



โรคมัชฌิมา

คณะผู้จัดทำ

นางสาววิลาวัลย์ อันทะโคตร	ชั้น ม.5/2	เลขที่ 17
นางสาวปวีศา วังแสนแก้ว	ชั้น ม.5/2	เลขที่ 27
นางสาวจันทวดี สายสิน	ชั้น ม.5/6	เลขที่ 24
นายจิรายุ การเทศ	ชั้น ม.5/6	เลขที่ 9
นางสาวชยานันท์ เครือบุตรดา	ชั้น ม.5/8	เลขที่ 22

เสนอ

คุณครู ประสพสุข ระยับศรี

โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการสื่อสารและการนำเสนอ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร

ชื่อเรื่อง	โรคซึมเศร้า		
ผู้ศึกษา	นางสาววิลาวัลย์	อันทะโคตร	ชั้น ม.5/2 เลขที่ 17
	นางสาวปวีศา	วังแสนแก้ว	ชั้น ม.5/2 เลขที่ 27
	นางสาวจันทวดี	สายสิน	ชั้น ม.5/6 เลขที่ 24
	นายจิรายุ	การเทศ	ชั้น ม.5/6 เลขที่ 9
	นางสาวชญานันท์	เครือบุตดา	ชั้น ม.5/8 เลขที่ 22
ครูที่ปรึกษา	นางประสพสุข	ระยับศรี	
ระดับการศึกษา	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีสิริเกศ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ		
รายวิชา	การสื่อสารและการนำเสนอ (Communication and Presentation : IS2)		
ปีการศึกษา	2563		

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าเรื่องโรคซึมเศร้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น เพื่อศึกษาการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น เพื่อศึกษาความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อโรคซึมเศร้า เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สนใจ

ดำเนินการศึกษาโดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวนทั้งสิ้น 90 คน โดยเลือกสุ่มจากประชากรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 570 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติคิดเป็นร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คนที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าร้อยละ 60 ค่าเฉลี่ย 3.6 อยู่ในระดับคุณภาพมาก

กิตติกรรมประกาศ

รายงานจากการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ของบุคคลหลายท่าน ซึ่งไม่อาจจะนำมากล่าวได้หมด ซึ่งผู้มีพระคุณท่านแรกที่คณะผู้จัดทำใคร่ขอกราบขอบพระคุณ คือ คุณครูประสพสุข รัชย์ศรีครูผู้สอนที่ให้ความรู้คำแนะนำตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เทคนิค การนำเสนอรายงานปากเปล่าคณะผู้จัดทำใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ขอขอบพระคุณนายสมศักดิ์ นันทวิสิทธิ์ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีสิริเกศที่ได้ส่งเสริม และพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในโรงเรียนที่เอื้อต่อการค้นคว้าขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ช่วย ในการแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดและกำลังใจในการศึกษาค้นคว้าตลอดมา

ขอขอบพระคุณคุณครูโรงเรียนสตรีสิริเกศทุกสาขาวิชาที่ได้ฝึกสอนและให้คำแนะนำในการจัดทำ รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ที่ไม่ได้กล่าวนาม

ขอขอบพระคุณผู้ปกครองที่อยู่เบื้องหลังในความสำเร็จที่ได้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน และให้กำลังใจ

คณะผู้จัดทำ
วันที่ 14 มีนาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค-ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ	1-2
ความป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	1
สมมุติฐานของการศึกษา	1
ขอบเขตของการศึกษา	1
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3-10
พฤติกรรมวัยเรียน	3
โรคซึมเศร้า	4
การให้คำปรึกษาในกลุ่มวัยรุ่น	6
กรอบแนวคิดในการศึกษา	6
แนวทางแก้ปัญหา	6
ความคิดเห็นของวัยเรียนที่มีต่อโรคซึมเศร้า	7
งานวิจัยที่เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า	8
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	9-11
ระเบียบวิธีที่ใช้ในการศึกษา	9
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	9
วิธีดำเนินการศึกษา	9

สารบัญ (ต่อ)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	10
การเก็บรวบรวมข้อมูล	10
การวิเคราะห์ข้อมูล	11
สถิติที่ใช้ในการศึกษา	11
บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน	12-13
ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลเพศ	12
ตารางที่ 2 แสดงผลระดับคะแนนการประเมินโรคซึมเศร้า	12
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน	
ตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินผลการศึกษาโรคซึมเศร้า	13
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน	
บทที่ 5 สรุปผลการดำเนินงาน	14-15
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	14
สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า	14
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	14
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	15
วิเคราะห์ข้อมูล	15
สรุปผลการศึกษา	15
ข้อเสนอแนะ	15
บรรณานุกรม	16
ภาคผนวก	17
แบบสอบถาม	19
ประวัติผู้ศึกษา	20-25

