



## รายงานการวิจัยในชั้นเรียน

### เรื่อง

การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า  
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

นางสาวเพียงใจ ดีคาร

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน(งานแนะแนว)

โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

**รายงานการวิจัย**  
**เรื่อง**  
**การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**  
**โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า**

**1. บทนำ**

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งกระตุ้นหรือการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ร่างกายมนุษย์สามารถตอบสนองต่อความรู้สึกที่กดดัน อึดอัด กังวล หวาดกลัว วิตกกังวล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจทำให้ไม่คาดคิด ความเครียดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น เกิดภาวะซึมเศร้า การนอนหลับไม่ดี การติดเชื้อ แพ้ภูมิตัวเอง แผลในกระเพาะอาหาร โรคหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็งบางชนิด ความเครียดอีกทั้งยังเป็นตัวส่งเสริมให้บุคคลมีแรงหรือกำลังในการผลักดันให้ดำรงชีวิตต่อไป สุขภาวะหรือสุขภาพที่เกิดขึ้นกับจิตใจจะขึ้นอยู่กับระดับและปริมาณของความเครียดที่เกิดขึ้น การเผชิญกับความเครียดอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพ จึงควรให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพด้านจิตใจเพื่อให้สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่นักเรียนมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตใจ เนื่องจากความกดดันจากการเรียน ปัญหาการปรับตัว ความขัดแย้งในครอบครัวและสังคม ความกังวล ภาวะซึมเศร้าและความเครียด ปัญหาการเสพติด การรับรู้ตัวเอง การรับมือกับแรงกดดัน เป็นต้น สุขภาพจิตใจของนักเรียนระดับมัศึกษามีผลกระทบต่อการเรียนรู้ พัฒนาการส่วนตัว ความสัมพันธ์กับคนอื่น และคุณภาพชีวิตในอนาคต

จากรายงานข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ช่วงเดือนตุลาคม 2564 ถึงกันยายน 2565 พบว่ากลุ่มที่อายุ 12-18 ปี ที่เข้ารับบริการมีจำนวน 7,369 คน ซึ่งปัญหาที่ขอรับปรึกษามากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ ปัญหาครอบครัว ความรักและการเรียน อย่างไรก็ตาม บางรายแม้จะมีความเครียดมาก ไม่ได้แสดงออกทางพฤติกรรม แต่ในใจมีความรู้สึกด่าตัวเองสูง ความเจ็บปวดอย่างรุนแรง จนนำไปสู่การตัดสินใจด้วยอารมณ์ที่นำมาซึ่งความเสียหายให้กับครอบครัว เช่น ความกดดันของวัยรุ่นที่กลัวว่าจะไม่สามารถทำตามความคาดหวังของครอบครัว นำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย เพราะเข้าใจว่าการกระทำนั้นเป็นทางเลือกที่ต้องการเผชิญหน้าหรือรับมือแต่เพียงคนเดียว

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนในกรุงเทพมหานครในปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ได้รับการสนับสนุนโดยสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต 13 ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 38 แห่ง ในปี พ.ศ. 2565 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 50 มีความเครียดที่ไม่อยู่ในระดับปกติจากจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ 8,660 คน บางรายมีความเครียดสูงถึงขั้นมีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง รวมถึงนักเรียนส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมโครงการมีระดับความเครียดลดลงจนอยู่ในระดับปกติหลังจากการเรียนรู้ชุดการดูแลสุขภาพใจด้วยตนเอง และจากการดำเนินโครงการต่อเนื่องมาในปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต 13 ได้ดำเนิน

โครงการและจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตใจ มีนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 9,722 คน จากจำนวน 24 โรงเรียน จากการประเมินความเครียด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตใจ พบว่า นักเรียนมีความเครียดสูง จำนวน 4,991 คน คิดเป็นร้อยละ 51.34 หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตใจเสร็จสิ้น พบว่า นักเรียนยังคงมีความเครียดสูง มีจำนวน 4,000 คน คิดเป็นร้อยละ 41.14 ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตใจของนักเรียนนั้น สามารถช่วยให้นักเรียนที่มีความเครียดสูง จำนวน 5,722 คน กลับมามีระดับความเครียดปกติ จำนวน 1,722 คน

ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับมอบหมายจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพเขต 13 กรุงเทพมหานคร ให้ดำเนินโครงการการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนในกรุงเทพมหานคร ประจำปี พ.ศ. 2567 เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร รวมถึงจัดการดูแล แก้ไข ปรับปรุง สุขภาพด้านจิตใจในกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการและขยายขอบเขตการดูแลนักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งประเมินสุขภาพจิตรายปีของนักเรียนที่เคยเข้าร่วมโครงการซึ่งมีขั้นตอนการประเมินสุขภาพจิตใจ และเรียนรู้ผ่านชุดการเรียนรู้การดูแลสุขภาพใจ ผ่านระบบ Moodle เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการจัดการดูแล แก้ไข ปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของตนเองและสามารถจัดการสุขภาพด้านจิตใจของตนเองได้ ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงกับสถานการณ์แพร่ระบาดหรือภาวะวิกฤติต่างๆ และเพื่อให้เป็นเยาวชนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

## 2. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า ผ่านการประเมินปรับปรุง ป้องกัน ด้านสุขภาพจิตใจของนักเรียนด้วยตนเอง

## 3. จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

นักเรียนโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2567 ตอบแบบสอบถามประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตใจ และเรียนรู้ผ่านชุดการเรียนรู้การดูแลสุขภาพจิตใจ จำนวน 336 คน

## 4. ระยะเวลาดำเนินการ: ตลอดปีการศึกษา 2567

## 5. วิธีดำเนินการ

### 5.1 วางแผนการดำเนินงาน จัดเตรียมกลุ่มเป้าหมาย

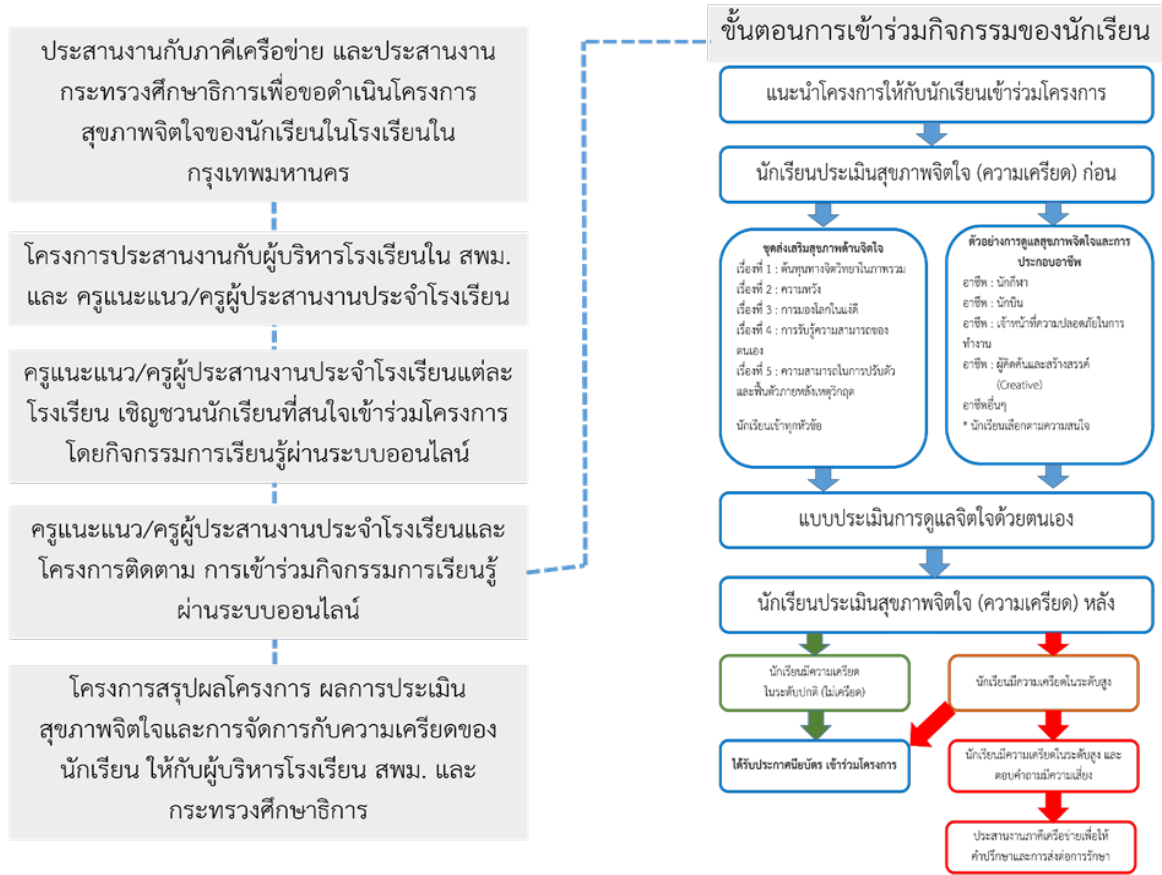
- ประสานงานกับศูนย์บริหารความสุขและความปลอดภัย กระทรวงศึกษาธิการ
- ประสานงานกับคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อชี้แจงรายละเอียดของโครงการ และสร้างความเข้าใจในการดำเนินโครงการ
- เชิญชวนให้นักเรียนที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบสื่อการเรียนรู้ผ่านระบบ Moodle LMS: Open Source Online Learning ของโครงการการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร

## 5.2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ

- ดำเนินการใช้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจผ่านระบบ Moodle LMS: Open Source Online Learning กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า
- ประเมินความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจ ก่อนเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้แบบวัดความเครียดของประยุกต์จาก แบบสอบถาม SPST 20 ของกรมสุขภาพจิต
- จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจผ่านระบบ Moodle LMS: Open Source Online Learning โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
- กิจกรรมเนื้อหาเป็นคลิปวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ประกอบด้วย ต้นทุนจิตวิทยา ความหวัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังเหตุวิกฤต และตัวอย่างการดูแลสุขภาพด้านจิตใจของอาชีพต้นแบบ
- ประเมินสุขภาพใจ โดยใช้แบบสอบถามสุขภาพใจนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งประยุกต์จาก Action Checklist ประยุกต์จาก Stress Prevention at Work checkpoints
- ประเมินความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจ หลังเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้แบบวัดความเครียดของประยุกต์จาก แบบสอบถาม SPST 20 ของกรมสุขภาพจิต อีกครั้ง

## 5.3 สรุป วิเคราะห์ ติดตามและประเมินผล

- ติดตามและประเมินผลนักเรียนที่ลงทะเบียนในชุดการเรียนรู้นี้ โดยใช้เวลาประมาณ 1-2 เดือน กรณีผลการประเมินมีระดับความเครียดสูง ผ่านการตอบคำถาม Action Checklist จะปรึกษากับผู้ประสานโครงการการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนในกรุงเทพมหานคร หรือจิตแพทย์ เพื่อให้คำปรึกษาแก่นักเรียนและส่งต่อให้นักเรียนเข้าคลินิกให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาวัยรุ่นหากนักเรียนมีความเครียดสูงมาก



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

## 6. ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า ที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมดจำนวน 336 คน ประกอบด้วย เพศชาย 136 คน เพศหญิง 200 คน (แสดงในตารางที่ 6.1)

ตารางที่ 6.1 ข้อมูลของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

รายละเอียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
<b>เพศ</b>		
ชาย	136	40.48
หญิง	200	59.52

