

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2545-2546. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). แบบประเมินและคัดกรองพัฒนาการและสุขภาพจิตเด็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545.
- กัลญา แก้วอินทร์. (2545). ภาวะซึมเศร้าและปัญหาพฤติกรรมในเด็กวัยรุ่นชั้นมัธยมต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขวัญจิต มหาภคดิคุณ. (2548). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ขวัญใจ นามชื่อ. (2548). ผลการโปรแกรมการบำบัดทางปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ติดเชื่อเฮโรอีนและเอดส์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทมากรณ์ บุรณสมภพ. (2547). ผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้าของภรรยาที่ถูกทารุณกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จารุวรรณ จินดามงคล. (2541). ผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลการพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จารุณี มโนรา. (2546). ผลของการสร้างจินตภาพต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. (2549). การพยาบาลจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. เอกสารประกอบการสอน วิชาวิชาการ

พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชชั้นสูงในชุมชน. คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จินตนา ยูนิพันธุ์. (2543). การพยาบาลจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการ
พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชชั้นสูงในชุมชน. คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญ
ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการ
พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จำลอง ดิษยวันิช และ พรพิมพร ดิษยวันิช. (2546). ข้อมูลใหม่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า. วารสารสมาคม
จิตแพทย์แห่งประเทศไทย:48(3); 184-198.

ฐานข้อมูลการวิจัยการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
แหล่งที่มา: <http://www.thaiedresearch.org/result/result.php?id=945> (15 มกราคม 51)

ดวงใจ กสานติกุล.(2542). โรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์ผิดปกติรักษาหายได้. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดารณี จามจรี. (2545). พลังอำนาจกับการจัดการความเจ็บป่วยเรื้อรัง(2): การเสริมสร้างพลังอำนาจ.
วารสารกองการพยาบาล. 29(3):79-88.

ดารณี จามจรี และจินตนา ยูนิพันธุ์. (2545). รายงานการวิจัยการศึกษาพลังอำนาจในการจัดการกับ
การเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคเรื้อรังในบริบทสังคมไทย. สำนักการพยาบาล กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข.

ทมากรณ์ บุรณสมบัติ. (2547). ผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและการ
ปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้าของภรรยาที่ถูกทำทารุณกรรม. วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

นันทิกา อนันตชัยพัชณาและคณะ. (2550). ผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล
และอารมณ์ต่อคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่.
พยาบาลสาร: 34(1): 101-109.

บุญใจ ศรีสถิตนรากร.(2544). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปทุมรัตน์ เกตุเล็ก.(2548). การศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นการปรับเปลี่ยนความคิดและ
พฤติกรรมต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวล โรงพยาบาลประจักษ์ศิลปาคม

- จังหวัดปราจีนบุรี. โครงการศึกษาแบบอิสระ. สาขาวิชาสุขภาพจิตและจิตเวช.
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประกายรัตน์ สุวรรณ.(2548). คู่มือการใช้โปรแกรม SPSS เวอร์ชัน 12 สำหรับ Window.
กรุงเทพฯ : เอช.เอ็น.กรุ๊ป จำกัด.
- ปราโมทย์ สุกนิษฐ์. (2540). โรคซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 42, 35-48.
- ปราโมทย์ สุกนิษฐ์.(2544). แนวทางการรักษาโรคทางจิตเวช. กรุงเทพฯ : ปิยอนด์เอ็น
เตอร์ไพร์ซ์ จำกัด.
- พิสมัย เต็งพงศธร. (2533). การศึกษาระดับความซึมเศร้าของเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์
ในจังหวัดกรุงเทพมหานครและนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนารัตน์ เจนจบ. (2542). การสร้างเสริมพลังอำนาจในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิสมัย แสนยอด. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและโปรแกรมการฝึกอบรมกลุ่ม
แบบมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภูมิชาย ปลั่งอ้วน. (2542). การเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ก่อนเข้าสู่
สังคมภายนอกของทีมสหวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บัณฑิตนา เหมชะญาติและรัชชนก สิริเวช. (2550). ศึกษาพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นใน
สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดจันทบุรี. การประชุมวิชาการสุขภาพจิต
นานาชาติ ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ (หน้า86).
- มานิช หล่อตระกูล. (2544). โรคอารมณ์แปรปรวน. ใน มานิช หล่อตระกูล และ
ปราโมทย์ สุกนิษฐ์ (บรรณาธิการ), จิตเวชศาสตร์รามธิบดี (หน้า 141-159).
กรุงเทพฯ: สวิชาญ.
- มานิช หล่อตระกูล(2544). คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับแพทย์.
กรุงเทพฯ : บริษัทรดิเอชั่น จำกัด.
- มานิช หล่อตระกูล และคณะ(2549). จิตเวชศาสตร์ รามธิบดี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

หจก.สวิชาญการพิมพ์.

