

ชื่อเรื่อง : ผลของโปรแกรมสติบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อผู้วิจัย : ณิษกานต์ คันธะวงษ์ กฤษฎา คำชื่น วิภากรณ์ ปัญญาดี ราตรี เครือวรรณ

สาขาวิชา/คณะ : สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปีงบประมาณ : 2567

ระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัยปี : กรกฎาคม 2567 - กรกฎาคม 2568

---

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมสติบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนมัธยมจังหวัดเชียงราย โดยวิธีการสุ่มจากนักเรียนที่มีระดับคะแนนรวมสูงกว่า 22 คะแนน จากการคัดกรอง โดยแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Center for epidemiologic studies-depression scale [CES-D]) จำนวน 42 คน โดยเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 21 คนและกลุ่มทดลอง 21 คน ซึ่งการเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดรวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม 2568 วิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์เชิงบรรยายโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square) วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าและวิเคราะห์เชิงอ้างอิงโดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

ผลการศึกษาพบว่าหลังจากได้รับโปรแกรมสติบำบัดเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 1 เดือน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ในขณะที่เดียวกันพบว่าในระยะติดตาม 1เดือนของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $p = .363$ )

### การนำผลของวิจัยไปใช้

ผลของการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการประเมินว่าเข้าข่ายมีภาวะซึมเศร้าต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมสติบำบัด/ ภาวะซึมเศร้า/ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Research Title : EFFECT OF MINDFULNESS BASED THERAPY AND COUNSELING  
(MBTC) PROGRAM ON DEPRESSION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Author : NICHAGAN KANTAWONG, KITSADA KHAKHUEN, WIPAKORN PANYADEE,  
RATREE KRUEWAN

Faculty : DEPARTMENT OF PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING  
FACULTY OF NURSING

Fiscal Year : 2024

Year of Research : JULY 2024 - JULY 2025

---

### **Abstract**

This quasi-experimental research aimed to examine the effect of Mindfulness Based Therapy and Counseling (MBTC) Program on Depression among High School Students. The sample included first-year high school students in Chiang Rai province. Cluster random sampling was used to select two classes to assign into the experimental and control groups. Forty-two subjects whose depression test level was above 22 score of the center for epidemiologic studies-depression scale [CES-D]. The experimental group received the MBTC program. Data were collected from May to August 2025 and the data were analyzed by Chi-Square statistics and Repeated Measure ANOVA.

The results revealed that after completing the program, the depression mean score of experimental group were significantly lower than those of control group ( $p < .001$ ). Whereas, at the 1<sup>st</sup> month after program completion, the depression score of the experimental group were not significantly different from those before

### **IMPLICATION OF THE RESEARCH**

The results of this study can serve as a guideline for the further development of a psychiatric and mental health care model for high school students.

**KEYWORDS :** MBTC/ Mindfulness/ Depression/ High school students