

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นโครงการศึกษาอิสระ ใช้รูปแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง (One group pre test post test design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ

สมมติฐานการศึกษา

1. วัยรุ่นในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเพชรบุรี มีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างพลังอำนาจน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม
2. วัยรุ่นในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเพชรบุรี มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาหลังเข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างพลังอำนาจมากกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนอายุ 15-18 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3-6 ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จังหวัดเพชรบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนอายุ 15-18 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3-6 ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จังหวัดเพชรบุรีที่มีจำนวน 21 คน โดยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

1. มีคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่า 22 คะแนน วัดโดยใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale [CES-D])
2. มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา ระดับไม่ดี (คะแนน 0-0.99) หรือพอใช้ (คะแนน 1.00-1.99) โดยแบบวัดของเจนจิราเกียรติสินทรัพย์ (2548) ปรับข้อความมาจากแบบวัดที่ จารุวรรณ จินดามงคล (2541) แปลและปรับจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Jalowiec Coping Scale (1987)
3. เพศชายและเพศหญิงและอายุระหว่าง 15-18 ปี
4. สัมผัสใจในการร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา มี 3 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือ คู่มือการทำกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่นผู้ศึกษาสร้างขึ้น โดยใช้แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของครณี งามจรีและจินดนา ยูนิพันธ์ (2545) ร่วมกับกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดของ Murrain (1978) โดยดำเนินกิจกรรมกับวัยรุ่นที่มี

ภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ เป็นรายกลุ่มๆละ 10 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งประมาณ 60 - 90 นาที และกลุ่มมีการดูแลตนเองเพื่อการมีสุขภาพดีของวัยรุ่น โดยดำเนินกิจกรรมที่ละกลุ่ม กิจกรรมผ่านการตรวจสอบความตรง ความครอบคลุมตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ ความชำนาญ มีความรู้ ความสามารถในสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 ท่าน โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 3 ระยะ 4 ขั้นตอนคือ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ สร้างความรู้สึกลดอคัญ (Initiating Phase)

ขั้นตอน 1 การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาสภาพการณ์จริง และการสร้างพลังในการแก้ไข้ปัญหา

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase)

ขั้นตอน 2 การวางแผนการจัดการกับการสูญเสียพลังอำนาจของวัยรุ่นเอง

ขั้นที่ 3 การเสริมสร้างแหล่งพลังอำนาจ

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม (Final Phase)

ขั้นตอน 4 การคงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการกับการสูญเสียแหล่งพลังอำนาจ

2. เครื่องมือกำกับการศึกษา ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด ดังนี้

2.1 แบบประเมินแหล่งพลังอำนาจ ผู้ศึกษาได้ประยุกต์แบบประเมินแหล่งพลังอำนาจเป็นเครื่องมือกำกับการศึกษาปรับมาจากทมาภรณ์ บุณสมภพ ซึ่งสร้างขึ้นตามการศึกษาของ ดารณี จามจรี และ จินตนา ยูนิพันธ์ (2545) มีข้อคำถามรวม 19 ข้อ มีเกณฑ์ว่าจะต้องได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผ่านการตรวจสอบความตรง ความครอบคลุมตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .89

2.2 แบบประเมินความคิดอัตโนมัติในด้านลบ ของ Hollon and Kendall เป็นแบบประเมินที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ถัดดา แสนสีหา (2536) แบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ โดยการศึกษาครั้งนี้มีเกณฑ์ว่าผู้ประเมินจะต้องได้คะแนนอยู่ในระดับ 30-80 คะแนน ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผ่านการตรวจสอบความตรง ความครอบคลุมตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิ ในสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .96

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 วัดโดยใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale [CES-D]) เครื่องมือนี้พัฒนาขึ้นโดยนักวิจัยแห่ง Center for

Epidemiologic Studies ที่ National Institute of Mental Health ประเทศสหรัฐอเมริกา แปลโดย พญ. อุมพร ตรังคมบัติ เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อความ 20 ข้อ ซึ่งเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ใช้ได้ในวัยรุ่น 15-18 ปี

การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .86

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ของเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) ซึ่งปรับข้อความมาจาก จารุวรรณ จินดามงคล (2541) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Jalowiec Coping Scale (1987)

การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ โดย ใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .82

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินงาน โครงการด้วยตนเองทั้งหมด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

ระยะเตรียมการศึกษา

1. ระยะเตรียมการศึกษา

1.1 เตรียมความรู้ของผู้ศึกษา ในเรื่องกระบวนการกลุ่ม การเสริมสร้างพลังอำนาจ โดยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้การดำเนินงานในตามขั้นตอนที่ถูกต้อง และฝึกปฏิบัติแนวคิดดังกล่าวกับผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะกลุ่มในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูงในกลุ่มเฉพาะ ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา นนทบุรี โดยได้รับการดูแลการฝึกปฏิบัติจาก Preceptor (APN) และฝึกปฏิบัติในหน่วยงานจริงของตนเองรวมทั้งสิ้นจำนวน 180 ชั่วโมง

1.2 เตรียมเครื่องมือ สถานที่ในการดำเนินโครงการ โดยติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการ โรงเรียนและทำหนังสือขอความร่วมมือในการศึกษา โดยทำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงร่างการศึกษาและเครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระ เพื่อขออนุญาตทำการศึกษา และชี้แจงการดำเนินงานและประสานงานกับครูฝ่ายปกครอง และครูประจำชั้น เพื่อขอความร่วมมือ และทำหนังสือขอความร่วมมือในกลุ่มนักเรียนที่จะศึกษา

1.3 ผู้ศึกษาทำการสำรวจภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาในนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบุรี ร่วมกับครูประจำชั้นและเพื่อนร่วมงาน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน ประเมินภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหากับกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการศึกษากลับนี้ และนัดเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง

1.4 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาสอบถามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อลงนามใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการศึกษา และชี้แจงให้ทราบว่ากรตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมใน

การศึกษาครั้งนี้ไม่มีผลอะไร และข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ หรือระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล สามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ก่อนที่การศึกษาระดับต้นสุด โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ

ระยะเวลาทดลอง

ดำเนินการกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจกับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ ที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ เพชรบุรี จำนวน 30 คน ตามกิจกรรมทั้ง 4 ขั้นตอนด้วยตนเอง โดยดำเนินกิจกรรม เป็นรายกลุ่ม ๆ ละ 10 คน 2 ครั้ง / สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งประมาณ 60 - 90 นาที ซึ่งดำเนินการในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน และวันหยุด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการดูแลโดยใช้กระบวนการกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจที่จะมีผลต่อภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาในวัยรุ่น หลังเสร็จสิ้น 4 ขั้นตอน กลุ่มตัวอย่างเหลือ 21 คน เริ่มดำเนินงาน ตั้งแต่ 10 มีนาคม 2551 ถึง 3 เมษายน 2551

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ สร้างความรู้สึกปลอดภัย (Initiating Phase)

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาสภาพการณ์จริง ภาวะซึมเศร้าและ

ความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

เนื้อหาสำคัญ

1. ในการพบกันช่วงแรกทั้งพยาบาลและวัยรุ่นสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคย พยาบาลเริ่มต้นด้วยการแนะนำตัว แจกวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่วัยรุ่นต้องเข้าร่วมกิจกรรม และการปกปิดเรื่องของวัยรุ่นไว้เป็นความลับ

2. ความหมายผลกระทบ และสาเหตุของภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น กระบวนการในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

การประเมินผล

1. วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับพยาบาลและสัมพันธภาพในกลุ่มดี โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม สีหน้าท่าทาง ซึ่งในช่วงแรกวัยรุ่นยังมีท่าทางไม่เป็นกันเอง หลังจากผู้ศึกษาสร้างสัมพันธภาพและเล่นเกมร่วมกับกลุ่มทำให้กลุ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น สนุกสนาน ยิ้มแย้ม และร่วมมือในการตอบคำถามมากขึ้น

2. วัยรุ่นบอกถึงสภาพการณ์ สาเหตุ ผลกระทบของการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ โดยวัยรุ่นส่วนใหญ่บอกว่าปัญหาเรื่องของการเรียน ทะเลาะกับเพื่อน ทะเลาะกับครอบครัว

3. วัยรุ่นสามารถเขียนเรียงลำดับความสำคัญที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยส่วนใหญ่บอกว่าปัญหาการเรียนมีความสำคัญอันดับหนึ่ง รองลงมาเป็นปัญหาครอบครัว และปัญหาเรื่องเพื่อน

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase)

ขั้นตอนที่ 2 การวางแผนการจัดการกับการเสริมสร้างพลังอำนาจของวัยรุ่นเอง

เนื้อหาสำคัญ ให้วัยรุ่นได้วางแผนจัดการ และบอกได้ว่าจะดำเนินการตามแผนการจัดการกับภาวะซึมเศร้าที่และเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาได้เกิดขึ้นกับตนเอง

การประเมินผล

1. วัยรุ่นเขียนเป้าหมายในเรื่องการเรียน โดยมีแนวทางปฏิบัติว่าจะเพิ่มความขยันให้มากขึ้น ปัญหาด้านการเรียน วางแผนที่จะเพิ่มความขยันให้มากขึ้น ปัญหาเรื่องเพื่อนเป้าหมายคือไม่ต้องการให้ทะเลาะกัน โดยการสื่อสารกันมากขึ้น ปัญหาคิดถึงมารดาโดยการโทรศัพท์ไปพูดคุยกับมารดาบ่อยๆ ปัญหาครอบครัวด้านการเงิน วางแผนที่จะกับไปช่วยเหลือครอบครัวในช่วงปิดเทอม ปัญหาด้านสุขภาพเนื่องเป็นหวัดบ่อยพักผ่อนมากๆ ใส่เสื้อผ้าให้อบอุ่น

2. สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และทำทางที่มุ่งมั่นในการดำเนินการตามแผนของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสนใจและบอกแผนที่วางได้อย่างมั่นใจ

การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 27 คน ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มเพราะ กลุ่มตัวอย่าง 1 คน ต้องแข่งกีฬา อีก 1 คน หนีหอเนื่องจากมีปัญหากับเพื่อน และ 1 คน ไม่ทราบสาเหตุ

ขั้นตอนที่ 3 การเสริมสร้างแหล่งพลัง

เนื้อหาสำคัญการสนับสนุนด้านข้อมูล ความรู้ ทักษะ และแหล่งทรัพยากร ซึ่งจะต้องเกิดจากความต้องการของวัยรุ่นเองที่มองเห็นว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ และการดำเนินการตามแผนการจัดการกับภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และสนับสนุนด้านข้อมูล ความรู้ ทักษะ และแหล่งทรัพยากร เพื่อให้วัยรุ่นนำไปใช้ในการดำเนินการตามแผนการจัดการกับภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ตนเองกำหนดไว้ดังนี้ ธรรมชาติของวัยรุ่น ภาวะซึมเศร้า และความสามารถในการเผชิญปัญหาในวัยรุ่น แหล่งพลังอำนาจ การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบ

ประเมินผล

1. วัยรุ่นรับรู้แหล่งพลังอำนาจของตนเอง โดยสามารถบอกได้ว่าตนเองมีความพร้อมของแหล่งพลังอำนาจ เรื่องสุขภาพของตนเอง ครอบครัวแตกแยก สภาพทางการเงิน การศึกษาเนื่องจากเรียนไม่ค่อยเก่ง สามารถเพิ่มพลังอำนาจให้ตนเองได้โดยการออกกำลังกาย ขอมรับสภาพของครอบครัว ทำงานในช่วงวันหยุด