- รณชัย คงสกนธ์. (2547). **สถานการณ์และเทคโนโลยีการแก้ปัญหาสุขภาพจิต. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 3 ปี 2547. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข**
- รักชนก กชไกร. (2541). **ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์)สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล**
- เรไร ทิวะทัศน์. (2535). **ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตจังหวัดชลบุรี วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- ลัดดา แสนสีหา. (2536). **ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลในทางลบของวัยรุ่นตอนปลาย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- ลำเจียก คำธร และคณะ.(2550). **ความผูกพันในครอบครัว ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและภาวะซึมเศร้าของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. พยาบาลสาร: 34(1); 88-100.**
- วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ สุวัฒน์ มหิณตนิรันดร์กุล. (2544). **คู่มือการใช้ยาทางจิตเวช ฉบับการใช้ยาต้านอารมณ์ซึมเศร้า. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ กรมสุขภาพจิต.**
- วนิดา หัตถพันธ์. (2532). **สุขภาพจิตของเด็กกำพร้าวัดสระแก้ว. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 20(2), 50-59.**
- วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ สุวัฒน์ มหิณตนิรันดร์กุล. (2544). **คู่มือการใช้ยาทางจิตเวช ฉบับการใช้ยาต้านอารมณ์ซึมเศร้า. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ กรมสุขภาพจิต.**
- วีระ ไชยศรีสุข.(2533). **สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ**
- วราพร อินทบุหรั้น.(2534). **การศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- วรางคณา จำปาเงิน. (2547). **การศึกษาการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรม โรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี.โครงการศึกษาอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- วรางคณา ชัยเวช และคณะ. (2547). **ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการรับรู้อำนาจในการควบคุมเกี่ยวกับการคุมกำเนิดของสตรี.พยาบาลสาร: 31(2): 74-86.**

- วิจารณ์ วิชัยยะ. (2533). *Management of Suicide*. กรุงเทพฯ:บอสโก อีโอฟเซ็ด
- เพ็ญศรี ระเบียบ (2532). *ทฤษฎีทางการพยาบาล*. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศรินรัตน์ จันทพิมพ์. (2549). ปัจจัยทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่น. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโท* สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 8)* กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมคิด ตรีวาท. (2545). ผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อภาวะการดูแลผู้ป่วยจิตเวช. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโท* สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2542). *โรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย*. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2545). *ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น* .กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- สมโภชน์ เข้มสุภายิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สายชล สันสมบูรณ์ทอง.(2551).สถิติเบื้องต้น ELEMENTARY STATISTICS (พิมพ์ครั้งที่ 7) กรุงเทพฯ : จามจุรีโปรดักท์.
- สายพิน ยานะ.(2545).กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นตามอบที่ศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโท* มหาวิทยาลัยมหิดล
- สัมพันธ์ มณีรัตน์ และอรพรรณ ลือบุญรัชชัย. (2547). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดต่อคุณภาพชีวิตผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวช*. 18 (2) :85-97.
- สุปรียา ดันสกุล. และ เฉลิมพล ดันสกุล. (2539). การวิเคราะห์อภิปัญญาในการตัดสินใจของวัยรุ่น. *วารสารสุขภาพศึกษา* 19(73). 72-82
- สุภาวดี ชุ่มจิตต์. (2547). การศึกษาการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อภาวะการดูแลเด็กออทิสติกของบิดามารดา โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์. *โครงการศึกษาอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สำนักคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2548). *แนวทางการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสให้เข้าเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์* .กรุงเทพมหานคร

- สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2546). **หลักการและแนวทางการจัดการศึกษาให้แก่เด็กด้อยโอกาสในเขตพื้นที่การศึกษา**. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์สติ๊กเกอร์สกกรีน.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย.(2548). **การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์** (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังคณา จิรโรจน์. (2547). **การศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ในโรงเรียนบางประหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. โครงการศึกษาอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- อัญชลี ฉัตรแก้ว. (2546). **ผลการบำบัดทางปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- อมรวิชัย ไชยศรีสุข.(2546). **ความรุนแรงในเด็ก: ปัญหาสังคมไทย...โดยสังคมไทย.**
เอกสารอัดสำเนา
- อุมาพร ตรังคสมบัติ และ ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล. (2535).**การหย่าร้างของบิดามารดาและภาวะซึมเศร้าในเด็ก.วารสารกุมารเวชศาสตร์. 31(2): 112-121.**
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. และ ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล. (2535). **อาการซึมเศร้าในเด็ก: การศึกษาโดยใช้ Children's Depression Inventory. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 41, 222-228.**
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. และ ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล. (2539). **ภาวะซึมเศร้าในเด็กนักเรียนชั้นมัธยม ในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 41, 162-173.**
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. และ อรวรรณ หนูแก้ว. (2541). **จิตพยาธิสภาพของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 43, 22-37.**
- อุมาพร ตรังคสมบัติและคณะ.(2540). **การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42(1)**
- อุมาพร ตรังคสมบัติ(2541). **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษารายครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ : ชั้นดีการพิมพ์
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย(2549). **การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช.**พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย(2549).**การให้คำปรึกษาทางสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :

บริษัททนาพรส กทม .

