



รายงานการวิจัย

กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า

และการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนา

และภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

STRATEGIES AND MODELS FOR ENHANCING QUALITY OF LIFE
TO PREVENT DEPRESSION AND SUICIDE AMONG YOUTH BASED
ON BUDDHISM AND LANNA WISDOM CHIANG MAI PROVINCE

พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรวิฑูมโน

พระปลัดณัฐกร ปฏิภาณเมธี

วิรัช ภูมาศรี

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก

กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (ววน.)

สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประจำปีงบประมาณ 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. สังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 2. สังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนา และ 3. สังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเลือกแบบเจาะจง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลด้วยการบันทึกเสียงและจดบันทึกข้อมูล นำเสนอโดยการพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียน ได้แก่ 1. ผู้สอนควรมีการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนตามความสนใจ มีการใช้คำพูดเชิงบวกกับผู้เรียน ดูแลเอาใจใส่และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยมีการติดตามและประเมินผลการเรียนเป็นระยะ 2. หลักสูตรภายในสถานศึกษาควรมีการสร้างความปลอดภัยด้วยการจัดโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลาย โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้และศักยภาพตามความถนัดของแต่ละคน 3. การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ควรเป็นกระบวนการการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บริหาร อาจารย์และผู้ปกครอง หากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องดังกล่าวแสดงบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนก็จะดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ 4. การพัฒนาบทบาทของผู้ปกครอง ควรมุ่งเน้นการอบรมเลี้ยงดู การเอาใจใส่เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน การให้ความร่วมมือกับสถานศึกษาทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ

2. รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนามีหลักการคือ การบูรณาการและผสมผสานวิธีการจัดการเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรม ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ตนเอง และการเรียนรู้จากคำสอนพญาล้านนาไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของเยาวชน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจ สร้างเจตคติความรู้สึกละค่าที่ถูกต้อง และวางแนวทางการประพฤติและการลงมือปฏิบัติร่วมกัน โดยมีรูปแบบประกอบไปด้วยกระบวนการเรียนรู้ 3 Hs คือ กิจกรรม Head ด้านพุทธิพิสัย กิจกรรม Heart ด้านจิตพิสัย และกิจกรรม Hand ทักษะพิสัย

3. การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ประกอบด้วยแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ

คำสำคัญ : 1. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต 2. ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย 3. ภูมิปัญญาล้านนา

ABSTRACT

The objectives of this research were 1. to synthesize strategies for educational management to prevent stress and depression from learning for study in higher education institute 2. to synthesize model for enhancing youth's morals and ethics based on Lanna proverbs and 3. to synthesize the development of master dhamma speakers to create inspiration for preventing suicide of youth. This research model is mixed-method research. The research sample was selected by purposive sampling. The tools used for data collection were interviews and focus groups, with in-depth interviews. Conduct data collection by recording audio and taking notes. Presented by descriptive data analysis.

The results revealed that

1. strategies for educational management to prevent stress and depression from learning. Teachers should organize activities for students according to their interests, positive words are used with the learners, caring for and accepting differences between people. There is a follow-up and evaluation periodically. 2. Curriculum within schools should be facilitated by providing a wide range of integrated projects and student development activities. By focusing on students to develop knowledge and potential according to each person's aptitude. 3. The learning process should be a collaborative process between executives, teachers and parents. If those involved perform their roles appropriately. The learning process to solve the problem of learning stress will continue effectively. And 4. Developing parental roles should focus on parenting, caring is a good role model for your children. Cooperation with educational institutions, both formal and informal.

2. Model for enhancing youth's morals and ethics based on Lanna proverbs. Its principle is to integrate and combine methods of learning management, morality and ethics. The students analyzed themselves, and learning from Lanna proverbs towards the development of desirable characteristics of youth. There are the objectives to understand, to create the right attitudes, feelings, values, and setting guidelines for behavior and action together. There is a pattern consisting of the learning process 3 Hs, head activity on cognitive domain, heart activity on affective domain and hand activity on psychomotor domain.

3. The development of master dhamma speakers to create inspiration in life for preventing suicide of youth. There are four approaches that lead to development. 1. Development of principles and ideology of being a model speaker. 2. Methodology development of being a model speaker. 3. Development of features and attributes of being a model speaker. And 4. Development of indicators of being a model speaker.

Keywords: 1. Enhancing the quality of life 2. Depression and Suicidality 3. Lanna Wisdom Knowledge

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัย เรื่อง กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่ ฉบับนี้ สำเร็จได้ไปด้วยดีเนื่องจากได้รับความเมตตาจากพระครูสุนทรมหาเจติยานุรักษ์, ผศ.ดร. รองอธิการบดี วิทยาเขตล้านนา พระมหาวิเศษ ปญฺญาวชิโร, รศ.ดร. ที่ปรึกษาโครงการ พระมหาบุญนา ชานวิโร, ผศ.ดร. และ รศ.ดร.ปราณีต ม่วงนวล ผู้เชี่ยวชาญอ่านตรวจงานวิจัยที่ได้ให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่อง มาโดยตลอด จนโครงการวิจัยเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย ที่ได้เสียสละเวลาที่มีค่าในการให้ คำปรึกษาทั้งด้านเนื้อหาและวิธีการวิจัย แนวทางการแก้ไขในด้านเครื่องมืองานวิจัย รวมทั้งได้เพิ่ม รายละเอียดในการสร้างเครื่องงานวิจัยเพื่อให้ได้คุณภาพของเครื่องมือวิจัย รวมทั้งปรับกรอบแนวคิด องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพให้สมบูรณ์

ขอขอบคุณผู้บริหารจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนาทุกท่าน ที่กรุณาอนุญาตให้ลงพื้นที่เก็บ ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ ประเด็นที่สำคัญต่อการพัฒนางานวิจัย และกลุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์ทุกท่านที่ เสียสละเวลาในการสะท้อนผลการทดลอง ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งและขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ร่วม ฟังความคิดเห็น และวิพากษ์เพื่อให้การวิจัยนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สุดท้ายขอขอบคุณคณะทำงานการวิจัยและผู้ประสานงานทุกท่านที่ให้การสนับสนุน การดำเนินงานการวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จเสร็จสิ้นลุล่วงไปได้ด้วยดี

พระครูสังฆรักษ์ วีรวัฒน์ วีรวิพัฒน์

หัวหน้าโครงการวิจัยชุด และคณะ

26 กุมภาพันธ์ 2566

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
บทที่	
1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 ปัญหาวิจัย	2
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	2
1.4 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	3
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
2 แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม	5
2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า	11
2.3 หลักการพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า	16
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาล้านนา	18
2.5 แนวคิดการคิดวิเคราะห์	20
2.6 แนวคิดกระบวนการวิจัยเชิงสังเคราะห์	22
2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
2.8 สรุปกรอบแนวความคิด	28
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 รูปแบบการวิจัย	29
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
3.4 การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	31
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	32
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 ผลการสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา	33
4.2 ผลการสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนปัญญาล้านนาจังหวัดเชียงใหม่	38
4.3 ผลการสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยาการต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	47
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	48
5.3 ข้อเสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย	61
ภาคผนวก ข เครื่องมือเพื่อการวิจัย	63
ประวัตินักวิจัย	66

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ปัจจุบันภาวะซึมเศร้ากำลังเป็นปัญหาใหญ่ของเยาวชนทั่วโลก ส่งผลต่อการคิด ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึง สภาวะอารมณ์ที่หดหู่และปัญหาสุขภาพ และมีโอกาสเกิดได้บ่อยในเด็ก และเยาวชนที่อายุระหว่าง 10-18 ปี ซึ่งเด็กที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะซึมเศร้า และพ่อแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าก็มีความเสี่ยงที่มีลูกที่มีภาวะซึมเศร้าเช่นกัน ภาวะซึมเศร้านั้น เป็นสาเหตุสำคัญของการนำไปสู่การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น โดยเด็กและเยาวชนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีสถิติการฆ่าตัวตายต่อประชากร 100,000 คน สูงเป็นอันดับที่สองของโลก ภาวะซึมเศร้าจึงเป็นสาเหตุสำคัญของการนำไปสู่การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น แม้ว่าการฆ่าตัวตายของเยาวชน จะไม่ได้มีสาเหตุมาจากภาวะซึมเศร้าเพียงอย่างเดียว แต่อุบัติการณ์ที่ผ่านมาพบว่า ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ มีความเปราะบางทางอารมณ์ที่สูง รวมถึงมีความยากลำบากในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ดังนั้นเมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งกระตุ้นจึงนำไปสู่การหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย เช่น วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเมื่อถูกกลั่นแกล้งจะยังมีแนวโน้มสูงในการฆ่าตัวตาย (Kodish and Herres, 2016: 241-246)

กรมสุขภาพจิตรายงานว่า ในปี 2560 กลุ่มเยาวชน อายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากร แสนคน ในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน จากข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 พบว่า มีกลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง มี 10,298 ครั้ง เป็นผู้ใช้บริการที่มีอายุ 10-19 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.6 ของ จำนวนการให้บริการทั้งหมด โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน ได้แก่ ปัญหาความเครียดหรือ วิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว (กรมสุขภาพจิต, 2562: ออนไลน์) ทั้งนี้จากการสังเคราะห์ผลการศึกษเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2556-2558 มีข้อค้นพบดังนี้ 1. นิสิตนักศึกษายังขึ้นปีสูง ยิ่งซึมเศร้ามาก 2. ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีนิสิตนักศึกษาที่เคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 6.4 ของจำนวนนิสิต นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,600 คน 3. คนที่นิสิตนักศึกษาขอความช่วยเหลือเป็นคนแรก เมื่อพบว่าตนเองมีปัญหา คือ เพื่อน 4. สาเหตุของการฆ่าตัวตาย อันดับ 1 คือ การทะเลาะกับคนใกล้ชิด อันดับ 2 คือ ปัญหาการเรียน และอันดับ 3 คือ ปัญหาความรัก 5. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ภาวะสุขภาพ/โรคประจำตัว ความวิตกกังวล/ความเครียด ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบิดามารดาและเพื่อน การไม่มีเพื่อนที่สามารถพูดคุยได้ การมีความทุกข์ทางใจ ความคิดอัตโนมัติทางลบ การครุ่นคิด เหตุการณ์เชิงลบ (สุกัญญา รักษ์ชิจกุล, 2556 : 359-370; รัชนิวรรณ รอส และคณะ , 2557 : 195-201; ดวงใจ วัฒนศิลป์ และคณะ, 2549 : 289-303)

นอกจากนี้ จากรายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของประเทศไทย พบว่า จังหวัด เชียงใหม่อยู่ในอันดับที่ 3 ของประเทศ มีจำนวนผู้ป่วยสะสมทั้งหมด จำนวน 33,135 คน มากที่สุดในภาคเหนือ (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2563: ออนไลน์) โดยเชียงใหม่มีอัตราการฆ่าตัว

ตาย ปี พ.ศ. 2562 เป็นอันดับ 7 ของประเทศไทย แสดงให้เห็นถึงปัญหาเรื่องภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพราะเยาวชนมีอัตราการเกิดโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นทุกปี อีกทั้งจากรายงานของกรมสุขภาพจิต พบว่า ในประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงถึง 4,000 รายต่อปี และพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จอีก 50,000 รายต่อปี โดยในปี 2563 กรมสุขภาพจิตได้คาดการณ์ว่า ตัวเลขการฆ่าตัวตายในประเทศไทยอาจสูงมากขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยในทุกปี จากฐานข้อมูลสาธารณสุข พบว่า ตั้งแต่ตุลาคม 2562 – 30 เมษายน 2563 มีผู้พยายามอัตวินิบาตกรรม 12,313 ราย เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2562 พบมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นกว่า 10,000 ราย โดยปี 2562 มีผู้พยายามฆ่าตัวตาย 513 ราย (เชียงใหม่นิวส์, 2563: ออนไลน์)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวทำให้มองเห็นว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาใหญ่สำหรับเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบัน ซึ่งเด็กและเยาวชนตั้งแต่อายุ 10 ปีเป็นเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า วิถีชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบัน สถานภาพของครอบครัว การบริโภคสื่อรวมถึง สภาพสังคมที่เน้นการแข่งขัน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กและเยาวชนไทยมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ดังนั้น สังคมตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงระดับประเทศ จึงควรตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหานี้ เพราะเด็กและเยาวชนที่มีภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มสูงที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะซึมเศร้า และลูกของพวกเขาก็มีโอกาสสูงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า ปัญหาภาวะซึมเศร้าจึงเป็นปัญหาลูกโซ่ที่ไม่ควรละเลย สังคมจึงควรมีส่วนในความรับผิดชอบร่วมกันตั้งแต่การสร้างภูมิคุ้มกันภายในตัวเด็กและเยาวชนให้มีจิตใจที่เข้มแข็งและสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่กำลังเผชิญได้ รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่มีคุณภาพให้การยอมรับ เพื่อเสริมสร้างให้เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าในตนเอง มีสุขภาพจิตที่ดีและมีทุนในการดำเนินชีวิต

ดังนั้น จึงเกิดการพัฒนาแผนงานวิจัยและสังเคราะห์ผลการวิจัยครั้งนี้จากโครงการวิจัย ได้แก่ โครงการวิจัยที่ 1 กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา โครงการวิจัยที่ 2 รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนา โครงการวิจัยที่ 3 การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ภายใต้แผนกลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่ต่อไป

1.2 ปัญหาวิจัย

1.2.1 ผลการสังเคราะห์จากผลการศึกษากลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา ทั้ง 3 โครงการย่อยเป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.3.1 เพื่อสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

1.3.2 เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนผู้นำล้านนาจังหวัดเชียงใหม่

1.3.3 เพื่อสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

1.4 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

กลยุทธ์การจัดการศึกษา หมายถึง แผนการ แนวทาง การจัดการทางการศึกษาหลากหลายรูปแบบที่สถาบันการศึกษาร่วมกับเครือข่ายพื้นที่ปฏิบัติการยกระดับการศึกษา เพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษา ช่วยให้นักศึกษาสามารถเรียนหนังสือได้อย่างมีความสุข

ธรรมวิทยากรต้นแบบ หมายถึง วิทยากรที่มีความพร้อมทางด้านจิตใจ มีวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์ มีสัมมาทิฐิ วชิรสุจริต ยึดหลักขันติธรรม ประพฤติปฏิบัติอยู่ในวิธีการ 6 ประการ คือ 1. ไม่ตำหนิ ไม่ติเตียนใคร 2. ไม่เบียดเบียนใคร 3. สारวธรรมะวังเคร่งครัดต่อพระวินัยระเบียบ 4. ไม่เห็นแก่ปากท้อง ไม่เป็นคนเห็นแก่กิน 5. ยินดีพอใจอยู่ ณ สถานที่สงบสงัด 6. มีความขยันหมั่นเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา และสื่อสารเผยแผ่พระพุทธศาสนา สร้างแรงจูงใจในชีวิตให้จนเกิดเป็นภูมิคุ้มกัน นำไปสู่การป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน และเกิดสังคมสันติสุข

แรงบันดาลใจในชีวิต หมายถึง พลังอำนาจในตนเองชนิดหนึ่งที่ใช้ในการขับเคลื่อนความคิด และการกระทำใด ๆ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ ไม่ว่าสิ่งที่ตนกระทำนั้นจะยากสักเพียงใด ตนก็พร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายสู่ความสำเร็จที่ต้องการให้จงได้ แม้จะต้องเสียสละบางสิ่งของตนเองไปบ้าง ก็พร้อมที่จะเสียสละได้เสมอ ถ้าจะช่วยนำมาซึ่งผลสำเร็จที่ต้องการนั้น

การฆ่าตัวตาย หมายถึง การกระทำด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำลายตนเองให้ถึงแก่ชีวิต อาจเป็นการกระทำแบบตรงไปตรงมาหรือกระทำทางอ้อม โดยอาจมีการวางแผน หรือไม่ได้วางแผนการล่วงหน้า แต่เป็นการกระทำด้วยความหุนหันพลันแล่นจนเป็นเหตุให้สิ้นสุดของการมีชีวิต

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่แสดงออกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความคิด การรับรู้ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ผิดปกติไปจากเดิม มีการแสดงออกของอาการที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1. การแสดงออกด้านอารมณ์ 2. การแสดงออกด้านความคิด 3. การแสดงออกด้านพฤติกรรม และ 4. การแสดงออกด้านร่างกาย

