

โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา
เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง
จังหวัดเชียงใหม่

The Self-Esteem Program in Accordance with
Buddhist Psychology to Alleviate Depression
among Youth in Hang Dong District,
Chiang Mai Province

พระอธิการเทวินทร์ เทวญาโณ (ใจแก้ว)¹ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน²

Phra Athikan Tevin Devaṇāno (Jaikaew)¹ and

Witchuda Titichoatrattana²

(Jaikaew2000@gmail.com)

Received: March 08, 2026

Revised: April 06, 2026

Accepted: June 01, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชน 2. พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้า และ 3. ทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ประกอบด้วยการศึกษาเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 31 คน ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 20 คน และการสนทนากลุ่ม จำนวน 11 คน เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

¹ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณศึกษากลุ่มเยาวชนอายุระหว่าง 15–18 ปี จำนวน 856 คน และคัดเลือกผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 117 คน จากนั้น กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.968 และโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1. เยาวชนมีภาวะซึมเศร้าในระดับที่น่ากังวล โดยมีสาเหตุสำคัญจากความกดดันด้านการเรียน ปัญหาครอบครัว การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย 2. โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นภายใต้ชื่อ “Youth Power Up เติมพลังใจสร้างคุณค่าในตัวเอง” บูรณาการหลักโยนิโสมนสิการร่วมกับแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) และการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมรวม 10 ชั่วโมง 3. ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลงและมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยามีประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าในตนเอง, พุทธจิตวิทยา, ภาวะซึมเศร้า, เยาวชน

Abstract

The objectives of this research were to: 1. investigate the problems of depression among adolescents, 2. develop a self-esteem enhancement program based on Buddhist psychology to reduce depression, and 3. examine the effectiveness of the developed program. A mixed-methods research design

integrating qualitative and quantitative approaches was employed. The qualitative phase involved 31 key informants, including 20 participants in in-depth interviews and 11 participants in focus group discussions. The findings were used to develop the self-esteem enhancement program based on Buddhist psychology. In the quantitative phase, data were collected from 856 adolescents aged 15–18 years. Among them, 117 adolescents with moderate depressive symptoms were identified. The sample size was determined using G*Power, resulting in 50 participants who were equally assigned to an experimental group and a control group (25 participants in each group). The research instruments included the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), which demonstrated a reliability coefficient of .968, and the self-esteem enhancement program based on Buddhist psychology. Data were analyzed using percentages, means, standard deviations, and t-tests.

The findings revealed that: 1. adolescents experienced concerning levels of depression, primarily resulting from academic pressure, family problems, social media influences, and developmental changes during adolescence, 2. the developed program, entitled Youth Power Up: Building Inner Strength and Self-Worth, integrated Yonisomanasikara, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and self-esteem enhancement principles. The program consisted of 10 activities implemented over 10 hours, 3. the experimental results showed that participants in the experimental group demonstrated significantly lower depression scores and significantly higher self-esteem scores at the .01 level both immediately after the intervention and at the one-month follow-up. These findings indicate that the program was effective in reducing depression and enhancing self-esteem among adolescents.

Keywords: Self-esteem, Buddhist Psychology, Depression, Adolescents

บทนำ

ภาวะซึมเศร้า (Depression) เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ ความรู้สึกเศร้า หดหู่ สิ้นหวัง การสูญเสียความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งอาจส่งผลต่อการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและคุณภาพชีวิตโดยรวม (American Psychiatric Association, 2022) ปัจจุบันภาวะซึมเศร้าได้รับการยอมรับว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิตสำคัญของประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและอัตลักษณ์ของตนเอง

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2023) รายงานว่า ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในวัยรุ่นและการฆ่าตัวตายเป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตสำคัญของประชากรวัย 15–29 ปีทั่วโลก นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร่ายังเป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability-Adjusted Life Years: DALYs) ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งสะท้อนผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาการในระยะยาว

สำหรับประเทศไทย กรมสุขภาพจิตรายงานว่า ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ความกดดันทางการศึกษา ปัญหาครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2567) นอกจากนี้ พื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย รวมถึงจังหวัดเชียงใหม่ยังพบปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขและการศึกษาต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเยาวชนอย่างจริงจัง โดยหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ซึ่งเป็นการรับรู้คุณค่า ความสามารถ และการยอมรับตนเองของบุคคล โรเจอร์ส (Rogers, 1961) อธิบายว่า การยอมรับตนเองและการรับรู้คุณค่าของตนเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิต ขณะที่งานวิจัยเชิงอภิมานของโซวิสโล และออร์ธ (Sowislo & Orth, 2013) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นปัจจัยเสี่ยง