- อรวรรณ หนูแก้ว. (2536). **ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความสัมพันธ์ด้านปัจจัยจิตสังคม การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัดสระแก้วกับเด็กในครอบครัวปกติ**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- อุบลวรรณ เรือนทองดี.(2544). **ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- เอกสารประกอบการประชุมคณะกรรมการการฝึกอบรมและสอบความรู้ความชำนาญเฉพาะ ทางการพยาบาลและการผดุงครรภ์.(2551).**ขอบเขตการปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง**
- Arnold E. (1990). **Childhood stress**. USA:john wiley & sons.Inc : 248 – 262.
- Arieti. S.. & Bemporad. J. (1978). **Severe and mild depression**. [n.p.]:Tavistock Publications
- Aseltine. R.h.Jr. (1996). Pathways linking parental divorce with adolescent depression. **Journal of Health and Social Behavior**, 37 (June): 133-148.
- Ballard. K.A. (2001). Children and adolescents. In G.P. O'Brien, Z.W. Kenedy, & A.K. Ballard (Eds.). **Psychiatric nursing an integration of theory and practice** (pp. 416-443). New york: McGraw-Hill
- Beck. A. T. (1967). **Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects**. New York: Harper Row.
- Beck. A. T. (1976). **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: International University Press.
- Beck. A. T., Rush. A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). **Cognitive therapy of depression**. New York: Guilford.
- Ballard. K.A. (2001). Children and adolescents. In G.P. O'Brien, Z.W. Kenedy, & A.K. Ballard (Eds.). **Psychiatric nursing an integration of theory and practice** (pp. 416-443). New york: McGraw-Hill.
- Blackburn, I. M., Bishop, S., Glen, A. L., Whalley, L. J., & Christie, J. E. (1981). The efficacy of cognitive therapy in depression: A treatment trial using cognitive therapy and pharmacotherapy, each alone and in combination. **British Medical Journal**, 139, 181-189.

- Branden, N. (1983). *Honoring the self*. Los Angeles: **Bantams Books**, Inc.
- Chaput, F., Moreau, D., & Mufson, L. (1998). Depression. In S. B. Friedman, M. M. Fisher, S. K. Schonberg, & E. M. Alderman (Eds.), **Comprehensive adolescent health care** (2nd ed.) (pp. 925-931). St. Louis: Mosby.
- Erikson, E.H. (1963). **Childhood and society**. 2nd ed. New York: W.W.Norton.
- Fleming, J.E. and Offord, D.R. (1991). **Epidemiology of childhood depressive disorder: a critical review**. *J Am Acad Child Adolescent Psychiatry* 29: 571-580
- Fennell, M. J. V. (1990). Depression. In K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk, & D. M. Clark (Eds.), **Cognitive behavior therapy for psychiatric problems** (pp. 169–234). Oxford: Oxford University Press
- Garland, L.M. and Bush, C. F. (1982). **Coping behavior and nursing**. Virginia: Reston Publishing.
- Gibson, C.H. (1995). The process of empowerment in mothers of chronically ill children. **Journal of Advanced Nursing**, 21: 1201-1210.
- Jacqueline, Lamb, M., Kathrith, Puskar, R. and Susan, Sereika, M. (1998). School-Based Intervention to Promote Coping in Rural Teens. **The American Journal of Maternal/Child Nursing**, Volum 23(4) July/August: pp187-194.
- Jalowice, A., Murphy, P., and Power, J. Marjories. (1984). Psychometric assessment of Jalowice coping scale. **Nursing Research**, 33(3)
- Lasarus, R.S. and Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York : Springer Publishing Company
- Lasarus, R.S. (1966). **Psychological stress and the coping process**. Mc Graw Hill Inc.
- Lasarus, R.S. (1966). **Pattern of adjustment**. 3rd ed. McGraw-hill: 1-466.
- Marram, G.D. (1978). **The group approach in nursing practice**. 2 ed. Saint Louis: The C.V. Mosby Company.
- Miller, J.F. (1992). **Coping with chronic illness : Overcoming Powerlessness**. (2nd ed). Philadelphia : F.A. Davis
- Mufson, L., Moreau, D., Weissman, M.M., & Koerman, D.L. (1993). **Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents**. New York: The Guilford Press.
- Rawlins, R.P. Heacock, P.F. (1993) **Clinical Manual of Psychiatric Nursing**, 2nd ed. Philadelphia: Mosby Year Book.