คุณธรรมจริยธรรม หมายถึง หลักของความคิดดี ความงาม ความถูกต้องในการแสดงออกทั้งกายวาจาใจ ของบุคคลที่กระทำลงไปด้วยความมีสำนึกดีในจิตใจ โดยยึดถือปฏิบัติจนเป็นความเคยชินกันมายาวนาน อันเป็นลักษณะนิสัยของคนดีที่พึงประพฤติปฏิบัติจนเป็นที่ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีงามถูกต้องตามจารีตประเพณีของตนเองผู้อื่นและสังคมโดยรวม ซึ่งอาจส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม หมายถึง การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความประพฤติ โดยเสริมสร้างให้เยาวชน 1. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี 2. มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมเป็นระเบียบด้วยวินัย 3. พร้อมด้วยแรงจูงใจ ใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ 4. มุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ 5. ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล 6. มีสติกระตือรือร้นตื่นตัวตลอดเวลา และ 7. แก้ปัญหาและพึ่งพาตนเองได้ ด้วยความรู้คิด

ภูมิปัญญาล้านนา หมายถึง สิ่งที่ชาวล้านนาคิดขึ้นได้เองและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นเทคนิควิธีเป็นองค์ความรู้ของชาวบ้าน ทั้งทางกว้างและทางลึก โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย ซึ่งได้สืบทอดและเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.5.1 สถาบันการศึกษาและภาคีเครือข่ายการศึกษาได้องค์ความรู้เกี่ยวกับกลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษา รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนา และการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต ซึ่งสามารถนำไปเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชน

1.5.2 สถาบันการศึกษาสามารถนำหลักสูตรการเรียนรู้จากการวิจัยไปส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับนักเรียน โดยมุ่งเน้นให้เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสำหรับเป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ ฝึกให้ผู้เรียนเป็นคนใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รักการเรียนรู้ และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

1.5.3 เยาวชนได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ เพื่อลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าและเป็นการเสริมสร้างภาวะสุขภาพกายที่ดีอย่างต่อเนื่อง โดยควบคู่ไปกับการเสริมแรงด้านจิตใจให้ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความหวัง เหตุผลของการมีชีวิตอยู่

1.5.4 เกิดการบูรณาการประสานงานทั้งด้านวิชาการและการดำเนินงานวิจัยระดับพื้นที่ โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา สามารถองค์ความรู้นำไปใช้ประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อลดความเครียดและซึมเศร้า การบริการวิชาการชุมชนและสังคม และการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ สามารถนำองค์ความรู้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ต่อยอดการพัฒนา

1.5.5 นำผลการวิจัยไปเขียนบทความวิจัยเพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ใหม่ในเวทีวิชาการต่อไป

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่” ในครั้งนี้ ประกอบด้วยแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม
- 2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า
- 2.3 หลักการพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาล้านนา
- 2.5 แนวคิดการคิดวิเคราะห์
- 2.6 แนวคิดกระบวนการวิจัยเชิงสังเคราะห์
- 2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.8 สรุปกรอบแนวความคิด

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม

2.1.1 ความหมายของคุณธรรมและจริยธรรม

คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า “คุณธรรมจริยธรรม” คำทั้งสองมีความหมายเป็นอันเดียวหรือมีความหมายเหมือนกัน ในความเป็นจริงคำว่า คุณธรรม กับคำว่า จริยธรรม เป็นคำที่แยกออกจากกันเป็น 2 คำ และมีความหมายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำว่า คุณธรรม และจริยธรรม ให้ถ่องแท้ก่อน ความหมายของคำว่าคุณธรรม (Virtue) Longman Dictionary of contemporary English ได้ให้ความหมายของคำว่า “คุณธรรม” ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Virtue” ไว้ 2 ประการด้วยกัน คือ

1. หมายถึงความดีงามของลักษณะนิสัย หรือพฤติกรรมที่เกิดจากการกระทำจนเคยชิน
 2. หมายถึงคุณภาพที่บุคคลได้กระทำตามความคิด และมาตรฐานของสังคม
- เกี่ยวกับความประพฤติและศีลธรรม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2546: 263) ได้ให้ความหมายของคำว่า “คุณธรรม” หมายถึง สภาพคุณงามความดี เช่นเดียวกับพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (2552) ให้ความหมายของคำว่า “คุณธรรม” หมายถึงธรรมที่เป็นคุณ ความดีงาม สภาพที่เกื้อหนุน

พุทธทาสภิกขุ (2557: 89-91) ได้ให้อธิบายคำว่า คุณธรรม ไว้ว่า คุณ หมายถึง คำที่มีอยู่ในแต่ละสิ่ง ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ เป็นไปได้ทั้งทางดีและทางร้าย คือ ไม่ว่าจะทำให้จิตใจยินดีหรือยินร้าย ก็เรียกว่า “คุณ” ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ส่วนคำว่า ธรรม มีความหมาย 4 อย่าง คือ ธรรมะ คือ ธรรมชาติ ธรรมะ คือ กฎของธรรมชาติที่เราไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ ธรรมะ คือ หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ เราไม่จำเป็นต้องปฏิบัติ ธรรมะ คือ ผลจากการปฏิบัติหน้าที่นั้น เรามีหน้าที่จะต้องมี หรือใช้มันอย่างถูกต้อง

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2549: 163) กล่าวถึงจริยธรรมตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เชื่อว่า จริยธรรม เป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝัง ชัดเจน พัฒนาขึ้นจากแรงขับพื้นฐานภายในจิตสำนึกของแต่ละคน กระบวนการชัดเจนมักจะอยู่ในรูปของการเลียนแบบ เพราะต้องการที่จะปรับตัวให้ได้ตามมาตรฐาน พฤติกรรมที่กำหนดไว้ในสังคม

พระธรรมปิฎก (2546: 32) ได้ให้ความหมายของจริยธรรมว่า หมายถึง พฤติกรรมที่เป็น รูปแบบของการปฏิบัติตน การดำเนินตนที่มีความเหมาะสมแก่ภาวะฐานะ กาลเทศะ และเหตุการณ์ในปัจจุบัน

พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (2558: 89) กล่าวว่า คุณธรรม คือ ความดีงามที่ถูกปลูกฝังขึ้นในจิตใจ มีความกตัญญู ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ สามัคคี มีวินัย มีน้ำใจ และเป็นสุภาพชน เป็นต้น จนเกิดจิตสำนึกที่ดี รู้สึกประทับใจ ชอบ ชื่นชอบ เกรงกลัวต่อการกระทำความชั่ว โดยประการต่าง ๆ เมื่อจิตเกิดคุณธรรมขึ้นแล้ว จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจดี และคิดแต่สิ่งที่ดี จึงได้ชื่อว่า “เป็นผู้มีคุณธรรม” จรรยา หมายถึง ความประพฤติ กิริยาที่ควรประพฤติ ซึ่งสังคมแต่ละสังคมกำหนดขึ้นสอดคล้องกับวัฒนธรรม ในแต่ละวิชาชีพก็อาจกำหนดบุคลิกภาพ กิริยา วาจาที่บุคคลในวิชาชีพพึงประพฤติปฏิบัติ เช่น ครู แพทย์ พยาบาล ย่อมเป็นผู้พึงสำรวมในกิริยา วาจา ทำทางที่แสดงจริยธรรมคือ กฎแห่งความประพฤติของมนุษย์ซึ่งเกิดจากธรรมชาติของมนุษย์เอง ความเป็นผู้มีปรีชาญาณ (ปัญญาและเหตุผลรวมกัน) ทำให้มนุษย์มีมโนธรรม รู้จักแยกแยะความดี ถูกผิด ควรไม่ควร โดยจริยธรรมมีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. การตัดสินใจทางจริยธรรม (moral judgment) บุคคลจะมีหลักการของตนเองเพื่อตัดสินการกระทำของผู้อื่น
2. หลักการจริยธรรมและการตัดสินใจเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลก่อนที่จะปฏิบัติกรต่าง ๆ
3. หลักการทางจริยธรรมเป็นหลักการสากลที่ใช้ในการตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ
4. ทักษะเกี่ยวกับจริยธรรมได้มาจากความคิดของบุคคลหรืออุดมคติของสังคมจนเป็นทักษะในการดำรงชีวิตของตนและของสังคมที่ตนอยู่

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า จริยธรรม หมายถึง สิ่งที่ควรประพฤติ ปฏิบัติ พฤติกรรมในการปฏิบัติตนในสิ่งที่ควรปฏิบัติที่ดีงามเหมาะสม และเป็นที่นิยมชมชอบหรือยอมรับของคนในสังคมเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและความสงบเรียบร้อยของสังคมส่วนรวม การมีจริยธรรมเริ่มจากการปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบ ข้อบังคับ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก แต่ยังไม่เพียงพอ ต้องปฏิบัติตามจารีตประเพณี วัฒนธรรม ปรัชญาด้วย จริยธรรมและคุณธรรม เป็นบันไดที่เชื่อมไปสู่เป้าหมายของการเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืน

2.1.2 ความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรม

คุณธรรมจริยธรรมนับว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของคนทุกคนและทุกวิชาชีพ หากบุคคลใดหรือวิชาชีพใดไม่มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นหลักยึดเบื้องต้นแล้วก็ยากที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จแห่งตนและแห่งวิชาชีพนั้น ๆ ที่ยิ่งกว่านั้นก็คือการขาดคุณธรรมจริยธรรมทั้งในส่วนบุคคลและในวิชาชีพ อาจมีผลร้ายต่อตนเอง สังคมและวงการวิชาชีพในอนาคตได้อีกด้วย จริยธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญในสังคม ที่จะนำความสุขสงบและความและความเจริญก้าวหน้ามาสู่สังคมนั้น ๆ เพราะเมื่อคนในสังคมมีจริยธรรม จิตใจก็ย่อมสูงส่ง มีความสะอาด และสว่างในจิตใจ จะทำการงานใดก็ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ไม่ก่อให้เกิดทุกข์

แก่ตนเองและผู้อื่น เป็นบุคคลมีคุณค่ามีประโยชน์ และสร้างสรรค์คุณงามความดี อันเป็นประโยชน์ต่อบ้านเมืองต่อไป

ประเทศไทยเป็นประเทศกำลังพัฒนา มีความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขปัญหาด้านต่าง ๆ อาทิ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาการเมือง ปัญหาทางสังคม รวมถึงปัญหาที่เกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรมของประชาชน เพื่อให้ประเทศพัฒนาก้าวหน้าขึ้นประเทศ เพ็ญแข ประจันปัจฉิม และคณะ (2542: 14) ได้นำเสนอพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงพระราชทานไว้ในพระราชพิธีบวงสรวงสมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า เกี่ยวกับการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมเพื่อให้เป็นสมบัติของคนไทยทั้งประเทศ มีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

1. การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ และเป็นธรรม

2. การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจความดีนั้น

3. การอดทน อดกลั้นและอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลประการใด

4. การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้สละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง คุณธรรมและจริยธรรมทั้ง 4 ประการ ประชาชนทุกคนควรนำมาประพฤติปฏิบัติ จะช่วยให้ประเทศชาติเกิดความสงบสุข ร่มเย็น และส่งผลให้ประเทศสามารถพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไป

วศิน อินทสระ (2541: 6-9) ได้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของจริยธรรมดังกล่าวโดยย่อ ดังนี้

1. จริยธรรมเป็นรากฐานอันสำคัญแห่งความเจริญรุ่งเรือง ความมั่นคงและความสงบสุขของปัจเจกชน สังคมและประเทศชาติอย่างยิ่ง รัฐควรส่งเสริมประชาชนให้มีจริยธรรมเป็นอันดับแรก เพื่อให้เป็นแกนกลางของการพัฒนาในด้านอื่นๆ ทั้งเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง การปกครอง ฯลฯ การพัฒนาที่ขาดจริยธรรมเป็นหลักยึดย่อมเกิดผลร้ายมากกว่าดี เพราะผู้มีความรู้แต่ขาดคุณธรรม ย่อมก่อให้เกิดความเสียหายได้มากกว่าผู้ด้อยความรู้

2. การพัฒนาบ้านเมือง ต้องพัฒนาจิตใจคนก่อน หรืออย่างน้อยก็ให้พร้อม ๆ กับการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาวิชาการอื่นๆ เพราะการพัฒนาที่ไม่มีจริยธรรมเป็นแกนนำนั้นจะสูญเสียและเกิดผลเสียเป็นอันมากทำให้บุคคลลุ่มหลงในวัตถุและอบายมุข การที่เศรษฐกิจต้องเสื่อมโทรม ประชาชนทุกข์ยาก เพราะคนในสังคมละเลยจริยธรรม กอบโกยทรัพย์สินเป็นประโยชน์ส่วนตัวมากเกินไปขาดความเมตตาปราณีแล้งน้ำใจในการดำเนินชีวิตซึ่งกันและกัน

3. จริยธรรม มิได้หมายถึง การถือศีล กินเพล เข้าวัดฟังธรรม จำศีลภาวนา โดยไม่ช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่สังคม แต่จริยธรรมหมายถึงความประพฤติ การกระทำและความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม การทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องสมบูรณ์ เว้นสิ่งควรเว้น ทำสิ่งควรทำ ด้วยความฉลาดรอบคอบ รู้เหตุรู้ผลถูกต้องตามกาลเทศะและบุคคล ดังนั้นจะเห็นว่าจริยธรรมจึงจำเป็นและมีคุณค่าสำหรับทุกคนในทุกวิชาชีพทุกสังคมสังคมจะอยู่รอดด้วยจริยธรรม

4. การทุจริต คดโกง การเบียดเบียนกันในรูปแบบต่างๆ อันเป็นเหตุให้สังคมเสื่อมโทรม มีสาเหตุมาจากการขาดจริยธรรมของคนในสังคม ทรัพยากรธรรมชาติในโลกนี้น่าจะพอเลี้ยงชาวโลกไปได้

อีกนัย ถ้าชาวโลกช่วยกันละทิ้งความละโมภโลภมาก แล้วมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย ช่วยกันสร้างสรรค์สังคม ยึดเอาจริยธรรมเป็นทางดำเนินชีวิต

ป่วย อังภากรณ์ (2545: 4-5) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาไว้พอสรุปได้ว่า การศึกษาควรมีจุดมุ่งหมาย ต่อไปนี้

1. เพื่อที่จะอบรมนักเรียนให้เป็นมนุษย์ที่ดี มีความซื่อสัตย์สุจริต มีศีลธรรม เป็นพลเมืองดี มีความคิดชอบ ทำชอบ ประพฤติชอบ

2. ควรจะอบรมนักเรียน รวมทั้งนักศึกษามหาวิทยาลัยให้รู้จักใช้ความคิด รู้จักบำรุงสติปัญญา ให้เฉียบแหลมเพื่อนำมาใช้ประโยชน์แก่ตนและแก่ประชาชน

3. ฝึกนักเรียนให้มีความรู้สำหรับใช้ประกอบอาชีพ โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมได้แสดงทัศนะเพิ่มเติมอีกว่า การศึกษาอบรมดังกล่าวไม่ได้จำกัดอยู่แต่ในสถานศึกษาเท่านั้น

สรุปความว่า คุณธรรมจริยธรรมเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนามนุษย์ เพื่อให้มนุษย์มีชีวิตที่ดีงามสามารถใช้ความรู้และแก้ปัญหาได้ สร้างสรรค์ได้ ปฏิบัติต่อเทคโนโลยีอย่างถูกต้อง อยู่ในระบบการแข่งขันทางเศรษฐกิจได้บริโภคผลผลิตด้วยปัญญา รู้อะไรดี อะไรชั่ว เป็นพลเมืองที่ดี ความประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามตามคำสั่งสอนในศาสนาหรือการประพฤติตามเกณฑ์ที่ถูกต้องทั้งกาย วาจา และใจ อันก่อให้เกิดประโยชน์และ ความสุขทั้งต่อตนเองและสังคมส่วนรวม นำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าของสังคม เพราะฉะนั้น จำเป็นที่จะต้องสร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดมีในตัวบุคคลมากที่สุด

2.1.3 การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในสังคมไทย

การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคมไทย เป็นกระบวนการของการศึกษาและถ่ายทอดวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น ข้าเรือง วุฒิจันทร์ (2524: 14-17) กล่าวว่า ทัศนคติและพฤติกรรมของคนไทยเป็นไปตามหลักธรรมในศาสนาที่ตนนับถือ ซึ่งส่วนใหญ่คนไทยเป็นพุทธศาสนิกชนนับถือพระพุทธศาสนา บุตร-ธิดา ได้รับการอบรมขั้นแรกจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองซึ่งเป็นศาสนิก จึงรับเอาคตินิยมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นพื้นฐานทางความคิด และพฤติกรรมตามปกติวิสัย เมื่อเติบโตเด็กชายไปเข้ารับการศึกษาคือที่วัด ส่วนเด็กหญิงก็รับการศึกษาที่บ้านต่อไปจนแต่งงานมีครอบครัวสถาบันการศึกษาที่สำคัญของสังคมไทย ตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นราชธานีเป็นต้นมานั้นมี 3 แห่งด้วยกัน คือ บ้าน วัด และโรงเรียน ในบรรดาสถาบันเหล่านี้ วัดนับว่าเป็นสถานศึกษาที่สำคัญที่สุด เพราะวัดเป็นศูนย์กลางของสังคมและชีวิตของคน ในสังคมไทยจะเกี่ยวข้องและผูกพันกับวัดตั้งแต่เกิดจนถึงวันตาย ในการศึกษาทั้ง 3 แบบนี้ ต่างมีเป้าหมายร่วมกัน คือ การพัฒนาคนให้เป็นคนมีคุณธรรม จริยธรรม มีความรู้ความสามารถที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและความสามารถที่จะช่วยทำให้สังคมประเทศชาติมีความผาสุก สงบ สุขและเจริญก้าวหน้าไปด้วยจริยศึกษา หรือ การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของประชาชน

แนวทางในการพัฒนาคุณธรรมตนและเยาวชนรุ่นใหม่ให้ทันการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก ซึ่งปัจจุบันเรียกว่าโลกไร้พรมแดน เช่น ยุคอาเซียน ยุคโลกาภิวัตน์ เป็นต้น เมื่อพวกเราพัฒนาดนให้เรียนรู้ภาวะการเปลี่ยนแปลงได้เรียนรู้เท่าทัน ความทุกข์จะลดลง ความอยากก็เกิดขึ้นในทางบวก คิดได้ รู้คุณค่าในการดำเนินชีวิต การพัฒนาคุณธรรมตนและเยาวชนรุ่นใหม่ไม่ยากอย่างที่คิด เมื่อทุกคนค่อยช่วยชี้แนะ ครอบครัวยุคนั้น สังคมและประเทศชาติสงบสุข (พระสําราญ ปภสฺสโร, 2559: 133-142) การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม คุณธรรมและจริยธรรม เป็นเสมือนบัพติศมาของความดีและความงามของ

จิตใจ ที่ส่งผลให้บุคคลประพฤติดีประพฤติชอบ หลักคุณธรรมและจริยธรรมจึงเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกสาขาอาชีพ

ธานินทร์ กรัยวิเชียร (2551: 18) ได้ให้ความเห็นว่า การปลูกฝังจิตสำนึกด้านคุณธรรมในสังคมไทยต้องดำเนินการใน 2 ลักษณะ คือ การ “ปลูก” และการ “ฝัง” ในส่วนการ “ปลูก” นั้น ใช้สำหรับเด็กและเยาวชน ที่เปรียบเป็นดั่งผ้าขาวและจะเป็นพลังสำคัญที่จะ ขับเคลื่อนสังคมไทยในอนาคต ซึ่งจะต้องได้รับการปลูกฝังความคิดและทัศนคติด้านคุณธรรม และจริยธรรมตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเจริญงอกงามเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งคุณธรรมจริยธรรมที่จะเผยแพร่ในสังคมไทยต่อไป ส่วนการ “ปลูก” นั้น ใช้กับผู้ใหญ่ ที่บางครั้งได้หลงลืมหรือละเลยการนำคุณธรรมจริยธรรมมาใช้ในการประพฤติปฏิบัติ ให้เกิดการระลึก นึกถึง ตระหนักถึงความสำคัญ และนำคุณธรรมจริยธรรมกลับมาใช้ในการดำรงตน และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กและเยาวชนต่อไป

สรุปความว่า คุณธรรมและจริยธรรม เป็นสิ่งที่ดีงาม ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ เป็นสิ่งที่มนุษย์พึงประพฤติปฏิบัติ และปลูกฝังพัฒนาให้มีแก่คนในสังคม การปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรม อันพึงประสงค์ให้แก่เยาวชนมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่อเยาวชนมีคุณธรรมจริยธรรมพัฒนาตนเองเรียนรู้เท่าทันภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมแห่งข้อมูลข่าวสาร สังคมในยุคดิจิทัลแล้ว จะทำให้เยาวชนรุ่นใหม่มีภูมิคุ้มกันต้านทาน เข้าใจโลก นอกจากนั้น การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ส่งผลให้บุคคลประพฤติดีประพฤติชอบ อยู่กรอบศีลธรรมอันดีงามของสังคม หลักคุณธรรมและจริยธรรมเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การพัฒนาคนให้เป็นคนมีคุณธรรม จริยธรรม มีความรู้ ความสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และสามารถช่วยทำให้สังคม ประเทศชาติเกิดความผาสุก และมีความเจริญก้าวหน้าไปด้วย

2.1.4 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม

ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมอันพึงประสงค์ให้นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา สถาบันในระดับอุดมศึกษาได้ให้ความสำคัญและใส่ใจมาโดยตลอด พร้อมกันนี้ได้มีนักวิชาการ และผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมไว้หลายท่าน นักวิชาการ ส่วนใหญ่เชื่อว่าคุณธรรมและจริยธรรมมีการพัฒนาเป็นลำดับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถประมวลทฤษฎีในการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมได้ดังนี้

1. ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของฌองเพียเจท์ เพียเจท์ (Jean Piaget)

Jean Piaget (1997: 133) ได้กล่าวว่าในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจในการปฏิบัติตนสัมพันธ์กับสังคม การพัฒนาจริยธรรมจึงจำเป็นต้องมีการพิจารณาเหตุผล เชิงจริยธรรมตามระดับสติปัญญาของแต่ละบุคคลที่มีวุฒิภาวะสูงขึ้น การรับรู้จริยธรรมได้พัฒนาขึ้นตามลำดับ พัฒนาการคุณธรรมและจริยธรรมของมนุษย์สามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นและสามารถนำมาเป็นหลักเกณฑ์ในการแบ่งขั้นพัฒนาการทางจริยธรรม ได้ดังนี้

1.1 ขั้นก่อนจริยธรรม (ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ขวบ) เป็นขั้นที่ยังไม่มีความสามารถในการรับรู้สิ่งแวดล้อม และระบบกฎเกณฑ์ได้ แต่ยังมีความต้องการทางกายซึ่งต้องการการตอบสนอง ดังนั้นการกระทำจะพึงกระทำเพื่อสนองความต้องการของตนเองโดยที่ไม่คำนึงถึงผู้อื่น

1.2 ขั้นเชื่อฟังคำสั่ง (ระหว่างอายุ 2-8 ขวบ) เด็กจะสามารถรับสภาพแวดล้อม และ บทบาทของตนเองต่อผู้อื่น รู้จักเกรงกลัวผู้ใหญ่ โดยเห็นว่าคำสั่งหรือกฎเกณฑ์เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตาม โดยไม่สนใจถึงผลที่จะตามมา

1.3 ขั้นยึดหลักแห่งตน (ระหว่างอายุ 8-10) เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาสูงขึ้น คลายความเกรงกลัวอำนาจจากภายนอกสามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและ ประสพการณ์ประกอบการตัดสินใจ สามารถประเมินความถูกต้องโดยดูจากเจตนาของผู้กระทำและตั้ง เกณฑ์ของตนเองได้

2. ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ ลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก (Lawrence Kohlberg)

Kohlberg, L. (1964: 381-431) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ทำการศึกษาทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์ ทำให้พบว่า พัฒนาการทางจริยธรรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ 6 ขั้น มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน ดังนี้

ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (Pre-Conventional Level) เด็กในระดับนี้จะ ตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น ในระดับนี้บุคคลจะ ขึ้นอยู่กับผู้มีอำนาจเหนือตน ระดับนี้เด็กจะมีอายุประมาณ 2-10 ขวบ แบ่งได้เป็น 2 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 ขั้นหลักการหลบหลีกการถูกลงโทษ (The Punishment and Obedience Orientation) เด็กจะปฏิบัติตามผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าตน เพราะกลัวการถูกลงโทษ เช่น ไม่กล้าหนีเรียนเพราะกลัวครูตัดคะแนน เป็นต้น (พบในเด็กอายุ 2-7 ขวบ) ขั้นที่ 2 ขั้นหลักการแสวงหารางวัล (The Instrumental Relativist Orientation) เด็กจะทำตามกฎเกณฑ์เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้ได้สิ่งที่ต้องการ โดยมุ่งการตอบแทนทางกายและวัตถุ มากกว่าในเรื่องของนามธรรม (พบในเด็กอายุ 7-10 ขวบ)

ระดับที่ 2 ระดับตามกฎเกณฑ์ (Conventional Level) เด็กในระดับนี้จะทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับ จะเลียนแบบหรือคล้อยตามบุคคลในกลุ่มเพื่อปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของสังคม โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นในขณะนั้น ระดับนี้เด็กจะมี อายุประมาณ 10-16 ปี แบ่งได้เป็น 2 ขั้น คือ ขั้นที่ 3 ขั้นใช้หลักการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ (The Enter Personal) เด็กจะกระทำ ในสิ่งที่ตนคิดว่าคนอื่น จะเห็นด้วยและพอใจ เพื่อการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน โดยจะกระทำตาม กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคมอย่างเคร่งครัด (พบในเด็กอายุ 10-13 ปี) ขั้นที่ 4 หลักการทำตามหน้าที่ของสังคม (The Law and Order Orientation) ในระดับนี้บุคคลจะเข้าใจในกฎเกณฑ์ บรรทัดฐานของสังคม ถือว่าตนมีหน้าที่ทำตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคมอย่างเคร่งครัด (พบในเด็กอายุ 13-16 ปี)

ระดับที่ 3 ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (Post Conventional Level) ในระดับนี้บุคคลจะตัดสินใจขัดแย้งต่าง ๆ ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบด้วยตนเอง พิจารณาสິงต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง หลุดพ้นจากกฎเกณฑ์ของสังคม แบ่งได้เป็น 2 ขั้น คือ ขั้นที่ 5 ขั้นทำตามคำมั่นสัญญาหรือมีเหตุผลเคารพตนเอง (Social Contract Legalistic Orientation) บุคคลจะเห็นความสำคัญของชนหมู่มาก เคารพตนเอง เคารพมติที่มาจาก การลงความเห็น มีเหตุผล ถือว่ากฎเกณฑ์ต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงได้ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของ ส่วนรวมเป็นใหญ่ (พบในผู้ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป ได้แก่ วัยรุ่นตอนปลายและ ผู้ใหญ่) ขั้นที่ 6 ขั้นทำตามหลักอุดมคติสากล (The Universal Ethical Principle) บุคคลจะสำนึกถึงคุณค่าของความถูกต้อง โดยคำนึงถึงเหตุผลอย่างกว้างขวาง คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม และปฏิบัติตามความถูกต้องนั้นอย่างไม่หวั่นไหว มีความละเอียดต่อการทำความชั่ว

Kohlberg, L., (1976: 31-53) ได้เสนอแนวคิดที่ว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลในแต่ละวัยเป็นไปตามลำดับขั้น (Sequential Stage) สอดคล้องกับพัฒนาการทางความคิดของบุคคล ซึ่งในวัยเด็กมีความสามารถทางความคิดแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) โดยคิดว่าผู้อื่นจะมีความรู้สึกนึกคิดและกระทำเช่นเดียวกับตนเอง เมื่อความสามารถทางความคิดของเด็กพัฒนาถึงขั้นการคิดแบบมีเหตุผลเชิงรูปธรรม เขายังคงไม่สามารถคาดการณ์สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นได้ แต่เมื่อเติบโตขึ้นได้รับการเรียนรู้และประสบการณ์มากขึ้น ส่งผลให้ความสามารถทางความคิดพัฒนาเข้าสู่ขั้นการคิดแบบมีเหตุผลเชิงนามธรรมทำให้สามารถคิดวิเคราะห์และคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าการกระทำจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมหรือไม่ อย่างไร

จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรมที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า คุณธรรมจริยธรรมนั้นแม้จะเป็นนามธรรม แต่มีความจำเป็นต่อบุคคลทุกคน ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากที่เข้าใจและพัฒนาตนเองให้ประพฤติตนอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม ทั้งนี้ ความเที่ยงตรง ความถูกต้อง ความมั่นคง ความสงบเรียบร้อยของสังคม และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนานั้น บุคคลในสังคมส่วนใหญ่ต้องเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ถ้าบุคคลมีความรู้ทางโลกอย่างเดียวไม่ว่าจะเป็นคนฉลาดเพียงใดก็พลาดพลั้งได้ เราจึงต้องศึกษาหาความรู้ทางคุณธรรม จริยธรรมไว้คอยกำกับความรู้ทางโลกด้วย ความรู้ทางธรรมจะเป็นเสมือนดวงประทีปส่องทางเบื้องหน้านำไปสู่ ความสำเร็จได้โดยง่าย

2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

2.2.1 ความหมายของภาวะซึมเศร้า

Beck et. al. (1979: 10-11) ได้กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้า (Concepts of Depression) เป็นความแปรปรวนทางด้านความคิด อารมณ์ แรงจูงใจ ร่างกายและพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากการประมวลเรื่องราวผ่านกระบวนการคิดจนเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบเกี่ยวกับตนเอง เกิดอาการและอาการแสดงต่าง ๆ ได้แก่ จิตใจที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้าท้อแท้ หดหู่ ไม่สนใจกิจกรรม นอนไม่หลับ น้ำหนักตัวลดหรือเพิ่มปวดท้อง ปวดศีรษะ เป็นต้น Seligman (1981: 20) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นลักษณะที่แสดงว่า บุคคลหมดหวังมีอุปสรรคขัดขวางจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ทำให้บุคคลมีความรู้สึกซึมเศร้า เสียใจ ไม่มีคุณค่าในตนเอง บุคคลจะมีแต่ความรู้สึกสูญเสียที่ตนเองไม่ประสบความสำเร็จหรือเกิดความล้มเหลวในชีวิต Kurlowicz (1997: 192) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง กลุ่มอาการของความผิดปกติด้านอารมณ์ การรู้คิด ความเข้าใจด้านร่างกาย Valente, S.M. (1994: 18) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่มีความรู้สึกเศร้า เสียใจ ขาดแรงจูงใจ ขาดความกล้าหาญ ไม่สนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ Jasmin and Trygstad (1979: 81) อธิบายว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นการสะสมความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยา ทำให้บุคคลรู้สึกว่ตนเองนั้นด้อยค่า เสียใจ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้หมดหวัง มีการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกาย แยกตนเอง ไม่ปรารถนาที่จะเข้าสังคม Sadock and Sadock (2000: 15) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นสภาวะทางจิตใจที่แสดงออกโดยมีอารมณ์เศร้า ว้าวุ่น สิ้นหวัง รู้สึกว่ตนเองไร้ค่า ต่ำหนิติเตียนตนเอง ร่วมกับมีอาการทางกายคือเชื่องช้า เฉื่อยชาลง พุดน้อย คิดนาน มีอาการแยกตัว ถอยหนีจากการพบปะผู้คน นอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อย หรือมีอาการกระสับกระส่ายอยู่เฉยไม่ได้

ดังนั้น จากความหมายของภาวะซึมเศร้าดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ความแปรปรวนทางด้าน ความคิด อารมณ์ แรงจูงใจ ร่างกายและพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากการประมวล

เรื่องราวผ่านกระบวนการคิดจนเกิดความคิดอัตโนมัติในทางลบเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อมและอนาคต เมื่อบุคคลประสบภาวะวิกฤตในชีวิตการประมวลเรื่องราวที่ผิดพลาดในอดีต จะกระตุ้นบุคคลนั้นให้เกิดความคิดอัตโนมัติในทางลบ และส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมาเพิ่มมากขึ้น

2.2.2 ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น

วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามีอาการและอาการแสดงที่บ่งบอกถึงภาวะซึมเศร้าในด้านร่างกาย อารมณ์ความคิดและพฤติกรรม ดังนี้ (ดวงใจ วัฒนสินธุ์, 2559: 8; Beck, A. T., & Alford, B. A. 2009; National Health and Medical Research Council [NHMRC], 2011)

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Physical changes) วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอาการแสดงทางกายหลายประการ เช่น เชื่องช้าลงไม่สนใจตนเอง หรือหยุดทำสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเองมักจะมี ความอยากรับประทานอาหารลดลงทำให้น้ำหนักลดลง หรืออาจรับประทานอาหารมากขึ้นจนน้ำหนัก เพิ่มขึ้น การพูด หรือเคลื่อนไหวเชื่องช้า มีแบบแผนการนอนที่ผิดปกติไป เช่น นอนมากหรือนอนน้อย กว่าปกติขาดความสนใจในเรื่องเพศ มีความเชื่อว่าตนเองเจ็บป่วยทางกาย เนื่องจากมักมีอาการทางกาย ร่วมด้วยและเกิดกับอวัยวะทุกระบบ อาการที่พบบ่อย เช่น ปวดท้อง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ปวดศีรษะ และเจ็บหน้าอก เป็นต้น บางคนรู้สึกอ่อนเพลียมาก มีความรู้สึกแขนขาหนักไม่มีแรง หดแรงที่จะ เคลื่อนไหว

2. การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotion) วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามักจะมีอารมณ์หดหู่ผิดหวัง ซึมเศร้า มีความรู้สึกในทางลบต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่ดีไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ต้องการของใคร เลย สูญเสียความพึงพอใจในตนเอง บางครั้งไม่รับรู้ต่อสถานการณ์กิจกรรมหรือบุคคลต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวัน แม้ว่าจะเป็นกิจกรรมหรือสถานการณ์ธรรมดา เช่น การรับประทานอาหารการมี เพศสัมพันธ์การเรียน เป็นต้น วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามักจะสูญเสียความผูกพันทางอารมณ์ที่จะทำให้รู้สึก พึงพอใจ เช่น สูญเสียความผูกพันทางอารมณ์กับสมาชิกในครอบครัวเพื่อนฝูง สัตว์เลี้ยงหรือสิ่งของต่าง ๆ ในชีวิต การแสดงออกทางอารมณ์อีกประการหนึ่งของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าคือรู้สึกอยากร้องไห้บ่อย กว่า ก่อนที่จะมีอาการซึมเศร้า สูญเสียอารมณ์รื่นเริง สูญเสียความกระฉับกระเฉงและไม่สามารถมีอารมณ์ขัน ต่อเรื่องตลกได้

3. การแสดงออกทางด้านความคิด (Cognition) วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่จะมีการแสดงออกทางความคิด มีทัศนคติที่มักจะเป็นลบต่อตนเอง ต่อประสบการณ์ของตนเองและต่ออนาคต ซึ่งทำให้มีผลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการแสดงออกทางความคิด มักพบว่า วัยรุ่นที่มี ภาวะซึมเศร้ามักมีความคิดต่อไปคือการประเมินตนเองว่าเป็นลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นที่มีภาวะ ซึมเศร้า มักจะแสดงให้เห็นถึงการคิดถึงตนเองในทางลบทั้งในด้านความสามารถ ศักยภาพ สติปัญญา สุขภาพ ความอดทน ความตั้งใจ การคาดหวังในทางลบ ความรู้สึกสิ้นหวัง วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจะ คาดหวังสิ่งต่าง ๆ ในทางลบ และลักษณะการคิดดังกล่าวรบกวนชีวิตประจำวันของวัยรุ่นที่มีภาวะ ซึมเศร้ามากและอาจนำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตาย มักจะคิดว่า การฆ่าตัวตายเป็นทางออกที่ดีที่สุดของความ สิ้นหวังต่าง ๆ มีการตำหนิตัวเองและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองไปในทางลบ มีความยุ่งยากในการตัดสินใจ มักจะไม่สามารถเลือกทางเลือกที่มีอยู่เพื่อแก้ไขปัญหา ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจได้

4. การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม (Behavioral changes) และการแสดงออกทางแรงจูงใจ (Motivation) วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่จะไม่สนใจในภาพลักษณ์ของตนเอง การดูแลตนเองลดลง

ไม่ใส่ใจกิจวัตรประจำวัน ไม่ไปโรงเรียน หรือไม่เข้าร่วมกับกิจกรรมของโรงเรียน แยกตัวออกจากเพื่อน หรือสังคม ไม่สนใจและไม่เข้าร่วมกับกิจกรรมของครอบครัว มีพฤติกรรมในการทำร้ายตนเอง หรือ บางครั้งเก็บตัวอยู่คนเดียวในห้องตลอดเวลา และพบว่า แรงใจของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจะลดลงตามระดับของภาวะซึมเศร้า จนผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้แรงใจที่ลดลงมักเกี่ยวข้องกับการเรียน ครอบครัวเพื่อน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ อธิบายได้ว่า จะไม่มีความปรารถนาใด ๆ มีความคาดหวังในทางลบ ต้องการความพึงพิง ต้องการความช่วยเหลือคำแนะนำและการสนับสนุนในเรื่องต่าง ๆ จากผู้อื่นมากขึ้น

2.2.3 ระดับของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งออกตามระดับความรุนแรงของอาการและอาการแสดง 3 ระดับ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางและภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (Beck, J. S., 2011: 65) ดังนี้

1. ภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย (Mild depression) เป็นระดับมีอาการเข้าถึงเกณฑ์การวินิจฉัยแต่มีจำนวนของอาการไม่มากและอาการไม่รุนแรง สามารถจัดการกับอาการต่าง ๆ พอได้เป็น ภาวะที่บุคคลประสบกับความสูญเสียผิดหวังขาดคนเห็นใจรู้สึกท้อแท้ตนเองถูกทอดทิ้งทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ส่งผลทำให้ทุกข์ทรมาน หรือหน้าที่ด้านต่าง ๆ บกพร่องเล็กน้อย มีอาการและอาการแสดงในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านร่างกาย วัยรุ่นจะมีความอยากอาหารลดลง นอนหลับยากแต่ในบางรายจะนอนหลับมากกว่าปกติเหนื่อยง่าย ต้องการทางเพศลดลงอ่อนเพลีย

ด้านอารมณ์ วัยรุ่นมักมีอาการเศร้า รู้สึกไม่สดชื่น ไม่แจ่มใส ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์เศร้าขึ้น ๆ ลง ๆ ทั้งวัน สนใจสิ่งแวดล้อมลดลง ร้องไห้ง่าย รู้สึกผิดหวังในตัวเอง อารมณ์ขึ้นลงลง ไม่ค่อยมีความรู้สึกสนุกสนาน อารมณ์เศร้าในระดับนี้สามารถลดลงได้โดยการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอก

ด้านความคิด วัยรุ่นมักคิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ตำหนิตนเอง ทนไม่ได้กับความผิดพลาดของตนเองคาดหวังต่อสถานการณ์ในทางลบ ตัดสินใจช้าและไม่พอใจในภาพลักษณ์ของตนเอง

ด้านแรงจูงใจ วัยรุ่นมักจะขาดแรงจูงใจในตนเอง ไม่อยากปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ แต่ยังสามารถทำได้ตามปกติขาดความสนใจในกิจกรรมที่ต้องใช้ความพยายาม ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นและพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น มีความคิดเกี่ยวกับความตายอาการและความรู้สึกต่าง ๆ จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง เมื่อสาเหตุที่ทำให้เกิดความเศร้าถูกจัดไป บุคคลนั้นจะกลับฟื้นคืนสู่ภาวะปกติภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยสามารถเข้าร่วมสังคมได้ตามปกติ

2. ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (Moderate depression) มีอาการเข้าถึงเกณฑ์การวินิจฉัย โดยมีจำนวนของอาการและความรุนแรงอยู่ระหว่างระดับ Mild กับ Severe ภาวะซึมเศร้าระดับนี้จะรุนแรงจนถึงขั้นกระทบกระเทือนต่อชีวิต ครอบครัวและการงาน แต่อย่างไรก็ตามยังสามารถที่จะดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ได้ ถึงแม้ว่าจะไม่สมบูรณ์มากการเข้าร่วมสังคม ในระยะแรกของผู้ที่ภาวะซึมเศร้าปานกลางนี้จะยังเข้าสังคมได้ แต่ต่อจากนั้นจะทิ้งสังคมทีละน้อยหันมาสนใจตนเองมากขึ้นพยายามมองหาคุณค่าของตัวเอง ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จากนั้นจะเลิกเอาใจใส่ตนเองละทิ้งสังคม

ไม่เข้าสังคม ไม่ต้องการคบเพื่อน ความคิดเชิงซ้ำ มักคิดว่าตนเองเป็นคนล้มเหลวไม่มีประสิทธิภาพ มอง
ปัญหารุนแรงเกินความเป็นจริง มองอนาคตอย่างสิ้นหวัง ซึ่งมีอาการและอาการแสดงในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านร่างกาย วัยรุ่นจะไม่อยากรับประทานอาหารหรือลืมรับประทานอาหารไปเลย นอนหลับ
ไม่สนิท หรือตื่นนอนเร็วกว่าปกติ 1-2 ชั่วโมง บางครั้งมีสะดุ้งตื่นกลางดึกแล้วหลับต่อยาก รู้สึกอ่อนล้า
ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า เหนื่อยง่ายไม่อยากทำอะไรความต้องการทางเพศลดลง

ด้านอารมณ์ วัยรุ่นจะมีอารมณ์เศร้ารุนแรงและคงอยู่นาน มักจะมีอารมณ์ซึมเศร้ารุนแรง ใน
ตอนเช้ากล่าวโทษตัวเอง เปื่อหน่ายเกือบตลอดเวลาความสนใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมลดลง ร้องไห้โดย
ไม่มีสาเหตุไม่มีอารมณ์ขึ้น จริงจังกับทุกเรื่อง

ด้านความคิด วัยรุ่นจะหมกมุ่นในเรื่องความบกพร่องของตนเองคิดว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว
มองปัญหารุนแรงเกินกว่าความเป็นจริง สูญเสียความมั่นใจในตนเอง มองอนาคตอย่างสิ้นหวัง ต่ำหนิ
ตนเองอย่างรุนแรง โทษตนเองแม้แต่เรื่องที่ไม่ได้อยู่ในความรับผิดชอบของตนเอง ตัดสินใจไม่ได้แม้แต่
เรื่องเล็กน้อย มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกาย มีความคิดว่าร่างกายผิดปกติทั้ง ๆ ที่ยังไม่มีอาการ
ผิดปกติ

ด้านแรงจูงใจ วัยรุ่นจะขาดแรงจูงใจไม่ปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันแต่ยังสามารถบังคับตัวเองได้
หรือถูกผู้อื่นกระตุ้นให้ทำเองได้มีความต้องการหลีกเลี่ยงหรือแยกตัวจากสังคม ต้องการได้รับความ
ช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเผชิญกับปัญหาก่อนที่จะพยายามแก้ปัญหาเอง มีความต้องการที่จะตายรุนแรง
และถื่น และมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

3. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (Severe depression) มีอาการเข้าถึงเกณฑ์การวินิจฉัย โดยมี
จำนวนของอาการและความรุนแรงจนทำให้เกิดความทุกข์ทรมานมาก หรือหน้าที่ต่าง ๆ บกพร่องอย่าง
ชัดเจน เป็นภาวะที่บุคคลมีความเศร้าระดับลึกลงไป และเป็นอยู่เป็นเวลานาน สาเหตุความซึมเศร้าจะมา
จากภายในมีอาการซึมเศร้าตลอดเวลา รู้สึกทุกข์ทรมานใจอย่างมากไม่มีอารมณ์พึงพอใจกับสิ่งใด หด
ความสนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด มีความวิตกกังวลสูง
นอนไม่หลับ ตัวบุคคลคิดว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า ล้มเหลวทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นคนไม่ดีไม่มีประโยชน์ สร้าง
ภาระให้ผู้อื่น ไม่สามารถปฏิบัติภาระหน้าที่ของตนได้อย่างพอเพียง มักถอนตัวออกจากความเป็นจริงอาจ
มีอาการหลงผิด คิดว่ามีความผิดปกติกับร่างกาย คิดว่า ตนเองเป็นที่รังเกียจของสังคมสิ้นหวังรังเกียจ
ตนเองเห็นว่า ตนเองไม่มีคุณค่าพอที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งมีอาการและอาการแสดงในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านร่างกาย ไม่มีความอยากรับประทานอาหารเลยจนต้องให้ผู้อื่นบังคับให้รับประทาน
น้ำหนักรลด นอนไม่หลับเลยรู้สึกเหนื่อยจนไม่มีแรงจะทำกิจกรรมใด ๆ

ด้านอารมณ์ วัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรงตลอดเวลา รู้สึกเป็นทุกข์หมดหวัง รู้สึกสูญเสียคุณค่าใน
ตนเอง เกลียดตัวเอง ไม่มีความสุขกับกิจกรรมที่เคยชอบ เฉยชากับครอบครัวและคนอื่น ๆ ร้องไห้จนไม่มี
น้ำตาไม่อาจมีชีวิตอยู่ไม่สนใจตนเองหรือสิ่งแวดล้อม

ด้านความคิด วัยรุ่นจะคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า มองตัวเองไร้ค่า เป็นคนดีมีประโยชน์สร้าง
ภาระให้คนอื่น ตัดสินใจไม่ได้มองอนาคตอย่างสิ้นหวัง มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ คิดว่า ตนเองเป็น
คนบาป มีความคิดว่าร่างกายมีความผิดปกติ

ด้านแรงจูงใจ วัยรุ่นจะขาดแรงจูงใจที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่มีความต้องการที่จะทำอะไรเลย
ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับชีวิต ต้องการได้รับการดูแลจากคนอื่นทุกอย่าง แทบไม่มีการ

เคลื่อนไหวตนเองไปไหน ในรายที่รุนแรงมากจะไม่มีแรงจูงใจที่จะสื่อสารกับใคร หลีกหนีจากทุก ๆ อย่าง สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือการนอนหลับ รู้สึกทรมานใจอย่างมากกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ มีความต้องการอยากตายอย่างมาก

2.2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจุบันมีแนวคิดทฤษฎีที่หลากหลายอธิบายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ดังนี้

1. ทฤษฎีชีววิทยา (Biological theory) ได้แก่ทฤษฎีเกี่ยวกับพันธุกรรม (Genetic transmission) เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ (มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิชย์, 2558 : 167-178) จากการศึกษาพบว่า เมื่อบิดามารดามีภาวะซึมเศร้าบุตรมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 27 ถ้าหากทั้งบิดาและมารดามีภาวะซึมเศร้า บุตรจะมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 54 นอกจากนี้จากการศึกษาคู่แฝดไข่ใบเดียวกัน พบว่า มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าร่วมกันถึงร้อยละ 60 และมีโอกาสเกิดในแฝดแบบไข่คนละใบร้อยละ 12 คู่แฝดไข่ใบเดียวกันมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าร่วมกันมากกว่าคู่แฝดคนละใบถึง 5 เท่า และทฤษฎีชีวเคมี (Biochemical theory) ที่เชื่อว่าภาวะซึมเศร้านั้นเกิดจากความไม่สมดุลของสารชีวเคมีในสมอง ได้แก่ Serotonin และ Norepinephrine ที่ต่ำกว่าปกติและแนวคิดเกี่ยวกับความไม่สมดุลของฮอร์โมน โดยเชื่อว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักมีระดับ Cortisol hormone สูงกว่าปกติ Thyroid Stimulating Hormone (TSH) น้อยกว่าปกติ และ Growth hormone ลดลง (อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์ และคณะ, 2557 : 17-29) นอกจากนี้ยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศในวัยรุ่นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้วัยรุ่นเพศหญิงมีภาวะซึมเศร้าสูง จากการศึกษาพบว่าเพศหญิงมีภาวะซึมเศร้าสูงกว่าเพศชายถึง 2 เท่า (Santrock, J. W., 2014 : 130-166)

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological theories) ได้แก่ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ของ Sigmund (1963) เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลขาดความสามารถในการควบคุมสัญชาตญาณ ขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ถูกกดดันด้านการแสดงออกทางเพศหรือความรับผิดชอบชั่วดีขาดการเลี้ยงดูที่เหมาะสมตามพัฒนาการ (Berry, K., Barrowclough, C., & Wearden, A., 2008 : 1275-1282) และเกิดจากกระบวนการพัฒนา Superego ถูกครอบงำและถูกยับยั้งจากการขาดความรักความอบอุ่น การมีประสบการณ์สูญเสียหรือพลัดพรากจากสิ่งที่รักผูกพันและสำคัญในวัยเด็กและใช้กลไกการป้องกันตนเองทางจิต ด้วยวิธีเก็บกด และการโทษตนเองส่วนทฤษฎีการสูญเสียและความโศกเศร้า (Grief and loss theory) เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้สำหรับทฤษฎีด้านความคิด (Cognitive theory) ของ Beck, A. T. (1973) เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากบุคคลมีแนวความคิด และการรับรู้ในทางลบเกี่ยวกับตนเอง โลก และอนาคต ซึ่งการตีความที่บิดเบือนจากความเป็นจริง นอกจากนี้ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory) ของ Seligman, M. E.P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979) อธิบายว่าภาวะซึมเศร้าเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ผิดปกติ อันเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้รับการเสริมแรงในระดับต่ำ และทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal theory) ของ Sullivan, H. S. (1966) เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ ทำให้บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางสรีรวิทยา และจิตสังคม