2. วัยรุ่นรับรู้ความคิดที่มีในด้านลบ และสามารถคิดใหม่ในด้านบวก ได้แก่ คิดว่าตนเองหน้าตาไม่ดี คิดไม่มีใครรักตน หรือทำอะไรก็ได้ไม่ดีเท่าเพื่อน เป้าหมาย คือ การรู้จักคิดในด้านบวก แนวปฏิบัติ คือ สวมเสื้อผ้าที่สะอาด เรียบร้อยทุกวัน พุดจาที่ไพเราะกับทุกคน ทุกครั้ง ทำการบ้านให้เสร็จทุกวิชา ทุกวัน

การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 23 คน ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มเพราะ กลุ่มตัวอย่าง 1 คน เป็นวัยรุ่นผู้หญิงชั้นมัธยมปีที่ 6 ต้องไปดูสถานที่เรียนต่อ อีก 2 คน เป็นวัยรุ่นชาย ชั้นมัธยมปีที่ 6 ขาดการเข้าร่วมกลุ่มโดยไม่มีเหตุผล

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม (Final Phase)

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการกับการสูญเสียพลังอำนาจ

เนื้อหาสำคัญ

1. การส่งเสริมให้วัยรุ่น มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมการดูแลตนเอง
2. ส่งเสริมให้วัยรุ่นคงไว้ซึ่งการจัดการกับปัญหา เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

การประเมินผล

1. วัยรุ่นมีการแสดงออกทางคำพูดถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมการดูแลตนเอง
 2. วัยรุ่นสามารถบอกถึง วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมการดูแลตนเอง
- การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้พบผู้เข้าร่วมกิจกรรม 21 คน ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มเพราะ กลุ่มตัวอย่าง 2 คน มีปัญหาด้านการเรียน ต้องกลับบ้านในวันหยุดเพื่อทำชิ้นงานส่งอาจารย์เพื่อแก้ไขผลการเรียน

ผู้ศึกษาประเมิน แหล่งพลังอำนาจ และความคิดอัตโนมัติด้านลบในวัยรุ่นทันทีหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจในขั้นตอนที่ 4 พบว่าจะแน่นอนอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ระยะเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาประเมินคะแนนภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง (Post-test) หลังจากร่วมกลุ่มตัวอย่างได้รับการดูแลโดยใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจแล้ว 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยการ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ระดับคะแนนภาวะซึมเศร้า และความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจโดยใช้ สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาการใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจต่อภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นก่อนและหลังได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($Z = -3.924$) โดยคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าต่ำกว่า ($\bar{X} = 26.75, 15.35$ ตามลำดับ)

และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นก่อนและหลังได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($Z = -3.425$) โดยคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาหลังเข้าร่วมกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าสูงกว่า ($\bar{X} = 1.82, 0.40$ ตามลำดับ)

ดังนั้นผลการศึกษาคั้งนี้ สรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ภายหลังได้รับการดูแลโดยใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าลดลง และความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นภายหลังได้รับการดูแลโดยใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าเพิ่มขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษานำมาอภิปราย ดังนี้

1. วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าที่ได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ มีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ ต่ำกว่าก่อนได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 1

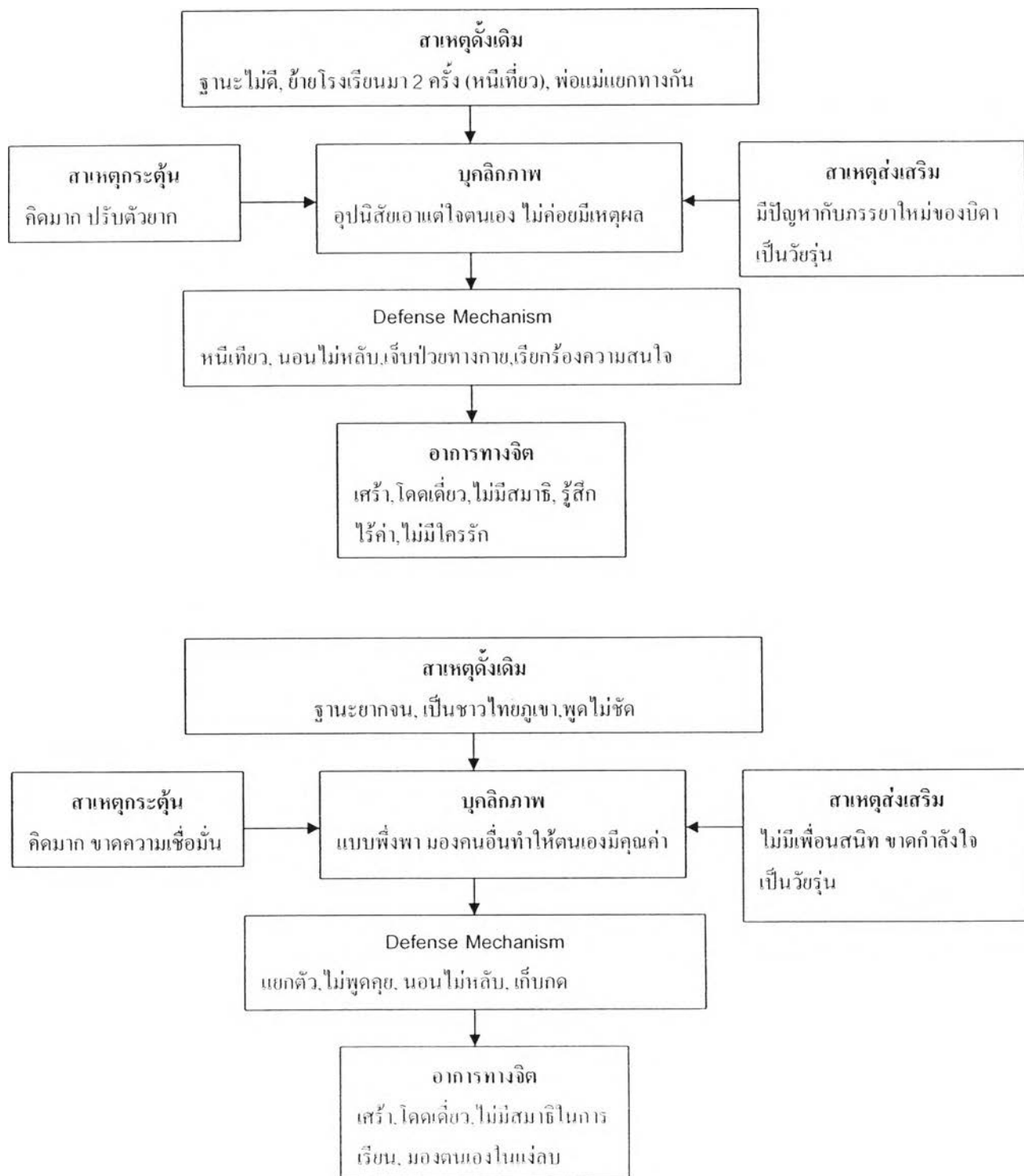
จากผลของการศึกษาดังกล่าว อภิปรายได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้า ของวัยรุ่น หลังได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจลดลงจำนวน 19 คน เนื่องจากกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ เป็นกิจกรรมการพยาบาลที่เน้นให้กลุ่มได้ค้นหาปัญหา แก้ไขปัญหาของตนเอง เน้นการเสริมสร้างพลังอำนาจ และนำไปใช้ต่อเนื่อง ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะต่อเนื่องกัน นอกจากนั้นแล้วกระบวนการกลุ่มยังช่วยให้มีโอกาสดูแลแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเองได้ฝึกการยอมรับตนเอง ขณะเดียวกันยังได้รับโอกาสรับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นและได้ตระหนักว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน นอกจากนั้นผลลัพธ์ของกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจมุ่งให้เกิดการปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรม โดยการส่งเสริมความรู้และทักษะ

กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถทำให้วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า มีภาวะซึมเศร่าลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการศึกษา สามารถอภิปรายได้ว่า สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาตนเอง

เรียนรู้ว่าพลังอำนาจทั้ง 7 ตามแนวคิดของ Miller (1992) และทราบแนวทางแก้ไข ทักษะการเสริมสร้างพลังอำนาจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สำหรับวัยรุ่นที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าไม่ลดลงจำนวน 2 คน ผู้ศึกษาให้คำปรึกษารายบุคคล และวิเคราะห์ข้อมูลตาม Psychodynamic ในกลุ่มตัวอย่างคนที่ 8 และกลุ่มตัวอย่างคนที่ 9 (ตารางที่ 3) ตามลำดับพบดังนี้



หลังจากให้การช่วยเหลือ 1 สัปดาห์ ผู้ศึกษาประเมินภาวะซึมเศร้าซ้ำ พบว่ามีคะแนนอยู่ในระดับปกติ (18 และ 20 คะแนน ตามลำดับ)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่น่าสนใจอีกคนหนึ่งคือคนที่ 17 (ตารางที่ 3) พบว่าคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงไม่มาก ถึงแม้จะอยู่ในเกณฑ์ปกติ ผู้ศึกษาได้ให้คำปรึกษารายเดี่ยวพบว่าครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างคนดังกล่าวมีฐานะยากจนมาก และให้ประวัติว่าตนเองต้องช่วยเหลือครอบครัวในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ เช่น ปัญหาเรื่องการประกอบอาชีพของครอบครัว ปัญหาหนี้เงาเร ซึ่งเกินกว่าความรับผิดชอบของตนเอง จึงทำให้เกิดความเครียดมาก

2. วิจัยรุ่นที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ที่ได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาหลังได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ สูงกว่าก่อนได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 2

จากผลของการศึกษาดังกล่าว อภิปรายได้ดังนี้

กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ มีกิจกรรมให้วัยรุ่นได้ประเมินสถานการณ์ที่ต้องเผชิญว่าอยู่ในลักษณะการเกิดอันตรายหรือสูญเสีย คุกคามหรือทำร้าย วัยรุ่นจะเลือกใช้วิธีการจัดการแก้ปัญหา และแสดงออกมาทางความคิดและพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ ซึ่งผู้ศึกษาเห็นว่าสมาชิกกลุ่มต้องเลือกใช้วิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการที่ปัญหาและอารมณ์ให้สอดคล้องกัน และโดยเฉพาะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focus coping) ซึ่งสมาชิกจะได้รับฝึกฝนให้มีทักษะในการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นอย่างดีจากกิจกรรมต่างๆ และกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ไปลองฝึกปฏิบัติจริง การได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และมีทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความหวังและกำลังใจเพื่อที่จะสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

สามารถอธิบายได้ว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าที่ลดลง และคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้นนี้เป็นผลอันเนื่องมาจากการวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ ได้รับกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยใช้แนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจของคาร์ณี จามจურიและจินดนา ยูนิพันธ์ (2545) ร่วมกับกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดของ Marram (1978) ทั้ง 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาสภาพการณ์จริง และการสร้างพลังในการแก้ไขปัญหา

การดำเนินกิจกรรมในช่วงแรก ผู้ศึกษาเริ่มต้นด้วยการละลายพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และระหว่างวัยรุ่นกับพยาบาล หลังจากนั้นจะเริ่มดำเนินการค้นหาปัญหาโดยการสะท้อนความคิดของวัยรุ่น พบสภาพปัญหาดังนี้ ปัญหาภาวะซึมเศร้า ปัญหาการเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสภาพเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพของตัวเอง ซึ่ง

ทำให้วัยรุ่นรับรู้ และยอมรับกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองตามความเป็นจริง และเกิดความเข้าใจว่า สาเหตุของภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากความพร่องของแหล่งพลังอำนาจ ด้านต่างๆ ตามที่แนวคิด Miller (1992) ดังนี้

พร่องแหล่งพลังอำนาจความเข้มแข็งทางกายเนื่องจากมองว่าตนเองร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยด้วยอาการน้ำมูกไหล ปวดศีรษะ และปวดกระบอกตา