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลเพศ	12
ตารางที่ 2 แสดงผลระดับคะแนนการประเมินโรคซึมเศร้าแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน	12
ตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินผลการศึกษาโรคซึมเศร้าแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน	13

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาโรคซึมเศร้าเป็นปัญหาในสังคมไทย จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต พบว่าประเทศไทยมีผู้ประสบกับปัญหาด้านสุขภาพจิตไม่ต่ำกว่า 1 ล้านคน และในจำนวนนี้มีผู้เสียชีวิตประมาณ 4,000 รายต่อปีจากสาเหตุการฆ่าตัวตาย มีสาเหตุหลัก คือเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง และสาเหตุอื่นๆ ด้านครอบครัว สังคม ภาวะเศรษฐกิจการเงิน ความผิดหวัง ความสัมพันธ์ ความรัก ความสูญเสีย ซึ่งปัญหาดังกล่าว จะกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลจนพัฒนาไปสู่ภาวะซึมเศร้าและคิดทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายได้ อาการของโรคซึมเศร้า จะมีอาการเศร้า หดหู่ ซึม เบื่อหน่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียว ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ มีความคิดอยากตาย

ในวัยเรียนพบว่า การรักษาที่สำคัญในโรคนี้ คือการรักษาด้วยยาแก้เศร้า โดยเฉพาะในรายที่มีอาการมาก ส่วนในรายที่มีอาการไม่มาก แพทย์อาจรักษาด้วยการช่วยเหลือชี้แนะ การมองปัญหาต่างๆ ในมุมมองใหม่ การปรับตัว หรือการหาสิ่งที่จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายความทุกข์ใจลง ร่วมกับการให้ ยาแก้เศร้าหรือยาลดอาการกังวลเสริมในช่วงที่เห็นว่าจำเป็น แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้าโดยการพบจิตแพทย์เพื่อรักษาโดยการบำบัดบำบัด และการบำบัดบำบัดร่วมกับรับประทานยาการรักษา

ดังนั้นผู้ศึกษาค้นคว้า จึงสนใจที่จะศึกษา เรื่อง โรคซึมเศร้าในวัยเรียน เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ไข ปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยเรียนให้ลดน้อยลง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยเรียน
2. เพื่อศึกษาการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า
3. เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยเรียน
4. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของวัยเรียนที่มีต่อโรคซึมเศร้า
5. เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สนใจ

สมมุติฐานของการศึกษา

การได้รับรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ถือว่าได้แนวทางในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาโรคซึมเศร้า

ขอบเขตการศึกษา

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีสิริเกศ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 15 ห้องเรียนเป็นนักเรียนทั้งสิ้น 570 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ได้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีสิริเกศ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 90 คนได้มาโดยสุ่มอย่างง่าย เพื่อตอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้น

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เข้าใจสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น
2. ทำให้ทราบวิธีการป้องกันการเกิดปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น
3. ทราบแนวทางในการแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น
4. ได้ทราบความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อโรคซึมเศร้า
5. ได้เผยแพร่ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าเรื่องโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมวัยรุ่น
2. โรคซึมเศร้า
3. การให้คำปรึกษาในกลุ่มวัยรุ่น
4. กรอบแนวคิดในการศึกษา
5. แนวทางแก้ปัญหา
6. ความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อโรคซึมเศร้า
7. งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

1. พฤติกรรมวัยรุ่น

1.1 พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า

1.1.1 สุขภาพจิตของวัยรุ่น

สุขภาพจิต คือ ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้ สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้

สุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างไร

คนที่มีสุขภาพจิตดี จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข เรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพที่มี ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อผู้อื่น ไม่เกิดอาการทางจิตเวช หรือโรคทางจิตเวชได้ง่าย ถึงแม้ชีวิตจะเผชิญปัญหามาก ก็สามารถแก้ไขผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

คนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มักมีปัญหาในการปรับตัว มีอาการทางจิตเวช เช่น ความเครียด ซึมเศร้า แม้ว่าจะเจอปัญหาเล็ก ๆ ก็ปรับตัวได้ลำบาก มีปัญหาพฤติกรรมได้บ่อย มักเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชได้ง่าย และฟื้นตัวไม่ได้ดี

1.1.2 การแสดงพฤติกรรมไม่เรียนหนังสือ ติดเกมส์ ติดการพนัน การเรียนแย่ การปรับตัว ปัญหาทางเพศ สาเหตุการใช้และติดยาเสพติดพฤติกรรมผิดปกติ เกิดอาการซึมเศร้าและการอยากฆ่าตัวตาย บุคลิกภาพที่ผิดปกติไปจากเดิม

1.1.3 สาเหตุของปัญหาพฤติกรรม

1. ร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของสารเคมี สารสื่อประสาท โรคทางการ โรคระบบประสาท สารพิษ