สำคัญที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในระยะยาว และ ออร์ธ และโรบินส์ (Orth และ Robins, 2014) รายงานว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตและส่งเสริมการปรับตัวทางอารมณ์ได้

ในบริบทของสังคมไทย แนวคิดพุทธจิตวิทยาเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของเยาวชน โดยเฉพาะหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นกระบวนการคิดอย่างแยบคายและการพิจารณาเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง หลักดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบได้อย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) นอกจากนี้ หลักโยนิโสมนสิการยังมีความสอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ซึ่งมุ่งเน้นการปรับความคิดที่บิดเบือนและพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อลดอาการซึมเศร้า (Beck, 2011) ซึ่งงานวิจัยในประเทศไทยหลายฉบับพบว่า การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาและการฝึกสติสามารถช่วยลดความเครียด เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ยังพบข้อจำกัดของการพัฒนาโปรแกรมที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อแก้ปัญหาภาวะซึมเศร้าในบริบทของเยาวชนไทยโดยเฉพาะในระดับชุมชน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยบูรณาการหลักโยนิโสมนสิการร่วมกับแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ตลอดจนประเมินประสิทธิผลของโปรแกรمدังกล่าว ซึ่งคาดว่าจะเป็นอย่างองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของเยาวชนและการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยา เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชน ในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อทดลองใช้และนำเสนอประสิทธิผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมหลังการทดลองมีค่าต่ำกว่าก่อนการทดลอง
2. ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม ในกลุ่มทดลองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
3. ค่าคะแนนเฉลี่ยประเมินภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมก่อนการทดลองมีค่าแตกต่างจากหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยดำเนินการทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชน พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา และทดลองใช้เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ เยาวชนอายุระหว่าง 15–18 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 856 คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 31 คน ประกอบด้วย 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 20 รูปหรือคน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและสุขภาพจิต ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาเยาวชน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเยาวชน และ 2) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จำนวน 11 คน เพื่อร่วมพิจารณาองค์ประกอบและความเหมาะสมของโปรแกรม

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการคัดกรองภาวะซึมเศร้าของเยาวชนจำนวน 856 คน โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D พบผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางจำนวน 117 คน จากนั้น กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power กำหนดค่า Effect Size = 0.50 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ .05 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ .80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 45 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเข้ากลุ่มด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาภาวะซึมเศร้า ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ

2) แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) ของ Radloff (1977) ฉบับแปลและพัฒนาในบริบทไทย โดยมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.968

3) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้สำหรับประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และ

4) โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ชื่อ “โปรแกรม Youth Power Up เติมพลังใจ สร้างคุณค่าในตัวเอง” พัฒนาโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Carl Rogers และแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) และผลการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลาดำเนินกิจกรรมรวม 10 ชั่วโมง ได้แก่ กิจกรรมต้นไม้แห่งความสำเร็จ กิจกรรมจิ๊กซอร์มิติภาพ กิจกรรมล้มแล้วกล้าลุก กิจกรรมฮีโร่ของฉัน กิจกรรมเกาะแห่งความสงบ กิจกรรมจดหมายถึงตัวเอง กิจกรรมตัวฉันในมุมศิลปะ กิจกรรมเพลงที่ใช่ ใจที่ฟัง กิจกรรมนาฬิกาที่ต้องเลือก กิจกรรมมูฟออนสู่ใจสงบ โปรแกรมได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ประกอบด้วย

ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาการศึกษา และการพัฒนาเยาวชน ผลการตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.83–1.00 แสดงว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้

การทดลองใช้โปรแกรม ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์แก่กลุ่มตัวอย่าง พร้อมขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

2) กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบวัดภาวะซึมเศร้าและแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (Pre-test)

3) กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 10 กิจกรรม ใช้เวลา 10 ชั่วโมง ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ

4) ภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดอีกครั้ง (Post-test)

5) หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผล (Follow-up) โดยให้ทั้งสองกลุ่มตอบแบบวัดซ้ำอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยดำเนินการจัดหมวดหมู่ข้อมูล การตีความและการสังเคราะห์ข้อมูล พร้อมใช้วิธีตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ Paired Sample t-test เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent Sample t-test และวิเคราะห์ข้อมูลระยะติดตามผลเพื่อประเมินความคงทนของผลการทดลอง กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ผลการศึกษาพบว่า ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเยาวชนอายุ 15–18 ปี ในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ควรได้รับการเฝ้าระวังและดูแลอย่างต่อเนื่อง โดยจากการคัดกรองเยาวชนจำนวน 856 คน ด้วยแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทย พบว่า เยาวชนจำนวน 117 คน มีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 13.67 ของผู้ตอบแบบคัดกรองทั้งหมด ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มสะท้อนว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชนประกอบด้วย 1) ความกดดันด้านการเรียนและความคาดหวังทางการศึกษา 2) ปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว 3) การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น 4) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคมในช่วงวัยรุ่น 5) การขาดการเห็นคุณค่าในตนเองและการจัดการความคิดเชิงลบ

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เยาวชนที่มีภาวะซึมเศร้านั้นมีการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ ขาดทักษะในการจัดการอารมณ์และความคิดเชิงลบ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์ที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชน

ผลการวิจัยพบว่า สามารถพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ภายใต้ชื่อ “Youth Power Up: เติมพลังใจ สร้างคุณค่าในตัวเอง” โปรแกรมดังกล่าวพัฒนาขึ้นจาก 1) ผลการศึกษาปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชน 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 คน 3) การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 11 คน 4) แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง 5) แนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (CBT) 6) หลักโยนิโสมนสิการตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมต้นไม้แห่งความสำเร็จ กิจกรรมจิ๊กซอร์มิติรูปภาพ กิจกรรมลั้มแล้วกลั้ลลูก กิจกรรมฮีโร่ของฉัน กิจกรรมเกาะแห่งความสงบ กิจกรรมจดหมายถึงตัวเอง กิจกรรมตัวฉันในมุมศิลปะ กิจกรรมเพลงที่ใช้ใจที่ฟัง กิจกรรมนาฬิกาที่ต้องเลือก กิจกรรมมูฟออนสู่ใจสงบ ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 10 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.83–1.00 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้

วัตถุประสงค์ที่ 3 ทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม

ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนี้

1. เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงจาก 21.14 คะแนน เหลือ 19.12 คะแนน โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 28.703, p < .01$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ระยะ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	Mean Diff	t	df	Sig.
ก่อนทดลอง	21.14	3.70	2.12	28.703	24	0.000**
หลังทดลอง	19.12	3.72				

**ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

2. เปรียบเทียบหลังทดลองกับระยะติดตามผล

หลังสิ้นสุดโปรแกรม 1 เดือน คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าลดลงต่อเนื่องจาก 19.12 คะแนน เหลือ 18.00 คะแนน และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเยาวชนกลุ่มทดลองหลังทดลองกับระยะติดตามผล 1 เดือน

ระยะ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	Mean Diff	t	df	Sig.
หลังทดลอง	19.12	3.40	1.12	23.692	24	0.000**
ติดตามผล 1 เดือน	18.00	4.18				

**ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

3. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ กลุ่มทดลองยังมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สะท้อนให้เห็นถึงความคงทนของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากโปรแกรม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเยาวชนกลุ่มทดลองกับหลังทดลองในระยะติดตามผล 1 เดือน

ระยะ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	Mean Diff	t	df	Sig.
ก่อนทดลอง	19.12	3.40	1.28	23.696	24	0.000**
หลังทดลอง	20.40	2.80				

**ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ มีภาวะซึมเศร้าในระดับที่ควรได้รับการเฝ้าระวัง โดยปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความกดดันด้านการเรียน ปัญหาครอบครัว การใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยและการขาดการเห็น

คุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาสุขภาพจิตของเยาวชนไม่ได้เกิดจากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งเพียงลำพัง แต่เป็นผลจากปัจจัยทางชีวภาพ จิตวิทยาและสังคมที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ผลการวิจัยสอดคล้องกับรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2023) ที่ระบุว่าภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญในวัยรุ่นทั่วโลก และเป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียประสิทธิภาพในกลุ่มเยาวชน นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2566) ยังรายงานว่า ปัญหาภาวะซึมเศร้าในเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่เผชิญความกดดันทางการศึกษาและการปรับตัวทางสังคม นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โซวิสโล และออร์ธ (Sowislo & Orth, 2013) ซึ่งพบจากการวิเคราะห์ห่อหุ้ม (Meta-analysis) ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า และสอดคล้องกับ ออร์ธ และโรบินส์ (Orth & Robins, 2014) ที่เสนอว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยป้องกันสุขภาพจิตและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในบริบทอำเภอดงมีลักษณะเฉพาะที่สัมพันธ์กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมในพื้นที่ จึงจำเป็นต้องมีโปรแกรมหรือกระบวนการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชนและวิถีชีวิตของเยาวชนในท้องถิ่น

วัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้า

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมโดยบูรณาการแนวทางการเห็นคุณค่าในตนเอง แนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) และหลักโยนิโสมนสิการทางพุทธจิตวิทยา สามารถพัฒนาเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนได้

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ โรเจอร์ส (Rogers, 1961) ซึ่งอธิบายว่า การยอมรับตนเองและการรับรู้คุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพทางจิต บุคคลที่สามารถยอมรับตนเองได้จะมีแนวโน้มในการปรับตัว

ทางอารมณ์ได้ดีกว่า ขณะเดียวกัน แนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมของ เบค (Beck, 1979) อธิบายว่า ภาวะซึมเศร้าเกิดจากรูปแบบความคิดเชิงลบต่อตนเอง โลกและอนาคต การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบจึงช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหลักโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนามีลักษณะใกล้เคียงกับกระบวนการพิจารณาอย่างแยกกายและการรู้เท่าทันความคิด อันเป็นพื้นฐานของการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)

ผลการพัฒนาโปรแกรมยังสะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการองค์ความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่กับหลักพุทธธรรมอย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมต่าง ๆ มุ่งเน้นให้เยาวชนสำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง เรียนรู้คุณค่าในตนเองและพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการรู้เท่าทันตนเองและการพัฒนาปัญญาภายใน

วัตถุประสงค์ที่ 3 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

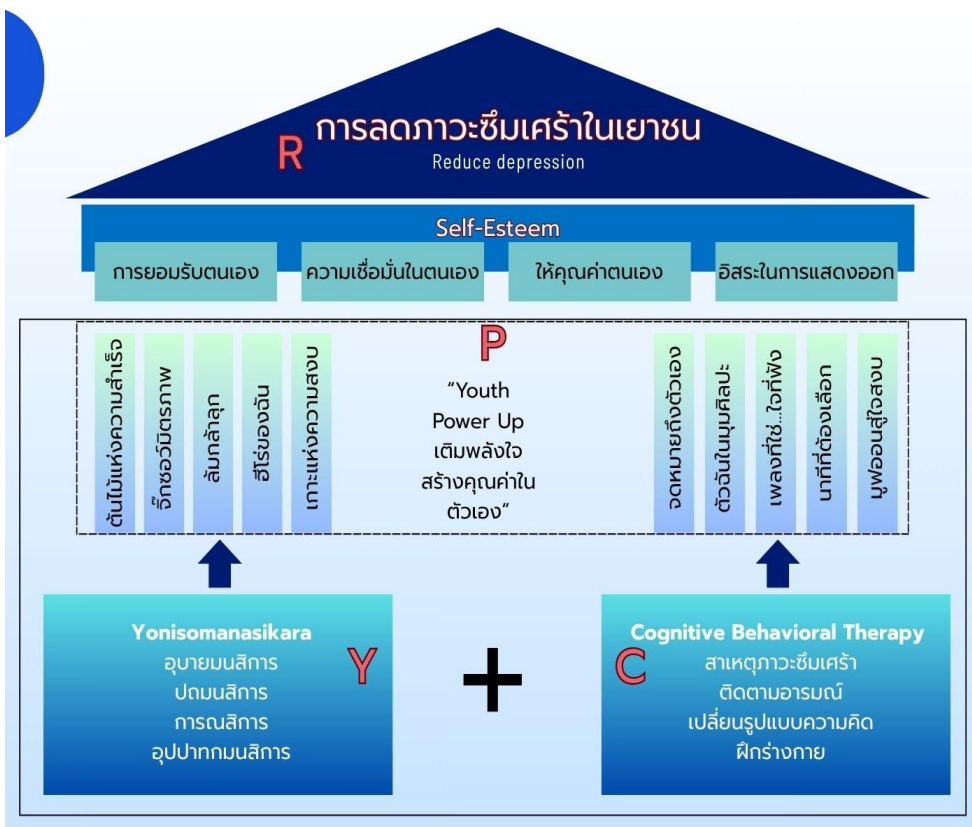
ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมที่พบว่า การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบและการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์สามารถลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย เดวิด และคณะ (David et al., 2018) รายงานว่า CBT เป็นหนึ่งในแนวทางที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนมากที่สุดในการรักษาภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานของ คาบัท ซิน (Kabat-Zinn, 2013) ที่พบว่า การฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต รวมทั้ง งานของ บราวน์ และไรอัน (Brown & Ryan (2003) ที่พบว่า การมีสติสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตและการยอมรับตนเองที่สูงขึ้น

