

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้ เป็นโครงการศึกษาอิสระ แบบชนิดกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง (One group pre - post test design) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนภาวะซึมเศร้า ของวัยรุ่นในสถานศึกษา ก่อนทำกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษา กับหลังทำกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังทำกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษา

#### สมมติฐานการศึกษา

วัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษาแล้ว จะมีภาวะซึมเศร่าลดลง

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรคือเด็กนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางชัยวิทยา อำเภอบางชัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีคะแนนซึมเศร้า สูงกว่า 15 คะแนนขึ้นไปจากการประเมินโดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็ก (CDI) และให้ความร่วมมือในกิจกรรมที่จัดขึ้น 20 คน รวมทั้งสมัครใจในการร่วมกิจกรรมและยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระในครั้งนี้ มี 3 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษาโปรแกรมกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษาผู้ศึกษาสร้างขึ้น โดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Yalom (1995) นำมาปรับให้เหมาะสมกับการศึกษาในครั้งนี้ โดยผ่านการตรวจสอบความตรงความครอบคลุมตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความชำนาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 ท่าน กิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษา มีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม กับการทำกลุ่ม โดยมีกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง คือ การสร้างสัมพันธภาพและสร้างแรงจูงใจ ปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และการแก้ปัญหา ภาวะซึมเศร่ากับทักษะการเผชิญปัญหาวัยรุ่น การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้า การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างเป้าหมายการวางแผนชีวิตในวัยรุ่น

2. เครื่องมือกำกับการศึกษา แบบประเมินความสำนึกคุณค่าแห่งตน สร้างโดย คูเปอร์สมิท (Coopersmith) เป็นแบบวัดที่ใช้กับนักเรียนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยแบบวัดดังกล่าวดัดแปลงโดย อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์ ซึ่งผู้ศึกษาดูตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาค่าความเที่ยง (Reliability) ผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความเที่ยง โดยใช้วิธี คูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) ได้ค่าความเที่ยง .88 ผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ได้ค่าความเที่ยง .87

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบวัดภาวะซึมเศร้า CDI (Children's Depression Inventory) แบบวัด CDI นั้นเหมาะสำหรับเด็กและวัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-16 ปี ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า CDI ฉบับภาษาไทยพัฒนาโดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิง อุมพร ตรังคสมบัติ และคุณศิริ ลิขนะพิชิตกุล (2539) แปลมาจากฉบับภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้นโดย Maria Kovacs โดยดัดแปลงจาก Beck Depression Inventory แบบวัดนี้ประกอบด้วย คำถาม 27 ข้อเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในด้านต่างๆ ที่พบในวัยรุ่น แต่ละคำถามประกอบด้วยตัวเลือก 3 ข้อซึ่งบอกถึงความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คะแนนรวมของ CDI มีได้ตั้งแต่ 0 - 54 คะแนน จากการวิจัยพบว่า CDI ฉบับภาษาไทย มีค่าอำนาจจำแนกระหว่างเด็กปกติกับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $P < 10^{-6}$  มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) .83 และมีความตรงในการจำแนก (discriminant validity) สูงจาก receiver operating characteristic curve คะแนนที่เป็นจุดตัดแยกภาวะซึมเศร้าที่มีความสำคัญทางคลินิก คือมากกว่า 15 คะแนนขึ้นไป มีไว (Sensitivity) = 78.7% ความจำเพาะ (Specificity) = 91.3% และมีความแม่นยำ (Accuracy) = 87% ผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 30 ราย แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง .80

### ขั้นตอนการดำเนิน การศึกษา

การดำเนินการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการ ระยะดำเนินการ และระยะประเมินผล