3. ทฤษฎีทางสังคม (Social theory) แนวคิดกลุ่มนี้เชื่อว่า ภาวะซึมเศร้าเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ต้องพัฒนาไปตามวัย (Developmental tasks) ไม่เหมาะสม ส่วน Blazer, D. G. (2003) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นผลของโครงสร้างทางสังคม ซึ่งมีผลทำให้คนขาดบทบาท และไม่สามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้แนวคิดทางสังคมยังเชื่อว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบยังเป็นปัจจัยที่มีผลทำให้บุคคลเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ในปัจจุบันพบว่า มีหลากหลายแนวคิด ทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ได้แก่ ทฤษฎีชีววิทยา (Biological theory) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological theories of depression) และทฤษฎีทางสังคม (Social theory) เป็นต้น ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นประกอบด้วยปัจจัยที่หลากหลายทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ส่งผลกระทบต่อตนเองครอบครัวและสังคม ที่อาจไม่สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งได้อย่างครอบคลุม

Rudolph, K. D. (2012) พยายามที่จะพัฒนาทฤษฎีเพื่อที่จะให้เกิดความครอบคลุม และมีความเฉพาะเจาะจงในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น โดยแนวคิดนั้น บริบทสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลโดยผสมผสานปัจจัยด้านชีวภาพ ความคิด และจิตสังคมที่เป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่อาจมีผลต่อภาวะซึมเศร้า มีการประเมินวัยรุ่นในรูปแบบองค์รวม ทางด้านร่างกายจากระยะพัฒนาการของวัยรุ่นพื้นฐานของตนเองด้านสัมพันธ์ภาพ จิตใจครอบครัวและสังคมในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกลุ่มวัยรุ่น นำไปวางแผนในการดูแลป้องกัน และสามารถลดปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพอันจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นได้ปัจจุบัน ในประเทศไทยยังมีการนำทฤษฎีนี้มาประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นไม่มากนัก ดังนั้นการศึกษาวัยรุ่นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลายในครั้งนี้จึงนำรูปแบบเชิงทฤษฎีในบริบทของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Rudolph, K. D., 2012) มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกลุ่มวัยรุ่น นำไปวางแผนในการดูแลป้องกัน และสามารถลดปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพอันจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นได้

ดังนั้น สรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่แสดงถึงความเปราะบางทางด้านอารมณ์ความคิด แรงจูงใจร่างกายและพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากเดิมเกิดจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติในชีวิต ทำให้เกิดลักษณะความคิดที่บิดเบือนต่อตนเอง โดยวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามีอาการและอาการแสดงที่บ่งบอกถึงภาวะซึมเศร้าในด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ปัจจุบันมีแนวคิดทฤษฎีที่อธิบายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ไว้ 3 คือ (1) ทฤษฎีชีววิทยา เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ (2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลขาดความสามารถในการควบคุมสัญชาตญาณ ขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ถูกกดดันด้านการแสดงออกทางเพศหรือความรับผิดชอบชั่วดีขาดการเลี้ยงดูที่เหมาะสมตามพัฒนาการ (3) ทฤษฎีทางสังคม ภาวะซึมเศร้าเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ต้องพัฒนาไปตามวัย ไม่เหมาะสม

2.3 หลักการพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า

2.3.1 แนวคิดการเผยแผ่ของพระพุทธศาสนา

การพัฒนามนุษย์พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเป็นนักปฏิรูปการพัฒนามนุษย์เพราะหลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้พระองค์ได้ส่งพระสาวกจำนวน 60 องค์ออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์

สุขแห่งชาวโลกแสดงให้เห็นว่า “ศาสนาพุทธเกิดมาเพื่อพัฒนามนุษย์” เพราะพระพุทธเจ้าตรัสรู้ร้อยสี่ 4 เพื่อจัดการความทุกข์ของมวลมนุษย์ทั้งปวง ตลอดระยะเวลา 45 ปี โอวาทปาติโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นคำสอนหัวใจของพระพุทธศาสนาว่าด้วยอุดมการณ์ของพระพุทธศาสนาว่าด้วยหลักการพระพุทธศาสนา และว่าด้วยวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา (Phramaha Boonlue Puṅkago, 2013) พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ต่อพระอรหันต์สาวก 1,250 รูป ณ เวฬุวันารามในวันเพ็ญเดือนมาฆะ โดยโอวาทปาติโมกข์เป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาหรือเป็นคำสอน อันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาซึ่งในอรรถกถาแสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์นี้แก่ที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือนเป็นเวลา 20 พรรษา ก่อนที่จะโปรดให้สาวกปาติโมกข์อย่างในปัจจุบันแทน ถือว่าโอวาทปาติโมกข์เป็นคำสอนที่เป็นหัวใจ พระพุทธเจ้าได้โปรดแสดงโอวาทปาติโมกข์ อันเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาแก่ พระอรหันต์ทั้งหลายนั้น มุ่งเพื่อให้ยึดเป็นหลักในการนำไปเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่นให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนกว้างขวางออกไป เป็นการชักจูงความเข้าใจกัน ในหมู่ผู้ทำงาน โอวาทปาติโมกข์จึงเป็นหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา หลักการสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักของโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการ หรือเรียกว่า พุทธโอวาท ที่ประมวลคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นหลักสำหรับยึดถือเป็นหลักการสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือ “การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม และการทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์” จะเห็นว่าราชคฤห์เป็นศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นแหล่งที่ คำสอนของพระพุทธศาสนาเผยแพร่ออกไปสู่ประเทศต่างๆ ซึ่งสาระสำคัญของโอวาทปาติโมกข์คาถาที่ 2 ถือว่าเป็นหลักการขึ้นปฏิบัติการของพระพุทธศาสนาโดยตรัสว่า “สพฺพปาปสฺส อภินิเวสํ กุสฺสสุปฺปสมฺปทา สจฺจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม การทำใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

2.3.2 กระบวนการพัฒนาวิทยากรต้นแบบ

กระบวนการพัฒนาวิทยากรต้นแบบ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ภาคการเรียนรู้ พร้อมถ่ายทอดประสบการณ์จากการเป็นวิทยากรพัฒนาองค์กรมากกว่า 10 ปี ประกอบด้วย 1. ภาคทฤษฎี คือ ออกแบบกิจกรรมเป็นวิทยากรพัฒนาองค์กร กระบวนการฝึกอบรมแบบธรรมะโอดี เรียนรู้เครื่องมือพุทธสันติวิธีในการจัดการความขัดแย้งระดับตนและองค์กร 2. ภาคปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติการเป็นวิทยากรต้นแบบตามแนวพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ กิจกรรมพัฒนาองค์กรแบบธรรมะโอดี ออกแบบกิจกรรมตามแนวทางพุทธสันติวิธี การสร้างสันติภายใน 3. ภาคสนาม ฝึกทดลองการเป็นวิทยากรจริงและฝึกภาคสนาม สามารถเข้าร่วมเป็นเครือข่ายวิทยากรสันติภาพเพื่อถอดบทเรียนการเป็นวิทยากรต้นแบบสันติภาพ พิเศษมีสิทธิและโอกาสในการศึกษาดูงานด้านการฝึกอบรมในสถานที่ต่างๆ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562)

2.3.2 วิธีการพัฒนาวิทยากรต้นแบบของพระพุทธเจ้า

วิธีการการพัฒนาวิทยากรต้นแบบของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงยึดของคุณสมบัติ 6 ประการตามแนวทางโอวาทปาติโมกข์ พระพุทธเจ้าวางรากฐานสำหรับนักเผยแผ่พระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นคุณสมบัติของผู้จะไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย 1. อนุปวาโท การไม่พูดร้าย 2. อนุปมาโต การไม่เบียดเบียนทางกาย 3. ปาติโมกฺเข จ สํวโร การสำรวมในปาติโมกข์ 4. มตตญฺญตา จ ภตตสฺมี การรู้จักประมาณในการบริโภค 5. ปนตญฺจ สยนาสนํ การนอนการนั่งในเสนาสนะอันสงัด 6. อธิจิตฺเต จ

อาโยโค การประกอบความเพียรในอธิจิตหรือการฝึกฝนพัฒนาจิตของตน เอต์ พุทธานาสานน์ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (Indhasara, 2002) ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น ควรจะปฏิบัติตามวิธีการของพระพุทธเจ้าด้วยการไม่กล่าวร้ายโดยการมุ่งแสดงแต่คำสอนแต่หลักความจริง ไม่พูดกล่าวร้ายติเตียนผู้อื่น ไม่กล่าวร้ายป้ายสีศาสนาอื่น (Phra Rajapariyatkavī, 1975) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญเป็นต้นแบบในพุทธปฏิบัติ มีพุทธจริยาแสดงให้เห็นถึงพระพุทธลักษณะที่ว่าทรงแสดงแต่หลักธรรม ไม่กล่าวร้ายป้ายสีใคร (Phra Brahmapandit (Prayoon Dhammacitto), 2014) โอวาทปาติโมกข์ถือเป็นการประกาศอุดมการณ์หลักการและวิธีการประกาศพระพุทธศาสนาและเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าและบรรดาพระสาวก พระพุทธองค์ได้ตรัสหลักการสอนหรือวิธีการเผยแผ่ความว่า “การแสดงธรรมให้คนอื่นฟัง มีใช้สิ่งที่ทำได้ง่ายผู้แสดงธรรมแก่คนอื่น จึงต้องประกอบด้วย 1. เราจักกล่าวไปตามลำดับ 2. เราจักกล่าวยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ 3. เราจักแสดงด้วยอาศัยความเมตตา 4. เราจักไม่แสดงเพราะเห็นแก่อำภิส 5. เราจักแสดงไปโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น” (Phra Rajavoramedhī (P.A. Payutto), 2002)

สรุปว่า การพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า โดยใช้วิธีการการพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า ทรงยึดคุณสมบัติตามแนวทางโอวาทปาติโมกข์ 6 ประการ คือ 1. การไม่พูดร้าย 2. การไม่เบียดเบียนทางกาย 3. การสำรวมในปาติโมกข์ 4. การรู้จักประมาณในการบริโภค 5. การนอนการนั่งในเสนาสนะอันสงัด 6. การประกอบความเพียรในอธิจิตหรือการฝึกฝนพัฒนาจิตของตน เป็นหลักในการเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่นให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน โดยพระพุทธเจ้ามีแนวทางดังนี้ 1. กล่าวไปตามลำดับ 2. กล่าวยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ 3. แสดงด้วยอาศัยความเมตตา 4. ไม่แสดงเพราะเห็นแก่อำภิส 5. แสดงไปโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาล้านนา

ชาวล้านนาไทยในอดีตนั้นนับถือพระพุทธศาสนาโดยได้รับการถ่ายทอดอบรม สั่งสอนหลักคุณธรรม จริยธรรมมาตามแบบประเพณีนิยม ที่เหล่าบรรพบุรุษได้ประพฤติปฏิบัติ สืบต่อกันมา ถึงแม้ว่าความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาของชาวล้านนาในอดีตเป็นความเข้าใจในแง่ของการปฏิบัติพิธีกรรมตามประเพณีนิยม มากกว่าการเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่ชาวล้านนาก็ให้ความเคารพศรัทธาฝังใจในเรื่องของบุญกุศลตาม แนวทางของพระพุทธศาสนาโดยได้น้อมนำเอาหลักคุณธรรมจริยธรรม ได้รับการถ่ายทอดทางภาษาศาสตร์และอักษรศาสตร์จากสถาบันศาสนา และครอบครัวไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ ได้รับสารัตถะประโยชน์จากพระพุทธศาสนาอย่างสูงสุดทั้งที่เป็นผลในส่วนในระดับโลกียะและโลกุตตระ คือพระนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของศาสนานั่นเอง

ภาษาและวรรณกรรมล้านนาทั้งสองประเภทนั้น เป็นวัฒนธรรมสาขาคติธรรม ที่มีอิทธิพลและบทบาทต่อมวลชนในสังคมล้านนา เพราะภาษาและวรรณกรรมล้านนาเปรียบ เสมือนเป็นกระบอกเสียงสื่อกลางที่รวบรวมภูมิปัญญาทางความคิด ความเชื่อ ทศนคติโลกทัศน์ ของชีวิต และเป็นเครื่องมือบันทึกวรรณกรรมเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นกระแสดวงสะท้อนให้เห็น สภาพสังคมในแต่ละยุคสมัย โดยเฉพาะสุภาชิตล้านนา หรือ “กำบ่าเก่า” เป็นวรรณกรรม ประเภทมุขปาฐะที่รวบรวมความคิดที่มีคุณค่าของมนุษย์จากการมองโลกและชีวิตมนุษย์ โดย ถ่ายทอดจดจำกันมาด้วยภาษาท้องถิ่นหรือภาษาพื้นเมือง ที่มีลักษณะของถ้อยคำคล้องจองเข้าใจและจดจำนำไปใช้ได้ง่าย ซึ่งแสดงให้เห็นจินตภาพวิถีชีวิตของคนล้านนาที่

เกี่ยวข้อง สัมพันธ์กับสภาพทางภูมิศาสตร์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีพ ซึ่งเป็นเรื่องของการอบรมสั่งสอนให้มีความประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้องตามคุณธรรม ศีลธรรม จรรยาบรรณ สืบทอดต่อ ๆ กันมา

มณี พยอมยงค์ (2521: 122) ได้เสนอแนวความคิดที่สอดคล้องไว้ว่า ลักษณะภาพรวมของคนภาคเหนือเหมือนกับคนไทยทั่วไป คือมีจิตใจชอบกายกอลอน ชอบพูดให้มีสัมผัสคล้องจองกัน ทั้งสัมผัสอักษรและสัมผัสสระ โดยมีการอุปมาอุปไมยเอาธรรมชาติหรือสิ่งที่ปรากฏทั้งรูปธรรม และนามธรรมมาเปรียบเทียบกับความรู้สึกนึกคิด ซึ่งสอดแทรกอยู่ในวรรณกรรมประเภทต่างๆ รวมถึงการบัญญัติขึ้นใช้เฉพาะกลุ่ม ซึ่งถ่ายทอดปรากฏออกมาเป็นวรรณกรรมทั้งมุขปาฐะและ ลายลักษณ์

ทั้งนี้ คติธรรมคำสั่งสอน และสุภาษิตล้านนาได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา รวมทั้งครอบครัว และแหล่งชุมชนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ ลมูล จันทรหอม (2538) ได้กล่าวถึงที่มาของสุภาษิตล้านนาว่ามาจากสิ่งเหล่านี้ คือ

1. มาจากคติธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา และความเชื่อในกฎความจริงของธรรมชาติ เกี่ยวกับกิเลสราคะตัณหา ที่มนุษย์ต้องกำจัดให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน เพื่อหยุดการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารเข้าถึงความหลุดพ้น ดังที่ปรากฏเป็นภาษิตเช่น “กามตัณหา พาซื้อลวงล้ำ บังเกิดใหม่ สันดาน”

2. เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าของสังคม ที่ผ่านโลกและชีวิตมานาน จนมองเห็นหลักธรรมดาที่เป็นความจริงของชีวิต โดยมากจะเป็นไปตามหลักจริยธรรมที่พึงประสงค์ของสังคม เพื่อให้อนุชนได้รับตัวอย่างบทเรียนแห่งชีวิตและนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น “เข้ามียังหาบ ดาบมียังมีอ”

3. มาจากผลงานกวีนิพนธ์ของนักปราชญ์ราชบัณฑิตชาวล้านนา เช่น คำจ่มของพระยาพรหม หรือคำวสืบทของพระยาพรหม ที่กล่าวไว้ว่า “ยามฮักน้ำสั่มว่าหวาน ใจบเจยบาน น้ำตาลว่าสั่ม” คำวหงส์หิน โคลงหงส์ผาค่า จากผลงานของพระยาโลมาวิสัย เป็นต้น

4. เกิดจากการสังเกตปรากฏการณ์ทางสภาพแวดล้อมรอบตัว เช่น สิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสัตว์ พืช ตลอดจนความเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่อยู่ล้อมรอบตัวเรามาเปรียบเทียบกับเห็นตามความเป็นจริง เช่น “คว้นไฟไหม้หอบอุ้ม”

กิ่งแก้ว อุตถากร (2519: 12-14) ได้จัดแบ่งสุภาษิตและคำพังเพยว่าเกิดมาจากสาเหตุต่างๆ เหล่านี้ คือ จากธรรมชาติ จากการกระทำ จากสิ่งแวดล้อม จากการใช้ชีวิตอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ จากอุบัติเหตุ แบบแผนประเพณี ทัศนคติศาสนา ความประพฤติ การละเล่น เรื่องแปลก ๆ ที่เกิดจากนิยายหรือตำนาน พงศาวดารหรือประวัติศาสตร์ และมูลเหตุอื่น ๆ

ผาสุก มุทเมธา (2535: 39-40) กล่าวว่า สุภาษิตมาจากคำกล่าวธรรมดา อุปมาอุปไมย นิทาน ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ การละเล่นต่าง ๆ และการนำเอาภาษิตเก่า มาแปลงใหม่ ๆ

สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคเหนือเล่มที่ 10 (2542) ได้กล่าวถึงสุภาษิตล้านนาว่า สุภาษิตล้านนา คือ คำกล่าวที่กินใจ เป็นที่รู้จักกันมาช้านานในนามว่า กำบ่าเก่า คือ คำโบราณหรือคำโบราณ โบราณ เป็นถ้อยคำที่สืบทอดมาแต่โบราณ ภาษิตก้อม-ภาษิตขนาดสั้น หรือคำสอนป่าเก่า-คำสอนโบราณ และโดยทั่วไปเรียกว่า คำว่าเก่า คำสอนเหล่านี้มักได้จาก ประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบกันมา บางส่วนอาจจะมาจากความคิดของพระพุทธศาสนา

อุดม รุ่งเรืองศรี (2546: 125) ได้กล่าวถึงความหมายของสุภาษิตล้านนาว่า สุภาษิตล้านนา คือคำกล่าวเพื่อการสอนหรือการเตือนใจ เป็นคำพูดที่บอกเล่าสืบเนื่องกันมา ซึ่งเรียกว่า คำว่าเก่า แปลว่า ถ้อยคำที่ยังคงเป็นความอมตะเสมอ ไม่เคยเก่า พบคำเหล่านี้เป็นคำพูดที่หนักแน่น กินใจ และเห็นภาพได้ชัดเจน

ดังนั้นจึงพอสรุปความได้ว่า สุภาษิตล้านนา คือ คำกล่าวเพื่อการสอน หรือการเตือนใจ เป็นคำพูดที่บอกเล่าสืบเนื่องกันมา มาจากคติธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อในกฎความจริงของ ธรรมชาติเกี่ยวกับกิเลสราคะตัณหา เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าของสังคม ที่ผ่านโลกและชีวิตมานาน จากผลงานกวีนิพนธ์ของนักปราชญ์ราชบัณฑิตชาวล้านนา และเกิดจากการสังเกตปรากฏการณ์ทางสภาพแวดล้อมรอบตัว

2.5 แนวคิดการคิดวิเคราะห์

2.5.1 ความหมายของการคิดวิเคราะห์

การศึกษาความหมายของการคิดวิเคราะห์หรือความสามารถในการคิดวิเคราะห์นั้น เป็นความสามารถทางสมอง ได้มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

Bloom (1956: 6-9) กล่าวว่า การคิดวิเคราะห์เป็นความสามารถในการแยกแยะเพื่อหาส่วนย่อยของเหตุการณ์เรื่องราวหรือเนื้อหาต่าง ๆ ว่าประกอบด้วยอะไร มีความสำคัญอย่างไร มีอะไรเป็นสาเหตุ มีอะไรเป็นผลและที่เป็นอย่างนั้นด้วยหลักการอะไร เช่นเดียวกับ Russel (1956: 181-182) ให้ความหมายว่า การคิดวิเคราะห์นั้นเป็นการ คิดเพื่อแก้ปัญหาชนิดหนึ่ง โดยผู้คิดจะต้องพิจารณาตัดสินเรื่องราวต่าง ๆ ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย การคิดวิเคราะห์จึงเป็นกระบวนการประเมินหรือหรือการจัดหมวดหมู่โดยอาศัยเกณฑ์ที่เคย ยอมรับกันมาก่อน แล้วสรุปหรือพิจารณาตัดสิน ส่วน Watson & Glaser (1964: 11) ได้ให้ความหมายของการคิดวิเคราะห์ว่า เป็นสิ่งที่เกิดจากส่วนประกอบของทัศนคติ ความรู้ และทักษะ โดยทัศนคติเป็นการแสดงออกทางจิตใจต้องการสืบค้นจากปัญหาที่มีอยู่ ความรู้จะเกี่ยวกับการใช้เหตุผลในการประเมินสถานการณ์ การสรุปความเที่ยงตรงและการเข้าใจในความเป็นนามธรรม ส่วนทักษะจะประยุกต์รวมอยู่ในทัศนคติและความรู้ สอดคล้องกับ Good (1973: 680) ที่ได้ระบุว่า การคิดวิเคราะห์ หมายถึงการคิดอย่างรอบคอบ ตามหลักของการประเมินและมีหลักฐานอ้างอิงเพื่อหาข้อสรุปที่ น่าจะเป็นไปได้ ตลอดจนพิจารณาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องทั้งหมด และใช้กระบวนการตรรกวิทยาได้อย่างถูกต้องสมเหตุสมผล

ส่วนนักวิชาการของไทย ทิศนา ขัมมณี (2545: 401) ระบุว่า การคิดวิเคราะห์ หมายถึง การคิดที่ต้องใช้คำตอบแยกแยะข้อมูล และหาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่แยกแยะนั้น หรืออีกนัยหนึ่งคือการเรียนรู้ในระดับที่ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุ เหตุผล หรือแรงจูงใจ ที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง เช่นเดียวกับ สุวิทย์ มูลคำ (2549: 9) สรุปว่า การคิดวิเคราะห์ คือความสามารถในการจำแนก แยกแยะองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งอาจจะเป็นวัตถุ สิ่งของ เรื่องราวหรือเหตุการณ์ และหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้นเพื่อค้นหาสภาพความเป็นจริงหรือสิ่งสำคัญของสิ่งที่กำหนดให้ นอกจากนี้ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2553: 2) ยังได้ให้ความหมายการคิดวิเคราะห์ไว้ว่า หมายถึง การจำแนก แยกแยะ องค์ประกอบของสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกเป็น ส่วน ๆ เพื่อค้นหาว่าทำมาจากอะไร ประกอบขึ้นมาได้อย่างไร เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างไร

จากความหมายของการคิดวิเคราะห์ที่นักการศึกษาข้างต้นกล่าวไว้ข้างต้นส่วนใหญ่จะเป็นไปในแนวเดียวกัน ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายว่า “การคิดวิเคราะห์” หมายถึง การคิดที่มีความซับซ้อนอย่างลึกซึ้งละเอียดถี่ถ้วนในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นข้อมูล เรื่องราว หรือสถานการณ์ ประกอบด้วยความสามารถในการจำแนกแยกแยะองค์ประกอบออกเป็นส่วนย่อย โดยสามารถให้รายละเอียดด้วยการให้เหตุผลที่ถูกต้องจากพื้นฐานความรู้หรือ หลักการ ระบุได้ว่าองค์ประกอบหรือส่วนย่อยนั้น ๆ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างไร ระบุได้ ว่าสิ่งใดเป็นเหตุสิ่งใดเป็นผล นำไปสู่ข้อสรุปหรือการตัดสินใจ

2.5.2 องค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์

Marzano (2001: 29) อธิบายว่า การคิดวิเคราะห์ประกอบด้วยทักษะ 5 ประการ ได้แก่ ทักษะการจำแนก เป็นความสามารถในการแยกแยะส่วนย่อยของเหตุการณ์ หรือเรื่องราวออกเป็นส่วนให้เข้าใจง่ายโดยมีหลักการในการแบ่งแยกและสามารถบอกรายละเอียดได้ ทักษะการจัดหมวดหมู่ เป็นความสามารถจัดประเภทลำดับ กลุ่มของสิ่งที่มีความคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกันโดยลักษณะหรือคุณสมบัติที่เป็นประเภทเดียวกัน ทักษะการเชื่อมโยง เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลต่าง ๆ เข้าด้วยกันโดยบอก ได้ว่าสัมพันธ์กันอย่างไร ทักษะการสรุปความเป็น ความสามารถในการจับประเด็นสำคัญและสามารถสรุปผลจากสิ่งที่กำหนดได้ และสุดท้ายคือทักษะการประยุกต์ เป็นความสามารถในการนำความรู้ หลักการ ทฤษฎีต่าง ๆ มาใช้ในสถานการณ์ สามารถคาดเดา พยากรณ์ ขยายความ สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547: 26) ได้กล่าวถึงรายละเอียดขององค์ประกอบการเป็นผู้มีความคิดวิเคราะห์ ต้องมีความสามารถในการตีความ ด้วยความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏ พิจารณาข้อมูลที่ได้รับการตีความ คือ การพยายามทำความเข้าใจและให้เหตุผลแก่สิ่งที่เราจะวิเคราะห์เพื่อแปลความหมายที่ไม่ปรากฏโดยตรงสิ่งนั้น เป็นการสร้างความเข้าใจต่อสิ่งที่ต้องการจะวิเคราะห์ โดย สิ่งนั้นไม่ได้ปรากฏโดยตรงคือ ตัวข้อมูลไม่ได้บอกโดยตรง แต่เป็นการสร้างความเข้าใจที่เกินกว่าสิ่งที่ปรากฏ อันเป็นการสร้างความเข้าใจบนพื้นฐานของสิ่งที่ปรากฏ ในข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ ต้องเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะวิเคราะห์ เพราะความรู้จะช่วยให้ในการกำหนดขอบเขตของการวิเคราะห์ แจกแจงและจำแนกได้ว่าเรื่องนั้นเกี่ยวข้องกับอะไร มีองค์ประกอบย่อย ๆ อะไรบ้าง จัดลำดับความสำคัญอย่างไร และรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เกิดอะไร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2548: 52) กล่าวว่า องค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์ประกอบด้วย 1. การตีความความเข้าใจและให้เหตุผลแก่สิ่งที่ต้องการวิเคราะห์เพื่อแปลความของสิ่งนั้นขึ้นกับความรู้ประสบการณ์และค่านิยม 2. การมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะวิเคราะห์ 3. การช่างสังเกต สงสัย ช่างถาม ขอบเขตของคำถาม ที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิง วิเคราะห์จะยึดหลัก 5 W 1 H คือ ใคร (Who) อะไร (What) ที่ไหน (Where) เมื่อไร (When) ทำไม (Why) อย่างไร (How) 4. การหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล (คำถาม) ค้นหาคำตอบได้ว่า อะไรเป็นสาเหตุให้เรื่องนั้นเชื่อมกับสิ่งนี้ได้อย่างไร เรื่องนี้ใครเกี่ยวข้อง เมื่อเกิดเรื่องนี้ส่งผลกระทบอย่างไรมีองค์ประกอบใดบ้างที่นำไปสู่สิ่งนั้น มีวิธีการ ขั้นตอนการทำให้เกิดสิ่งนี้อย่างไร มีแนวทางแก้ไขปัญหาย่างไรบ้าง ถ้าทำเช่นนี้จะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต ลำดับเหตุการณ์นี้ดูว่า เกิดขึ้นได้อย่างไร เขาทำสิ่งนี้ได้ได้อย่างไร สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์ประกอบไปด้วยทักษะการจำแนกเพื่อจัดหมวดหมู่และเชื่อมโยงไปสู่การสรุปความและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยจะเห็นว่าทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้ หากผู้เรียนมีความรู้ที่ชัดเจนและแม่นยำในเรื่องนั้น ๆ ย่อมสามารถนำความรู้ที่มีไปประกอบการวิเคราะห์ แยกแยะเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.6 แนวคิดกระบวนการวิจัยเชิงสังเคราะห์

ในปัจจุบันปัญหาวิจัยที่นักวิจัยสนใจศึกษา ต้องการค้นหาคำตอบเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น หรือค้นหาคำตอบความรู้ใหม่นั้นมีความสลับซับซ้อนมากยิ่งขึ้น การที่นักวิจัยจะตอบปัญหาวิจัยเพื่อให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพ จึงจำเป็นต้องอาศัยวิธีวิทยาการวิจัยที่มีประสิทธิภาพซึ่งวิธีการหนึ่ง คือ “การสังเคราะห์งานวิจัย” (research synthesis)

Valentine & Cooper (2009: 61) ได้กล่าวว่า กระบวนการวิจัยเชิงสังเคราะห์เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงระบบและนโยบายประเภทหนึ่ง ซึ่งกระบวนการสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) หมายถึง การนำผลงานวิจัยตั้งแต่ 2 ชิ้นขึ้นไปมาบูรณาการ โดยมีจุดประสงค์เพื่อนำผลการวิจัยทั้งหมดมาหาข้อสรุปร่วมกันในเรื่องที่ศึกษาโดยเป็นการพัฒนาต่อยอดจากผลงานวิจัยเดิม บางตำราจะเรียกการสังเคราะห์งานวิจัยว่าเป็นปริทัศน์งานวิจัย (research review) เป็นกระบวนการวิจัยตามระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ (research synthesis as a scientific process) เพื่อตอบปัญหาใดปัญหาหนึ่งโดยการรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ หลายเรื่องมาศึกษา วิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติหรือวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและนำเสนอข้อสรุปอย่างเป็นระบบเพื่อให้ได้ คำตอบปัญหาวิจัยที่ต้องการให้ได้ คำตอบที่เป็นข้อยุติ

Cooper & Hedges (1994: 3-14) ให้ความหมายของการสังเคราะห์งานวิจัย (research integration) ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่พยายามค้นหาความสอดคล้อง และพิจารณาความเปลี่ยนแปลงหรือความแตกต่างของผลการศึกษาในการศึกษาที่คล้ายกัน เพื่อให้สามารถหาบทสรุปที่อ้างอิงได้อย่างเป็นระบบ โดยทั่วไปการสังเคราะห์งานวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (บุบผา เมฆศรีทองคำ, 2552: 77-85) ประเภทแรก คือ การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative synthesis) โดยเทคนิควิธีหนึ่งที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน คือ การวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta analysis) ซึ่งจะใช้กระบวนการทางสถิติเข้ามาช่วยในการสังเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อสรุป หรือแนวโน้มของผลการวิจัยโดยภาพรวม และประเภทที่สอง คือ การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative synthesis) เป็นการสังเคราะห์โดยใช้หลักการ สรุปย่องานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์แต่ละเรื่อง แล้วพิจารณาเปรียบเทียบผลการวิจัยเหล่านั้นว่ามีความคล้าย หรือแตกต่างกันอย่างไร โดยหาคำอธิบายมาประกอบผลการเปรียบเทียบนั้นๆ ด้วย ซึ่งถือว่าเป็นการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนาหรือแบบดั้งเดิม

กระบวนการสังเคราะห์งานวิจัยมีขอบเขตการดำเนินงานครอบคลุมในเรื่องต่างๆ ได้แก่

1. การสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีหลักการของศาสตร์
2. การสังเคราะห์ระเบียบวิธีวิจัย และ
3. การสังเคราะห์ข้อค้นพบจากผลงานวิจัย โดยการสังเคราะห์งานวิจัยจะมีลักษณะสำคัญอย่างน้อย 5 ข้อ ได้แก่

1. การนำแนวคิด ทฤษฎีและหลักการของศาสตร์ที่หลากหลายในหัวข้อเรื่องเดียวกัน มาทำการสรุปให้เห็นเป็นแนวคิด ทฤษฎีตัวแบบใหม่ขึ้นมา

2. การสังเคราะห์งานวิจัยจะเป็นการสังเคราะห์มาจากผลงานวิจัยตั้งแต่ 2 เรื่องขึ้นไปในหัวข้อเรื่องเดียวกัน

3. การสังเคราะห์งานวิจัยมีจุดประสงค์เพื่อหาข้อสรุปรวมจากผลงานวิจัยต่าง ๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นการตกผลึกความคิดที่ได้มาจากผลงานวิจัยหลายชิ้น เพื่อให้ได้ข้อสรุปรวมในหัวข้อเรื่องที่ศึกษา

4. เป็นการมุ่งหาข้อสรุปหรือข้อเสนอแนะทั่วไป (Generalization) ในหัวข้อที่ศึกษา โดยใช้เหตุผลเชิงอุปมาน (Induction Reasoning) ซึ่งการใช้เหตุผลเชิงอุปมานเป็นวิธีการศึกษาที่ใช้วิธีการนำข้อค้นพบที่ได้ปรากฏการณ์ต่างๆเป็นจำนวนมากมาหาเป็นข้อสรุปทั่วไป เช่น ในการสังเคราะห์งานวิจัยเรื่องความสำเร็จของการบริหารงานเชิงยุทธศาสตร์ โดยศึกษาจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่ประสบผลสำเร็จปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ พบว่า มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของการบริหารงานเชิงยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพก็คือภาวะผู้นำ (Leadership) ดังนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่สังเคราะห์งานวิจัยต้องหาข้อสรุปร่วมกันให้ได้ว่าผู้นำแต่ละหน่วยงานในระบบสุขภาพที่ประสบผลสำเร็จล้วนใช้สไตล์ผู้นำอย่างไร เช่น เน้นการสร้างวิสัยทัศน์ร่วม เน้นการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนได้เสีย ในทุกขั้นตอนเน้นการบริหารการเปลี่ยนแปลงเน้นการจูงใจ เป็นต้น