- Rushton, J.L., Focier, M. and Schectman, R.M. **Epidemiology of depressive symptoms in The National longitudinal study of adolescent** [Abstract]. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>.
- Sandler, L.S., (1991). Depression in adolescents: context, manifestation, and clinical management. **Nursing Clinics of North America**, 26(3), 559-572.
- Taylor, S.E. (1990). Health psychology. 2nd ed. USA: Mc Graw-hill
- Williams, J. M. G. (1984). **The psychological treatment of depression: A guide to the theory and practice of cognitive-behaviour therapy**. New York: Free press.
- Wortman, C.B. (1984). **Social support and the cancer patient: conceptual and methodologic issues**. American Journal of the Cancer Society 53: 25-34.
- http://www.moe.go.th/data_statstat-thaip-address.htm#a
- <http://www.thaisnews.com/prdnews/king/tamroy/youth.html>
- <http://www.dmh.go.th/abstract/nurse/details.aspx?id=2711>
- <http://special.obec.go.th/link/linkss.htm>
- <http://oppy.opp.go.th/about05.html>
- http://www.pharm.chula.ac.th/vsuntree/news/may44/who_23may.htm
- <http://www.nfe.go.th/0405/NFE-note/SkillLife.html>
- http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Kingkeaw_Suwankeeree/Chapter2.pdf
- http://www.ubn2.obec.go.th/Public_relations/R&D0001.pdf
- http://www.moph.go.th/show_hotnew.php?idHot_new=9362
- <http://www.arc.dusit.ac.th/be/FT/meta.pdf>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน
1. ดร.ศุภร์ใจ เจริญสุข	พยาบาลวิชาชีพ 7 รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
2. นางวันทนา อุทรสิริวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพ 7 รองหัวหน้ากลุ่มการพยาบาล ฝ่ายวิชาการ โรงพยาบาลยูวประสาทไวทโยธัมภ์
3. นางสาวสาวณะ พบสุข	หัวหน้างานส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิตและคลินิกบริการ กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลราชบุรี
4.นางสุภาวดี ชุ่มจิตต์	พยาบาลวิชาชีพ 7 หัวหน้าตึกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลยูวประสาทไวทโยธัมภ์
5.นางวรางคณา จำปาเงิน	พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสามชุก

ภาคผนวก ข
สถิติที่ใช้ในการศึกษา

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สูตร

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

P คือ ค่าร้อยละ

f คือ แทนความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ

n คือ จำนวนรวมทั้งหมด

2. คำนวณหาค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

\bar{X} คือ ค่าเฉลี่ยหรือมัธยฐานเลขคณิต

$\sum x$ คือ ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัว

N คือ จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

3. คำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S.D. = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ คือ ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัว

$\sum X^2$ คือ ผลรวมทั้งหมดของคะแนนทั้งหมดแต่ละตัวสอง

N คือ จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

4. การทดสอบค่าเฉลี่ยของข้อมูล 2 กลุ่ม แบบนอนพารามตริก กรณี 2 กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กัน

คำนวณค่าสถิติ เพื่อนำค่าที่ได้ไปทดสอบ ตามสูตรต่อไปนี้

$$R_+ + R_- = \frac{n(n+1)}{2}$$

นำค่า R_+ หรือ R_- ไปเปรียบเทียบกับค่าจากตารางมาตรฐาน Wilcoxon signed-ranks test การคำนวณ โดยคอมพิวเตอร์จะได้เป็นค่าพื้นที่ของ Wilcoxon ซึ่งเป็นค่าความน่าจะเป็นในการยอมรับสมมติฐาน (p -Value)

$$Z = \frac{W - \mu_w}{\sigma_w}$$

$$\mu_w = \frac{n(n+1)}{4} \quad \text{และ} \quad \sigma_w = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}$$

W	คือ	Wilcoxon
μ_w	คือ	ค่าเฉลี่ยตัวแปรของประชากร
σ_w	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่าง
n	คือ	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา (ตัวอย่าง)

- แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
- แบบประเมินภาวะซึมเศร้า
- แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา
- แบบประเมินความคิดอัตโนมัติด้านลบ
- แบบประเมินแหล่งพลังอำนาจ
- แบบประเมินการคงไว้ของกิจกรรม
- คู่มือการจัดกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ
- คู่มือการดูแลตนเองเพื่อการมีสุขภาพดีของวัยรุ่น

