



โรงเรียนสตรีอ่างทอง

โครงการ Is

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลทำให้เด็กเป็นโรคซึมเศร้า

จัดทำโดย

- 1.นายปวิรัตน์ ก้อนนาค
- 2.นางสาวปภาวรินทร์ ธาระพานิชย์
- 3.นางสาวปยุตยาพร มีสุวรรณ
- 4.นางสาววิศรา คงการุณ
- 5.นางสาวณภัทร ศรีค้ำชชะ

ที่ปรึกษาโครงการ

คุณครูสุชีรา รัตนถาวร

หัวข้อโครงการ : ปัจจัยที่มีผลทำให้เด็กเป็นโรคซึมเศร้า

ประเภทโครงการ : ตำรวจและสรุปผล

ผู้จัดทำโครงการ : 1.นายปวีรดีท ก้อนนาค
2.นางสาวปภาวรินทร์ ธารพานิชย์
3.นางสาวปณยาพร มีสุวรรณ
4.นางสาววิศรา คงการณ
5.นางสาวณภัทร ศรีคัชชะ

ครูที่ปรึกษาโครงการ : คุณครูสุชีรา รัตนถาวร

ปีการศึกษา : 2566

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง : ปัจจัยที่มีผลทำให้เด็กเป็นโรคซึมเศร้า

จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ : 1.เพื่อฝึกการทำงาน การศึกษาแบบหมู่คณะ
2.เพื่อแก้ไขปัญหาให้ถูกจุด
3.เพื่อทราบอัตราเสี่ยงการเป็นโรคซึมเศร้าของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่6/1

ผลการประเมินการสำรวจ : ผู้สำรวจให้ความร่วมมืออย่างดี มีแนวโน้มที่จะมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และไม่เป็นโรคซึมเศร้าผลการประเมินอยู่ในระดับดี

กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้สำเร็จล่วงได้ด้วยความกรุณาจากคุณครูสุชีรา รัตนถาวร อาจารย์ที่ได้ให้คำปรึกษา คำเสนอแนะแนวทาง แนวคิด ตลอดจนการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอด จนโครงการเล่มนี้สมบูรณ์ ผู้ศึกษาจึงกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกคนที่ให้คำแนะนำดีๆเกี่ยวกับโครงการนี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	1
กิตติกรรมประกาศ	2
สารบัญ	3
บทที่ 1 บทนำ	4-5
ที่มาและความสำคัญ	
วัตถุประสงค์	
ขอบเขตของโครงการ	
ระยะเวลาในการดำเนินการ	
นิยามศัพท์เฉพาะ	
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	6-8
บทที่ 3 วิธีการและการดำเนินการ	9-10
บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน	11-12
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	13
บรรณานุกรม	14

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เนื่องจากในปัจจุบันมีผู้ประสบปัญหาโรคซึมเศร้ามากขึ้นเรื่อยๆ อันเนื่องมาจาก ความเครียด ความกดดัน รอบสังคมรอบข้าง ความกดดันและความคาดหวังจากครอบครัว โดยตัวเลขการประมาณการจากฐานข้อมูลของกรมสุขภาพจิต เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ.2565 พบว่า มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในประเทศไทยราว 1.35 ล้านคน ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษา จึงต้องการที่จะศึกษาเรื่องราวของภาวะโรคซึมเศร้าของเด็กในยุคปัจจุบัน ให้มีความรู้มากยิ่งขึ้น เพื่อที่จะได้นำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและยังสามารถไปเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้รับรู้ พร้อมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับการเกิดภาวะโรคซึมเศร้า และการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้า

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

- 1.ศึกษาแนว โน้มอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าของเด็กใน โรงเรียนสตรีอ่างทอง
- 2.ศึกษาค้นคว้าความเป็นมาและพัฒนาการทางด้านจิตใจของมนุษย์
- 3.เพื่อให้ความรู้ในการรับมือกับสภาวะซึมเศร้า

