

|                                |  |            |                      |
|--------------------------------|--|------------|----------------------|
| ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์          | ประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม โดยใช้<br>โรงเรียนเป็นฐานในเด็กวัยรุ่นไทยที่มีภาวะซึมเศร้า |            |                      |
| ผู้เขียน                       | นางสาวสารรัตน์ วุฒิอาภา  |            |                      |
| ปริญญา                         | พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต   |            |                      |
| คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ | อาจารย์ ดร.हररर  | เศรษฐบุรพา | อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก |
|                                | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทุม   | สร้อยวงค์  | อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม |
|                                | ศาสตราจารย์ ดร.เร็ก  | วิลเลียมส์ | อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม |

#### บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของไทย ภาวะซึมเศร้ามีสาเหตุ มาจากความคิดอัตโนมัติทางลบ และหน้าที่และการปรับตัวทางสังคมที่บกพร่อง โปรแกรมที่ลดความคิดอัตโนมัติทางลบ ส่งเสริมหน้าที่และการปรับตัวทางสังคมจึงสามารถลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนี้ได้ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานต่ออาการซึมเศร้า ความคิดอัตโนมัติทางลบ และหน้าที่และการปรับตัวทางสังคม โดยวิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 70 รายที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมปลาย 2 โรงเรียนในเขตภาคกลาง โรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง นักเรียน 35 รายได้รับการสุ่มเพื่อเข้าร่วมโปรแกรม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง ส่วนโรงเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมนักเรียน 35 ราย ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลองได้รับการดูแลตามปกติจากพยาบาลประจำโรงเรียน การประเมินผลทำ 3 ครั้ง คือ สัปดาห์ที่ 6 (กึ่งกลางระหว่างโปรแกรม) สัปดาห์ที่ 12 (สิ้นสุดโปรแกรมทันที) และสัปดาห์ที่ 4 ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม โดยใช้แบบประเมินอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นของแรดลอฟ (Radloff, 1977) แบบประเมินความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่นของชไนเดอร์และราปี (Schniering & Rapee, 2002) และแบบประเมินหน้าที่และการปรับตัวทางสังคมในวัยรุ่นของสเปนซ์และคณะ (Spence et al., 2000) มีการสนทนากลุ่มภายหลังสิ้นสุดการทดลองทันที วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบคะแนนอาการซึมเศร้า ความคิดอัตโนมัติทางลบ และ

หน้าที่และการปรับตัวทางสังคม โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ และข้อมูลการสนทนากลุ่มโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า (1) กลุ่มทดลองมีคะแนนอาการซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 12 และสัปดาห์ที่ 4 ภายหลังโปรแกรมสิ้นสุด ( $p < .05$ ) (2) กลุ่มทดลองมีคะแนนความคิดอัตโนมัติทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อสัปดาห์ที่ 12 และสัปดาห์ที่ 4 ภายหลังโปรแกรมสิ้นสุด ( $p < .05$ ) (3) กลุ่มทดลองมีคะแนนหน้าที่และการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 12 และสัปดาห์ที่ 4 ภายหลังโปรแกรมสิ้นสุด ( $p < .05$ ) (4) ผลการวิเคราะห์การสนทนากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองรู้สึกพึงพอใจกับโปรแกรมที่ได้รับ เนื่องจากช่วยแก้ไขอาการซึมเศร้า ความคิดอัตโนมัติทางลบ และการทำหน้าที่และการปรับตัวทางสังคมได้ รวมทั้งช่วยให้สัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน และการใส่ใจในการเรียนดีขึ้น

ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดอาการซึมเศร้าและความคิดอัตโนมัติทางลบ รวมทั้งส่งเสริมหน้าที่และการปรับตัวทางสังคมโดยการใช้โปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ดังนั้น โปรแกรมนี้จะเป็นประโยชน์ในการป้องกันและลดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่มีปัญหาอาการซึมเศร้าในโรงเรียนต่อไป

**Thesis Title** Effectiveness of a School-based Cognitive Behavioral Therapy Program for Thai Adolescents with Depression

**Author** Miss Sararud Vuthiarpa

**Degree** Doctor of Philosophy (Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

|                                |              |            |
|--------------------------------|--------------|------------|
| Lecturer Dr. Hunsu             | Sethabouppha | Advisor    |
| Assistant Professor Dr. Pratum | Soivong      | Co-advisor |
| Professor Dr. Reg              | Williams     | Co-advisor |

**ABSTRACT**

Depression in adolescents is considered to be a major public health concern in Thailand. Depression results from negative automatic thoughts and a deficit of social and adaptive functioning. An intervention which decreases negative automatic thoughts, and enhances social and adaptive functioning can be effective for decreasing depressive symptoms among this population. This study was conducted to ascertain the effectiveness of school-based cognitive behavior therapy on depressive symptoms, negative automatic thought, and social and adaptive functioning among adolescents with depression. A quasi-experimental design was employed. The participants were 70 adolescents studying in two high schools in the Central of Thailand. In the intervention school 35 students were randomly assigned to receive the program which consisted of 12 sessions in total, one session a week. In the control school 35 students

with similar characteristics as those in the intervention group received the usual care from school nurses. An evaluation was conducted 3 times: week 6 (intervention mid-point), week 12 (immediately after the completion of intervention), and 4 weeks post-intervention. The measures included: (1) the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale developed by Radloff (1977); (2) Children Automatic Thought Scale developed by Schniering and Rapee (2002); and the Child and Adolescent Social and Adaptive Functioning Scale developed by Spence and colleagues (2000). A focus group was conducted immediately upon the completion of intervention. Comparison of depressive symptoms, negative automatic thought, and social and adaptive functioning scores between the two groups were analyzed using multivariate analysis of variance. The focus group data were analyzed by using content analysis.

Findings revealed that (1) the mean depressive symptom scores of participants in the intervention group were significantly lower than those of the control group at week 6, week 12, and four weeks post-intervention ( $p < .05$ ). (2) The mean negative automatic thought scores of participants in the intervention group were significantly lower than those of the control group at week 12 and four weeks post-intervention ( $p < .05$ ). (3) The mean social and adaptive functioning scores of participants in the intervention group were significantly higher than those of the control group at week 6, week 12, and four weeks post-intervention ( $p < .05$ ). (4) The qualitative data from the focus group demonstrated that the intervention group appreciated the program. Participants reported feeling an improvement in depressive symptoms, negative

automatic thoughts, and social and adaptive functioning including relationships with family and friends. They also reported being more mindful of their school work.

The findings of this study can be a practical guide for nursing practice to decrease depressive symptoms and negative automatic thoughts, and enhance social and adaptive functioning in depressed adolescents by utilizing school-based cognitive behavioral therapy program. Therefore, the program could be beneficial in preventing and decreasing depression in school settings.