5. เป็นการค้นหาความเป็นจริงของปรากฏการณ์ร่วมโดยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ ที่ได้จากการสังเกตปรากฏการณ์หรือข้อค้นพบจากงานวิจัยชิ้นต่าง ๆ มีการนำใช้เหตุผลเชิงอุปมาน รวมถึงอาจมีการนำข้อสรุปรวมหรือข้อสรุปทั่วไปหรือต้นแบบใหม่ไปทดลองหรือทดสอบเพื่อหาความจริงต่อไป

ทั้งนี้ การสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) จำแนกได้ 2 ประเภทคือ การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research synthesis) และการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research synthesis)

1. การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการอ่านวิเคราะห์รายงานวิจัยในประเด็นหัวข้อที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเขียนสรุปเข้าด้วยกันเป็นองค์ความรู้ของผู้วิจัย Gilson (2014: 29) กล่าวว่า การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยวิธีเชิงคุณภาพ จะช่วยให้เข้าใจการวิจัยเชิงระบบและนโยบายด้านสุขภาพได้ดีขึ้นผ่านกระบวนการที่ได้เห็นมุมมองและการตัดสินใจของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อที่จะสรุปทิศทางแนวโน้มหรือข้อเสนอที่ควรจะเป็นและเหมาะสมกับบริบท

2. การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิเคราะห์จำนวนตัวเลข หรือค่าสถิติในประเด็นหัวข้อที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏอยู่ในงานวิจัย แล้วนำมาจัดกลุ่มและหมวดหมู่ให้ได้ข้อสรุปใหม่ การสังเคราะห์เชิงปริมาณจึงเป็นการวิเคราะห์ผลวิเคราะห์ (analysis of analysis) หรือการวิเคราะห์เชิงผสมผสาน (integrative analysis) หรือการวิจัยงานวิจัย (research of research) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) โดยมีการประเมินคุณภาพงาน ศึกษาโดยใช้เกณฑ์วัดคุณภาพงานวิจัยส่วนสำคัญของงานวิจัยที่นำมาวิเคราะห์และเปรียบเทียบกับกรณีอื่น ๆ และพัฒนาเป็นการวางลำดับตามโครงสร้าง (Hierarchical structure) ของข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และข้อมูลจากการสรุปของผู้วิจัย จาก การสังเคราะห์งานวิจัย (Systematic review) มักใช้กับกรณีงานวิจัยเป็นเชิงคุณภาพทั้งหมด ส่วนการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) เป็นส่วนหนึ่งของการสังเคราะห์งานวิจัย เป็น การวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติในการรวบรวมผลของ งานวิจัยในแต่ละเรื่องมาสรุปรวมกันมีการให้ค่าเชิงปริมาณที่แน่นอน มักใช้กับกรณีงานวิจัยเป็นเชิงปริมาณที่มีความเป็นเนื้อเดียวกัน (Sukjaroen, 2014: 44)

ดังนั้น จึงพอสรุปเกี่ยวกับการสังเคราะห์งานวิจัย (research synthesis) ได้ว่า หมายถึง การนำผลงานวิชาการตั้งแต่ 2 ชิ้นขึ้นไปมาบูรณาการ โดยมีจุดประสงค์เพื่อนำผลการศึกษาทั้งหมดมาหาข้อสรุปร่วมกันในเรื่องที่ศึกษา โดยเป็นการพัฒนาต่อ ยอดจากผลงานวิชาการเดิม อย่างไรก็ดี การสังเคราะห์งานวิชาการมีขอบเขตการดำเนินงานครอบคลุมในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี หลักการของศาสตร์ การสังเคราะห์ระเบียบวิธี ตลอดจนการสังเคราะห์ข้อค้นพบจากผลงานวิชาการ การสังเคราะห์งานวิชาการจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาผลงานทางวิชาการ เนื่องจากผลงานวิชาการจะนำไปสู่ฐานคติของการออกแบบการพัฒนา (Design and Development) ซึ่งถือว่าเป็นการต่อยอดองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานำไปสู่การพัฒนาสังคมประเทศชาติต่อไป

2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง (2559: 289) ได้ศึกษาเรื่อง “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย” ผลการวิจัยพบว่า ตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ มีรายละเอียด ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ปัจจัยสาเหตุการฆ่าตัวตายของเยาวชนหรือวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย 6 ปัจจัยสำคัญ คือ 1. ด้านค่านิยมสมัยใหม่ 2. ด้านสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว 3. ด้านสุขภาพ กาย-จิต 4. อุปนิสัยส่วนตัว 5. ความสัมพันธ์ในครอบครัว และ 6. การคบเพื่อน/ความรัก องค์ประกอบที่ 2 หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักธรรม อริยสัจ 4 และ มรรคมีองค์ 8 องค์ประกอบที่ 3 หลักจิตวิทยาเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหการฆ่าตัวตาย คือ หลักการให้คำปรึกษาแนะนำ และหลักกระบวนการจิตบำบัด องค์ประกอบที่ 4 แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย แนวคิดเชิงป้องกันและแก้ไขที่สาเหตุแนวคิดการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต แนวคิดการป้องกันผ่านครอบครัว+ชุมชน+วัด+โรงเรียน (คชวร) แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ผ่านกลุ่มเพื่อน และองค์ประกอบที่ 5. กลุ่มพลัง “การมีส่วนร่วม” ประกอบด้วย 1. ครู/ผู้บริหารสถานศึกษา 2. กลุ่มเพื่อน 3. กลุ่มผู้ปกครอง 4. กลุ่มสหวิชาชีพ ด้านสุขภาพ และ 5. วัด/สถานปฏิบัติธรรม

พระครูใบฎีกาสุนัน โสภโณ (มุลจ้อย) นาวันน พรหมใจสา และศิลาพร วังสมบัติ (2560: 73) ได้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการขับเคลื่อนคุณธรรมจริยธรรมของเด็กและเยาวชนในจังหวัดเชียงราย” ผลการวิจัยพบว่า เด็กและเยาวชนในจังหวัดเชียงรายมีความรู้ความเข้าใจบ้างในเรื่องของศีลธรรมและการมีคุณธรรมและจริยธรรมที่สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้แต่ไม่ดีเท่าที่ควรจึงทำให้เด็กและเยาวชนมีปัญหาด้านต่างๆ คือ ด้านศีลธรรม ด้านสังคมและวัฒนธรรม การประพฤติทางกาย การประพฤติทางวาจา การประพฤติทางจิตใจและการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของสังคมและวัฒนธรรมมีผลกระทบต่อกิจกรรมและการปฏิบัติตัวของเด็กและเยาวชนทั้งด้านดีและไม่ดี ด้านดี พบว่า มีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ มาเป็นเครื่องมือช่วยเสริมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ใช้ในการสื่อสารและเพิ่มประสิทธิภาพในการศึกษาด้านไม่ดี พบว่า จะใช้เครื่องอำนวยความสะดวกไปในทางที่ผิดวัตถุประสงค์ เช่น การขับซี่ยวดยานพาหนะด้วยความประมาทหึกคะนองและการแต่งกายที่ล่อแหลมในเยาวชนหญิง การใช้คำพูดกับผู้ใหญ่ รวมไปถึงการเสพสิ่งเสพติดชนิดต่างๆ อีกทั้งยังการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทั้งเยาวชนหญิง-ชายและการใช้เครื่องมือสื่อสารในทางที่ไม่ถูกไม่ควรแนวทางในการขับเคลื่อนให้เด็กและเยาวชนมี

คุณธรรมจริยธรรม พบว่า ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันช่วยกันในการขับเคลื่อน ทั้ง 3 สถาบัน คือ สถาบันครอบครัว สถานศึกษา และสถาบันศาสนา โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวสำคัญที่สุดที่จะขับเคลื่อนให้เด็กและเยาวชนที่อยู่ในความปกครองให้มีคุณธรรมจริยธรรมโดยการปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆ เน้นให้การศึกษาที่มีความรู้และมีคุณภาพ สมรรถภาพเป็นคนดีของสังคม เพื่อให้เด็กและเยาวชนใช้ชีวิตอยู่ร่วมสังคมอย่างมีความสุขและผู้ใหญ่ต้องช่วยกันสอดส่องดูแลให้คำแนะนำ เมื่อเด็กหรือเยาวชนมีปัญหาโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง และผู้ใหญ่ก็ต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างแก่เด็กและเยาวชนด้วย

พระครูโสภิตสัทธาธรรม พระอุดมสิทธินายก และสุรพล สุยะพรหม (2560: 173) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมสำหรับเยาวชนของวัดในจังหวัดสิงห์บุรี” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมสำหรับเยาวชน ของวัดในจังหวัดสิงห์บุรี ได้แก่ 1. ด้านความขยัน การปลูกฝังนิสัยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานมีความเพียร ความพยายาม ขยัน หมั่นประกอบหมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อุตุน 2. ด้านความประหยัดนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในวิถีชีวิตการกระทำทั้งหลายต้องเกิดจากจิตสำนึกหรือความตระหนักในคุณและโทษที่มีต่อตนเองและส่วนรวมจนเกิดสำนึกรับผิดชอบ ซึ่งเป็นรากฐานของจิตใจเป็นปัจจัยภายในที่ต้องการอาศัยการบำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง 3. ด้านความซื่อสัตย์ การปลูกฝังความซื่อสัตย์สุจริตช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะควบคุมความประพฤติของตนเอง ขณะอยู่กับผู้อื่น 4. ด้านความมีวินัยความมีวินัยในการแสดงความเคารพความมีวินัยในการรักษาความสะอาดความมีวินัยในการรักษาความเป็นระเบียบ 5. ด้านความสุภาพ ปลูกฝังให้เด็กมีความตั้งใจจริงในการปรับปรุงพัฒนาการพูดของตนเอง 6. ด้านความสะอาด การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ดิบหยาบ รุนแรง 7. ด้านความสามัคคี มอบหมายงานให้เด็กได้ทำงานเป็นกลุ่ม เริ่มจากการทำงานเป็นคู่ 8. ด้านความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูล ให้ความรักแก่ผู้อื่น และให้ความร่วมมือช่วยเหลืออย่างสุดความสามารถด้วยความจริงใจที่มี ก็ย่อมเป็นที่รัก ที่ต้องการ เป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม และเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่นเสมอ

อัจฉรา ไชยปัทมภ (2561: 268) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณธรรมจริยธรรมและแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสถาบันอุดมศึกษาในเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาเขตภาคกลาง” ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ มีรูปแบบการส่งเสริม/สอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมให้นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 3 กลุ่ม ได้แก่ มหาวิทยาลัยทั่วไป สถาบันเฉพาะทาง และมหาวิทยาลัยทางการแพทย์ พยาบาล จำแนกเป็น 2 แนวทาง คือ การส่งเสริมและสอดแทรกภายในหลักสูตรการศึกษาและภายนอกหลักสูตรการศึกษา 2. ตัวบ่งชี้คุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสมในการปลูกฝังแก่นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา 15 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม ความมีวินัย ความเสียสละต่อส่วนรวม ความอดทน ความขยันหมั่นเพียร ความกตัญญู การมีจรรยาบรรณวิชาชีพ ความสามัคคี ความประหยัดและพอเพียง การมีสติ การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความศรัทธาในหลักศาสนา และการรู้จักกาลเทศะ 3. แนวทางในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสถาบันอุดมศึกษา 2 ระดับ ได้แก่ ระดับนโยบาย และระดับผู้ปฏิบัติ

พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์ (2561: 227) ได้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการพัฒนาหลักสูตร ผูกอบรมคุณธรรมจริยธรรม สำหรับเด็กและเยาวชนของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัจจุบันการพัฒนาหลักสูตรผูกอบรมคุณธรรมจริยธรรมสำหรับเด็กและเยาวชน ของ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยโดยรวมอยู่ในระดับมากโดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการประเมิน ผลหลักสูตร รองลงมา ได้แก่ ด้านการใช้หลักสูตร ด้านการกำหนดเป้าหมาย จุดมุ่งหมายและขอบเขต และด้านการออกแบบหลักสูตร 2. สังเคราะห์แนวทางการพัฒนาหลักสูตร ผูกอบรมคุณธรรม จริยธรรม สำหรับเด็กและเยาวชน ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวน 4 แนวทาง ได้แก่ แนวทางที่ 1 การกำหนดเป้าหมาย จุดมุ่ง หมายและขอบเขต แนวทางที่ 2 การ ออกแบบหลักสูตร แนวทางที่ 3 การใช้หลักสูตร แนวทางที่ 4 การ ประเมินผลหลักสูตร 3. แนว ทางการพัฒนาหลักสูตรผูกอบรม คุณธรรม จริยธรรม สำหรับเด็กและเยาวชนของ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จำนวน 4 แนวทาง ประกอบด้วย 50 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ด้านการออกแบบ หลักสูตร 13 ตัวบ่งชี้ ด้านการกำหนดเป้าหมาย จุดมุ่งหมายและขอบเขต 11 ตัวบ่งชี้ ด้านการใช้หลักสูตร 13 ตัว บ่งชี้ ด้านการประเมินผลหลักสูตร 13 ตัวบ่งชี้

เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง (2561: 112) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาต้นแบบวิทยาการพระธรรม ทูตสุขภาวะเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะและป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงในพระสงฆ์จังหวัดน่าน” ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ มีความรู้ และทัศนคติอยู่ในระดับดี แต่ มีการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเม ตาบอลิกซินโดรมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และการ ปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะและป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์ พบว่า ความรู้มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติ ($r=.25, p < .05$) แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ($r=.04, p > .05$) ในขณะที่ทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของ พระสงฆ์ในจังหวัดน่านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.28, p < .05$)

พระครูสิริรัตนาวุธ (2562: 79) ได้ศึกษาเรื่อง “พุทธจิตวิทยานุรักษ์ : รูปแบบและ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนามีทั้งแนวศึกษาเรียนรู้ แนวความเชื่อกรรม แนวการเสริมสร้างสุขภาวะ องค์รวม 4 ด้านดังกล่าว สุขภาวะองค์รวมที่สมดุลฯ พบว่า แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแบ่ง ออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ 1. สันโดษ 2. ศีล 5 การคบถ้อยมิตร และการประพฤติดี 3. การปฏิบัติสมณะ กรรมฐาน 4. ปัญญาในสติปัญญา ประเด็นความมั่นคงของครอบครัว พบว่า การให้ความรัก ช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกใน ครอบครัว ประเด็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯ พบว่า ภาพนา 4 นำไปสู่กระบวนการค้นหาแนวทางการ ประยุกต์ใช้ หลักพุทธจิตวิทยา 1. หลักสังคหัตถ์ 2. หลักอริยสัจ 4 3. หลักไตรสิกขา 4. หลักอริยมรรค

พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี พระครูไพศาล ธรรมานุสิฐ และจันทร์สมิ์ ตาบุลึง (2562: 15) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการมีชีวิต อยู่และความคุ้มค่าทางด้านทรัพยากรบุคคล จำแนกออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ การประเมินกลุ่มเสี่ยง การช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง และการฟื้นฟูผู้พยายามฆ่าตัวตาย แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัว ตายตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถกำหนดกรอบและทิศทางโดยใช้หลักอริยสัจ 4 และประยุกต์ใช้

หลักปธาน 4 เป็นแนวทางการดำเนินงาน คือ 1. สังวรปธาน การเฝ้าระวัง โดยอาศัยกัลยาณมิตร 2. ปหานปธาน การยับยั้ง-ลด-ละ 3. ภวนาปธาน การสร้างภาวะคุ้มกัน ด้วยการเห็น 3 อย่าง และการรู้ 3 อย่าง และ 4. ออนุรักษนาปธาน การรักษาภาวะคุ้มกันให้เป็นแนวทางมั่นคงด้วยสติและสัมปชัญญะ