## ผลการประเมินสุขภาพจิตใจ

นักเรียนที่ประเมินความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจก่อนเข้ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตใจ จำนวนทั้งสิ้น 336 คน ผลการประเมินความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนแบ่งเป็นระดับได้ดังนี้ ระดับความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนอยู่ในระดับสูง จำนวน 162 คน คิดเป็น ร้อยละ 48.21 และ ระดับความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจระดับปกติ จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 51.79 จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด (แสดงในตารางที่ 6.2)

หลังจากประเมินความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจแล้ว นักเรียนได้เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ผ่านชุดการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ การประเมินประเมินสุขภาพจิตใจด้วยคำถามเชิงคุณภาพด้วยแบบประเมินสุขภาพจิตใจ Action Checklist และ ประเมินความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจอีกครั้งหลังจากเข้าสู่ชุดการเรียนรู้การดูแลสุขภาพจิตใจ

ตารางที่ 6.2 ระดับความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียน (ก่อนและหลังเข้ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตใจ)

ระดับความเครียด	ก่อนเข้ากิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพจิตใจ		หลังเข้ากิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพจิตใจ	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ความเครียดระดับปกติ (0-19 คะแนน)	174	51.79	223	66.37
ความเครียดระดับสูง (20-60 คะแนน)	162	48.21	113	33.63
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>336</b>	<b>100</b>	<b>336</b>	<b>100</b>

หลังจากนักเรียนเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ นักเรียนจำนวน 336 คน ผ่านชุดการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจพบว่า ระดับความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนอยู่ในระดับปกติมากที่สุด เป็นจำนวน 223 คน คิดเป็น ร้อยละ 66.37 รองลงมาคือระดับความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจสูง จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 33.63 แต่เมื่อพิจารณาระดับความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจตั้งแต่ระดับสูง มีจำนวนนักเรียนที่มีความเครียดลดลงมาจากเดิม คิดเป็น ร้อยละ 9.18 (ระดับความเครียดลดลงจากร้อยละ 48.21 เหลือ ร้อยละ 33.63) ดังแสดงในตารางที่ 6.2

## 7. สรุปผล

จากการจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการและประเมินความเสี่ยง สุขภาพด้านจิตใจ จำนวน 336 คน พบว่า นักเรียน 162 คน มีระดับความเครียดสูง และหลังจากเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ผ่านชุดการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ พบว่า นักเรียนจำนวน 113 คน ยังคงมีความเครียดอยู่

ในการนี้นักเรียนได้มีการประเมินความเสี่ยงสุขภาพด้านจิตใจและทราบระดับความเครียดของตนเอง เมื่อเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ ผ่านชุดการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจด้วยการชมคลิปวิดีโอการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ และแนวทางการประกอบอาชีพ หลังจากนั้นพบว่านักเรียนมีระดับความเครียดที่ลดลง ดังนั้นการตระหนักและให้

ความสำคัญในการดำเนินการติดตาม เฝ้าระวังเรื่องสุขภาพจิตใจในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพจิตใจที่ดีและเข้มแข็งทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

งานแนะแนวโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า ร่วมกับคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ร่วมจัดกิจกรรมการจัดการความเครียดโดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นให้กับนักเรียนที่มีระดับความเครียดสูง ในการจัดกิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมการอบรมมีเทคนิคการจัดการความเครียดของตนเอง และ ได้รับคำปรึกษาจากจิตแพทย์เบื้องต้น ทำให้นักเรียนมีความรู้และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้

**ผลการประเมินความเสีียงสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า รายบุคคล**

**เกณฑ์การประเมินความเสีียงสุขภาพด้านจิตใจ (ความเครียด)**

ระดับคะแนน 0 – 19	: มีความเครียดระดับปกติ
ระดับคะแนน 20 – 25	: มีความเครียดระดับปานกลาง
ระดับคะแนน 26 - 29	: มีความเครียดระดับสูง
ระดับคะแนน 30 ขึ้นไป	: มีความเครียดสูงมาก