2. จิตใจ เช่น บุคลิกภาพ ความคิด การมองโลก การปรับตัว
3. สังคม เช่น การเลี้ยงดู ปัญหาของพ่อแม่ ตัวอย่างของสังคม สื่อต่างๆ

2. โรคซึมเศร้า

2.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า

2.1.1 ความหมายของโรคซึมเศร้า

ดวงใจ กษานติกุล (2542) ได้กล่าวว่าภาวะซึมเศร้า (Depression) คืออารมณ์เบื่อหน่ายหดหู่ท้อเหี่ยวใจและหมดอารมณ์สนุกเพลิดเพลินหรือหมดอาลัยตายอยาก มีอาการนาน 2 สัปดาห์ขึ้นไปจนส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือการเรียน โดยแสดงออกทางอาการทางกาย พฤติกรรมคำพูดและความคิดวิตกกังวล

สมาคมจิตแพทย์สหรัฐอเมริกา (วารสาร วารณพิรุณ. 2545: 37) อ้างอิงจาก กนกศรี จาดเงิน (2543: 8) ได้กล่าวว่าภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่ผิดปกติอย่างหนึ่งซึ่งแสดงออกทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเศร้าอยากร้องไห้ เบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่สนุกสนาน ในรูปของความคิด เช่น คิดว่าตนเองไม่มีค่า หรือเป็นคนไม่ดี และทางพฤติกรรม เช่น แยกตัว หรือมีอาการก้าวร้าว ภาวะซึมเศร้าสามารถพบได้หลายแบบ ตั้งแต่ความผิดปกติในการปรับตัว โรคซึมเศร้าเรื้อรัง และโรคเศร้าแบบรุนแรงรวมทั้งพบโรคทางจิตเวชอื่น ๆ

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก ความหมายของภาวะซึมเศร้าที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม จากแนวคิดของผู้ที่ศึกษาหลายท่าน ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการแสดงบทบาททางสังคมไม่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกที่ตีเกี่ยวกับตนเองต่ำ มีพฤติกรรมแปลกแยกแตกต่างไปจากเพื่อน มีสัมพันธภาพทางลบกับเพื่อน ได้รับการยอมรับจากเพื่อนน้อย แยกตัวตามลำพัง หลีกเลี้ยงสังคม ส่งผลกระทบต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.1.2 อาการและอาการแสดง

ภาวะซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ หลับยากหลับๆตื่น ๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เคลื่อนไหวช้า นอกจากนี้ยังอาจมีอาการท้องผูก อึดแน่นท้อง ปากคอแห้ง บางคนอาจมีอาการปวดหัวปวด เมื่อยตามตัว เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ เช่น หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย ไม่มีชีวิตชีวา สิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มั่นใจในตนเอง จิตใจเหม่อลอย หลงลืมง่าย มีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดทุกสิ่ง รู้สึกว่าตนเองมีความผิด คิดฆ่าสมาธิเสีย มองชีวิตที่ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาดความล้มเหลวของตนเอง มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย หรืออาจมีประสาทหลอนร่วมด้วย และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เช่น แยกตัว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ซึมลง ไม่ร่าเริงแจ่มใสเหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้นไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อยอ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างก็มักจะไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงเปลี่ยนไปบางคนอาจหงุดหงิดบ่อยกว่าเดิมเป็นต้น (มานิชหล่อตระกูล: ออนไลน์)

2.1.3 สาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากความผิดปกติทางกาย เกิดจากความผิดปกติเสียหายของโครงสร้างในสมอง ซึ่งอาจมีสาเหตุจากโรคเส้นเลือดแข็งตัวผิดปกติโรคเนื้องอกในสมองซึ่งเกิดภายหลังอุบัติเหตุทางสมอง หรือโรคทางสมองที่มีอาการซึมเศราร่วมกับภาวะจิตเภท

และลมชัก นอกจากนี้ความผิดปกติทางกายอื่น ๆ ก็อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ เช่นโรค ตับอักเสบ โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น และภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากพื้นฐานภายใน เป็นภาวะทางด้านกรรมพันธุ์ อาการซึมเศร้ามีลักษณะเฉพาะตัว คือ เกิดอาการเป็นพัก ๆ ในช่วงระยะเวลาที่แน่นอนระยะหนึ่งหลังจากนั้นจะตามด้วยช่วงระยะปลอดอาการ ซึ่งจะกลับเป็นปกติสมบูรณ์โดยไม่พบความแปรปรวนด้านบุคลิกภาพใด ๆ ให้เห็นในบางครั้งอาจมีอาการตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉพาะเพศหญิง ในช่วงวัยรุ่นพบได้ทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยเพศหญิงจะพบได้บ่อยกว่าและอายุน้อยกว่า อาการมักจะทำเรื้อรังในช่วงอายุ 30-40 ปี และในช่วงเปลี่ยนวัยโดยทั่วไปเพศชายมักปรากฏอาการเมื่ออายุระหว่าง 50-60 ปีช่วงระยะที่มีอาการครั้งหนึ่ง ๆ อาจมีระยะเวลาแตกต่างกันไปอย่างไรก็ตามโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 5-12 เดือน นอกจากนี้ภาวะซึมเศร่ายังเกิดเพราะสาเหตุด้านจิตใจ ซึ่งเป็นชนิดที่พบได้มากที่สุด โดยผู้ที่ป่วยโรคนี้ต้องประสบกับภาวะเหตุการณ์รุนแรงบางอย่างในชีวิตที่ตนเองไม่สามารถรับมือทางด้านอารมณ์ได้ ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้รวมถึงภาวะต่าง ๆ ต่อไปนี้ด้วย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าในวัยเด็ก อาจมีสาเหตุจากความตึงเครียดในครอบครัว เหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง หรือความคาดหวังทางการศึกษาเล่าเรียนที่สูงเกินความสามารถของตน ภาวะซึมเศร้าในโรคประสาท ซึ่งอาจพบร่องรอยว่าถูกบีบคั้นอย่างมากในวัยเด็ก แล้วปะทุออกมาในช่วงชีวิตภายหลัง ภาวะซึมเศร้าเพราะความชราเกิดเพราะความสามารถในการปรับตัวลดน้อยลง มีชีวิตโดดเดี่ยว ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย หรือปัญหาที่เรียกกันว่า ภาวะสะเทือนใจหลังเกษียณ คือ สูญเสียคุณค่าในตนเองไม่มึงานความรู้สึกรู้ว่าดีสมรรถภาพ ภาวะซึมเศร้าจากปฏิกิริยาทางใจ เช่น อาการซึมเศร้าภายหลังจากคู่แต่งงานเสียชีวิต ตกงานหย่าร้าง ภาวะซึมเศร้าเพราะสภาพจิตใจอ่อนล้า เป็นการตอบสนองทางจิตใจต่อสภาวะความเครียดเรื้อรัง เช่น ชีวิตสมรสมีปัญหาขัดแย้งไม่รู้จบ ความกดดันจากงานที่ต้องรับผิดชอบ การเปลี่ยนงานภาระมากเกินไป ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้มักเกิดในหญิงซึ่งต้องรับภาระทั้งในครอบครัว

2.1.4 ระดับของโรคซึมเศร้า

ระดับของภาวะซึมเศร้าแบ่งได้ 3 ระดับ (วารสาร วารณพิรุณ, 2545 ,หน้า 54-56) ได้แก่

1. ภาวะซึมเศร้าระดับต้นหรือระดับอ่อน หมายถึง ผู้ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงในแต่ละวันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมบางครั้งมีสาเหตุในการเศร้า แต่บางครั้งไม่มีสาเหตุ บางครั้งมีอาการให้เห็น เช่น วิตกกังวลนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กลัวโดยไม่มีเหตุผล รับประทานอาหารเพิ่มขึ้น สามารถสื่อสารและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ ซึ่งอาการดังกล่าวมักมาจากอาการสูญเสีย แต่เมื่อสาเหตุที่ทำให้เกิดความเศร้าถูกจัดไปหรือแก้ไขสถานการณ์ได้บุคคลนั้นก็กลับเข้าสู่สภาวะปกติ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ความซึมเศร่ายังคงอยู่นานก็จะมีเปลี่ยนแปลงเรื่องความคิดความรู้สึกพฤติกรรมซึ่งจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าปานกลาง

2. ภาวะซึมเศร้าระดับกลาง หมายถึง ผู้ที่หาความสุขไม่ได้ เห็นค่าในตนเองต่ำ ท้อแท้หมดหวัง มีอารมณ์โกรธจึงส่งผลกระทบต่อ ครอบครัว การงาน แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ถึงแม้จะไม่สมบูรณ์นัก มีอาการย่ำคิดย่ำ ทำร้ายให้ไม่มีสาเหตุ เคลื่อนไหวช้า อ่อนเพลีย การสื่อสารมักจะออกไปในทางไม่พอใจตนเองไม่ยืดหยุ่นและพูดน้อยลงมีความ จำกัดในเนื้อเรื่องที่จะพูด บางครั้งจะไม่พูดเลย หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับนี้มีความต้องการที่จะประเมินตนเองจากบุคคลอื่น การเข้าสังคมในระยะแรกจะเป็นไปอย่างเสียไม่ได้ ต่อมาก็จะละทิ้งสังคมทีละน้อย หันมาสนใจตนเองมากขึ้น