พร่องแหล่งพลังอำนาจด้านจิตใจและการสนับสนุนทางสังคมคือ ครอบครัวแยกแตกแยก ต้องอยู่ในสภาพที่ครอบครัวต้องทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ ทำให้ขาดความอบอุ่น รู้สึกคุณค่าในตนเองต่ำ คิดว่าตนเองไม่มีความหมาย ไม่มีความสำคัญสำหรับพ่อแม่ และการที่ครอบครัวมีสภาพทางเศรษฐกิจที่ต่ำ ทำให้ขาดการสนับสนุนด้านอุปกรณ์เครื่องมือสำหรับการดำเนินกิจวัตรประจำวัน

พร่องด้านความรู้และการรับรู้ด้วยปัญญา เช่นการเรียนอยู่ในระดับไม่ดี เรียนวิชาหลักเช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ไม่รู้เรื่อง การด้านคอมพิวเตอร์ อุปกรณ์การเรียนไม่เพียงพอ

และ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กอยู่ในโรงเรียนประจำ ห่างไกลครอบครัว ทำให้ขาดความรักการเอาใจใส่ และความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้พร่องด้านแรงจูงใจ และระบบความเชื่อ

เมื่อวัยรุ่นได้รับการดูแลตามขั้นตอนที่ 1 แล้วจะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจและยอมรับว่าปัญหาต่างๆ เกิดจากอะไร สามารถจัดลำดับความสำคัญของปัญหาของตนเองได้ และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การวางแผนการจัดการกับการสูญเสียแหล่งพลังอำนาจด้วยตนเองของวัยรุ่น

จากขั้นตอนที่ 1 เมื่อวัยรุ่นทราบปัญหาของแต่ละคนแล้วในขั้นตอนนี้จะช่วยให้วัยรุ่นได้ค้นหาแนวทางในการดำเนินการแก้ไขปัญหาซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะซึมเศร้าและเพิ่มการเผชิญ โดยพยาบาลเป็นผู้ส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจ และมองเห็นศักยภาพในตนเองที่จะดำเนินการแก้ไขภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง และกลุ่มตัวอย่างนำปัญหาที่ค้นหาไว้มาดำเนินการวางแผนแก้ไขปัญหาดังนี้ ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยด้วยอาการน้ำมูกไหล ปวดศีรษะ และปวดกระบอกตา จะออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ปัญหาด้านการเรียน วางแผนที่จะเพิ่มความขยันให้มากขึ้น ปัญหาเรื่องเพื่อนเป้าหมายเพื่อไม่ให้ทะเลาะกันโดยการสื่อสารกันมากขึ้น ปัญหาคิดถึงมารดาโดยการโทรศัพท์ไปพูดคุยกับมารดาบ่อยๆ ปัญหาครอบครัวด้านการเงิน วางแผนที่จะกลับไปช่วยเหลือครอบครัวในช่วงปิดเทอม และให้ไปทดลองใช้กับชีวิตประจำวัน และให้นำกลับมาพูดคุยกัน ซึ่งวัยรุ่นเองก็มีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะดูแลตนเองให้มีความสุขขึ้นได้แม้ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ตนเองดำเนินอยู่ก็ตาม

ขั้นตอนที่ 3 การเสริมสร้างแหล่งพลังอำนาจ

หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้ค้นหาปัญหา และทดลองแก้ไขปัญหาของตนเองแล้ว ขั้นตอนนี้จะให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบเกี่ยวกับแหล่งพลังอำนาจทั้ง 7 แหล่ง ตามแนวคิด Miller (1992) โดยที่กลุ่ม

ตัวอย่างสามารถประเมินความพร้อมของแหล่งพลังงานของตนเองได้ และสามารถเพิ่มพลังงานให้กับตนเองได้ดังนี้

พร้อมความเข้มแข็งทางกาย ป่วยเป็นหวัดบ่อย เป้าหมายในการแก้ปัญหาคือ การมีสุขภาพที่แข็งแรง แนวทางการเพิ่มแหล่งพลังงานคือ ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน วันละ 30-60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รักษาร่างกายให้อบอุ่น ไม่อยู่ใกล้บุคคลที่เป็นหวัด

พร้อมแหล่งพลังงานด้านจิตใจและการสนับสนุนทางสังคม กล่าวคือ วัยรุ่นส่วนใหญ่มีสภาพครอบครัวที่แตกแยก ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดี ทำให้ขาดการสนับสนุนทางด้านอุปกรณ์ของใช้และค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป้าหมายในการแก้ปัญหาคือสามารถเผชิญปัญหาได้เหมาะสมและมีความสุข ปัญหาครอบครัวแตกแยกบิดามีภรรยาใหม่ ตนเองไม่สามารถเข้ากับภรรยาใหม่ของบิดาได้ จึงถูกส่งมาเรียนที่นี่เพื่อค้นนิสัย คิดใหม่เสียว่า เราเองก็เที่ยวบ่อย การมาเรียนที่นี่ทำให้เราได้มีเวลาคิดทบทวนตนเองมากขึ้น และได้เรียนหนังสือเต็มที่

พร้อมด้านความรู้และการรับรู้ด้วยปัญญา เช่นการเรียนอยู่ในระดับไม่ดีโดยเฉพาะวิชาหลัก เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ จะเพิ่มแหล่งพลังงานโดยการค้นหาว่าตนเองมีความถนัดและสนใจด้านใดแทน

พร้อมด้านแรงจูงใจ และระบบความเชื่อ การที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ห่างไกลครอบครัวทำให้ขาดความรักความอบอุ่นส่งผลให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

พร้อมด้านทัศนคติทางบวกนั้น ได้แก่ คิดว่าตนเองหน้าตาไม่ดี คิดไม่มีใครรักตน หรือทำอะไรก็ได้ไม่ดีเท่าเพื่อน เป้าหมาย คือ การรู้จักคิดในด้านบวก แนวปฏิบัติ คือ สวมเสื้อผ้าที่สะอาด เรียบร้อยทุกวัน พุดจาที่ไพเราะกับทุกคน ทุกครั้ง ทำการบ้านให้เสร็จทุกวิชา ทุกวัน เป็นต้น

