วารสารปรัชญาปริทรรศน์
JOURNAL OF PHILOSOPHICAL VISION
ISSN: 1513-6620 (Print) × ISSN: 2773-9643 (Online)
https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/index

**Research Article**

# ผลของโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

# The Effect of the Triple Gem Remembrance Program on Depression in Grade 11 Students

พระครูใบฎีกา ชลากร อตฺถกาโร (โพธิธีรบุตร)[1*] & พันธุ์ธัช ศรีทิพันธุ์[2]

**Phrakru Baidika Chalakorn Attakalo (Photiteerabut)[1*], & Phanthad Srithiphan[2]**

## ARTICLE INFO

**Name of Author & Corresponding Author: ***

1. พระครูใบฎีกา ชลากร อตฺถกาโร (โพธิธีรบุตร)*
**Phrakru Baidika Chalakorn Attakalo (Photiteerabut)***
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Thailand.
**Email:** chalagon112@gmail.com

2. พันธุ์ธัช ศรีทิพันธุ์
**Phanthad Srithiphan**
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Thailand.
**Email:** phanthad.sri@mbu.ac.th

คำสำคัญ:
โปรแกรมสุขภาพจิต, พระรัตนตรัย, ภาวะซึมเศร้า, นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

**Keywords:**
Mental Health Program, The Triple Gem, Depression, 11th Grade High School Students

**Article history:**
Received: 09/09/2025
Revised: 24/10/2025
Accepted: 27/11/2025
Available online: 31/12/2025

**How to cite:**
Photiteerabut P.K.C.A. & Srithiphan, P. (2025). The Effect of the Triple Gem Remembrance Program on Depression in Grade 11 Students. *Journal of Philosophical Vision*, 30 (2), 175-187.

## ABSTRACT

The objectives of this research article were: 1) to develop and evaluate the effectiveness of the Triple Gem Remembrance Program (TGR Program) on depression among 11th-grade high school students (Mathayom 5), 2) to study the program's effect on changes in the level of depression in the experimental group before and after the intervention, and to compare the results with the control group, and 3) to investigate the satisfaction of the experimental group after participating in the program. The study utilized an Experimental Research design with a Pretest–Posttest Control Group Design. The sample consisted of 42 high school students (Grade 11) from a school in Chanthaburi province. The sample size was determined using the G*Power program, and participants were divided into an experimental group and a control group, with 21 students in each group, through simple random sampling. Research instruments included the 9-item Patient Health Questionnaire (9Q) and the Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) for screening and assessing depression. The program activities were conducted 6 times, with each session lasting 50 minutes, over a period of 3 weeks. Data were analyzed using Descriptive Statistics (frequency, percentage, mean, and standard deviation) and t-tests.

Research Findings: 1) The developed program was evaluated by 9 experts and was deemed appropriate at the "Most Appropriate" level (S-CVI = 0.80–1.00), 2) Following the experiment, the depression levels of students in the

experimental group significantly decreased 13, and the experimental group showed significantly lower depression scores compared to the control group ($p < .01$) Furthermore, the program met the efficiency criteria of 80/80 (E1 = 88.93, E2 = 84.52), 3) Participants in the program expressed a high level of satisfaction with the program ( $\bar{x}$ = 3.94), indicating quality in both design and outcomes. In conclusion, the Triple Gem Remembrance Program has the potential to effectively promote mental well-being and reduce depression in high school students.

**บทคัดย่อ**

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาผลของโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 2) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมต่อการเปลี่ยนแปลงระดับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรม รวมทั้งเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลองหลังใช้โปรแกรม ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดจันทบุรี จำนวน 42 คน กำหนดขนาดด้วยโปรแกรม G*Power และสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุมละ 21 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) และได้รับกิจกรรมโปรแกรม 6 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 3 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งสถิติการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ 9 ท่านว่ามีความเหมาะสมระดับ “เหมาะสมมากที่สุด” (S-CVI = 0.80–1.00) 2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าลดลง และ กลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ 0.01 และโปรแกรมยังมีค่าประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 (E1 = 88.93, E2 = 84.52) 3) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับมาก ( $\bar{x}$ = 3.94) แสดงถึงคุณภาพทั้งด้านการออกแบบและผลลัพธ์ สรุปว่า โปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิผล

## 1. บทนำ

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรง โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ รายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) คาดการณ์ว่าภายในปี 2573 โรคซึมเศร้าจะกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขอันดับต้น ๆ ของโลก สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) รายงานว่าวัยรุ่นอายุ 15–19 ปีมีภาวะซึมเศร้าในอัตราสูงถึง 11.03–52.90% งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศยืนยันว่าภาวะซึมเศร้ามีผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อคุณภาพชีวิต สถานการณ์นี้สะท้อนถึง

ความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาแนวทางการป้องกันและบำบัดที่เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณของไทย ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรง โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ รายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) คาดการณ์ว่า ภายในปี 2573 โรคซึมเศร้าจะกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขอันดับต้น ๆ ของโลก โดยมีผู้ป่วยมากกว่า 300 ล้านคน (Liu et al., 2025) สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) รายงานว่าวัยรุ่นอายุ 15–19 ปี มีภาวะซึมเศร้าในอัตราสูงถึง 11.03–52.90% หรือคิดเป็นประชากรกว่า 4 แสนคน ขณะที่กรมสุขภาพจิต (2563) ระบุว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยที่สุดในวัยรุ่นไทย ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาครอบครัว ความรัก และภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อความมั่นคงทางอารมณ์และคุณค่าในตนเองของเยาวชน งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศยืนยันว่าภาวะซึมเศร้ามีผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และการเรียนรู้ของวัยรุ่น (Choychod et al., 2566; Jiang et al., 2025) อีกทั้งยังมีความเชื่อมโยงกับอัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ภานุพันธ์ ไพทูรย์, 2567) สถานการณ์นี้สะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาแนวทางการป้องกันและบำบัดที่เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณของไทย

แนวทางที่ได้รับความสนใจมากขึ้นคือการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับการเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจ DeMaranville et al., (2025c) พบว่าการทำสมาธิในรูปแบบพุทธสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในนักเรียน ขณะที่ (Reangsing et al., 2021) ตามแนวพุทธจิตวิทยา ภาวะซึมเศร้าเกิดจากอวิชชาและตัณหา การระลึกถึงพระรัตนตรัยจึงเป็นการฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ เป็นการใช้สมถะและวิปัสสนาเป็นเครื่องมือเยียวยาจิตใจ (DeMaranville et al., 2025) สันติภาพ เยี่ยมไธสง และดรุณี รุจกรกานต์ (2567) ยืนยันว่า โปรแกรมเมตตากรุณาและการฝึกสติเป็นแนวทางที่มีประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ยังขาดงานวิจัยที่พัฒนา “โปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัย” เพื่อบำบัดและลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในบริบทของโรงเรียนไทยโดยตรง งานวิจัยส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นเฉพาะการใช้แบบฝึกสติทั่วไป หรือรูปแบบการบำบัดจากตะวันตกเป็นหลัก จึงยังไม่สามารถตอบโจทย์ด้านบริบทวัฒนธรรมไทยและแนวทางพุทธธรรมได้อย่างแท้จริง. งานวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนาโปรแกรมดังกล่าวโดยอาศัยหลักการของพุทธจิตวิทยา.

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แม้จะมีการประยุกต์ใช้แนวคิดพุทธจิตวิทยาในการส่งเสริมสุขภาพจิตในหลายบริบท แต่ยังขาดงานวิจัยที่พัฒนา “โปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัย” เพื่อบำบัดและลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโดยตรง งานวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนาโปรแกรมดังกล่าวโดยอาศัยหลักการของพุทธจิตวิทยา คือ การระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นกระบวนการฟื้นฟูศรัทธาและเสริมสร้างสติปัญญาเพื่อลดอารมณ์เศร้า นอกจากนี้ยังมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมที่มีต่อระดับภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม เพื่อเสนอแนวทางเชิงพุทธในการส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับเยาวชนไทยในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบและยั่งยืน ผลการดำเนินงานคาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว พระวิทยากร และนักจิตวิทยาเชิงพุทธ ในการนำหลักการระลึกถึงพระรัตนตรัยไปใช้เป็นเครื่องมือบำบัดจิตใจ ลดความทุกข์ และสร้างพลังศรัทธาให้แก่เยาวชนในยุคสมัยใหม่ (DeMaranville et al., 2025; Bodhisatirawaranggoora et al., 2024; Klangrit