#### ระยะเตรียมการศึกษา

1. เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระดังที่กล่าวมาแล้วในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
2. เตรียมความพร้อมในการจัดกลุ่มโดยพูดคุยทำความเข้าใจกับผู้ช่วยกลุ่มในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มและการประเมินปัจจัยบำบัดที่เกิดขึ้นขณะทำกลุ่ม
3. ประสานงานกับโรงเรียนบางซ้ายวิทยาเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการศึกษาโดยส่งหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมด้วยโครงการอิสระและเครื่องมือที่ใช้ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนบางซ้ายวิทยา เพื่อขออนุญาตทำการทดลองโดยแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการและระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม
4. ผู้ศึกษาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนและการประเมินภาวะซึมเศร้ากับกลุ่มตัวอย่าง (Pre - test) ก่อนได้รับกิจกรรม 1 วัน และนัดเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ระหว่างเดือน มีนาคม ถึง เมษายน 2551
5. การพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง สร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อขอความร่วมมือ และอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าการตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมในครั้งนี้อะไรไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่าง จะปกปิดเป็นความลับจะไม่มีการเปิดเผยให้ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องทราบ ผลการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ถ้ากลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมโครงการและนำไปเช่นยินยอมไปให้ผู้ปกครอง เช่นเพื่อขออนุญาตในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ระยะดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษาดำเนินการศึกษาโดยใช้กลุ่มบำบัดระดับประคองกับกลุ่มตัวอย่าง ณ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางซ้ายวิทยา โดยผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองทุกขั้นตอน ตามกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ที่สร้างขึ้น โดยจะพบกับกลุ่มตัวอย่าง 2 ครั้ง / สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ และใช้เวลาดำเนินกิจกรรมครั้งละประมาณ 60 นาที เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 17 มีนาคม ถึง 9 เมษายน 2551

ผู้ศึกษา ประเมินความสำคัญในคุณค่าแห่งตนเองทันที หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคอง

#### ระยะประเมินผล

ผู้ศึกษาประเมินภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง (Post - test) หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการดูแลโดยกิจกรรมบำบัดระดับประคองเสร็จสิ้น 1 อาทิตย์ และทุกครั้งหลังการทำกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคองแล้ว จะสรุปผลการประเมินปัจจัยบำบัดที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมกลุ่ม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical for the social science) โดยการนำคะแนนที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการใช้กลุ่มบำบัด ประคับประคอง มาคำนวณสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ระดับคะแนนความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้าภายหลังจากการใช้กลุ่มบำบัด ประคับประคอง
3. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ระดับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้นและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้น ก่อนและหลังการใช้กลุ่มบำบัดประคับประคอง
4. วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังการใช้กลุ่มบำบัดประคับประคอง และโดยการทดสอบค่า  $t$  ( $t$ -test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาผลของการใช้กลุ่มบำบัดประคับประคองต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้น สามารถสรุปได้ดังนี้

1. จากการนำคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าก่อนใช้กลุ่มบำบัดประคับประคองและหลังสิ้นสุดกิจกรรม นำมาวิเคราะห์พบว่าคะแนนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ( $P < .05$ ) ( $\bar{X} = 18.85, 6.30$  ตามลำดับ  $t = 15.03$ )
  2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคะแนนประเมินความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้า ภายหลังจากการใช้กลุ่มบำบัดประคับประคอง อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80 และระดับสูง ร้อยละ 20
- ดังนั้นจากผลการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า การใช้กลุ่มบำบัดประคับประคองมีผลทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้นลดต่ำลง

### อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาผลของการใช้กลุ่มบำบัดประคับประคองต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้น สามารถอภิปรายผลการศึกษา ได้ดังนี้

จากผลการศึกษาพบว่า การใช้กลุ่มบำบัดประคับประคองมีผลทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้นลดต่ำลงดังเห็นได้จากผลของภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้นก่อนการใช้กลุ่ม

บำบัดประคับประคองและหลังการใช้กลุ่มบำบัดประคับประคองพบว่าคะแนนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ( $X = 18.85$  ,  $6.30$  ตามลำดับ  $t = 15.03$  ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการศึกษารั้งนี้ เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้า มีความคิดในด้านลบทั้งต่อตนเอง สิ่งแวดล้อมและอนาคตอันนำไปสู่ความรู้สึกคุณค่าในตนเองต่ำ อีกทั้งภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นยังเป็นเรื่องยากที่จะสังเกตเห็น กล่าวคือวัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมคลุมเครือ ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เป็นกลไกป้องกันตัว (defense mechanism) เพื่อเป็นหน้ากากปกปิดภาวะซึมเศร้าไว้ (mask depression) (Stiver, 1988) โดยวัยรุ่นเหล่านี้จะมีความรู้สึกเศร้า แต่พวกเขาจะพยายามหนีหรือปฏิเสธความซึมเศร้านั้น โดยแสดงออกในลักษณะพฤติกรรมของกิจกรรมต่างๆที่หักโหมขึ้น (Over active) ที่เที่ยงเบนไปมีพฤติกรรมที่มีปัญหา เช่น การใช้สารเสพติด และกลุ่มนี้มักมีอาการที่หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย ทำให้เกิดปัญหาการทะเลาะวิวาทในกลุ่มได้ (ดวงใจ กสานติกุล , 2536)