ขอบเขตในการศึกษา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 โรงเรียนสตรีอ่างทอง

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ถึง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

นิยามศัพท์

โรคซึมเศร้า คือ เป็นอาการผิดปกติของอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โรคซึมเศร้าเป็นภาวะอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจสิ่งต่างๆ ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานในแต่ละวัน ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางจิตได้มากมาย การดำเนินชีวิตตามปกติอาจทำได้อย่างยากลำบากหรือรู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่า

วิตกกังวล คือ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มีประโยชน์ในบางสถานการณ์เพราะช่วยให้เราตื่นตัวและพร้อมรับมือกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ทำให้รู้วิธีรับมือกับการเกิดภาวะซึมเศร้า
- 2.อัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าในเด็กลดลง

3. ทำให้เด็กได้รู้เท่าทันและประเมินตนเองได้ว่ามีความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าหรือไม่

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเนื้อหาของเอกสารงานวิจัย ออกเป็นหัวข้อต่างๆดังนี้

- ภาวะโรคซึมเศร้า
- อาการของภาวะ โรคซึมเศร้า
- ประโยชน์ที่ควรและไม่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า
- วิธีบำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะ โรคซึมเศร้า

1.ภาวะซึมเศร้าเป็นอย่างไร

โรคซึมเศร้า เป็นอาการผิดปกติของอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โรคซึมเศร้าเป็นภาวะอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจสิ่งต่างๆ ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานในแต่ละวัน ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางจิตได้มากมาย การดำเนินชีวิตตามปกติอาจทำได้อย่างยากลำบากหรือรู้สึกว่าคุณไม่มีค่า

2.อาการของภาวะ โรคซึมเศร้า

หากคุณสงสัยว่าตัวเองหรือคนใกล้ชิดเป็นโรคซึมเศร้า ให้สังเกตอาการดังต่อไปนี้ หากมีอย่างน้อย 5 อย่างหรือมากกว่าติดต่อกันอย่างน้อย 14 วันและมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบทั้งวัน ถือว่าเข้าข่ายเป็น โรคซึมเศร้า

- มีอารมณ์ซึมเศร้า (เด็กหรือวัยรุ่นอาจมีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย)
- เบื่อ หหมดความสนใจหรือความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ
- นอนไม่หลับ หรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมาก
- เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง
- เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป
- รู้สึกไร้ค่า รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง
- ไม่มีสมาธิหรือตั้งใจไปหมด
- พุดซ้ำ ทำอะไรช้าลงหรือกระวนกระวาย ไม่อยู่นิ่ง
- มีความคิดอยากตาย คิดทำร้ายตัวเอง

3. ประโยคที่ควรและไม่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

- ประโยคที่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

1. ฉันรักเธอ
2. กอดกัน ไหม
3. อยู่ข้างๆ เสมอนะ
4. เธอไม่ได้อยู่คนเดียว
5. ทุกอย่างกำลังจะดีขึ้น
6. อยากให้ช่วยอะไรไหม
7. เธอคือคนสำคัญมากๆ

- ประโยคที่ไม่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

1. อย่าคิดมาก
2. อดทนหน่อย
3. สู้ๆ นะ
4. เรื่องแค่นี้เอง
5. คนอื่นแย่กว่านี้อีก
6. ร้องไห้อีกแล้วหรือ
7. พยายามเข้าไว้นะ

แต่ถ้าใครรู้สึกว่าคุณทำอะไรทำนองนี้ไม่ค่อยเก่งหรือไม่รู้จะพูดอะไรดี เพราะกังวลว่าอาจสื่อสารผิดพลาดจนทำให้เกิดการตีความผิดได้นั้น ก็สามารถเปลี่ยนมาเป็น “ผู้ฟังที่ดี” ได้เหมือนกัน

