลักสูตรฝึกอบรมคุณครูในเรื่องความรู้ทางสุขภาพจิตและจิตเวช การประเมินและแนวทางการดำเนินการเมื่อประเมินพบเด็กกลุ่มที่มีความเสี่ยง การสื่อสารกับผู้ปกครอง การสร้างบรรยากาศที่ดีในห้องเรียน รวมทั้งการให้คำปรึกษาเบื้องต้นสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต
- ❖ ควรมีหลักสูตรฝึกอบรมแกนนำนักเรียน กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ให้ความรู้ทางสุขภาพจิตและจิตเวช การประเมินตัวเอง การสังเกตและการช่วยเหลือเพื่อนเบื้องต้น



ขอบคุณค่ะ