แนวทางการเพิ่มแหล่งพลังงาน

มองตนเองในด้านบวก พพอใจในทุกสิ่งที่ตนมีอยู่. ส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง โดยยอมรับจุดดี จุดด้อยของคนในครอบครัว, พัฒนาจุดเด่นของตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจ, รู้สึกยกย่อง และชื่นชมในโอกาสที่เหมาะสม. ใส่ใจกับอารมณ์และความรู้สึกของทุกคนในครอบครัว. หลีกเลี่ยงการสื่อสารที่ทำลายกำลังใจ โดยการสื่อสารที่ทำลายสัมพันธ์ภาพอันดีและทำให้เสียกำลังใจ เช่นการพูดประชดประชัน บ่นว่าหรือตำหนิ ไม่รู้จักแสดงความชื่นชมหรือขอบคุณ

การสร้างความสุขในครอบครัว ทำได้ด้วยการใช้ภาษาพูด ภาษา ทำทาง การใช้เวลาร่วมกัน และการให้กำลังใจซึ่งกัน

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ให้ทบทวนการกระทำที่ผ่านมา แล้วคิดว่าตัวเองเป็นคนอย่างไรและอะไรเป็นจุดเด่น อะไรคือจุดด้อย โดยตอบคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

- 1) ส่วนที่ดี/จุดเด่นที่รู้ตัวหรือมีคนอื่นชมเชยและส่วนที่ไม่ดี จุดด้อยที่ต้องปรับปรุงคืออะไร
- 2) คุณเก่งด้านไหนและไม่เก่งด้านไหน

3) คุณชอบอะไรหรืออะไรที่ทำแล้วมีความสุขและไม่ชอบอะไร หรืออะไรทำแล้วไม่มีความสุข

หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างนำไปใช้กับตนเองและกับมาพูดคุยกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความอดทนมากขึ้น อารมณ์เย็นขึ้น มีความสุขในชีวิตมากขึ้น และบางคนบอกว่าจะนำกลับไปใช้ในครอบครัวเมื่อเปิดเทอม

โดยในขั้นตอนนี้จะช่วยให้วัยรุ่นรับรู้ว่าตนเองมีความพร้อมแหล่งพลังอำนาจด้านใด และมีเป้าหมาย แนวทางที่ชัดเจนในการที่จะดำเนินการเพื่อเพิ่มแหล่งพลังอำนาจนั้น

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการกับการสูญเสียพลังอำนาจ

ในครั้งนี้จะเป็นการทบทวนความรู้ที่ได้พูดคุยกัน ทั้ง 3 ขั้นตอน และพูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการนำกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนไปใช้ เพื่อให้กลุ่มได้ช่วยกันแก้ไขปัญหา และให้แต่ละคนบอกวิธีการนำไปใช้กับตนเองให้ยั่งยืน เช่น การออกกำลังกายให้แข็งแรงโดยทำเป็นประจำ, มีการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น โดยมองว่า การมีโอกาสที่มาเรียนในโรงเรียนแห่งนี้ซึ่งมีฟังก์ชันอุปกรณ์การเรียน ได้โอกาสทางการศึกษา และสามารถทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ในวันหยุด. คิดว่าเปิดเทอมนี้กลับบ้านไปจะพูดให้ดีขึ้น ไม่พูดประชดประชันกับครอบครัว(วิธีการสร้างสุขในครอบครัว) มีอะไรจะพูดคุยกัน ไม่คิดไปเองด้านลบ, พูดคุยกับเพื่อนจะไม่ใช้อารมณ์ของตนเองตัดสิน จะพยายามคิดอย่างมีเหตุผลก่อน, ตั้งใจเรียนเพื่อพัฒนาแหล่งพลังอำนาจของตนเอง. เปิดเทอมจะไปทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ช่วยเหลือครอบครัวและมีเงินมาใช้จ่ายเมื่อเปิดเทอม

ทั้งนี้จากการที่วัยรุ่นได้รับการดูแลโดยใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจใน วัยรุ่นรู้สึกดีขึ้น ดังนั้นเพื่อให้วัยรุ่นได้ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้ศึกษามีการประเมินการนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องปฏิบัติเพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาได้มีประสิทธิภาพและมีความสุขถึงแม้ต้องประสบปัญหาก็ตาม และพบว่าแต่ละคนนำกิจกรรมไปใช้ดังนี้

1. มีการเสริมสร้างแหล่งพลังอำนาจของตนเองอย่างไร

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะตอบว่าดูแลร่างกายให้แข็งแรง, ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้ร่าเริง สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง, มีสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเอง, หาแรงจูงใจในการเรียน จากพ่อแม่เพื่อน, คิดด้านลบให้น้อยลง และคิดด้านบวกเพิ่มขึ้น, บอกตนเองว่าปัญหาไม่มีทางแก้ไข

2. นำการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

กลุ่มตัวอย่างตอบว่า สามารถลดความเครียดได้โดยการเปลี่ยนแปลงความคิดตนเอง, ทำให้เรามีสติมากขึ้น ไม่ว่าจะคิดอย่างมีเหตุผล, ไม่เอาแต่ใจและควบคุมอารมณ์ตนเอง, มองแต่แง่ดีดีของชีวิต, เมื่อครุติแต่เราไม่พอใจ เราก็คิดว่า ครูเขาสอนเราในทางที่ดี, บางครั้งอารมณ์ของหนูไม่ค่อยเย็นแต่ต้องปรับความคิดโดยให้ใจเย็นลง คิดอย่างมีเหตุผลขึ้น, ใช้กับการทำเวรหอพัก คิดเสียว่าผมมีความสุขกับการทำเวร และทำให้ผมมีความรับผิดชอบมากขึ้น, มองโลกในแง่ดี

3. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจทำให้ท่านสามารถเผชิญปัญหาต่างๆได้อย่างไร