เพราะบางครั้งคำพูดใดๆ ก็ไม่อาจเทียบกับการมีใครสักคนที่คอยรับฟัง คอยอยู่เคียงข้าง และไม่พยายามคิดหรือตัดสินใจแทน

เพราะบางครั้ง “ความเงียบ” ก็อาจเป็นคำตอบที่ดีที่สุด แถมยังเป็นแหล่งพลังงานชั้นเลิศที่ช่วยเพิ่มพลังกายและใจให้คนฟังไม่น้อยเลยทีเดียว

4. หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

หากคุณรู้สึกว่าตัวเองกำลังมีความกังวลหรือความเครียดที่มีอยู่จะเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหรือไม่ สามารถโทรสายด่วน ปรึกษาปัญหาเบื้องต้น เพื่อขอคำปรึกษาก่อนเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์ และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมี ดังนี้

1.สายด่วน 1323 สำหรับพูดคุยปรึกษา ผู้ที่ให้คำปรึกษาส่วนใหญ่เป็นนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์
พยาบาลวิชาชีพ (กรมสุขภาพจิต)

2.Depress we care โรงพยาบาลตำรวจ สายด่วน 081-932-0000

3.สมาคมสมาพันธ์แห่งประเทศไทย โทร. 02 713 6793 (เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 12.00 – 22.00 น.)
เมื่อปรึกษาสายด่วนแล้ว คุณเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้าและต้องเข้าพบจิตแพทย์ ในการใช้บริการให้โทรสอบถามรายละเอียดก่อนล่วงหน้า ทั้งตารางออกตรวจ คิวนัด และค่ารักษาพยาบาล (กรณีโรงพยาบาลเอกชน)
หรือให้เจ้าหน้าที่แนะนำโรงพยาบาลตามสิทธิรักษาพยาบาลใกล้บ้านหรือที่เราสะดวก เพื่อเข้ารับรักษาโรคต่อไป

5.วิธีบำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะโรคซึมเศร้า

การรักษาหลักคือ การพูดคุยให้คำปรึกษา การทำจิตบำบัด รวมถึงการใช้ยาในกลุ่มแก้ซึมเศร้าหากมีความจำเป็น โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่รักษาได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะอาการดีขึ้นจนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติและยังมารับการรักษาเร็วเท่าไรอาการก็จะดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว แต่หากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้รักษาที่ยากยิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย(ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. วิธีดำเนินการศึกษา
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 โรงเรียนสตรีอ่างทอง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 40 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

- 2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม เรื่องสภาวะโลกซึมเศร้าในเด็ก มัธยมศึกษาปีที่ 6/1 โรงเรียนสตรีอ่างทอง โดยเตรียมร่างข้อคำถาม มีลักษณะเป็นตัวเลือก
- 2.2 สร้างแบบสอบถาม เรื่องสภาวะโลกซึมเศร้าในเด็ก มัธยมศึกษาปีที่ 6/1 โรงเรียนสตรีอ่างทอง โดยขอคำแนะนำจากคุณครูที่ปรึกษา IS จากนั้นมาปรับปรุงแก้ไข
- 2.3 นำแบบสอบถามเรื่อง เรื่องสภาวะโลกซึมเศร้าในเด็ก มัธยมศึกษาปีที่ 6/1 โรงเรียนสตรีอ่างทอง ที่แก้ไขปรับปรุงแล้วให้กลุ่มเป้าหมายประเมิน หลังจากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์

3. วิธีดำเนินการศึกษา ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- 3.1 กำหนดเรื่องที่จะศึกษา โดยสมาชิกทั้ง 5 คน ประชุมร่วมกัน และร่วมกันคิดและวางแผนว่าจะศึกษาเรื่องใด
- 3.2 เลือกหัวเรื่องที่จะศึกษาและมีคนสนใจมากที่สุด
- 3.3 สมาชิกทั้ง 5 คนของกลุ่ม พบครูผู้สอนเพื่อปรึกษา วางแผนและรับฟังความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงแก้ไข
- 3.4 เขียนความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา วัตถุประสงค์ สมมุติฐาน ขอบเขตการวิจัยและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ โดยศึกษาข้อมูลจากหนังสือ และสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และจัดบันทึกในโครงร่างรายงาน ตาม คู่มือ
- 3.7 สร้างแบบสอบถาม รูปแบบ แบบfrom