พยายามมองหาคุณค่าของตนเอง เมื่อเห็นว่าตนเองเป็นคนไม่มีคุณค่า ก็จะเลิกเอาใจใส่ตนเองละทิ้งสังคมไม่ต้องการคบเพื่อน

3. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง หมายถึง ผู้ที่มีความเศร้าในระดับลึกเป็นอยู่ระยะเวลานาน พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน มีอารมณ์เศร้าลึกมากขึ้น เคยขามองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ไม่ได้ มีความคิดแบบหลงผิด หรือมีอาการประสาทหลอน อาจคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย วิดกกังวลมากคิดว่าตนเองเป็นบุคคลไม่มีประโยชน์ เป็นภาระครอบครัว ไม่เคลื่อนไหวนั่งอยู่เฉยๆเป็นเวลานาน เกือบจะไม่มี การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ และเข้าสังคมเลยไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว

3. การให้คำปรึกษาในกลุ่มวัยรุ่น

การให้คำปรึกษา คือการช่วยเหลือให้คิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ด้วยการใช้เทคนิคต่างๆ ของการสร้างความสัมพันธ์ การสื่อสาร ความเข้าใจและมีความรู้สึกอยากช่วยเหลือ ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีการสำรวจปัญหา และเลือกเรื่องที่จะทำงานร่วมกัน การประคับประคองจิตใจให้อารมณ์สงบ การแก้ปัญหากระตุ้นให้มองหาทางเลือก ข้อดีข้อเสีย ชี้แนะช่องทาง ข้อมูล ประกอบการตัดสินใจ และการให้ตัดสินใจ การทดลองปฏิบัติ และติดตามผลด้วยตนเอง ก่อนจะยุติการช่วยเหลือ

ความหมายของการให้คำปรึกษา

กระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบปัญหา โดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ใช้เทคนิคการสื่อสาร ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ถึงสาเหตุของปัญหา ใช้ศักยภาพของตนเองในการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

4. กรอบแนวคิดในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น เพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาการเกิด โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น และการให้คำปรึกษาต่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า โดยให้คำปรึกษาต่าง ๆ ตลอดจนการชี้แนะแนวทางการมองโลกในแง่บวก

5. แนวทางแก้ปัญหา

แนวทางการแก้ปัญหามีหลายวิธี ดังต่อไปนี้

5.1 วิธีการรักษาที่พ่อแม่จะสามารถช่วยได้

5.1.1 อาการของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นอาจต่างจากผู้ใหญ่ ดังนั้น พ่อแม่ต้องคอยสังเกตการเปลี่ยนแปลงของลูกในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความประพฤติ อารมณ์ พฤติกรรมการนอน หรือการเข้าสังคม โดยเฉพาะถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นคงอยู่นานหลายสัปดาห์

5.1.2 ถ้าคุณสงสัยว่าลูกเป็นโรคซึมเศร้า (ไม่ใช่แค่ความรู้สึกเศร้าทั่ว ๆ ไป) ให้พาไปรับการตรวจวินิจฉัยจากผู้เชี่ยวชาญ

5.1.3 ช่วยลูกให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ปรีกษาแพทย์ถ้าคุณเห็นว่าลูกอาการไม่ดีขึ้นหรือสังเกตเห็นผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์

5.1.4 ทำให้ครอบครัวมีกิจวัตรที่แน่นอนในเรื่องการกิน การออกกำลังกาย และการนอนหลับ การพูดคุยและรับฟังลูกเสมอ และช่วยลูกให้รับมือกับผลกระทบที่เกิดจากโรคซึมเศร้า

5.1.5 ทำให้ลูกมั่นใจว่าคุณรักเขาเสมอ เพราะโรคซึมเศร้าจะทำให้เขารู้สึกโดดเดี่ยว อับอาย และไม่มีค่า

5.2 การรักษาทางจิตใจ

มีวิธีการรักษาทางจิตใจอยู่หลายรูปแบบในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ซึ่งอาจเป็นการพูดคุยกับจิตแพทย์ อันจะช่วยให้อุบัติผู้ป่วยเกิดความเข้าใจตนเอง สาเหตุที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ซึมเศร้า เข้าใจปัญหา และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมในที่สุด วิธีการที่พบว่าสามารถรักษาโรคซึมเศร้า ได้ดี คือ

5.2.1 การรักษาแบบปรับความคิดและพฤติกรรม เชื่อว่าอาการของผู้ป่วยมีสาเหตุจากการมีแนวคิดที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง เพราะในหลายครั้ง บางคนทุกข์เพราะความคิดของตัวเอง เช่นมองตนเองในแง่ลบ มองสิ่งต่างๆแง่ลบ เกินความจริง ดังนั้น การรักษา มุ่งแก้ไขแนวคิดของผู้ป่วยให้สอดคล้องกับความจริงมากขึ้น รวมถึงการปรับพฤติกรรม ใช้ทักษะใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้นในการแก้ปัญหา