กลุ่มตัวอย่างตอบว่า ทำให้เข้าใจจนรอบข้างได้ง่ายและอารมณ์ดีขึ้นมาก หลังจากเข้ากิจกรรมบางครั้งเผชิญกับความผิดพลาดก็ไม่ท้อถอย และมีแรงจูงใจมากขึ้น ทำให้ไม่ทะเลาะกับเพื่อนเหมือนเมื่อก่อน ทำให้ดิฉันสู้กับอุปสรรคต่างๆ, คิดว่าคนเราก็ต้องเจอปัญหาและเราก็จะสู้ปัญหาให้ได้ เราจะไม่ท้อถอย, ทำให้เรากล้าเผชิญปัญหานั้นๆ. รู้สึกว่าตั้งแต่มีกิจกรรมอารมณ์ดีขึ้นทำอะไรก็คิดก่อนทำทุกครั้ง. นำไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้คลี่คลายลงไปได้ กล้าที่จะเผชิญกับมันและคิดหาวิธีแก้ไขเสมอ. เล่นกับเพื่อนแล้วทะเลาะกัน เราก้เข้าไปขอโทษ, ทำร่างกายและจิตใจให้ยอมรับกับปัญหาให้ได้. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเองก็คิดอยู่เสมอว่า เราต้องมีสติให้ครอบครัวอย่าใช้อารมณ์ตัดสินปัญหาในทุกเรื่องโดยการมีจิตใจว่าเริง ไม่หุนหันหงิมง่าย, เราจะแก้ไขปัญหที่ตัวของเราก่อนหรือปรับตัวที่ตัวของเราก่อนที่ไปพุดคุยกับเพื่อนให้เข้าใจว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร. ทำให้ใจเย็นขึ้น

4. การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ กระบวนการเผชิญปัญหา การปรับเปลี่ยนความคิด นำไปใช้กับครอบครัวอย่างไร

กลุ่มตัวอย่างตอบว่า เมื่อมีปัญหาอะไรดิฉันจะขอคำแนะนำจากครอบครัวจะไม่เอาแต่ใจและไม่คิดไปเอง จะเป็นตัวอย่างให้กับพี่ๆและน้องในครอบครัว. ดิฉันรู้สึกมีความสุขที่มีกิจกรรมนี้ขึ้น สิ่งที่ดีฉันเคยคิด ดิฉันก็ไม่เคยคิดอีกเลย. คุยกับคนในครอบครัวอย่างมีเหตุผล ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่พุดคุยด้วยอารมณ์. คิดให้ไวขึ้นและพุดให้ช้าลง, จะพุดจากกับคนในครอบครัวด้วยวาจาไพเราะ ทำตัวให้น่ารัก ไม่พุดจาสอดเสียด มีปัญหาจะปรึกษาพ่อแม่ พี่น้องเขารู้ เขาจะให้คำปรึกษาเมื่อครอบครัวรู้ เขาจะพยายามหาทางช่วยเราแก้ปัญหานั้นได้

การดำเนินการตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอน ตามกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ ส่งผลให้วัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรม มีสุขภาวะที่ดี มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองในทุกๆด้าน รู้สึกมีความหวัง มีพลังในตนเอง ไม่ท้อถอย สามารถจัดการและควบคุมตนเองตลอดจนสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรีท่ามกลางปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น (Gibson, 1995 : Gilbert, 1995 อ้างถึงใน สายฝน เอกวารงกูร. 2542) ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจที่ผ่านมา เช่น การศึกษาของ Gibson (1995) และ Musker (1997) พบว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นการเพิ่มศักยภาพของบุคคล ช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดี มีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ พัฒนาศักยภาพเชิงความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และการรู้จักตนเองตามความเป็นจริง ควบคุมตนเองได้ มีความมั่นใจและพยายามที่จะแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับการศึกษาของ Hawks (1992) กล่าวว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจจะพัฒนาทัศนคติทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจต่อแนวทางการดำเนินชีวิต

ของตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาวดี ชุ่มจิตต์ (2547) ศึกษาการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการดูแลเด็กออทิสติกของบิดามารดา พบว่าผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถลดภาวะการดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้บิดามารดาเด็กออทิสติกมีความรู้สึกเป็นทุกข์ อับอาย เบื่อหน่าย และรู้สึกว่าไม่ได้รับการช่วยเหลือน้อยลง ทำให้เต็มใจยอมรับการดูแลเด็กออทิสติกต่อไป การศึกษาของ จารุวรรณ จินตมงคล (2541) ที่พบว่าผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจช่วยให้ผู้ป่วยจิตเภทสามารถเผชิญกับปัญหาการเจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ พนารัตน์ เจนจบ (2542) ที่พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ ได้รับการดูแลด้วยกลุ่มการเสริมสร้างพลังอำนาจ จะช่วยให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีระดับการนับถือตนเอง (Self-esteem) และความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) เพิ่มสูงขึ้น (Shin, 1999 cited in Kim and Kim, 2001) ซึ่งปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ ที่ผู้ศึกษานำมาใช้ในครั้งนี้ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่เกิดขึ้นจากการที่วัยรุ่นมีแหล่งพลังอำนาจที่เข้มแข็งหรือมีความสมดุลเพียงพอ จนทำให้วัยรุ่นรู้สึกถึงพลังอำนาจที่มีอยู่ในตนเอง ส่งผลทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นลดลง คะแนนความสามารถในการการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น และยังเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างต่อเนื่องอีกด้วย

นอกจากนั้นแล้วกระบวนการกลุ่มยังทำให้เกิดการยอมรับกันและกัน ความอบอุ่น ความไว้วางใจกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตนเอง ได้เต็มที่ สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบและเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง กระบวนการกลุ่มช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจตนเอง พัฒนาการยอมรับตนเองเข้าใจปัญหา สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่นและสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง นำไปสู่การปรับปรุงตนเอง และอาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้ในการช่วยให้วัยรุ่นกล้าที่จะเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การหาหนทางการลดปัญหาภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาในที่สุด