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง หรือ
เติมคำลงในช่องว่าง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ (ระบุ) ปี
3. กำลังศึกษาชั้น ม.3 ม.4 ม.5 ม.6
4. ความพึงพอใจต่อผลการเรียน มาก ปานกลาง น้อย
5. ความพึงพอใจต่อครูผู้สอนและครูประจำชั้น (ในภาพรวม)
 มาก ปานกลาง น้อย
6. จำนวนเพื่อนสนิท (ระบุ) คน
7. สถานภาพสมรสของ บิดา มารดา คู่ หย่า/ร้าง หม้าย แยกกันอยู่
8. ความสัมพันธ์ในครอบครัว
 ราบรื่น ทะเลาะเบาะแว้งเป็นประจำ อื่น ๆ ระบุ.....
9. อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง
 รับราชการ รับจ้าง ทำนา ค้าขาย ไม่มีอาชีพ อื่นๆ (ระบุ).....
10. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ
 บิดา-มารดา บิดา มารดา ญาติ (ระบุ).....
11. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
 1,000-2,000 บาท 2,000-3,000 บาท
 3,000-4,000 บาท 5,000 บาท ขึ้นไป ไม่มีรายได้ ไม่ทราบ
12. ถ้านักเรียนมีเรื่องไม่สบายใจ มักจะพูดคุยปรึกษากับใคร (เลือกคำตอบเดียว)
 บิดา มารดา บิดา
 มารดา ครู
 เพื่อน พี่น้อง
 ไม่ได้คุยกับใคร อื่นๆ (ระบุ)

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น(CES-D)

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ที่อยู่ที่บ้าน.....

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่าท่านมีความรู้สึกดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใดใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และทำ
เครื่องหมาย / ในช่องว่างเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย (<1 วัน)	นานๆครั้ง (1-2 วัน)	บ่อยๆ (3-4วัน)	ตลอดเวลา (5-7วัน)
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
3. ฉันไม่สามารถจัดความเศร้าออกจากใจได้แม้จะมีคน คอยช่วยเหลือก็ตาม				
4. ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอๆ กับคนอื่น				
5. ฉันไม่มีสมาธิ				
6. ฉันรู้สึกหดหู่				
7. ทุกๆ สิ่ง que ฉันกระทำจะต้องฝืนใจ				
8. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
9. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่สิ่งล้มเหลว				
10. ฉันรู้สึกหวาดกลัว				
11. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ				
12. ฉันมีความสุข				
13. ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร				
14. ฉันรู้สึกเหงา				
15. ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยเป็นมิตรกับฉัน				
16. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
17. ฉันร้องไห้				
18. ฉันรู้สึกเศร้า				
19. ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
20. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				
รวม				

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับท่านมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย / ในช่องว่างเพียงคำตอบเดียว ซึ่งเป็นข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	ความสามารถในการเผชิญปัญหา	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
1	กังวลถึงปัญหานั้นจนไม่สามารถทำหน้าที่ตามปกติได้					
2	เมื่อมีสิ่งใดมาคุกคาม ที่ทำให้รู้สึกโกรธ จะแสดงอารมณ์โกรธนั้นออกมาทันที					
3	พูดระบายความเครียดกับผู้อื่น					
4	ระบายอารมณ์เครียดด้วยการกระทำบางอย่างในลักษณะที่รุนแรง					
					
					
					
					
					
					
					
					
36	พยายามดำเนินชีวิตให้เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ปล่อยให้ปัญหามีอิทธิพลต่อชีวิต					
37	ใช้ยาคลายเครียดช่วยเมื่อเกิดปัญหาขึ้น					
38	พยายามที่จะมองสถานการณ์ในด้านดี					
39	บอกตัวเองว่าไม่ต้องกังวล เพราะทุกสิ่งจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น					
40	คิดถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน					
41	เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน					
42	พยายามใช้อารมณ์ขัน					

แบบประเมินความคิดอัตโนมัติด้านลบ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับท่านมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย / ในช่องว่างเพียงคำตอบเดียวเท่านั้นที่ตรง หรือใกล้เคียงกับความคิด ความรู้สึกของท่านใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยไม่ต้องคำนึงถึงความถูกหรือผิด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันคิดว่าฉันเป็นคนขวางโลก					
2. ฉันไม่มีส่วนดีเลย					
3. ฉันไม่เคยทำอะไรสำเร็จเลย					
4. ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย					
5. ฉันทำให้คนรอบข้างผิดหวัง					
6. ฉันคิดว่าไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ต่อไปได้					
7. ฉันคิดว่าฉันน่าจะเป็นคนดีกว่านี้					

27. ฉันคิดว่าต้องมีสิ่งที่ผิดพลาดเกิดขึ้นกับฉันแน่					
28. อนาคตของฉันเป็นอนาคตที่หม่นหมอง					
29. ทุกๆอย่างไม่มีคุณค่าหรือมีความสำคัญกับฉันเลย					
30. ฉันไม่สามารถทำอะไรให้เสร็จลงได้เลย					

แบบประเมินแหล่งหลังอำนาจ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับท่านมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย / ในช่องว่างเพียงคำตอบเดียว โดยไม่ต้องคำนึงถึงความถูกหรือผิด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันรับรู้อาการต่างๆ ซึ่งเป็นผลกระทบทางด้านร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ความสามารถในการคิดหรือสมาธิลดลง รู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง ฯลฯ เป็นต้น					
2. ฉันทราบว่าสาเหตุของภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็นผลมาจากการที่ฉันมีความคิดในด้านลบต่อตัวเอง เช่น รู้สึกตัวเองหน้าตาไม่หล่อคอดี ไม่ชอบตัวเอง ไม่แน่ใจว่าสิ่งต่างๆจะเป็นไปได้ด้วยดี เป็นต้น					
3. ฉันสามารถจัดการกับผลกระทบทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตัวฉันเองได้					

18. ฉันเชื่อว่าการช่วยเหลือ หรือการดูแลที่ได้รับจะช่วย ให้ฉันสามารถจัดการกับผลกระทบด้านร่างกาย และจิตใจ และความคิดในด้านลบต่อตัวฉันเองได้					
19. ฉันได้รับความช่วยเหลือในการจัดการกับความคิดในด้านลบ ผลกระทบด้านร่างกาย และจิตใจ จากคำแนะนำของพยาบาล					

ประเมินการนำกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจไปใช้อย่างต่อเนื่อง

- ท่านมีการเสริมสร้างแหล่งพลังอำนาจของตนเองหรือไม่

มี และท่านทำอย่างไร.....

.....

ไม่มี

- ท่านนำการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่

นำไปใช้ และท่านนำไปใช้อย่างไร.....

.....

ไม่ได้นำไปใช้

- การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจทำให้ท่านสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่

ดีขึ้น อย่างไร.....

.....

ไม่ดีขึ้น

- การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจ กระบวนการเผชิญปัญหา การปรับเปลี่ยนความคิด นำไปใช้กับครอบครัวอย่างไร.....

.....

.....

ตัวอย่าง

คู่มือการจัดกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่น



นางสุภาภรณ์ เจียวยี่

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธ์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในด้านต่างๆ วัยรุ่นที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีและภาวะซึมเศร้าจะส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ รวมถึงอนาคตของประเทศด้วย สาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีนั้นเกิดจาก การสูญเสียพลังอำนาจ ดังนั้นผู้ศึกษาซึ่งเป็นพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชจึงมีความสนใจที่จะนำกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ มาใช้ในวัยรุ่น เพราะเป็นกระบวนการที่สามารถช่วยให้วัยรุ่นที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีและมีภาวะซึมเศร้า รับรู้แหล่งพลังอำนาจด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น มีระดับของการนับถือตนเอง และความสามารถในตนเองเพิ่มสูงขึ้น มีความเข้มแข็งของพลังอำนาจที่ใช้ในการฟื้นฟูสภาพกาย จิตใจ มีความหวัง รวมทั้งมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

นอกจากนั้นแล้วคิดว่าคู่มือนี้คงเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้บริการด้านสาธารณสุขสามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและให้บริการต่อไป

นางสุภาภรณ์ เจียวีย์
 รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์
 ผู้จัดทำโครงการ

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	2
คุณสมบัติของผู้ใช้คู่มือกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ	3
คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างพลังอำนาจ	3
ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม	3
โครงสร้างของคู่มือการจัดกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่น	3
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาสภาพการณ์จริง และการสร้างพลังในการแก้ไขปัญหา	5
ขั้นตอนที่ 2 การวางแผนการจัดการกับการสูญเสียแหล่งพลัง อำนาจของวัยรุ่นเอง	8
ขั้นตอนที่ 3 การเสริมสร้างแหล่งพลังอำนาจ	10
ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการกับการ สูญเสียพลังอำนาจ	12

คู่มือการจัดกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่น

หลักการและเหตุผล

ความสามารถในการเผชิญปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล และมีพัฒนาการไปพร้อมกับพัฒนาการด้านอื่นๆ (Garland and bush, 1982) การพัฒนาจากทารกสู่วัยชรา บุคคลต้องพบกับสถานการณ์ต่างๆ ตามขั้นพัฒนาการนั้นๆ การได้เผชิญปัญหาในรูปแบบต่างๆ บุคคลจะก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาอันเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ตามขั้นพัฒนาการนั้นๆ ในวัยเด็กจะเรียนรู้และตอบสนองพฤติกรรมต่างๆ จากสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว อาทิ การอบรมเลี้ยงดู อิทธิพลของเพื่อน ครู โรงเรียน (นิภา นิธยาน, 2550) ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญให้แก่วัยรุ่น เพราะการเรียนรู้การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากผู้อื่นอย่างเหมาะสม จะเป็นพื้นฐานให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในการพึ่งตัวเองในเวลาต่อมา และเป็นตัวเสริมให้เกิดความสามารถในการเลือกแนวทางในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคาม.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลตนเองและจัดการกับปัญหาสุขภาพของตนได้

คุณสมบัติของผู้ใช้คู่มือกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจ

พยาบาลวิชาชีพที่มีความรู้และประสบการณ์การทำงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวช

.....

.....

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกลุ่มการเสริมสร้างพลังอำนาจ

.....

.....

.....

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มละ 10 คน

ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 2 สัปดาห์

โครงสร้างของคู่มือการจัดกลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจในวัยรุ่น ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ สร้างความรู้สึกลดอคติ (Initiating Phase)

ขั้นตอน 1 การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาสภาพการณ์จริง และการสร้างพลังในการแก้ไขปัญหา โดยการสะท้อนความคิดของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดี หรือพอใช้ เป็นกิจกรรมที่พยาบาลจะสร้างความร่วมมือกับวัยรุ่น และทราบความปรารถนา ปัญหา อุปสรรคที่มีต่อการจัดการกับภาวะซึมเศร้าและการเผชิญปัญหา ช่วยให้ผู้รับบริการมีทางเลือกในการปฏิบัติ ตระหนักถึงความเข้มแข็งของตน ความสามารถ เกิดความรู้สึกมั่นใจในความรู้ความสามารถ การตัดสินใจและมีทักษะในการดูแลตนเองมากขึ้น

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase)

.....

.....

.....

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ สร้างความรู้สึกลึกซึ้ง (Initiating Phase)

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาสภาพการณ์จริง และการสร้างพลังในการแก้ไขปัญห โดยการสะท้อนความคิดของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพยาบาลกับวัยรุ่น

สาระสำคัญ

1. ในการพบกันช่วงแรกทั้งพยาบาลและวัยรุ่นสร้าง.....

กิจกรรม

1. ดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดยการสร้างสัมพันธภาพ แนะนำกลุ่ม แนะนำตัวกับวัยรุ่น ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจ ไว้วางใจ และเปิดเผยตนเอง โดยใช้นักเรียนทุกคนแนะนำชื่อจริง ชื่อเล่น และสิ่งที่ตนเองชอบ จากนั้นให้สมาชิกคนถัดไปบอกชื่อเพื่อน สิ่งที่คุณชอบ และถึงบอกชื่อของตนเอง สิ่งที่คุณชอบ ไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน

สื่อและอุปกรณ์

- ป้ายชื่อ
- แบบบันทึกใบที่ 1 ในคู่มือการดูแลตนเองเพื่อการมีสุขภาพดีของวัยรุ่น
- กระดาษ
- คลิปบอร์ด

การประเมินผล

1. วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับพยาบาลและสัมพันธภาพในกลุ่มดี โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วม

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase)

ขั้นตอนที่ 2 การวางแผนการจัดการกับการสูญเสียแหล่งพลังอำนาจของวัยรุ่นเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถและเลือกวิธีดำเนินการที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาและจัดการกับปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 การเสริมสร้างแหล่งพลังอำนาจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้วัยรุ่นได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อใช้ในการดำเนินการตามแผนการเผชิญปัญหาและจัดการกับปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นตามที่ตนเองกำหนดไว้
ระยะเวลา 60-90 นาที

.....

.....

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม (Final Phase)

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการกับการสูญเสียพลังอำนาจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการเผชิญปัญหาและจัดการกับปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าของตนเอง

.....

.....

การดูแลตนเองเพื่อการมีสุขภาพดีของวัยรุ่น



นางสุภาภรณ์ เจียวยี่

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

คู่มือการดูแลตนเองเพื่อการมีสุขภาพดีของวัยรุ่นจัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นได้รับความรู้และสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองเพื่อการมีสุขภาพดีของวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาส่วนที่เกี่ยวกับวัยรุ่น การเผชิญปัญหา และปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า แนวทางการป้องกันและแก้ไขภาวะซึมเศร้า

ซึ่งคู่มือดังกล่าวจัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาระดับ ปริญญาโท
ผู้ศึกษาต้องขอขอบคุณวัยรุ่นทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ผู้จัดทำ

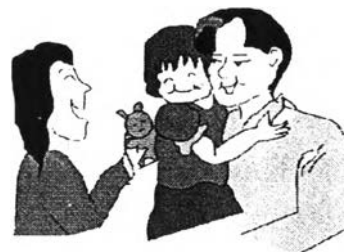
3 กุมภาพันธ์ 51

สารบัญ

	หน้า
ธรรมชาติของวัยรุ่น	1
ความสามารถในการเผชิญปัญหา	4
กระบวนการเผชิญปัญหา	5
ความหมายของภาวะซึมเศร้า	9
ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น	10
สาเหตุของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น	11
ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น	11
ผลกระทบของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น	12
แนวทางการป้องกันและ แก้ไขภาวะซึมเศร้าและส่งเสริม	
ความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น	
- การเสริมสร้างพลังอำนาจ	13
- แหล่งพลังอำนาจ	14
- การพัฒนาการรับรู้แหล่งพลังอำนาจด้วยตนเอง	16
แนวทางการสร้างความสุขในครอบครัว	17
การปรับเปลี่ยนความคิด	18
วิธีพัฒนาความคิดเพื่อพิชิตอารมณ์	19
ข้อปฏิบัติเพื่อช่วยเสริมกำลังใจให้วัยรุ่นในการดำเนินชีวิต	21
แบบบันทึกต่างๆ	24

ความสามารถในการเผชิญปัญหา

ความสามารถในการเผชิญปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล และมีพัฒนาการไปพร้อมกับพัฒนาการด้านอื่นๆ การพัฒนาจากทารกสู่วัยชรา บุคคลต้องพบกับสถานการณ์ต่างๆ ตามขั้นพัฒนาการนั้นๆ การได้เผชิญปัญหาในรูปแบบต่างๆ บุคคลจะ
 ก่อให้เกิดการพัฒนาลักษณะการเผชิญ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความต้องการทางเพศ เริ่มสนใจเรื่องความรักกับเพื่อนต่างเพศ การเรียนรู้ที่จะกระทำภารกิจอย่างผู้ใหญ่ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาจะแสดงออกให้ปรากฏแก่สายตาคนอื่น



.....

.....

.....

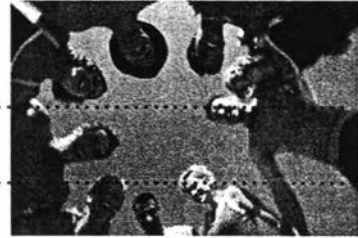
.....

.....

.....

การเสริมสร้างพลังอำนาจ

พลังอำนาจ หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงความสามารถ ความมีอิทธิพล หรือมีอำนาจในการควบคุม และตัดสินใจในเรื่องต่างๆ พลังอำนาจเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของบุคคล การมีพลังอำนาจเป็นพลังผลักดันที่ก่อให้เกิดการแสวงหา หรือการกระทำสิ่งที่ดีที่สุด



.....

.....

.....

.....

วิธีพัฒนาความคิดเพื่อพิชิตอารมณ์

รู้จักควบคุมความคิดของตนเอง เพราะ ความคิดของเราจะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ และกระตุ้นให้เกิดการกระทำตามมา ยกตัวอย่าง เช่น ลูกวัยรุ่นเถียงกับแม่เรื่องไปเที่ยวกับเพื่อนๆ แต่แม่ไม่ให้ไป ความคิดของลูกจะเป็นตัวบงการพฤติกรรม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ความคิด

- แม่ไม่เคยเข้าใจหรือไว้ใจเราเลย

อารมณ์

- โกรธและผิดหวัง

พฤติกรรม

- โมโห โต้เถียง



ดังนั้นถ้าเรารู้ทันความคิดที่บิดเบือนไป ก็จะทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และจะไม่ทำให้เราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไป

.....

.....

การสร้างความสุขในครอบครัว



ไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากมาย สามารถทำได้ทุกวันด้วยการใช้กิริยา และคำพูดอันนุ่มนวล
 สื่อกัน รู้สึกใช้เวลาในครอบครัวร่วมกันอย่างมีคุณค่า และหมั่นสร้างกำลังใจให้กันเสมอๆ ช่วยสร้าง
 ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว

การเป็นครอบครัวสุขสันต์คงไม่ใช่เรื่องยาก

.....

.....

ใบหนังสือยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษา
(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการศึกษา การศึกษาการใช้กลุ่มเสริมสร้างพลังอำนาจต่อภาวะซึมเศร้าและความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเพชรบุรี
เลขที่ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษา.....

ข้าพเจ้าได้ทราบจากผู้ศึกษา ชื่อ นางสาวภรณ์ เจียวีย์

ที่อยู่ 253/1 ถนนเจ้าลาย ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120 ซึ่งข้าพเจ้าได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะ และแนวทางการศึกษาอิสระรวมทั้งทราบถึงผลดีผลข้างเคียงและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ข้าพเจ้าได้ซักถาม ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาดังกล่าวนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษานี้ด้วยความสมัครใจและมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล โดยจะไม่มีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า พร้อมทั้งยอมรับผลข้างเคียงและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น โดยจะปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ศึกษา

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษานี้ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้แล้วในข้างต้น โดยแสดงการยินยอมด้วยการบันทึกลายมือชื่อเป็นลายลักษณ์อักษร

.....
วันที่/เดือน/ปี

.....
ลงนามผู้เข้าร่วมศึกษา

.....
วันที่/เดือน/ปี

.....
(นางสาวภรณ์ เจียวีย์)
ผู้ศึกษาโครงการ

.....
วันที่/เดือน/ปี

.....
(.....)

พยาน

ประวัติผู้ศึกษา

นางสุภาภรณ์ เจียวีย์ เกิดวันที่ 7 กันยายน 2517 กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษา ประกาศนียบัตรการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (ระดับต้น) จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ เมื่อ พ.ศ. 2538 ประกาศนียบัตรการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (เทียบเท่าปริญญาตรี) จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ จังหวัดราชบุรี เมื่อ พ.ศ. 2548 เข้ารับการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2549 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลชะอำ จังหวัดเพชรบุรี