3.8 นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

3.9 เก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษา

3.10 สรุปการศึกษา และเขียนรายงาน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

4.1 นำแบบสอบถามทั้งหมดที่ตอบโดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 แล้วดูแนวโน้มการเป็น โลกซิมเซร่า ของแต่ละคน โดยใช้เกณฑ์ทางการแพทย์

4.2 นำผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 ที่มีแนวโน้มเกิดโรคซิมเซร่าและไม่มีแนวโน้มเป็นโรคซิมเซร่า มาหาค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ การหาจำนวนคนคิดเป็น ร้อยละ
- ค่าเฉลี่ยหามาจาก Google Form ที่ทำ

บทที่ 4

ผลการดำเนินงาน

การจัดทำโครงการ เรื่องปัจจัยที่มีผลทำให้เด็กเป็นโรคซึมเศร้า มีผลการดำเนินงาน ดังนี้

จำนวนนักเรียนที่ได้ทำการสำรวจ จำนวน 40 คน

- นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 จำนวน 40 คน

เกณฑ์สำรวจมีดังนี้

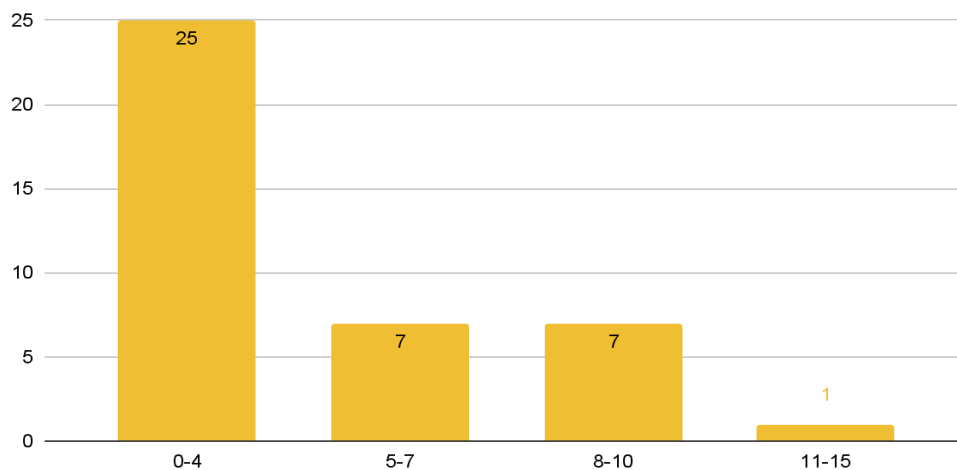
0-4 ไม่มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า

5-7 อาจมีปัญหาความเครียดเล็กน้อย

8-10 ควรดูแลตัวเองให้มากขึ้น ทำให้ไม่มีความเครียด ไม่คิดมาก กระทบกระวายหรือวิตกกังวล

11-15 มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าสูง ควรปรึกษาแพทย์

อัตราความเสี่ยงการเป็นโรคซึมเศร้า



นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ 0-4 ไม่มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 25 คน

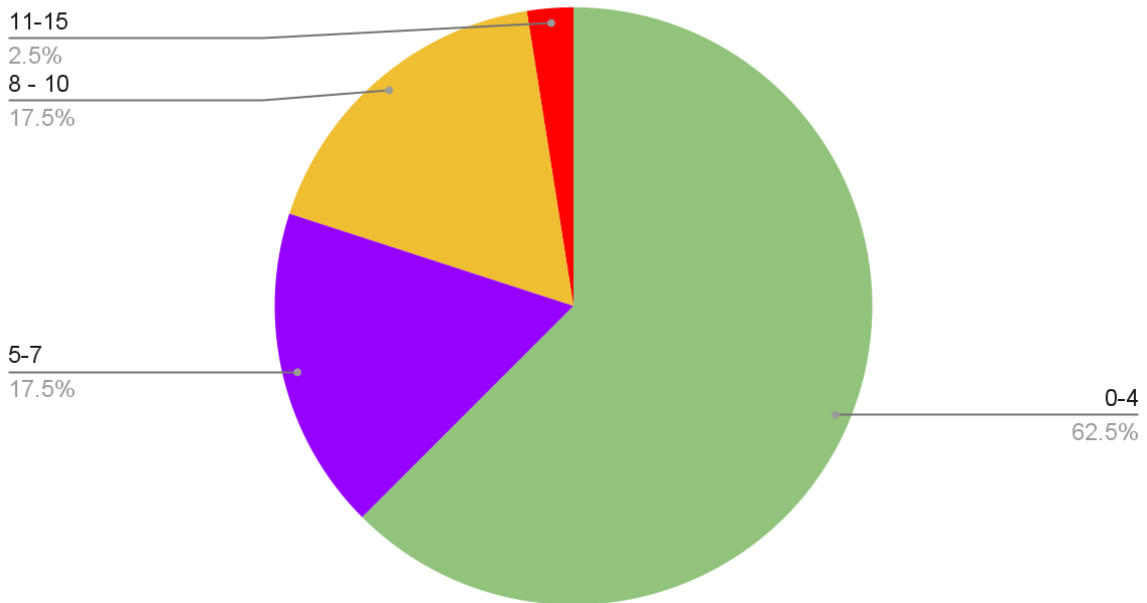
นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ 5-7 อาจมีปัญหาความเครียดเล็กน้อย จำนวน 7 คน

นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ 8-10 ควรดูแลตัวเองให้มากขึ้น ทำให้ไม่มีความเครียด ไม่คิดมาก กระทบกระวายหรือวิตกกังวล จำนวน 7 คน

นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ 11-15 มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าสูง ควรปรึกษาแพทย์ จำนวน 1 คน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ ได้ดังนี้

เปอร์เซ็นต์นักเรียนที่เสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า



นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ 0-4 ไม่มีแนวโน้มเป็น โรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 62.5 ของนักเรียนทั้งหมด
นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ 5-7 อาจมีปัญหาความเครียดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของนักเรียนทั้งหมด
นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ 8-10 ควรดูแลตัวเองให้มากขึ้น ทำให้ไม่มีความเครียด ไม่คิดมาก กระวนกระวายหรือวิตกกังวล คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของนักเรียนทั้งหมด
นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ 11-15 มีแนวโน้มที่จะเป็น โรคซึมเศร้าสูง ควรปรึกษาแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 2.5 ของนักเรียนทั้งหมด

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การจัดทำโครงการ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลทำให้เด็กเป็นโรคซึมเศร้านี้สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะได้ดังนี้

1.สรุปผลการดำเนินงาน

ผู้จัดทำเห็นได้ว่า มีผู้มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้น้อย และผู้ไม่มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าอยู่มาก ทั้งนี้ อาจขึ้นอยู่กับความเครียดด้านการเรียน ครอบครัว สภาพแวดล้อม หรือแม้กระทั่งเรื่องความรัก

2.อุปสรรคในการทำงาน

- เราไม่มีข้อมูลมากพอดีที่จะประเมินคุณสมบัติของแต่ละคน
- ไม่มีอะไรยืนยันได้ว่าผลการสำรวจเป็นจริง เป็นเพียงการวิเคราะห์จากเว็บไซต์ต่างๆเท่านั้น
- เราไม่สามารถสำรวจคนทั้งระดับชั้นได้

บรรณานุกรม

<https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/depression>

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/depression>

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/health-and-beauty/1586508>