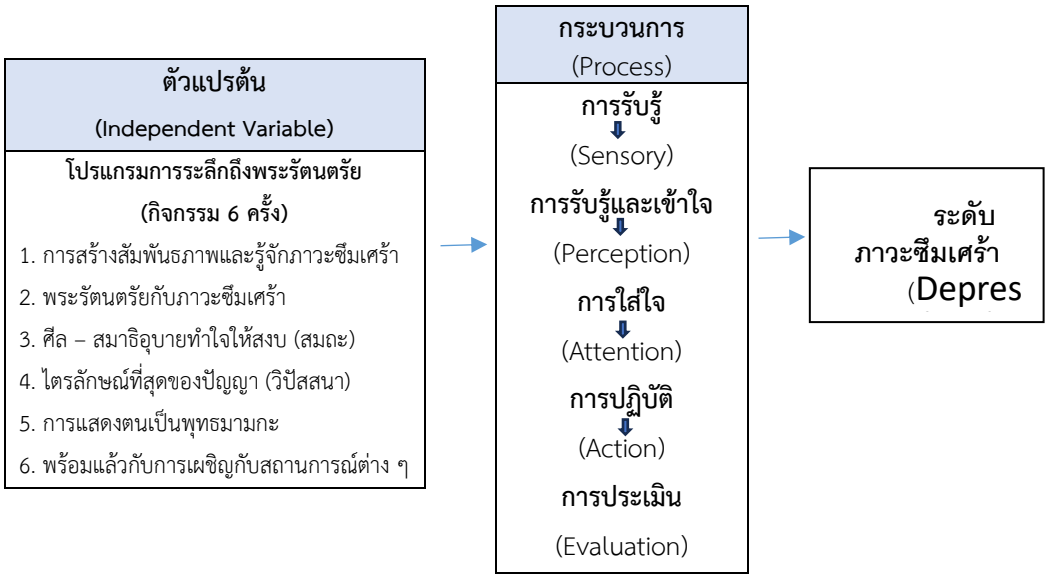
et al., 2024) ในเชิงทฤษฎี ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นสามารถอธิบายได้จากหลายมิติ ทั้งชีวภาพ จิตวิทยา และสังคม ทฤษฎีบริบทสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ Garber (2006) ชี้ว่า ความสัมพันธ์ที่ไม่มั่นคงกับบุคคลใกล้ชิดส่งผลต่อการรับรู้ทางอารมณ์และคุณค่าในตนเอง ด้านการเรียนรู้ ทฤษฎีการประมวลผลสารสนเทศของ Atkinson และ Shiffrin (1968) อธิบายว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อผู้เรียนได้รับการกระตุ้นซ้ำและสามารถเข้ารหัสข้อมูลเข้าสู่ความจำระยะยาว ส่วนทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Theory of Behavior Change) ให้ความสำคัญกับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและเป้าหมายที่ชัดเจน การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับการส่งเสริมสุขภาวะจิตใจเป็นแนวทางที่ได้รับการยอมรับเพิ่มขึ้นในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนไทยและเอเชียตะวันออก นักวิจัยหลายท่านยืนยันว่าการฝึกสมาธิและการระลึกถึงพระรัตนตรัยช่วยพัฒนาความสงบภายในและลดอาการซึมเศร้าได้จริง เช่น การทำสมาธิแบบพุทธในโรงเรียนมัธยมไทยที่ช่วยเสริมสุขภาพจิตของนักเรียน (DeMaranville et al., 2025) การฝึกเมตตาต่อตนเอง (self-compassion) ซึ่งช่วยลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Bluth et al., 2024) และการฝึกสติแบบดิจิทัลที่มีผลต่อสุขภาพจิตของเยาวชน (Lee et al., 2024) ทั้งนี้แนวทางดังกล่าวยังสอดคล้องกับมิติพุทธในสังคมไทยที่เน้นการรู้สึกตัวและเจริญสติในชีวิตประจำวัน (Bodhisatirawaranggoora et al., 2024) รวมถึงการใช้พุทธธรรมเพื่อสร้างความสุขและความมั่นคงทางใจในกลุ่มเยาวชน (Klangrit et al., 2024)