จากข้อมูลพื้นฐานในการศึกษารั้งนี้พบว่า ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะซึมเศร้า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ สถานภาพสมรสของบิดา มารดา จากข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 55 มีสถานภาพสมรสของบิดา มารดา หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ อรรถพรณ เมฆสุภา (2542) ที่พบว่า สถานภาพสมรสของบิดา มารดา หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้บรรยากาศในบ้านไม่มีความสุข และเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่น

จากปัญหาดังกล่าว เมื่อได้เข้ากลุ่มบำบัดประคับประคองที่จัดขึ้น พบว่า ระยะเวลาสร้างสัมพันธภาพสมาชิกทุกคนได้รับรู้ว่าทุกคนต่างมีปัญหา เหมือนกัน เมื่อเชื่อมโยงกับอาการที่สมาชิกกลุ่มเกิดขึ้น กับภาวะซึมเศร้า ซึ่งพบว่าสมาชิกกลุ่มจะมีอาการเบื่อ หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ เหนงารู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งเมื่อทำกิจกรรมกลุ่มบำบัดประคับประคอง และสมาชิกต่างได้รับรู้ปัญหาของเพื่อนสมาชิก ได้มีการให้ข้อมูล ให้กำลังใจให้ความหวัง เกิดความรู้สึกอันเป็นสากล การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ ทำให้เกิดความไว้วางใจ เปิดเปล ใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน

ระยะดำเนินการ สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงการสูญเสียบิดาซึ่งเป็นพี่ของครอบครัว เมื่อ 1 ปีที่ผ่านมาและน้ำตาไหลตลอด บอกว่าหนูกับแม่ลำบากมากเมื่อพ่อจากไป เหมือนตัวเองไม่มีอนาคตน้อยใจชีวิตไม่อยากจะอยู่ ขาดกำลังใจ ท้อแท้ หนูไม่มีสมาธิจะเรียนหนังสือ เหม่อลอย สมาชิกทุกคนตั้งใจฟัง เจียบ สมาชิกที่นั่งข้างซ้ายและขวาต่างก็ช่วยกันปลอบ และมีสมาชิกคนหนึ่งบอกว่า เราเป็นกำลังใจให้ เรายังไม่มีแม่เหมือนกัน กลุ่มได้เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือกันในการที่จะผ่านความเศร้าของการสูญเสีย และสร้างความมั่นใจว่าสมาชิกจะผ่านปัญหาไปได้ สมาชิก (ชาย) บอกว่าเธอยังมีแม่ที่รักอยู่ ตั้งใจเรียนเป็นคนดีให้แม่ชื่นใจ ให้มองข้างหน้า ทำวันนี้และตั้งใจเรียนและเชื่อว่าอนาคตยังมีความหมาย และมีความสุขในการมีชีวิตอยู่ต่อ และโยงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ในกลุ่มร่วมเสนอแนวทางแก้ปัญหาจาก

ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม และการสร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง กระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกได้ระบายและแสดงความรู้สึกภายในใจ และเพิ่มคุณค่าในตนเอง

ระยะสิ้นสุด แม้ว่าปัญหาจะยังไม่หมดไป แต่สมาชิกกลุ่มได้รับฟังเกิดความเข้าใจในความรู้สึกซึ่งกันและกัน ได้ข้อมูลใหม่มีการสร้างเป้าหมายและการวางแผนชีวิตเพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่มต่อไป

ผลการทำกลุ่มบำบัดระดับประจักษ์ พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดที่พบได้มากที่สุดคือการให้ข้อมูล ความรู้สึกอันเป็นสากล การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ รองลงมาคือความรู้สึกเกื้อกูล และความรู้สึกมีความหวัง การได้ระบายออก การผูกพันจิตใจต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรางคณา จำปาเงิน (2547) กระบวนการกลุ่มบำบัดระดับประจักษ์ ช่วยลดภาวะซึมเศร้าที่มีปัญหาพฤติกรรมในนักเรียนมัธยมศึกษา ช่วยให้ได้ระบายความคับข้องใจ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ทำให้เกิดปัจจัยบำบัดขึ้นในการทำงานกลุ่มแต่ละครั้ง ปัจจัยบำบัดที่พบบ่อยคือ การมีความเป็นสากล การได้รับข้อมูล การผูกพันจิตใจต่อกัน

ในการทำกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประจักษ์ ในแต่ละกลุ่มตัวอย่างย่อมมีความแตกต่างกัน เนื่องจากมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ เช่น คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม ได้ใช้กระบวนการกลุ่มในการสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้มีความเป็นมิตรยอมรับซึ่งกันและกัน พยายามให้สมาชิกได้มีการแสดงออก ทำให้การสนทนาเป็นไปในลักษณะการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึก การใช้คำถามควรใช้คำพูดปลายเปิด ให้อิสระแก่สมาชิกในการแสดงความคิดเห็น ภายใต้ขอบเขตของกลุ่มคอยประสานความคิดของสมาชิกเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีชีวิตชีวา และตามจุดหมาย คุณสมบัติของสมาชิกกลุ่ม จำนวนสมาชิก ความพร้อมของผู้นำกลุ่มและสมาชิกในการเข้ากลุ่ม เทคนิควิธีการทำกลุ่ม บรรยากาศและสถานที่ในการทำกลุ่ม เป็นต้น ดังนั้นการปรับวิธีการหรือแนวทางในการทำกลุ่มให้เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญมาก

จากการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบำบัดระดับประจักษ์สามารถนำมาใช้ลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้น โดยทำให้เกิดการเรียนรู้จากกลุ่ม มีการสนับสนุนระดับประจักษ์ซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดการแก้ไขและเผชิญปัญหาที่เหมาะสม มีการปรับแนวคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสม มีการสร้างความภาคภูมิใจและคุณค่าในตนเอง และมีเป้าหมายในการวางแผนชีวิตได้

#### ข้อเสนอแนะ

##### 1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ผลของการใช้กลุ่มบำบัดระดับประจักษ์สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นในสถานศึกษา ดังนั้นจึงควรมีการประยุกต์แนวทางการใช้กลุ่มบำบัดระดับประจักษ์มาใช้ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ

##### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

2.1 ควรมีระบบในการดูแลสุขภาพจิตในวัยรุ่นในสถานศึกษา และการประเมินภาวะสุขภาพจิตด้านอื่นๆ โดยให้บุคลากรทางการศึกษา ได้มีการพัฒนาความรู้ความสามารถในการดูแลนักเรียนในเบื้องต้น

2.2 ควรมีระบบส่งต่อนักเรียนที่มีมาตรฐานในการดูแลต่อเนื่อง ระบบติดตามทั้งในโรงพยาบาล ที่สถานศึกษา และที่บ้านหลังจากได้รับการช่วยเหลือ

2.3 ควรมีการขยายเครือข่ายการดูแลปัญหาสุขภาพจิตในสถานศึกษา เช่นภาวะซึมเศร้า โดยพัฒนาแกนนำวัยรุ่น ให้มีความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และมีความรู้ในรายที่มีปัญหาและต้องส่งต่อนี้จากรุนแรง เกินความสามารถ ให้กับพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

2.4 ควรมีการจัดกิจกรรม หรือระบบการดูแลเชิงรุกในกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและทำร้ายตนเอง เพื่อให้เกิดการเข้าถึงบริการ ครอบคลุมนักเรียนวัยรุ่นเพื่อการประเมินได้รวดเร็ว และให้ความช่วยเหลือเป็นการป้องกันความเสี่ยงในการทำร้ายตนเอง และผู้อื่น ซึ่งเป็นความรุนแรงที่อาจเกิดตามมาเช่นในหน้าหนังสือพิมพ์ สอบตกระโถดตึกตวย หรือผิหวงจากคนรักและฆ่าคนรัก ฆ่าตนเอง สิ่งเหล่านี้ต้องตระหนักและการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.5 การมีกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพใจ เช่น ครอบครัวเข้มแข็ง เลี้ยงลูกวัยรุ่นอย่างไรให้เข้าใจกันด้วยดี รวมทั้งการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ให้สถาบันครอบครัวแข็งแรง โดยให้ร่วมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นและแก้ไข สร้างความเข้าใจกัน มีความสุข ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว

2.6 พัฒนาระบบบริการโดยพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชในชุมชน พัฒนาศักยภาพของพยาบาลวิชาชีพในสถานอนามัย ป้องกันปัญหาภาวะซึมเศร้า ด้วยการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงในชุมชน

### 3. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษาภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นนอกสถานศึกษา เช่น ในโรงงาน อุตสาหกรรม ชุมชน เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่น ดังกล่าว และนำกลุ่มบำบัดระดับประคองไปใช้ว่ามีผลแตกต่างกันหรือไม่

3.2 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเพื่อศึกษาข้อมูลเชิงลึก

3.3 ควรมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องหลังจากสิ้นสุดการศึกษาในครั้งนี้เพิ่มกลุ่มทดลองเพื่อเป็นการวิจัย