5.2.2 การรักษาแบบปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรักษาช่วยให้ผู้ป่วยมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและผู้อื่นที่ดีขึ้น

5.2.3 การรักษาจิตบำบัดเชิงลึก เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจปมขัดแย้งที่อยู่ในจิตใจตนเอง จนนำมาสู่โรคซึมเศร้า

5.3 การรักษาด้วยยา

การรักษาด้วยยา การใช้ยาแก้เศร้า เนื่องจากโรคซึมเศร้าสาเหตุที่พบเกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมอง ดังที่ได้กล่าว แล้วข้างต้น ดังนั้นการให้ยาแก้เศร้าเพื่อไปปรับสมดุลสารเคมีในสมองจึงเป็นสิ่งจำเป็น อย่างมาก ยาแก้เศร้าช่วยบรรเทาอาการเศร้า ทานยานี้รู้สึกดีขึ้น และเมื่อดีขึ้นแล้วควรทานยาต่อไปอีก 6-12 เดือน เพื่อป้องกันอาการกลับมาเป็นซ้ำอีก ดังนั้นแม้จะ รู้สึกสบายดีก็ยังคงกินยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ เนื่องจากผู้ที่เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้นมักจะกลับมาป่วยซ้ำหรือมีอาการกำเริบซ้ำ จึง ถือว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคเรื้อรังจำเป็นต้องได้รับยาระยะยาว

6. ความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อโรคซึมเศร้า

ในปัจจุบันปัญหาโรคซึมเศร้าเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้หญิงและวัยรุ่น จึงเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาการทำร้ายตนเอง การฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะกับวัยรุ่นที่ต้องเจอปัญหามากมายทั้งการเรียน เกรด และปัญหาครอบครัว จึงอาจก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ ความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อโรคซึมเศร้า คือ โรคซึมเศร้าอาจทำให้ตัวของวัยรุ่นมีอาการซึมเศร้า อยากฆ่าตัวตาย คิดในแง่ลบ จึงอาจเป็นปัญหาที่ยิ่งใหญ่ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน และอาจทำให้ผลการเรียนตกต่ำ หรือเกิดการตีตัวออกห่างจากสังคม คนที่เป็นโรคนี้อาจจะได้รับความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว และการรักษาที่เหมาะสม

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า

มีงานวิจัยหลายรายที่ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อการลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เช่น **อุบลวรรณ เรือนทองดี** (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นโดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 จำนวน 78 คนของโรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างมีระบบ จากนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุม 40 คน กลุ่มทดลอง 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปทางประชากร และสังคม-เศรษฐกิจ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้กลุ่มควบคุมจัดให้บริการแนะแนวของโรงเรียนตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองจัดให้ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 1 ครั้ง / สัปดาห์ จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีรวมเป็นเวลา 3 สัปดาห์และใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ประเมินภาวะซึมเศร้าก่อน และหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดบริการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่วัยรุ่น จากบุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยให้นักเรียนมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม และรู้จักเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล** (2545: 65-68) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดหฐะโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแก่งวิทยสถานาร จ.ระยอง โดยใช้คะแนนจากแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก ซีดีไอ (CDI) เพื่อคัดกลุ่มประชากรแล้วทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีการเก็บข้อมูล 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีลดภาวะซึมเศร่ากับระยะของการทดสอบ นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดหฐะโยคะ มีภาวะซึมเศร่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีภาวะซึมเศร่าต่ำกว่าในระหลังทดลองรวมทั้งระยะติดตามผล ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข ทำให้เกิดการรับรู้ และยอมรับความรู้สึกตนเอง ผ่านการสะท้อนความรู้สึกจากผู้นำ และสมาชิกในกลุ่มทำให้สมาชิกเรียนรู้การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม ช่วยลดอารมณ์เศร่าได้ เป็นการช่วยเหลือที่ครอบคลุมทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยดงงานวิจัยของ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา ปัญหาซีเมนต์ราในวัยเรียน ซึ่งมีวิธีการดังนี้

ระเบียบวิธีที่ใช้ในการศึกษา

ในการศึกษาใช้รูปแบบการสำรวจสืบค้นข้อมูลจากหนังสืออินเทอร์เน็ตและตอบแบบสอบถาม

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีสิริเกศภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 15 ห้องเรียนเป็นนักเรียนทั้งสิ้น 570 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีสิริเกศภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 90 คนได้มาโดยสุ่มอย่างง่าย เพื่อตอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้น

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

วิธีดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดเรื่องที่จะศึกษาโดยสมาชิกทั้ง 5 คนประชุมร่วมกันและร่วมกันคิดและวางแผนว่าจะศึกษาเรื่องใด
2. สำรวจปัญหาที่พบในโรงเรียนซึ่งมีทั้งปัญหาด้านผู้เรียนครูผู้สอนอาคารสถานที่สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและอื่น ๆ อีกมากมาย
3. เลือกเรื่องที่จะศึกษาโดยเลือกเรื่องที่สมาชิกมีความสนใจมากที่สุดเพื่อเป็นแรงจูงใจในการค้นหาคำตอบ
4. ศึกษาแนวคิดในการแก้ไขปัญหา (ในขั้นตอนนี้ยังไม่สามารถดำเนินการได้เนื่องจากการเรียนรายวิชา IS 2 เวลามีจำกัด ผู้ศึกษาจึงทำได้เฉพาะการสำรวจความคิดเห็นและสร้างเครื่องมือ (แบบสอบถาม) ศึกษาเพียงเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องกระบวนการวิจัยเท่านั้น
5. ตั้งชื่อเรื่อง
6. สมาชิกทั้ง 5 คนของกลุ่มพบครูผู้สอนเพื่อปรึกษาวางแผน รับฟังความคิดเห็น ปรับปรุงแก้ไข

7. เขียนความสำคัญความเป็นมาของปัญหาวัตถุประสงค์สมมติฐานขอบเขตการวิจัยและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับโดยศึกษาข้อมูลจากหนังสือวิทยานิพนธ์และสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและจัดบันทึกในโครงร่างรายงานเชิงวิชาการ

8. สร้างเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามจำนวน 3 ข้อ
9. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
10. รวบรวมข้อมูล
11. วิเคราะห์ข้อมูล
12. สรุปการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือแบบสอบถาม (หรือแบบประเมินความพึงพอใจ) 1 ฉบับ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ออกแบบสอบถามเรื่องแบบสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าด้วยขอคำแนะนำจากคุณครู บุญล้อม กันตรงและครูวิไล กุญแก้ว โดยเตรียมแบบร่างข้อคำถาม มีลักษณะเป็นข้อคำถาม จำนวน 3 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณ 5 ระดับ คือ

5	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
4	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
3	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
2	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
1	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

2. สร้างแบบสอบถามเรื่อง แบบสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า โดยขอคำแนะนำจากคุณครู บุญล้อม กันตรงและครูวิไล กุญแก้ว จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปตรวจสอบความเหมาะสม

3. นำแบบสอบถามเรื่อง แบบสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ที่แก้ไข ปรับปรุงแล้วให้กลุ่มตัวอย่างประเมิน หลังจากนั้นนำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ได้ดำเนินการโดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างตอบ จำนวน 90 คน และเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้ศึกษาทั้ง 5 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

สูตรที่ใช้ในการหาร้อยละและค่าเฉลี่ย

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

p = คะแนนเฉลี่ย

f = ผลรวมคะแนนทั้งหมด

n = กลุ่มตัวอย่าง

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบมาตรฐานส่วนประมาณค่า วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต แล้วสรุปผลในรูปแบบข้อความประกอบตารางสำหรับเกณฑ์การตัดสินผลการวิเคราะห์ข้อมูล พิจารณาจากค่าเฉลี่ยเลขคณิต

เกณฑ์จุดกลางของช่วงระดับคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างข้อมูลที่เป็นคำถามแบบปลายเปิดเก็บรวบรวมเป็นความ คิดเห็น และข้อเสนอแนะ

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

สถิติที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ การหาค่าเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ

บทที่ 4

ผลการดำเนินงาน

จากผลการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศรีเรศ

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลเพศ

เพศ	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม	ค่าเฉลี่ยร้อยละ
ชาย	21	23.3
หญิง	69	76.7

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ เรื่อง โรคซึมเศร้าในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน ส่วนมากเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 69 คนคิดเป็นร้อยละ 76.7 รองลงมาเป็นนักเรียนชายจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงผลระดับคะแนนการประเมิน โรคซึมเศร้า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน

รายการประเมิน		ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
๑	ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้า	12.5	57.5	30	0	0
๒	ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า	5	60	12.5	22.5	0
๓	ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ปัญหาการเกิดโรคซึมเศร้า	2.5	17.5	47.5	25	7.5

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนตอบแบบสอบถาม ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าส่วนมากอยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 57.5 ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 60 อยู่ในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.5

ตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินผลการศึกษา โรคซึ่มเศร่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน

รายการประเมิน		ค่าเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
๑	ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดโรคซึ่มเศร่า	4	มาก
๒	ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดโรคซึ่มเศร่า	4	มาก
๓	ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ปัญหาการเกิดโรคซึ่มเศร่า	3	ปานกลาง
รวม		11	
รวมทั้งฉบับ		3.6	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึ่มเศร่า อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.6