โดยสรุปจากผลการศึกษา พบว่า การใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ มีผลทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้า และคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภายหลังการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง ($\bar{X} = 26.85 \pm 15.29$ ตามลำดับ $Z = -3.924$) และคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 1.57 \pm 1.82$ ตามลำดับ $Z = -3.425$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการศึกษาที่ตั้งไว้ เนื่องจากวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ เมื่อได้รับการดูแลโดยใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจนั้นจะช่วยให้วัยรุ่นมี

แหล่งพลังอำนาจที่เข้มแข็งขึ้น ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาพบว่าภายหลังได้รับการดูแลโดยใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ วัยรุ่นมีการรับรู้แหล่งพลังอำนาจอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไปทุกคน และช่วยให้วัยรุ่นได้พัฒนาทักษะในการทำความเข้าใจกับสาระความคิดในด้านลบ และปรับความคิดใหม่ให้เหมาะสมตามความเป็นจริงในด้านบวก ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาพบว่าภายหลังได้รับการดูแลโดยใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ วัยรุ่นมีคะแนนความคิดอัตโนมัติด้านลบอยู่ในช่วง 30 – 80 คะแนน ทุกคน ซึ่งถือว่าวัยรุ่นไม่มีความคิดในด้านลบและพบได้ในบุคคลทั่วไปที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า (Deruels et. al., 1990 cited in Furlong and Tian, 2002) ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดภาวะซึมเศร้าและสามารถเผชิญปัญหาไม่ได้อีก ซึ่งสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีในวัยรุ่นเกิดจากการสูญเสียแหล่งพลังอำนาจ อันนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ อีกทั้งภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นยังเป็นเรื่องยากที่จะสังเกตเห็น กล่าวคือวัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่คลุมเครือ ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เป็นกลไกการป้องกันตัว (defense mechanism) เพื่อเป็นหน้าฉากปกปิดภาวะซึมเศร้าไว้ (mask depression) (Stiver, 1988) โดยวัยรุ่นเหล่านี้จะมีความรู้สึกเศร้า แต่พวกเขาจะพยายามหนีหรือปฏิเสธความซึมเศร้านั้น โดยแสดงออกในลักษณะพฤติกรรมของกิจกรรมต่างๆที่หักโหมขึ้น (Over active) หรือเบี่ยงเบนไปมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การใช้สารเสพติด และกลุ่มนี้มักมีอารมณ์ที่หุนหันุนใจ จุนเจียว โกรธง่าย ทำให้เกิดปัญหาทะเลาะวิวาทได้ (ดวงใจ กษานติกุล, 2542) นอกจากนั้นแล้ว ความสามารถในการเผชิญปัญหาต้องเกิดจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นแหล่งพลังอำนาจ 1 ใน 7 แหล่งพลังอำนาจตามแนวคิดของ Miller (1998)

ดังนั้นกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถนำมาใช้ลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นได้ โดยทำให้เกิดการเรียนรู้จากกลุ่ม มีการสนับสนุนความรู้ ทักษะการช่วยเหลือ ทำให้วัยรุ่นยอมรับสภาพปัญหาตามความเป็นจริง รับรู้พลังอำนาจในตนเอง มีความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาย่างเหมาะสม รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง และเชื่อว่าอนาคตยังมีความหมาย และมีความสุขในการมีชีวิตอยู่ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติการพยาบาล

จัดทำโครงการในการนำกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจไปใช้ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นหาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า และให้การช่วยเหลือโดยกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ

2. เพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาให้วัยรุ่น โดยกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ

ตัวชี้วัด

1. คะแนนภาวะซึมเศร้า ซึ่งประเมินจากแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale [CES-D])

2. คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งประเมินจากแบบวัดของเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) ปรับข้อความมาจากแบบวัดที่ จารุวรรณ จินดามงคล (2541) แปลและปรับจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Jalowiec Coping Scale (1987)

วิธีดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. สืบหาข้อมูลวัยรุ่นที่มีปัญหาภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพ้อใช้ในโรงเรียน
2. วิเคราะห์ข้อมูล
3. เขียนโครงการและนำเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติในหลักการ
4. จัดตั้งคณะทำงานและร่วมประชุมวางแผนการดำเนินงาน
5. ประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นดำเนินการ

1. ประเมินภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาก่อนการดำเนินการ
2. ดำเนินกิจกรรมในกลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาในกลุ่มทดลองตามคู่มือเสริมสร้างพลังอำนาจ
3. กลุ่มควบคุมดำเนินการให้ความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้าและการเผชิญปัญหาตามคู่มือการดูแลตนเองเพื่อกรมสุขภาพจิตของวัยรุ่น

4. ประเมินภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาหลังการดำเนินการ ขั้นประเมินผล

1. รวบรวมและวิเคราะห์ผลการประเมินการดำเนินตามกิจกรรม
2. จัดทำเอกสารประกอบการสรุปผลการดำเนินโครงการ
3. สรุปและนำเสนอผลการดำเนินงานโครงการ

ระยะเวลาในการดำเนินการ

ตุลาคม – กันยายน

สถานที่ดำเนินโครงการ

ห้องประชุมโรงเรียน

งบประมาณ

สนับสนุนจากงบส่งเสริมป้องกันเครือข่ายอำเภอ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. วัยรุ่นได้รับประเมินสภาวะสุขภาพกายและจิต วินิจฉัยปัญหา ให้การบำบัดทางจิตในรูปแบบต่างๆทั้งรายบุคคล รายกลุ่มที่เหมาะสม ป้องกันหรือลดภาวะแทรกซ้อนจากปัญหาต่างๆได้
2. กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต และจิตเวช ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพจิต เฝ้าระวังความเครียด และป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ โดยใช้ผลงานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์
3. ใช้แนวทางการปฏิบัติการพยาบาลที่มาจากหลักฐานเชิงประจักษ์ทางการพยาบาลในการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง
4. เกิดการพัฒนาการพยาบาลวัยรุ่นที่มีปัญหาภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดี โดยกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาในการทำวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ ด้วยการใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ โดยมีการเปรียบเทียบผลที่พบระหว่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม