

APPENDIX A
RESEARCH INSTRUMENTS

THE HAMILTON RATING SCALE FOR DEPRESSION (HRS)

1. Depressed mood (Sad, hopeless, helpless, worthless)

- 0 Absent
- 1 Gloomy attitude, pessimism, hopelessness
- 2 Occasional weeping
- 3 Frequent weeping
- 4 Patient reports highlight these feelings states in his/her spontaneous verbal and non-verbal communication.

2. Feelings of guilt

- 0 Absent
- 1 Self-reproach, feels he/she has let people down
- 2 Ideas of guilt or rumination over past errors or sinful deeds
- 3 Present illness is punishment
- 4 Hears accusatory or denunciatory voices and/or experiences threatening visual hallucinations. Delusions of guilt.

3. Suicide

- 0 Absent
- 1 Feels life is not worth living
- 2 Wishes he/she were dead, or any thoughts of possible death to self

- 3 Suicide, ideas or half-hearted attempt
 - 4 Attempts at suicide (any serious attempt rates 4)
4. Insomnia, early
- 0 No difficulty falling asleep
 - 1 Complaints of occasional difficulty in falling asleep i.e. more than half-hour
 - 2 Complaints of nightly difficulty falling asleep
5. Insomnia, middle
- 0 No difficulty
 - 1 Patient complains of being restless and disturbed during the night
 - 2 Walking during the night-any getting out of bed rates 2 (except voiding bladder)
6. Insomnia, late
- 0 No difficulty
 - 1 Walking in the early hours of the morning but goes back to sleep
 - 2 Unable to fall asleep again if he/she gets out of bed
7. Work and activities
- 0 No difficulty
 - 1 Thoughts and feelings of incapacity related to activities: work or hobbies

- 2 Loss of interest in activity-hobbies or work-either directly reported by patient or indirectly seen in listlessness, in decisions and vacillation (feels he/she has to push self to work or activities)
- 3 Decrease in actual time spent in activities or decrease in productivity. In hospital, rate 3 if patient does not spend at least three hours a day in activities
- 4 Stopped working because of present illness. In hospital rate 4 if patient engages in no activities except supervised ward chores

8. Retardation

Slowness of thought and speech; impaired ability to concentrate; decreased motor activity

- 0 Normal speech and thought
- 1 Slight retardation at interview
- 2 Obvious retardation at interview
- 3 Interview difficult
- 4 Interview impossible

9. Agitation

- 0 None
- 1 Fidgetiness
- 2 Playing with hands, hair, obvious restlessness

- 3 Moving about; can't sit still
 - 4 Hand wringing, nail biting, hair pulling, biting of lips, patient is on the run
10. Anxiety, psychic

Demonstrated by:

*subjective tension and irritability, loss of concentration

*worrying about minor matters

*apprehension

*fears expressed without questioning

*feelings of panic

*feeling jumpy

0 Absent

1 Mild

2 Moderate

3 Severe

4 Incapacitating

11. Anxiety, somatic

Physiological concomitants of anxiety such as:

*gastrointestinal: dry mouth, wind, indigestion, diarrhea, cramps, belching

*cardiovascular: palpitations, headaches

*respiratory: hyperventilation, sighing

*urinary frequency

*sweating

*giddiness, blurred vision

*tinnitus

0 Absent

1 Mild

2 Moderate

3 Severe

4 Incapacitating

12. Somatic symptoms: gastrointestinal

0 None

1 Loss of appetite but eating without encouragement

2 Difficulty eating without urging. Requests or requires laxatives or medication for GI symptoms

13. Somatic symptoms: general

- 0 None
- 1 Heaviness in limbs, back or head; backaches, headaches, muscle aches, loss of energy, fatigability
- 2 Any clear-cut symptom rates 2

14. General symptoms

Symptoms such as: loss of libido, menstrual disturbances

- 0 Absent
- 1 Mild
- 2 Severe

15. Hypochondriasis

- 0 Not present
- 1 Self-absorption (bodily)
- 2 Preoccupation with health
- 3 Strong conviction of some bodily illness
- 4 Hypochondrial delusions

16. Loss of weight

Rate either "A" or "B"

A When rating by history:

- 0 No weight loss
- 1 Probable weight loss associated with present illness
- 2 Definite (according to patient) weight loss
- 3 Not assessed

B Actual weight changes (weekly):

- 0 Less than 1 lb (0.5 kg) weight loss in one week
- 1 1-2 lb (0.5 kg-1.0 kg) weight loss in week
- 2 Greater than 2 lb (1 kg) weight loss in week
- 3 Not assessed

17. Insight

- 0 Acknowledges being depressed and ill
- 1 Acknowledges illness but attributes cause to bad food, overwork, virus, need for rest, etc.
- 2 Denies being ill at all

THAI VERSION OF HAMILTON RATING SCALE FOR DEPRESSION
(THAI-HRS)

1. อารมณ์ซึมเศร้า (เสียใจ, สิ้นหวัง, หมดหนทาง, ไร้ค่า)
 - 0 ไม่มี
 - 1 จะบอกภาวะความรู้สึกนี้ต่อเมื่อถามเท่านั้น
 - 2 บอกภาวะความรู้สึกนี้ออกมาเอง
 - 3 สื่อภาวะความรู้สึกนี้โดยภาษากาย ได้แก่ ทางการแสดงสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และมักร้องไห้
 - 4 ผู้ป่วยบอกความรู้สึกนี้อย่างชัดเจน ทั้งการบอกออกมาเองและภาษากาย

2. ความรู้สึกผิด
 - 0 ไม่มี
 - 1 ตีเคียนตนเอง รู้สึกตนเองทำให้ผู้อื่นเสียใจ
 - 2 รู้สึกผิด หรือครุ่นคิดถึงความผิดพลาดหรือการก่อกรรมในอดีต
 - 3 ความเจ็บป่วยในปัจจุบันเป็นการลงโทษ, มีอาการหลงผิดว่าตนผิด
 - 4 ได้ยื่นเสียงกล่าวโทษ หรือประนาม และ/หรือ เห็นภาพหลอนที่ข่มขู่คุกคาม

3. การฆ่าตัวตาย
 - 0 ไม่มี
 - 1 รู้สึกชีวิตไร้ค่า
 - 2 คิดว่าตนเองน่าจะตาย หรือความคิดใด ๆ เกี่ยวกับการตายที่อาจเกิดขึ้นได้กับตนเอง
 - 3 มีความคิดหรือทำที่จะฆ่าตัวตาย

- 4 พยายามที่จะฆ่าตัวตาย (ความพยายามใดๆ ที่รุนแรง ให้คะแนน 4)
4. การนอนไม่หลับในช่วงต้น
- 0 ไม่มีปัญหาเข้านอนแล้วหลับยาก
- 1 แจ้งว่านอนหลับยากบางครั้ง ได้แก่ นานกว่า 1/2 ชั่วโมง
- 2 แจ้งว่านอนหลับยากทุกคืน
5. การนอนไม่หลับ ในช่วงกลาง
- 0 ไม่มีปัญหา
- 1 ผู้ป่วยแจ้งว่ากระสับกระส่ายและนอนหลับไม่สนิทช่วงกลางคืน
- 2 ตื่นกลางดึก หากมีลูกจากที่นอน ให้คะแนน 2 (ยกเว้นเพื่อปัสสาวะ)
6. การตื่นนอนเชื่อกว่าปกติ
- 0 ไม่มีปัญหา
- 1 ตื่นแต่เช้ามีด แต่นอนหลับต่อได้
- 2 นอนต่อไม่หลับอีก หากลุกจากเตียงไปแล้ว
7. การงานและกิจกรรม
- 0 ไม่มีปัญหา
- 1 มีความคิดและความรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมรรถภาพ, อ่อนเปลี้ย, หรือหย่อนกำลังที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ; การงาน หรืองานอดิเรก

2. หมดความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ; งานอดิเรก หรืองานประจำ-ไม่ว่าจะทราบโดยตรงจาก การบอกเล่าของ ผู้ป่วย หรือทางอ้อมจากการไม่กระตือรือร้น, ลังเลใจ และเปลี่ยนใจไปมา (ผู้ป่วยรู้สึกว่าจะต้องกระตุ้นให้ตนเอง ทำงานหรือกิจกรรม)
 3. เวลาที่ใช้จริงในการทำกิจกรรมลดลง หรือผลงานลดลง หากอยู่ในโรงพยาบาล, ให้ คะแนน 3 ถ้าผู้ป่วยใช้ เวลาต่ำกว่า 3 ชั่วโมงต่อวันในการทำกิจกรรม (งานของโรงพยาบาล หรืองานอดิเรก) ยกเว้นหน้าที่ประจำวัน ในโรงพยาบาล
 4. หยุดทำงานเพราะการเจ็บป่วยในปัจจุบัน. หากอยู่ในโรงพยาบาล, ให้คะแนน 4 ถ้าผู้ป่วย ไม่ทำกิจกรรมอื่น นอกจากหน้าที่ประจำวันใน โรงพยาบาล หรือถ้าผู้ป่วยทำหน้าที่ประจำวัน ไม่ได้หากไม่มีคนช่วย
8. อาการเซื่องซึม (ความช้าของความคิดและการพูดจา: สมาธิบกพร่อง, การเคลื่อนไหวลดลง)
- 0 การพูดจาและความคิดปกติ
 - 1 มีอาการเซื่องซึมเล็กน้อยขณะสัมภาษณ์
 - 2 มีอาการเซื่องซึมชัดเจนขณะสัมภาษณ์
 - 3 สัมภาษณ์ได้อย่างลำบาก
 - 4 อยู่นิ่งเฉยโดยสิ้นเชิง
9. อาการกระวนกระวายทั้งกายและใจ
- 0 ไม่มี
 - 1 รุนแรง อยู่ไม่สุข
 - 2 แล่นมือ เล่นผม ฯลฯ

- 3 เดินไปมา นั่งไม่คิดที่
- 4 บีบมือ กัดเล็บ ดึงผม กัดริมฝีปาก

10. ความวิตกกังวลในจิตใจ

- 0 ไม่มีปัญหา
- 1 รู้สึกตึงเครียด และหงุดหงิด
- 2 กังวลในเรื่องเล็กน้อย
- 3 การพูดจาหรือสีหน้ามีท่าทีห้วนกลัว
- 4 แสดงความหวาดกลัว โดยไม่ต้องถาม

11. ความวิตกกังวลซึ่งแสดงออกทางกาย

- 0 ไม่มี
- 1 เล็กน้อย
- 2 ปานกลาง
- 3 รุนแรง
- 4 เสื่อมสมรรถภาพ อาการร่วมด้านสรีระวิทยาของความวิตกกังวล เช่น :

ระบบทางเดินอาหาร : ปากแห้ง ลมขึ้น อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ปวดเกร็งท้อง เรอ

ระบบหัวใจและหลอดเลือด : ใจสั่น ปวดศีรษะ

ระบบหายใจ : หายใจหอบเร็ว ถอนหายใจ

ปัสสาวะบ่อย

เหงื่อออก

12. อาการทางกาย ระบบทางเดินอาหาร

0 ไม่มี

1 เบื่ออาหาร แต่รับประทาน โดยผู้อื่น ไม่ต้องคอยกระตุ้น

-รู้สึกหิวในท้อง

2 รับประทานยากหากไม่มีคนคอยกระตุ้น

-ขอหรือจำเป็นต้องได้ยาระบายหรือยาเกี่ยวกับลำไส้ หรือยาสำหรับอาการของระบบ ทางเดินอาหาร

13. อาการทางกาย อาการทั่วไป

0 ไม่มี

1 ตึงแขนขา หลังหรือศีรษะ ปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หดแรงแและอ่อนเพลีย

2 มีอาการใด ๆ ที่ชัดเจน ให้คะแนน 2

14. อาการทางระบบสืบพันธุ์

0 ไม่มีอาการ เช่น: หมดความต้องการทางเพศ, ปัญหาด้านประจำเดือน

1 เล็กน้อย

2 ปานกลาง

15. อาการคิดว่าตนป่วยเป็นโรคทางกาย

0 ไม่มี

1 หมกมุ่นในตนเอง (ด้านร่างกาย)

- 2 หมกมุ่นเรื่องสุขภาพ
 - 3 เจ็บถึงอาการต่าง ๆ บ่อย เรียกร้องความช่วยเหลือ ฯลฯ
 - 4 มีอาการหลงผิดว่าตนป่วยเป็นโรคทางกาย
16. น้ำหนักลด เลือกร้อย ก. หรือ ข.
- ก. เมื่อให้คะแนนโดยอาศัยประวัติ
- 0 ไม่มีน้ำหนักลด
 - 1 อาจมีน้ำหนักลด ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการเจ็บป่วยครั้งนี้
 - 2 น้ำหนักลดชัดเจน (ตามที่ผู้ป่วยบอก)
 - 3 ไม่ได้ประเมิน
- ข. จากการให้คะแนนประจำสัปดาห์โดยจิตแพทย์ประจำหอผู้ป่วย เมื่อช่วงวัดน้ำหนักที่ เปลี่ยนไปจริง
- 0 น้ำหนักลดน้อยกว่า 1 ปอนด์ใน 1 สัปดาห์
 - 1 น้ำหนักลดมากกว่า 1 ปอนด์ใน 1 สัปดาห์
 - 2 น้ำหนักลดมากกว่า 2 ปอนด์ใน 1 สัปดาห์
 - 3 ไม่ได้ประเมิน
17. การยังเห็นถึงความผิดปกติของตนเอง
- 0 ยอมรับว่ากำลังซึมเศร้า และเจ็บป่วย
 - 1 ยอมรับความเจ็บป่วย แต่โยงสาเหตุกับ อาหารที่เลว ดินฟ้าอากาศ การทำงานหนัก ไวรัส การต้องการพักผ่อน ฯลฯ
 - 2 ปฏิเสธการเจ็บป่วยโดยสิ้นเชิง

BECK DEPRESSION INVENTORY (BDI)

Circle the number next to the statement that best describes how you have been feeling the past few days.

1. 0 I do not feel sad.

 1 I feel sad.

 2 I am sad all the time and can't snap out of it.

 3 I am so sad or unhappy that I can't stand it.

2.

3.

.....

.....

.....

21.

THAI VERSION OF BECK DEPRESSION INVENTORY (THAI-BDI)

ต่อไปนี้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในบุคคลทั่วไป ไม่มีข้อใดผิดหรือถูก ขอให้ท่านเลือกเพียง 1 ข้อ โดยวงกลมตัวเลขที่อยู่

หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดในช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมาและในวันนี้ มีทั้งหมด 21 ข้อ

โปรดตอบทุกข้อ

1. 0 ฉันไม่รู้สึกรำคาญใจ
- 1 ฉันรู้สึกรำคาญใจ
- 2 ฉันรู้สึกรำคาญใจตลอดเวลาและไม่สามารถลืมมันได้
- 3 ฉันรู้สึกรำคาญใจจนทนต่อไปไม่ได้แล้ว

2.

3.
-
-
-

21.

STUDENTS' PERCEPTION OF TREATMENT EFFECTIVENESS

ITEM EVALUATION	5	4	3	2	1
1. I will develop self-esteem and self-management ability.					
2. I will develop good relationships with others.					
3. I have hope that my treatment will make me better.					
4. I will be able to share my experiences of depression with my teachers.					
5. I will be able to select strategies that let me manage my depression by myself.					
6. I will be able to manage my depression by myself.					
7. I will be able to study better.					
8. I learned about the effects of depression on me.					
9. I learned about the causes of my depression.					
10. I learned strategies to manage my depression.					
11. I learned how to manage my depression.					
12. My treatment was very useful to me.					

Suggestion

.....

Remark 5 = High 4 = Rather High 3 = Moderate
 2 = Rather Low 1 = Low

THAI VERSION OF STUDENTS' PERCEPTION OF TREATMENT EFFECTIVENESS

ข้อความ	5 มาก	4 ค่อนข้างมาก	3 ปานกลาง	2 ค่อนข้างน้อย	1 น้อย
1. ฉันจะสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและสามารถจัดการภาวะซึมเศร้าของตนเองได้					
2. ฉันจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างได้					
3. ฉันหวังว่าการเข้าร่วมโปรแกรมจะช่วยให้ฉันดีขึ้น					
4. ฉันจะสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเกิดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับคนอื่นได้					
5. ฉันจะสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการภาวะซึมเศร้าได้ด้วยตนเอง					
6. ฉันจะสามารถจัดการกับภาวะซึมเศร้าได้ด้วยตนเอง					
7. การเรียนของฉันจะดีขึ้น					
8. ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากภาวะซึมเศร้าของตนเอง					
9. ฉันได้เรียนรู้สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าของตนเอง					
10. ฉันได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้าของตนเองจากการเข้าร่วมโปรแกรม					
11. ฉันได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้าจากการเข้าร่วมโปรแกรม					
12. การเข้าร่วมโปรแกรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน					

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

**PARENTS/GUARDIANS' AND TEACHERS' PERCEPTION
OF TREATMENT EFFECTIVENESS**

Item Evaluation	5	4	3	2	1
1. The treatment was easy to use.					
2. The treatment could reduce my daughter or son's depression					
3. I had recognized positive changes in my daughter or son's depression.					
4. The treatment was useful to my daughter or son and me.					
5. I was satisfied with the treatment.					

Suggestion

.....

.....

.....

.....

Remark	5	=	High	4	=	Rather High
	3	=	Moderate	2	=	Rather Low
	1	=	Low			

คู่มือนักเรียน

คุณคิดว่าความเศร้ากำลังรบกวนคุณอยู่หรือไม่ ?

คู่มือนี้ประกอบด้วย 4 ส่วน

- ส่วนที่ 1 ความเศร้าทำให้ฉันเป็นอย่างไร?
- ส่วนที่ 2 ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันเศร้า?
- ส่วนที่ 3 ฉันจะสยบความเศร้าในตัวเองได้อย่างไร ?
- ส่วนที่ 4 ประสบการณ์สยบความเศร้าของฉัน

ส่วนที่ 1 ความเศร้าทำให้ฉันเป็นอย่างไร?

คุณรู้มั๊ยว่าความเศร้ามี 5 ระดับ แต่ละระดับส่งผลต่อคุณอย่างไร?

ระดับปกติ: ไม่มีอารมณ์เศร้า มีความคิดที่เหมาะสมเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

ระดับเล็กน้อย: อารมณ์ไม่สดชื่น หงุดหงิด จิตใจหม่นหมอง มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นน้อยลง สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันได้ แต่การเรียนแย่งลง

ระดับปานกลาง: อารมณ์ซึมเศร้า ร้องไห้ง่าย สมาธิสั้น มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นน้อยลง สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันได้ แต่การเรียนแย่งลง

ระดับมาก: มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคตชัดเจน มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับแล้วตื่นกลางดึกและไม่หลับอีกเลย ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันลดลงมาก มีอารมณ์ซึมเศร้ามาก แยกตัว รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ท้อแท้หมดหวัง รู้สึกผิด อาจมีความคิดหรือพฤติกรรมทำร้ายตนเองบางครั้ง

ระดับรุนแรง: มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคตชัดเจน มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับแล้วตื่นกลางดึกและไม่หลับอีกเลย ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันได้ มีอารมณ์

ซึมเศร้ามากตลอดเวลา ความคิดและการรับรู้เสียไป มีความคิดหรือตัดสินใจทำร้ายตนเองบ่อยๆ

ส่วนที่ 2 ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันเศร้า?

อาการ	อาการแสดงด้านต่างๆ	จำนวนวัน/สัปดาห์	
		เศร้า	ไม่เศร้า
1. อารมณ์	หงุดหงิด หดหู่ เหงา เศร้า	ตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป	< 2 วัน
	สุข สนุกสนาน	< 2 วัน	5-7 วัน
2. ความคิด	สมาธิลดลง หมดหวัง ไม่มีคุณค่าในตนเอง คิดในแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต	ตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป	< 2 วัน
	คิด/มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง	เกิดขึ้นตั้งแต่ 1 ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิดขึ้นเลย
3. ร่างกาย	เบื่ออาหาร นอนไม่หลับหรือหลับแล้วตื่นกลางดึกและไม่หลับอีกเลย	ตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป	< 2 วัน
4. พฤติกรรม	ร้องไห้ ไม่อยากคุยกับใคร	ตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป	< 2 วัน

ส่วนที่ 3 ฉันจะสยบความเศร้าในตัวเองได้อย่างไร?

คำถามที่ควรถามตัวเอง

*ช่วงเวลา/สถานการณ์ที่ทำให้ฉันซึมเศร้ามากที่สุดคืออะไร?

*ฉันคิดอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น?

ในแต่ละสัปดาห์ จดบันทึกว่าคุณมีความคิดในแง่ลบหรือมีภาวะซึมเศร้ามากน้อยแค่ไหน

*ฉันตอบสนองอย่างไร?

เตือนตัวเองให้นึกถึงผลกระทบของภาวะซึมเศร้า

*ถ้าฉันจะไม่ต้องมีภาวะซึมเศร้า ฉันควรทำอย่างไร?

*ฉันต้องการความช่วยเหลือมากกว่านี้หรือไม่? ฉันรู้สิ่กอย่างไรที่ต้องไปขอความช่วยเหลือ?

อายุมี? (อย่าอายที่ต้องไปพบผู้ที่สามารถช่วยฉันได้)

ส่วนที่ 4 ประสพการณ์สยบความเศร้าของฉัน

วันเริ่มต้นของฉันคือวัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สัปดาห์ที่ 1	ความคิดทางลบ (ความถี่/วัน)	ความสามารถในการปรับการคิดทางลบให้เป็นทางบวก (ความถี่/วัน)
จันทร์/วคป		
อังคาร/วคป		
พุธ/วคป		
พฤหัสบดี/วคป		
ศุกร์/วคป		
เสาร์/วคป		
อาทิตย์/วคป		

คู่มือพ่อแม่/ผู้ปกครอง และครู

คุณคิดว่าความเศร้ากำลังรบกวนลูก/ลูกศิษย์ของคุณอยู่หรือไม่ ?

คู่มือนี้ประกอบด้วย 4 ส่วน

- ส่วนที่ 1 ความเศร้าทำให้ลูก/ลูกศิษย์ของฉันเป็นอย่างไร?
- ส่วนที่ 2 ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าลูก/ลูกศิษย์มีความเศร้า?
- ส่วนที่ 3 ฉันจะช่วยให้ลูก/ลูกศิษย์สยบความเศร้าได้อย่างไร ?
- ส่วนที่ 4 ประสบการณ์สยบความเศร้าของลูก/ลูกศิษย์ที่ฉันสังเกตเห็น

ส่วนที่ 1 ความเศร้าทำให้ลูก/ลูกศิษย์ของฉันเป็นอย่างไร?

ความเศร้ามี 5 ระดับ แต่ละระดับส่งผลต่อลูก/ลูกศิษย์ของคุณ ดังนี้

ระดับปกติ: ไม่มีอารมณ์เศร้า มีความคิดที่เหมาะสมเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

ระดับเล็กน้อย: อารมณ์ไม่สดชื่น หงุดหงิด จิตใจหม่นหมอง มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต ส่งผลกระทบต่อการเรียน สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ สามารถระบายความรู้สึกกับผู้อื่นได้

ระดับปานกลาง: อารมณ์ซึมเศร้า ร้องไห้ง่าย มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต มีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นน้อยลง สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันได้ แต่การเรียนแย่ลง

ระดับมาก: มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคตชัดเจน มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับแล้วตื่นกลางดึกและไม่หลับอีกเลย ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันลดลงมาก มีอารมณ์ซึมเศร้า แยกตัว รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ท้อแท้หมดหวัง รู้สึกผิด อาจมีความคิดหรือพฤติกรรมทำร้ายตนเองบางครั้ง

ระดับรุนแรง: มีความคิดแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคตชัดเจน มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับแล้วตื่นกลางดึกและไม่หลับอีกเลย ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่และกิจวัตรประจำวันได้ มีอารมณ์

ซึมเศร้ามากตลอดเวลา ความคิดและการรับรู้เสียไป มีความคิดหรือตัดสินใจทำร้ายตนเองบ่อยๆ

ส่วนที่ 2 ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าลูก/ลูกศิษย์มีความเศร้า?

อาการ	อาการแสดงด้านต่างๆ	จำนวนวัน/สัปดาห์	
		เศร้า	ไม่เศร้า
1. อารมณ์	หงุดหงิด หดหู่ เหงา เศร้า	ตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป	< 2 วัน
	สุข สนุกสนาน	< 2 วัน	5-7 วัน
2. ความคิด	สมาธิลดลง หมดหวัง ไม่มีคุณค่าในตนเอง คิดในแง่ลบต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต	ตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป	< 2 วัน
	คิด/มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง	เกิดขึ้นตั้งแต่ 1 ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิดขึ้นเลย
3. ร่างกาย	เบื่ออาหาร นอนไม่หลับหรือหลับแล้วตื่นกลางดึกและไม่หลับอีกเลย	ตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป	< 2 วัน
4. พฤติกรรม	ร้องไห้ ไม่อยากคุยกับใคร	ตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป	< 2 วัน

ส่วนที่ 3 ฉันจะช่วยให้ลูก/ลูกศิษย์สยบความเศร้าได้อย่างไร ?

คำถามที่ควรถามตัวเอง

*ช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ทำให้ลูก/ลูกศิษย์ซึมเศร้ามากที่สุดคืออะไร?

*ฉันตอบสนองอย่างไร?

*ฉันให้การเสริมแรงทางบวกทุกครั้งที่ลูก/ลูกศิษย์มีความคิดในแง่บวก เช่น

“หนูเก่งมาก” “หนูทำได้ดีมาก”

*ฉันให้ความมั่นใจและสร้างแรงจูงใจเพื่อลดภาวะซึมเศร้า เช่น “แม่/พ่อ/ครูดีใจมากที่หนูเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ขอให้ทำต่อไป” “แม่/พ่อ/ครูมั่นใจว่าหนูจะสามารถจัดการกับความเศร้าได้”

* ในแต่ละสัปดาห์ จดบันทึกว่าลูก/ลูกศิษย์ของคุณมีความคิดทางลบและสามารถจัดการกับความคิดทางลบได้มากน้อยแค่ไหน

ส่วนที่ 4 **ประสบการณ์สยบความเศร้าของลูก/ลูกศิษย์ที่ฉันสังเกตเห็น**

สัปดาห์	ลูก/ลูกศิษย์มีความคิดทางลบ (จำนวนครั้ง/วัน)	ฉันได้คุยกับลูก/ลูกศิษย์เกี่ยวกับความคิด ทางลบที่เกิดขึ้น (จำนวนครั้ง/วัน)
จันทร์/วคป		
อังคาร/วคป		
พุธ/วคป		
พฤหัสบดี/วคป		
ศุกร์/วคป		
เสาร์/วคป		
อาทิตย์/วคป		

บันทึกส่วนตัว

การเปลี่ยนแปลงที่ฉันค้นพบในตัวลูก/ลูกศิษย์รักของฉันใน 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา

APPENDIX B

PROTECTION OF HUMAN SUBJECTS' RIGHTS

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย
(กลุ่มทดลอง)

ดิฉันนางสาวสายฝน เอกวางกูร นักศึกษาปริญญาเอก สาขาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่องผลของรูปแบบการบูรณาการการบำบัดภาวะซึมเศร้าแบบย่อและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสนับสนุนในโรงเรียนต่อการป้องกันโรคซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการบูรณาการการบำบัดภาวะซึมเศร้าแบบย่อและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสนับสนุนในโรงเรียนต่อการป้องกันโรคซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งประกอบด้วยผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มละ 35 คน โดยนักเรียนแต่ละคนจะพบครู 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 20-40 นาที เพื่อร่วมกันจัดการกับภาวะซึมเศร้า ดิฉันจะขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามการวิจัยคนละ 4 ครั้ง ได้แก่ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย ทันทีหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย 6 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์หลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย ตามลำดับ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำเสนอในภาพรวม ขณะเข้าร่วมการวิจัยหากพบว่านักเรียนมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรงจะได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป นักเรียนมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ตามความสมัครใจ หากนักเรียนปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ จากทางโรงเรียน ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้วัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นางสาวสายฝน เอกวางกูร)

สำหรับนักเรียน

ข้าพเจ้าได้รับคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้น มีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

(กลุ่มควบคุม)

ดิฉันนางสาวสายฝน เอกวางกูร นักศึกษาปริญญาเอก สาขาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่องผลของรูปแบบการบูรณาการการบำบัดภาวะซึมเศร้าแบบย่อและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสนับสนุนในโรงเรียนต่อการป้องกันโรคซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการบูรณาการการบำบัดภาวะซึมเศร้าแบบย่อและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสนับสนุนในโรงเรียนต่อการป้องกันโรคซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผลที่ได้จะนำมาพัฒนารูปแบบการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ดิฉันจะขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามการวิจัยคนละ 4 ครั้ง ได้แก่ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย ทันทีหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย 6 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์หลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย ตามลำดับ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำเสนอในภาพรวม ขณะเข้าร่วมการวิจัยหากพบว่านักเรียนมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรงจะได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป นักเรียนมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ตามความสมัครใจ หากนักเรียนปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ จากทางโรงเรียน ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้วัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นางสาวสายฝน เอกวางกูร)

สำหรับนักเรียน

ข้าพเจ้าได้รับคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้น มีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย
(พ่อแม่/ผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง)

ดิฉันนางสาวสายฝน เอกวางกูร นักศึกษาปริญญาเอก สาขาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่องผลของรูปแบบการบูรณาการการบำบัดภาวะซึมเศร้าแบบย่อและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสนับสนุนในโรงเรียนต่อการป้องกันโรคซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการบูรณาการการบำบัดภาวะซึมเศร้าแบบย่อและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสนับสนุนในโรงเรียนต่อการป้องกันโรคซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักเรียนแต่ละคนจะได้พบครูเป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 20-40 นาที ในการเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เพื่อร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยลดภาวะซึมเศร้าและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับที่รุนแรงได้ ดิฉันจึงขอความร่วมมือจากท่านอนุญาตให้นักเรียนในปกครองเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ด้วย ข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำเสนอในภาพรวม ขณะเข้าร่วมการวิจัยหากพบว่านักเรียนมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรงจะได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ตามความสมัครใจ หากท่านปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ จากทางโรงเรียน ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากท่านและนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้วัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นางสาวสายฝน เอกวางกูร)

สำหรับผู้ปกครอง

ข้าพเจ้าได้รับคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้น มีความเข้าใจและยินดีให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม

ลงชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย
(พ่อแม่/ผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มควบคุม)

ดิฉันนางสาวสายฝน เอกวางกูร นักศึกษาปริญญาเอก สาขาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่องผลของรูปแบบการบูรณาการการบำบัดภาวะซึมเศร้าแบบย่อและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสนับสนุนในโรงเรียนต่อการป้องกันโรคซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการบูรณาการการบำบัดภาวะซึมเศร้าแบบย่อและการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการสนับสนุนในโรงเรียนต่อการป้องกันโรคซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผลที่ได้จะนำมาพัฒนารูปแบบการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า นักเรียนแต่ละคนจะตอบแบบสอบถามการวิจัยคนละ 4 ครั้ง ได้แก่ ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการวิจัยทันทีหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วม โปรแกรมการวิจัย 6 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์หลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วม โปรแกรมการวิจัย ตามลำดับ ดิฉันจึงขอความร่วมมือจากท่านอนุญาตให้นักเรียนในปกครองเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ด้วย ข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำเสนอในภาพรวม ขณะเข้าร่วมการวิจัยหากพบว่านักเรียนมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรงจะได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป นักเรียนมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ตามความสมัครใจ หากนักเรียนปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ จากทางโรงเรียน ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้วัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นางสาวสายฝน เอกวางกูร)

สำหรับผู้ปกครอง

ข้าพเจ้าได้รับคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้น มีความเข้าใจและยินดีให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม

ลงชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

APPENDIX C
LIST OF EXPERTISES

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. แพทย์หญิงปาดิโมกษ์ พรหมช่วย จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. นายแพทย์จิงพร อายุบวร จิตแพทย์
 โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
3. นางอุไรวรรณ พัฒนสัตยวงศ์ พยาบาลจิตเวช
 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4. นางสาวคุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ นักจิตวิทยาคลินิก
 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5. นางสาววีณา มิ่งเมือง นักจิตวิทยาคลินิก
 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 จังหวัดสุราษฎร์ธานี

APPENDIX D

ACTIVITIES IN THE RESEARCH STUDY

TRAINING THE GUIDANCE TEACHERS



MEETING AND BRAIN STORMING THE PARENTS/GAURDIANS



MEETING AND BRAIN STORMING THE ADOLESCENT STUDENTS



ACTIVITY 1: SABAI SABAI SAI HUNSA



ACTIVITY 2: SABAI SHOW



ACTIVITY 3: KRADAN FITNE



ACTIVITY 4: GIFT-BOX



ACTIVITY 5: SANGSAN WANNASIL

