

**EFFECTIVENESS OF COPING SKILL TRAINING PROGRAM  
ON DEPRESSION IN EARLY ADOLESCENTS**

**LALANA PRATUM**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE  
(MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2007**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้น  
(EFFECTIVENESS OF COPING SKILL TRAINING PROGRAM ON  
DEPRESSION IN EARLY ADOLESCENTS)

ลลนา ประทุม 4637758 NSMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : อติรัตน์ วัฒนไพลิน, Ed.D. (Curriculum Research & Development), ยาใจ สิทธิมงคล, Ph.D.(Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยสุ่มห้องเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี มา 1 ห้องเรียนและสุ่มนักเรียนในห้องมา 30 คน หลังจากนั้นสุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 คน ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน จะได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าโดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็ก (Children's Depression Inventory) หลังจากนั้นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชม.- 1 ชม.30 นาที จำนวน 11 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลช่วยเหลือตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้ง ณ เวลาเดียวกัน คือ เมื่อกลุ่มทดลองสิ้นสุดโปรแกรมทันที ระยะติดตามผล 1 เดือน และ ระยะติดตามผล 3 เดือน ค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผลภายในกลุ่มทดลองโดยใช้ Repeated Measure ANOVA และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ MANCOVA

ผลการศึกษา พบว่าวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 3 เดือน ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมทันที, ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 3 เดือน ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01, .01 และ .05 ตามลำดับ

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่น สามารถนำโปรแกรมพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดไปใช้ในเชิงป้องกันและลดปัญหาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ โดยส่งเสริมและฝึกฝนให้วัยรุ่นมีทักษะในการจัดการกับความวิตกกังวลและมีทักษะในการจัดการกับความเครียดที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพ

74 หน้า.

**EFFECTIVENESS OF COPING SKILL TRAINING PROGRAM ON DEPRESSION IN EARLY ADOLESCENTS.**

LALANA PRATUM 4637758 NSMH/M

M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)

THESIS ADVISORS: ATIRAT WATTANAPAILIN, Ed.D.(CURRICULUM RESEARCH &amp; DEVELOPMENT), YAJAI SITTHIMONGKOL, Ph.D.(NURSING)

**ABSTRACT**

This experimental research aimed to examine the effectiveness of the Coping Skill Training Program on depression in early adolescents. The study group consisted of 30 Mathayomsuksa 2 students from Sriyanusorn School in Chantaburi Province. They were randomly assigned into an experimental group and a control group, with 15 students in each group. Before the experiment, all 30 subjects were assessed using the Children's Depression Inventory. The experimental group then received the Coping Skill Training Program twice a week for 11 sessions. Each session lasted 60-90 minutes. On the other hand, the control group received the usual care provided by the school. Both groups of subjects were assessed to determine their depression again at post-intervention, one month, and three month follow-up. The depression scores elicited from the subjects in the experimental group were analyzed to compare the differences of mean scores between pre and post - intervention using Repeated Measure ANOVA. In addition, MANCOVA was also employed to compare the differences of mean scores of depression between the experimental group and the control group.

The findings revealed that the mean score of depression of the subjects in the experimental group at post- intervention, one month follow- up and three month follow- up was lower than that at pre-intervention with a statistical significance level .001. Moreover, the mean score of depression of the subjects in the experimental group was lower than the control group at three points of time: post-intervention, one month follow-up and three month follow- up with a statistical significance level .01, .01 and .05, respectively.

Based on the study findings, it is recommended that healthcare personnel who are involved with mental health care of adolescents should use the Coping Skill Training Program to prevent or reduce depression among adolescents. Training should also be provided to equip the adolescents with skills to deal with negative thought as well as various stress management skills to enable them to effectively cope with stress and prevent them from depression.

**KEY WORDS: COPING SKILL TRAINING PROGRAM / DEPRESSION/  
ADOLESCENTS**

74 pp.