บทที่ 5

สรุปผลการดำเนินงาน

จากการศึกษาเรื่องโรคซึมเศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ซึ่งสามารถสรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการศึกษา
2. สมมุติฐานของการศึกษา
3. ขอบเขตของการศึกษา
4. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
5. วิเคราะห์ข้อมูล
6. สรุปผลการศึกษา
7. ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยเรียน
2. เพื่อศึกษาการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า
3. เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยเรียน
4. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของวัยเรียนที่มีต่อโรคซึมเศร้า
5. เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

การได้รับความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ถือว่าได้แนวทางในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาโรคซึมเศร้า

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 15 ห้องเรียน รวม 570 คน ซึ่งมีบริบทคล้ายกัน มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มีมาตรฐานการเรียนรู้เหมือนกัน มีสภาพแวดล้อมในบริบทที่อยู่ในโรงเรียนเดียวกัน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาศรีสะเกษ ยโสธร จำนวนนักเรียน 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย

3. เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ

3.1 สาเหตุของโรคซึมเศร้า

3.2 การป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า

3.3 แนวทางการแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้า

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถาม เรื่องโรคซึมเศร้าในวัยเรียน โรงเรียนสตรีสิริเกศ จำนวน 3 ข้อ

วิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนที่มีต่อเรื่องโรคซึมเศร้าในวัยเรียน โดยการใช้คะแนนเฉลี่ย เป็นค่าร้อยละ

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาที่มีต่อการศึกษาเรื่อง โรคซึมเศร้า อยู่ในระดับคุณภาพมาก ค่าเฉลี่ย 3.6

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการจัดทำแบบสอบถามออนไลน์ เพื่อสะดวกต่อการตอบแบบสอบถาม

บรรณานุกรม

- สุทธนันท์ ชุนแจ่ม. (2544). การสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช.
- นัฐยา เชื้ออุทัย. (2555). เนื้อหาความเป็นมาของบล็อก. กรุงเทพฯ : บอสโก อีอแพเซ็ท.
- พูนสิทธิ์ บุรพรัตน์. (2553). เปิดแนวทางป้องกันโรคซึมเศร้า. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต.
- นันทิชา วงษ์ยงน้อย และ เบญจมาภรณ์ จงกลนิทาน. (2557). ปัญหาโรคซึมเศร้า. กาญจนบุรี : บ้านจอมยุทธ.

ภาคผนวก

แบบสอบถามความพึงพอใจ

โครงการ เรื่อง โรคซึมเศร้า

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความพึงพอใจโครงการ เรื่อง โรคซึมเศร้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดให้รายละเอียดเกี่ยวกับตัวท่าน โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน

เพศ ชาย หญิง

อายุ 17-18 ปี 18-19 ปี

ตอนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจ

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจตามความเป็นจริง

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้า					
ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า					
ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ปัญหาการเกิดโรคซึมเศร้า					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ประวัติผู้ศึกษา

ประวัติผู้ศึกษา



ชื่อ - นามสกุล นางสาววิลาวัลย์ อันทะโคตร

วัน/เดือน/ปีเกิด 8 กันยายน 2546

ประวัติการศึกษา ประถมศึกษา โรงเรียนเคียนวุ่นำ ต.กำแพง อ.อุทุมพรพิสัย จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีสิริเกศ ต.เมืองใต้ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/2 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ประวัติผู้ศึกษา



ชื่อ - นามสกุล นางสาวปวีศา วังแสนแก้ว

วัน/เดือน/ปีเกิด 4 กุมภาพันธ์ 2546

ประวัติการศึกษา ประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาล 2 ต.เมืองใต้ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 1 ต.เมืองเหนือ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/2 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ประวัติผู้ศึกษา



ชื่อ - นามสกุล นางสาวจันทวี สายสิน

วัน/เดือน/ปีเกิด 1 กันยายน 2546

ประวัติการศึกษา ประถมศึกษาโรงเรียนอนุบาลโพธิ์ศรีสุวรรณ อ. โพธิ์ศรีสุวรรณ จ. ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกำแพง ต.กำแพง อ.อุทุมพรพิสัย จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ประวัติผู้ศึกษา



ชื่อ - นามสกุล นายจิรายุส การะเกษ

วัน/เดือน/ปีเกิด 11 กุมภาพันธ์ 2546

ประวัติการศึกษา ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองหมีหัวดง อ. ราชสีห์ จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านหนองหมีหัวดง อ.ราชสีห์ จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ประวัติผู้ศึกษา



ชื่อ - นามสกุล นางสาวชฎานันท์ เครือบุตรดา

วัน/เดือน/ปีเกิด 16 ธันวาคม 2546

ประวัติการศึกษา ประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลขุนหาญ (สี) อ.ขุนหาญ จ. ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขุนหาญวิทยาสรรค์ อ.ขุนหาญ จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/8 โรงเรียนสตรีสิริเกศ