หลักฐานเชิงประจักษ์จำนวนมากสนับสนุนแนวทางนี้ เช่น Lee et al (2024) รายงานว่าโปรแกรมเจริญสติในโรงเรียนช่วยลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน Sommers-Spijkerman et al., (2025) พบว่าโปรแกรม self-compassion มีศักยภาพในการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและลดอาการซึมเศร้า ขณะที่ Bluth et al., (2024) ศึกษาผลของการฝึกเมตตากรุณาต่อตนเองร่วมกับการเจริญสติ พบว่าช่วยลดระดับภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ในบริบทไทย ตามแนวพุทธจิตวิทยา ภาวะซึมเศร้ามีรากจากอวิชชาและตัณหา การระลึกถึงพระรัตนตรัยช่วยให้ผู้เรียนรู้จักปล่อยวาง ลดความยึดมั่นในอารมณ์เศร้า และฟื้นศรัทธาในคุณค่าแห่งชีวิต (Tallon-Baudry, 2022; DeMaranville et al., 2025) สนับสนุนว่า การทำสมาธิแบบพุทธรูปสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดี แสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิแบบพุทธสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นการประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาในมิติของสมถะและสติปัฏฐานเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ยังไม่มีการศึกษาที่พัฒนาโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในบริบทของโรงเรียนไทยโดยตรง อีกทั้งงานวิจัยส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นเฉพาะการใช้แบบฝึกสติทั่วไป หรือรูปแบบการบำบัดจากตะวันตกเป็นหลัก จึงยังไม่สามารถตอบโจทย์ด้านบริบทวัฒนธรรมไทยและแนวทางพุทธธรรมได้อย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัย โดยประเมินผลต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยตั้งสมมติฐานว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้หรือไม่ รวมทั้งเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง และหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ตลอดจนประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีงานใดพัฒนาโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยเพื่อลดภาวะซึมเศร้าโดยตรงในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา งานนี้จึงมุ่งพัฒนาและทดสอบโปรแกรมดังกล่าว เพื่อสร้างแนวทางบำบัดตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะกับบริบทโรงเรียนไทย

**กรอบแนวคิดการวิจัย**




ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

**2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยสำหรับลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยต่อระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนโดยเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยสำหรับลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

**3. วิธีดำเนินการวิจัย**

ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ สองกลุ่มวัดผลก่อนและหลัง (Pretest–Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมต่อ ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยมีการวัดผล (Pretest และ Posttest) ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อนำมาเปรียบเทียบและยืนยันผลการทดลอง งานวิจัยนี้ศึกษาตัวแปรอิสระ (โปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัย) และ ตัวแปรตาม 2 ตัวแปรหลัก คือ 1) ภาวะซึมเศร้า และ 2) ความพึงพอใจ ของกลุ่มทดลองต่อโปรแกรม

**ขั้นตอนที่ 1 การออกแบบการวิจัย** ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อน–หลัง (One Group Pretest–Posttest Design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยต่อภาวะซึมเศร้าและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

| ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม | วัตถุประสงค์ย่อย | เนื้อหาสำคัญ/แนวคิด | วิธีการและขั้นตอนหลัก | เวลา (นาที) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | การสร้างสัมพันธภาพและรู้จักภาวะซึมเศร้า | - สร้างความไว้วางใจและคุ้นเคย- ให้ผู้เรียนเข้าใจปัญหาภาวะซึมเศร้า | ความหมาย อาการและผลกระทบของภาวะซึมเศร้า | แนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ เปิดวีดิทัศน์ จัดกิจกรรมกลุ่มย่อย ระดมความคิด สรุปและมอบการบ้าน | 50 |
| 2 | พระรัตนตรัยกับภาวะซึมเศร้า | - ตระหนักถึงพระรัตนตรัยเป็นที่ พึ่งทางใจ<br>- นำหลักธรรมประยุกต์ใช้ลดซึมเศร้า | การอธิบายพระรัตนตรัย อริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ | สนทนา แบ่งปันประสบการณ์ ท่องบทสวดมนต์อิติปิโส ทำแบบฝึกคิดเชื่อมโยง | 50 |
| 3 | ศีล–สมาธิอุบายทำใจให้สงบ (สมถะ) | - ฝึกสมาธิเพื่อให้ใจสงบ<br>- ลดความฟุ้งซ่าน | หลักศีล 5 การนั่งสมาธิ การกำหนดลมหายใจ | ฟังบรรยายสั้น ๆ ปฏิบัติสมาธิ สวดมนต์ บันทึกประสบการณ์ภาวนา | 50 |
| 4 | ไตรลักษณ์ที่สุดของปัญญา (วิปัสสนา) | - เข้าใจอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา<br>- สังเกตอารมณ์ และความคิด | หลักไตรลักษณ์กับชีวิตประจำวัน | การภาวนา การสะท้อนอารมณ์ การอภิปรายกลุ่ม | 50 |
| 5 | การแสดงตนเป็นพุทธมามกะ | - สร้างอัตลักษณ์ความเป็นพุทธศาสนิกชน<br>- เกิดความภาคภูมิใจ | พิธีกรรมและคำปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะ | การสวดมนต์ การกล่าวคำปฏิญาณ การบรรยายความหมาย | 50 |
| 6 | การเตรียมความพร้อมเผชิญสถานการณ์ | - ประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตจริง<br>- เสริมทักษะการ เผชิญปัญหา | กรณีศึกษาสถานการณ์ชีวิตและการใช้ธรรมะ | การอภิปราย บทบาทสมมติ สรุปการเรียนรู้ | 50 |

ตาราง 1 รูปแบบโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

**ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 277 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจันทบุรี ตราด, 2567) กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยใช้การคัดกรองภาวะซึมเศร้าจากแบบ 9Q และ PHQ-A ได้กลุ่มตัวอย่างรวม 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน และกลุ่มควบคุม 21 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 อายุ 16–18 ปี มีคะแนน PHQ-A อยู่ในระดับเล็กน้อยขึ้นไป มีความสมัครใจและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง และมีเกณฑ์การคัดออก คือ ประวัติป่วยโรคจิตเวชรุนแรง เช่น โรคจิตเภท, โรคซึมเศร้าเรื้อรังที่ได้รับการรักษาทางการแพทย์หรือมีปัญหาสมองบาดเจ็บ

**ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม**

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือจำนวน 5 ประเภท ได้แก่ 1) แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 9Q (อุมาพร ตรังคสมบัติ, และคณะ, 2540) 2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า PHQ-A ฉบับภาษาไทย (วิมลวรรณ ปัญญาว่อง และคณะ, 2565) 3) โปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัย ประกอบด้วย 6 กิจกรรม โดยดำเนินการเป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที (I-CVI อยู่ระหว่าง 0.89-1.00 S-CVI 0.97) ประกอบด้วยกิจกรรมครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและรู้จักภาวะซึมเศร้า กิจกรรมครั้งที่ 2 พระรัตนตรัยกับภาวะซึมเศร้า กิจกรรมครั้งที่ 3 ศีล-สมาธิอุบายทำใจให้สงบ (สมถะ) กิจกรรมครั้งที่ 4 ไตรลักษณ์ที่สุดของปัญญา (วิปัสสนา) กิจกรรมครั้งที่ 5 การแสดงตนเป็นพุทธมามกะ กิจกรรมครั้งที่ 6 การเตรียมความพร้อมเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆภายในชุดกิจกรรม 4) แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัย พัฒนาโดยผู้วิจัย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน 5 ระดับ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 9 ท่าน (S-CVI = 0.97)

**ขั้นตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล** ก่อนการทดลอง (Pretest): วัดระดับภาวะซึมเศร้าโดยใช้ 9Q และ PHQ-A ในระหว่างการทดลอง: กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการระลึกถึงพระรัตนตรัย (ใบงาน) กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมเพิ่มเติม และหลังการทดลอง (Posttest): วัดระดับภาวะซึมเศร้าอีกครั้งด้วย PHQ-A และแบบสอบถามความพึงพอใจ

**ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้สถิติเชิงพรรณนา (ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และสถิติทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ Dependent Samples t-test และ Independent Samples t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05

## 4. ผลการวิจัย

### 4.1 ผลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม

**1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง** กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 42 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 21 คน ระหว่างการดำเนินการทดลอง ไม่พบการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง

**ตาราง 2** ผลการเปรียบเทียบระดับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

| กลุ่มทดลอง | N | ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) | t | p |
|---|---|---|---|---|---|
| ก่อนทดลอง | 21 | 10.24 | 2.34 | 5.61 | < .001 |
| หลังทดลอง | 21 | 5.57 | 3.29 | | |

จากตาราง 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบก่อน–หลังพบว่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงจาก $\bar{x}$ = 10.24 เป็น 5.57 (p < .001) แสดงว่าโปรแกรมช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.

### 4.1.2 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Posttest Comparison)

**ตาราง 3** ผลการเปรียบเทียบระดับภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่ม | N | ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) | T | p |
|---|---|---|---|---|---|
| กลุ่มควบคุม | 21 | 10.52 | 3.45 | 4.75 | < .001 |
| กลุ่มทดลอง | 21 | 5.57 | 3.29 | | |

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มทดลอง มีระดับภาวะซึมเศร้าหลังการทดลอง ($\bar{x}$ = 5.57) ต่ำกว่า กลุ่มควบคุม ( $\bar{x}$ = 10.52) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ p < .001 (t = 4.75) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยมีประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

**ตาราง 4** ระดับความพึงพอใจของโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 n = 21

| ลำดับ | รายการประเมินความพึงพอใจ | ค่าเฉลี่ย | ระดับความพึงพอใจ |
|---|---|---|---|
| 1 | ความพร้อมในการจัดกิจกรรม | 3.90 | มาก |
| 2 | ลำดับขั้นตอน และความต่อเนื่องของกิจกรรมในโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยต่อภาวะซึมเศร้า | 3.76 | มาก |
| 3 | ความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรม การระลึกถึงพระรัตนตรัยต่อภาวะซึมเศร้า | 4.05 | มาก |
| 4 | ความเหมาะสมของระยะเวลากิจกรรมในโปรแกรม การระลึกถึงพระรัตนตรัยต่อภาวะซึมเศร้า | 3.86 | มาก |
| 5 | ความเหมาะสมของสถานที่ | 4.10 | มาก |
| 6 | ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม | 3.86 | มาก |

| ลำดับ | รายการประเมินความพึงพอใจ | ค่าเฉลี่ย | ระดับความพึงพอใจ |
|---|---|---|---|
| 7 | การระลึกถึงพระรัตนตรัยต่อภาวะซึมเศร้าของท่าน | 4.10 | มาก |
| 8 | การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการ ตอบคำถาม | 3.95 | มาก |
| 9 | การตอบคำถามและการดำเนินกิจกรรมของวิทยากรหรือครู | 4.00 | มาก |
| 10 | ความเหมาะสมของใบงานและแบบฝึกหัด | 3.86 | มาก |
| | ระดับความพึงพอใจรวมทั้งโปรแกรม | 3.94 | มาก |

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยมีระดับความพึงพอใจต่อกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับ “มาก” ($\bar{x}$ = 3.94) โดยประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ ความเหมาะสมของสถานที่และกิจกรรมการสวดมนต์ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}$ = 4.10) ขณะที่ประเด็นที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ ลำดับขั้นตอนและความต่อเนื่องของกิจกรรม ($\bar{x}$= 3.76) ซึ่งยังคงอยู่ในระดับ “มาก” เช่นกันแสดงว่าโปรแกรมสามารถจัดกิจกรรมได้อย่างมีคุณภาพและตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี” โดยสรุป โปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยสามารถลดภาวะซึมเศร้าและสร้างความพึงพอใจต่อการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ DeMaranville et al. (2025) ที่พบว่าการทำสมาธิแบบพุทธช่วยเสริมสุขภาวะจิตใจในวัยรุ่นไทย และ Hölzel & Lazar (2023) ที่อธิบายว่าการฝึกสติส่งผลให้สมองส่วนควบคุมอารมณ์ทำงานสมดุลมากขึ้น

## 5. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยชี้ว่า โปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยมีประสิทธิผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการลดระดับภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ และสามารถอภิปรายเชิงลึกได้ในประเด็นต่อไปนี้

**5.1 ความเหมาะสมและคุณภาพของโปรแกรม** กิจกรรมทั้ง 6 ครั้งที่ออกแบบขึ้นโดยอิงหลักพุทธจิตวิทยาและทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้รับการประเมินความเหมาะสมในระดับสูง (S-CVI = 0.97; $E_1/E_2$ = 88.93/84.52) สะท้อนถึงความเป็นระบบทั้งด้านเนื้อหาและขั้นตอน โดยสามารถดำเนินการภายใน 50 นาทีต่อครั้งโดยไม่กระทบตารางเรียนปกติ ทั้งยังมีคู่มือและใบงานชัดเจน ซึ่งเอื้อต่อการนำไปใช้จริงในสถานศึกษาไทยจึงมีความเป็นไปได้สูงในการนำไปใช้จริงในโรงเรียน ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมซ้ำอย่างเป็นระบบ เช่น การสวดมนต์ การบันทึกภาวนา และการสะท้อนประสบการณ์ ช่วยให้ผู้เรียนรับรู้และเก็บข้อมูลเชิงบวกเข้าสู่ความจำระยะยาวตามแนวคิดของ Atkinson & Shiffrin (1968) อันเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้การระลึกถึงพระรัตนตรัยเกิดผลอย่างต่อเนื่อง.

**5.2 ผลการลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลอง** ผลการเปรียบเทียบก่อน–หลังของกลุ่มทดลองพบว่าระดับภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) เนื่องจากกิจกรรมในโปรแกรมมีองค์ประกอบหลายประการ เช่น การระลึกถึงพระรัตนตรัยช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจและลดความคิดลบ การฝึกสมถะ–วิปัสสนาช่วยให้เกิดสติและการรับรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง และการแสดงตนเป็นพุทธมามกะช่วยเสริมคุณค่าในตนเอง

และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน กลไกทั้งหมดนี้สะท้อนการใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกและลดการครุ่นคิดทางลบผลนี้สอดคล้องกับงานของ Atkinson & Shiffrin (1968) ที่รายงานว่าโปรแกรมเสริมสร้างกรุณาต่อตนเองร่วมกับการฝึกสติสามารถลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนได้ และยังสอดคล้องกับ Lee et al. (2024) ที่พบว่าโปรแกรมเจริญสติในโรงเรียนช่วยลดอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นเช่นกัน

**5.3 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม** ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) เมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมแนะแนวทั่วไปของโรงเรียน ซึ่งมักเน้นการให้คำปรึกษาและการพูดคุยเชิงบวก พบว่าโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยมีผลเหนือกว่า เนื่องจากผู้เข้าร่วมได้ฝึกสมถะและวิปัสสนาอย่างเป็นระบบ เกิดความสงบและการรู้เท่าทันอารมณ์ ซึ่งลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .001$) สอดคล้องกับงานของ DeMaranville et al. (2025) ที่พบว่าการทำสมาธิแนวพุทธช่วยเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทย.

**5.4 ผลการประเมินความพึงพอใจ** ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.94, SD = 0.76) สะท้อนว่ากิจกรรมทั้ง 6 ครั้งตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกิจกรรมการเจริญสติและการแสดงตนเป็นพุทธมามกะที่ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจและรู้คุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Bluth et al. (2024) ที่พบว่าการฝึกเมตตาต่อตนเองช่วยลดอารมณ์ลบและเพิ่มความพึงพอใจต่อชีวิต

**5.5 กลไกเชิงจิตวิทยาและจิตวิญญาณ** กลไกนี้ส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญมากกว่ากลุ่มควบคุม เพราะผู้เรียนไม่เพียงแต่ได้รับข้อมูลเชิงพุทธธรรม แต่ยังได้ฝึกทักษะสมถะ – วิปัสสนาและการระลึกถึงพระรัตนตรัยอย่างต่อเนื่อง ทำให้ความคิดเชิงลบและอารมณ์เศร้าลดลงในระดับที่ลึกกว่าเพียงกิจกรรมปกติของโรงเรียน ผลนี้สอดคล้องกับ Atkinson & Shiffrin, (1968) & Lee et al. (2024) ที่พบว่า โปรแกรมเจริญสติในโรงเรียนช่วยลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้เช่นกัน

## 6. สรุป

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนาโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยสำหรับการลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ (2) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) โปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในระดับสูง (S-CVI = 0.97) และมีประสิทธิภาพเกินเกณฑ์มาตรฐาน ($E_1/E_2$ = 88.93/84.52) 2) ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งเมื่อเปรียบเทียบก่อน–หลังการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ($p < .001$) โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีอัตราการปรับตัวทางอารมณ์และทัศนคติเชิงบวกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสะท้อนว่าโปรแกรมนี้มีผลเฉพาะที่ลึกซึ้งกว่ากิจกรรมทั่วไปของโรงเรียน

**ข้อเสนอแนะ**

**ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ** ควรส่งเสริมให้มีการนำโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยไปใช้ในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา เพื่อช่วยบรรเทาภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ การวิจัยครั้งต่อไปควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังโรงเรียนหลายพื้นที่ เพื่อเพิ่มความสามารถในการทั่วไปของผลวิจัย ควรมีการติดตามผลระยะยาว เพื่อประเมินผลต่อเนื่องของโปรแกรมต่อสุขภาวะจิตและพฤติกรรมของนักเรียน

**ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ** ครูแนะแนวและนักจิตวิทยาโรงเรียนสามารถนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ร่วมกับกิจกรรมแนะแนวหรืองานส่งเสริมสุขภาพจิตในสถานศึกษา ผู้กำหนดนโยบายการศึกษาอาจบรรจุโปรแกรมการระลึกถึงพระรัตนตรัยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ควรมีการพัฒนาโปรแกรมคู่มือฉบับย่อและสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น วิดีทัศน์ สื่อดิจิทัล หรือแอปพลิเคชัน เพื่อขยายผลในวงกว้าง

**ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย** จากผลการวิจัยและข้อจำกัดที่พบในการดำเนินงานครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางสำหรับการวิจัยในอนาคต ดังนี้ 1) ควรขยายขอบเขตกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายมากขึ้น ทั้งในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษาและบริบททางภูมิศาสตร์ เช่น โรงเรียนในเขตเมือง–ชนบท หรือโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมต่างกัน เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและความสามารถในการสรุปอ้างอิงผลการวิจัยไปยังกลุ่มประชากรที่กว้างขวางยิ่งขึ้น 2) ควรศึกษาผลในระยะยาวของโปรแกรม โดยออกแบบการวิจัยแบบ Longitudinal หรือมีการวัดผลติดตาม (Follow-up) หลังสิ้นสุดโปรแกรมเป็นระยะ เช่น 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น 3) ควรเปรียบเทียบกับโปรแกรมรูปแบบอื่น เช่น โปรแกรมฝึกสติ (Mindfulness-Based Interventions), โปรแกรมเมตตากรุณา (Compassion-Based Program) หรือกิจกรรมแนวพุทธอื่น ๆ เพื่อประเมินความแตกต่างของกลไกที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า 4) ควรศึกษาปัจจัยแทรกซ้อนที่อาจมีอิทธิพลต่อผลลัพธ์ เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมสุขภาพ หรือระดับความศรัทธาในพระรัตนตรัย เพื่อให้การวิเคราะห์ผลมีความแม่นยำมากขึ้น 5) ควรพัฒนาเครื่องมือวัดเชิงคุณภาพควบคู่กับเชิงปริมาณ เช่น แบบสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสังเกตพฤติกรรม เพื่อให้เข้าใจผลกระทบของโปรแกรมในมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณอย่างรอบด้าน

## 7. เอกสารอ้างอิง

ภานุพันธ์ ไพทูรย์. (2567). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดพะเยา. *วารสารสหวิทยาการเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์*. 14 (1), uru-j.isd272924.

วิมลวรรณ ปัญญาว่อง และคณะ. (2565). คุณภาพของแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ฉบับภาษาไทย ในบริบทโรงเรียน. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 30 (1), 38-48.

สันติภาพ เยี่ยมไธสง และดรุณี รุจกรกานต์. (2567). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองร่วมกับการฝึกสติต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 69 (3), 282–292.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจันทบุรี ตราด. (2567, February). *ข้อมูลสารสนเทศ สพม.จันทบุรี ตราด*. http://info.sesact.go.th/tableSchoolmis.large.php

อุมาพร ตรังคสมบัติ และคณะ. (2540). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 42 (1), 2–13.

Atkinson, R. C. and Shiffrin, R. M. (1968). Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. In *Psychology of Learning and Motivation.* (pp. 89–195). Elsevier.

Bluth, K., et al. (2024). Feasibility, acceptability, and depression outcomes of a randomized controlled trial of Mindful Self-Compassion for Teens (MSC-T) for adolescents with subsyndromal depression. *Journal of Adolescence*. 96 (2), 322–336.

Bodhisatirawaranggoora, D. P., et al. (2024). Mindfulness Practices in the Thai Society Context. *Journal of Dhamma for Life*. 30 (1), 96–113.

Choychod, S., et al. (2566). A cross-sectional study on the prevalence of Thai adolescent depression. *Kasetsart Journal of Social Sciences -- Formerly Kasetsart Journal (Social Sciences)*. 044 (2), 509–516.

DeMaranville, J., et al. (2025a). Buddha image meditation is a potent predictor for mental health outcomes: A cross-sectional study among Thai high-school students. *PLOS ONE*, *20*(6), e0326432.

DeMaranville, J., et al. (2025b). Buddha image meditation is a potent predictor for mental health outcomes: A cross-sectional study among Thai high-school students. *PLOS ONE*, *20*(6), e0326432.

DeMaranville, J., et al. (2025c). Buddha image meditation is a potent predictor for mental health outcomes: A cross-sectional study among Thai high-school students. *PLOS ONE*, *20*(6), e0326432.

Garber, J. (2006). Depression in Children and Adolescents: Linking Risk Research and Prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, *31*(6, Supplement 1), 104–125.

Jiang, Y., et al. (2025). The Longitudinal Effect of Psychological Distress on Internet Addiction Symptoms Among Chinese College Students: Cross-Lagged Panel Network Analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 27 (1), e70680.

Klangrit, S., et al. (2024). HAPPINESS AND BUDDHISM AMONG YOUNG GENERATION (Z) IN THAILAND. *Journal of Buddhist Anthropology*. 9 (3), 169–187.

Lee, Y. H., et al. (2024). Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: A quasi-experimental study. *Scientific Reports*. 14 (1), 12691.

Liu, Y., Tong, J., Chen, L., Chen, W., & Yang, Y. (2025). Nutritional frailty and the incidence of depression and anxiety among middle-aged and older adults: A prospective cohort study. *Clinical Nutrition*. 50, 10–19.

Reangsing, C., et al. (2021). Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*. 115, 103848.

Sommers-Spijkerman, M., et al. (2025). Acceptability and potential benefit of a self-compassion intervention for people living with amyotrophic lateral sclerosis: A mixed methods pilot study. *Amyotrophic Lateral Sclerosis and Frontotemporal Degeneration*. 26 (1–2), 29–39.

Tallon-Baudry, C. (2022). The topological space of subjective experience. *Trends in Cognitive Sciences*. 26 (12), 1068–1069.