การที่ผลลัพธ์ยังคงปรากฏในระยะติดตามผล 1 เดือน แสดงให้เห็นว่า เยาวชนสามารถนำทักษะที่ได้รับจากโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการจัดการความคิดและอารมณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ทางปัญญาและพฤติกรรมที่เชื่อว่าการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้มีระยะติดตามผลเพียง 1 เดือน จึงยังไม่สามารถสรุปถึง

ประสิทธิผลในระยะยาวได้อย่างชัดเจน ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยบางส่วนที่มีการติดตามผลระยะ 3-6 เดือน ดังนั้น การศึกษาครั้งต่อไปควรขยายระยะเวลาติดตามผลเพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์ในระยะยาวต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัย ทำให้ได้ YCPSR MODEL ซึ่งหมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเยาวชนในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่ การลดอารมณ์เชิงลบ การคิดอย่างมีเหตุผล การเสริมพลังใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการส่งเสริมสุขภาพจิต ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 YCPSR Model

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) สถานศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ สามารถนำโปรแกรมโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือกิจกรรมชุมนุมเพื่อป้องกันและลดภาวะซึมเศร้าในเยาวชน

2) หน่วยงานด้านสาธารณสุขและองค์กรชุมชน สามารถใช้ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลประกอบการออกแบบกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของพื้นที่

3) ครู ผู้ปกครองและผู้ดูแลเยาวชน ควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับหลักโยนิโสมนสิการและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อสามารถนำไปใช้ในการดูแลและช่วยเหลือเยาวชนได้อย่างเหมาะสม

4) สามารถนำแบบประเมินมาตรฐานที่ใช้ในงานวิจัย เช่น แบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปใช้ในการติดตามและประเมินผลสุขภาพจิตของเยาวชนอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมเยาวชนในพื้นที่อื่นของจังหวัดเชียงใหม่ หรือจังหวัดใกล้เคียง เพื่อเปรียบเทียบผลและเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย

2) ควรศึกษาเชิงทดลองในระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อติดตามผลของโปรแกรมโยนิโสมนสิการต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

3) ควรนำตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) สติ (Mindfulness) หรือการสนับสนุนทางสังคม เข้ามาศึกษาร่วมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

4) ควรพัฒนาและทดสอบรูปแบบโปรแกรมที่หลากหลาย เช่น โปรแกรมออนไลน์หรือแบบผสมผสาน (Hybrid Program) เพื่อให้เข้าถึงเยาวชนได้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเชียงใหม่ ควรกำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตเยาวชนอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในสถานศึกษา ชุมชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อค้นหาเยาวชนกลุ่มเสี่ยงตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

2) กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ ควรสนับสนุนการพัฒนาและนำโปรแกรมพุทฺธิจิตวิทยา โดยเฉพาะการฝึกโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มาใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียนและศูนย์เยาวชน

3) ควรจัดสรรงบประมาณและบุคลากรด้านสุขภาพจิตให้เพียงพอในระดับพื้นที่ โดยเฉพาะการเพิ่มนักจิตวิทยา ครูแนะแนวและบุคลากรสาธารณสุข เพื่อรองรับปัญหาภาวะซึมเศร้าในเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

4) ควรส่งเสริมความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา หน่วยงานสาธารณสุข วัด และชุมชน ในการสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพจิตเยาวชนอย่างรอบด้านและยั่งยืน

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2566). รายงานสถิติสุขภาพจิตของประชากรไทย ปีงบประมาณ 2566.

นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

“_____”. (2567). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย ประจำปี 2567.

นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570). กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2540). การพัฒนาแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทย.

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42(1), 2–13.

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC : Author.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY : Penguin.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 4.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). New York, NY : Bantam Books.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA : Houghton Mifflin.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.
- Spirito, A., Esposito-Smythers, C., Wolff, J., & Uhl, K. (2011). Cognitive-behavioral therapy for adolescent depression and suicidality. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 191–204.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Geneva, Switzerland : World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.