ฤทัยรัตน์ ชิดมงคลรัตน์กร เหมือนนาตอน สุ่มัทธนา แก้วมา และ วีระพงษ์ เรียบพร (2563: 40) ได้ศึกษาเรื่อง “ภาวะซึมเศร้า และความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น” ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า 111 คน (26.43%) และไม่มีภาวะซึมเศร้า 309 คน (73.57%) โดยเพศหญิงมีภาวะซึมเศร้า 79 คน และเพศชายมีภาวะซึมเศร้า 32 คน ผลการทดสอบไคสแควร์ พบว่า เพศหญิงมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($X^2=7.85$; $p=.006$) 2. วัยรุ่นที่ไม่มีภาวะซึมเศร้ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก ส่วนวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีด้านความรู้ในการแสวงหาความช่วยเหลือและการรักษาที่มีอยู่ ความรู้ในกลวิธีการช่วยตนเองเมื่อมีปัญหาเบื้องต้น และทักษะการช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตและการรับรู้ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในระดับมาก 3. การเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตระหว่างวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและไม่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตโดยรวมน้อยกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.62$; $p=.000$) เมื่อพิจารณาความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตเป็นรายด้าน พบว่า วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตความรู้ในการแสวงหาความช่วยเหลือและการรักษาที่มีอยู่ ความรู้ในกลวิธีการช่วยตนเองเมื่อมีปัญหาเบื้องต้น และทักษะการช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้นน้อยกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณณี อ้อแสงชัย บรรพต ตันธีรวงศ์ และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2564: 154) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี” ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของเยาวชน เกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความคิดและทัศนคติ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว สถานศึกษา สังคม และสภาพแวดล้อม 2. รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการนำทฤษฎีความตระหนักรู้แบบตะวันตกและหลักธรรมของพุทธแบบตะวันออก มาบูรณาการร่วมกัน 3. นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองโดยพุทธสันติวิธี เป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มี 4 กระบวนการ คือ มีสติ ควบคุมตนเอง นำไปสู่ปัญญา วิถีธรรม สู่วิถีสุข โดยมีสติปัญญา 4 อริยสัจ 4 พละ 5 เป็นฐาน สำหรับข้อค้นพบ คือ พละ 5 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเยาวชน ทำให้เกิดความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นและส่งผลให้การฆ่าตัวตายลดลง

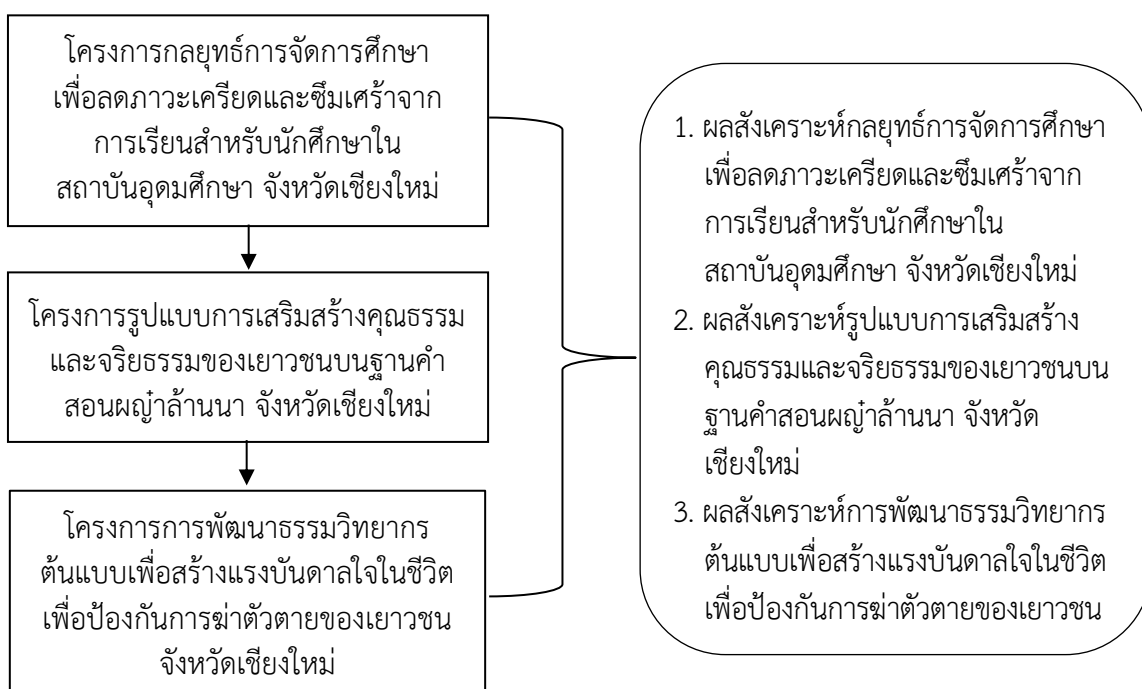
สุภัทธ แสงแจ่มใส (2565: 26) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำคัญที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้า สามารถแบ่งได้เป็น 1. ปัจจัยภายในตนเอง ประกอบด้วยทักษะการจัดการกับปัญหา การมีเป้าหมาย การมองโลกในแง่ดี การมีความหวังความเอื้อเฟื้อ และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง 2. ปัจจัยจากแรงสนับสนุนทางสังคม ส่วนสาเหตุสำคัญที่นำมาสู่ภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ครอบครัวหรือบุคคล

ใกล้ชิด สภาพสังคมและเศรษฐกิจ และลักษณะภายในบุคคลที่ขาดความสามารถในการรับมือกับปัญหา สรุปผล ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีส่วนช่วยในการป้องกัน ลดภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในสภาวะซึมเศร้า

สรุปความว่า จากศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า อัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย มีแนวโน้มที่สูงขึ้น ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว สถานศึกษา สังคม และสภาพแวดล้อม แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถกำหนดกรอบและทิศทางโดยใช้หลักอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 โดยหลักจิตวิทยาเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายคือ หลักการให้คำปรึกษาแนะนำ และหลักกระบวนการจิตบำบัด แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นนั้น ประกอบด้วยแนวคิดเชิงป้องกันและแก้ไขที่สาเหตุแนวคิดการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ผ่านครอบครัว ชุมชน วัด โรงเรียน และ แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต และการมีส่วนร่วมของครู/ผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มเพื่อน และกลุ่มผู้ปกครอง การนำทฤษฎีความตระหนักรู้แบบตะวันตกและหลักธรรมของพุทธแบบตะวันออก มาบูรณาการร่วมกัน อันจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเยาวชน ทำให้เกิดความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นและส่งผลให้การฆ่าตัวตายลดลง นอกจากนั้น ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีส่วนช่วยในการป้องกัน ลดภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในสภาวะซึมเศร้า

2.8 สรุปกรอบแนวความคิด

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อนำมาสรุปเป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัยเรื่องนี้ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 สรุปกรอบแนวความคิด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่” มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาเอกสาร การลงพื้นที่ภาคสนาม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มเฉพาะ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. การเตรียมงานด้านวิชาการและศึกษาบริบทพื้นที่

1.1. ส่องหนังสือเอกสารขออนุญาตศึกษาวิจัยถึงหัวหน้านักวิจัยโครงการย่อยทั้ง 3 โครงการ

1.2. ศึกษาจากข้อมูลเอกสาร/งานวิจัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.3. ศึกษาจากการสัมภาษณ์

1.4. ศึกษาจากการลงพื้นที่สำรวจบริบทเชิงพื้นที่ การร่วมสังเกตการณ์ซึ่งใช้ทั้งวิธีสังเกตการณ์แบบทั่วไป และวิธีสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมเฝ้าดูปรากฏการณ์กิจกรรมต่าง ๆ ของสถานศึกษาที่เป็นเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้

2. การดำเนินงานของโครงการวิจัย

2.1. จัดเวทีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับหัวหน้าและคณะวิจัยทั้ง 3 โครงการ ได้แก่ โครงการวิจัยที่ 1 กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ โครงการวิจัยที่ 2 รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนล้านนา จังหวัดเชียงใหม่ และโครงการวิจัยที่ 3 การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยได้ประสานนัดวันและเวลาในการดำเนินการ และผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้กระตุ้นให้เกิดการสนทนาร่วมกัน ภายใต้กรอบประเด็นการวิจัยที่กำหนดไว้ สำหรับการสัมภาษณ์ กิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย คณะผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูล ทั้งจากการสร้างความคุ้นเคยเป็นรายบุคคลและการสร้างความคุ้นเคยในลักษณะกลุ่ม จากนั้นจึงเริ่มทำการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ซึ่งคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นั้น เป็นคำถามแบบไม่มีโครงสร้างและแบบมีโครงสร้างด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลระดับลึก นอกจากนี้ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับมีความครอบคลุม และยังเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยจัดทั้งหมด 2 ครั้ง

2.2. ใช้เครื่องมือแบบสัมภาษณ์โดยการพัฒนาแบบสัมภาษณ์ นำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างเสนอที่ปรึกษางานวิจัย เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง รับข้อเสนอแนะ และดำเนินการปรับปรุงแก้ไข

พร้อมทั้งนำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วเสนอที่ปรึกษางานวิจัยพิจารณา และให้ความเห็นชอบ ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ จำนวน 3 ท่าน และจัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้ในกลุ่มประชากรตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ นอกจากการศึกษาเอกสารแล้วยังเน้นการวิจัยภาคสนาม (Field Study) ดังนั้น การกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และผู้ร่วมปฏิบัติการ (Participants) ได้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ครอบคลุมบริบทของการศึกษาวิจัย โดยมีการเจาะจงจำนวนเขตการศึกษาวิจัย คือ ประชากรในโครงการวิจัยย่อย ได้แก่ หัวหน้าโครงการย่อยและคณะทำงานทั้ง 3 โครงการ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ผู้วิจัยเข้าไปศึกษาการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประชากร การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ หัวหน้าโครงการย่อยและคณะทำงานทั้ง 3 โครงการ โครงการวิจัยที่ 1 กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ โครงการวิจัยที่ 2 รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนมูลาล้านนาจังหวัดเชียงใหม่ และโครงการวิจัยที่ 3 การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างของประชากร โดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากผู้ที่เกี่ยวข้องจากหัวหน้าโครงการย่อยและคณะทำงานทั้ง 3 โครงการ

3. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการศึกษาประกอบด้วยหัวหน้าโครงการวิจัย รวมทั้งสิ้น 3 รูป/คน ได้แก่

- 3.1. หัวหน้าโครงการวิจัยที่ 1 กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1 รูป/คน

- 3.2. หัวหน้าโครงการวิจัยที่ 2 รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนมูลาล้านนาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1 รูป/คน

- 3.3. หัวหน้าโครงการวิจัยที่ 3 การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1 รูป/คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และไม่มีโครงสร้าง ประกอบกับการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ระดับความคิดร่วมกัน โดยมีกล้องถ่ายรูป สมุดจดและเครื่องบันทึกเสียงใช้บันทึกข้อมูลจากผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์ ประเด็นข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งบันทึกข้อสังเกตและการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยเองในแต่ละช่วงเก็บข้อมูล ดังนี้

- 3.3.1 แบบสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งใช้สัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม (Focus Group) หัวหน้าโครงการวิจัยโครงการย่อยทั้ง 3 โครงการ มีโครงสร้าง ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลสรุปการวิจัยสู่การสังเคราะห์การวิจัยกลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร
 - 1.1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัยโครงการที่ 1 ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร
 - 1.2. วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัยโครงการที่ 2 ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร
 - 1.3. วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัยโครงการที่ 3 ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร
2. จากผลสรุปการวิจัย สามารถวิเคราะห์สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องอย่างไร
 - 2.1. จากผลสรุปการวิจัยโครงการที่ 1 สามารถนำไปวิเคราะห์สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องได้อย่างไร
 - 2.2. จากผลสรุปการวิจัยโครงการที่ 2 สามารถนำไปวิเคราะห์สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องได้อย่างไร
 - 2.3. จากผลสรุปการวิจัยโครงการที่ 3 สามารถนำไปวิเคราะห์สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องได้อย่างไร
3. องค์ความรู้ที่เกิดสังเคราะห์จากการวิจัยทั้ง 4 โครงการ ได้องค์ความรู้อะไรบ้าง และสามารถนำไปใช้ได้อย่างไร
4. จากผลการสังเคราะห์งานวิจัยของท่าน ท่านมีแนวทางการพัฒนากลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้อย่างไร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

1. ท่านมีข้อเสนอแนะอื่น ๆ จากการวิจัยอย่างไร

3.4 การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

3.4.1 การสร้างแบบสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยอาศัยหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์จากแหล่งข้อมูลด้านเอกสารและข้อมูลจากการแบบสอบถามเพื่อที่จะนำไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4.2 คณะผู้วิจัยพัฒนาแบบสัมภาษณ์ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ โดยมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. พระมหาวิเศษ ปญฺญาวชิโร, รศ.ดร. | ตรวจสอบด้านเนื้อหา |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ เลิศสมพร | ตรวจสอบด้านระเบียบวิธีวิจัย |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิจ ผาเจริญ | ตรวจสอบด้านภาษา |

การตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์ที่ได้สร้างนี้ คณะผู้วิจัยใช้วิธีตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (face validity) โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 3 คน ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ ปรับปรุงแก้ไขสำนวนภาษา ตัดทอนเพิ่มเติมสำนวนภาษาในแต่ละประเด็น ปรับปรุงตามความเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น คณะผู้วิจัยลงพื้นที่ภาคสนามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แก่ คณะผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ตลอดจนให้นักศึกษาสาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง จำนวน 5 ท่าน ในการสัมภาษณ์ โดยมีหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา สำหรับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการณ์เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมจัดเวทีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) คณะผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมด้วยตนเอง ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการพบเห็นจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และข้อมูลที่เป็นข้อสรุปจากการที่ได้จัดเวที การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ตลอดจนนำไปสู่การสังเคราะห์ข้อมูลโดยนักวิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากที่รวบรวมและจัดเก็บจากกลุ่มเป้าหมาย ทั้งจากเวทีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) การสังเคราะห์ จากเครื่องมือแบบสัมภาษณ์โดยการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเชิงคุณภาพโดยนักวิจัย

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการศึกษานั้น คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนาในเนื้อหาสาระ (Content Analysis) ที่มีความสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็น จัดประเภท/กลุ่มข้อมูล เพื่อให้ได้ชุดข้อมูลที่สามารถเสนอเป็นข้อเท็จจริง และใช้ประกอบการวิเคราะห์อภิปราย ซึ่งมีการให้เหตุผลเชิงตรรกะ นำเสนอผลการศึกษาแบบพรรณนา เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่” มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และมีผลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ดังนี้

4.1 ผลการสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

4.2 ผลการสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนาจังหวัดเชียงใหม่

4.3 ผลการสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

4.1 ผลการสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัย

จากการสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่นักศึกษา กำลังเกิดกระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบธรรม นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะเครียดในตัวเอง บุคคล ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายอย่าง เมื่อก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ตั้งแต่การรับน้อง การปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม การเข้าอยู่ในสังคมใหม่ที่ต้องเตรียมตัวเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นในการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต นอกจากสภาพแวดล้อมด้านอื่นที่อยู่รอบตัวของนักศึกษาอันได้แก่ สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว ตลอดจนกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลในระดับต่าง ๆ ความคาดหวังในตัวเอง ครอบครัว และบุคคลรอบข้าง ล้วนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ให้นักศึกษาเกิดความเครียด การดำเนินชีวิตของนักศึกษาในทุกๆระดับ การศึกษา นักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งหากนักศึกษาประเมินแล้วพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเกินขีดความสามารถของนักศึกษา นักศึกษาจะรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หรือ ทำลายต่อความมั่นคงของบุคคล ดังนั้น เมื่อนักศึกษาประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียด นักศึกษา พยายามหาวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น โดยนักศึกษาแต่ละบุคคลจะมีกลวิธีหรือวิธีการจัดการ กับความเครียดที่เกิดขึ้น

ทั้งนี้ เมื่อวิเคราะห์สภาพปัญหาปัจจุบันแล้ว พบว่า นักศึกษาเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นช่วงที่แสวงหา

ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมค่อนข้างมาก มีการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว แต่สภาพอารมณ์และจิตใจยังไม่มั่นคง ก่อให้เกิดความสับสนในตนเอง ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจได้ง่าย และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ เช่น เครียด ซึมเศร้า เป็นต้น โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด ทำให้มีความจำเป็นต้องรักษาระยะห่าง เพื่อรักษาความปลอดภัยด้านสุขภาพ การเรียนการสอนของผู้สอนในสถาบันการศึกษาจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบ พลิกแพลงกันไปตามแต่กระบวนการทำของผู้สอนและผู้เรียนกันอย่างสุดความสามารถ ซึ่งก็มักจะยังทำให้เกิดการเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้เรียนและผู้สอนกันอย่างถ้วนหน้า การที่ผู้เรียนมีปัญหาด้านสุขภาพจิต จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ที่ถดถอย พอ ๆ กับอาการต่อต้านทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ตัวอย่างของอาการดังกล่าวมีตั้งแต่การขาดการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน มีความสัมพันธ์ที่เหินห่างกับผู้สอนหรือเพื่อนร่วมชั้น ไปจนถึงการไม่สนใจและไม่ยินดียินร้ายอีกด้วย ทั้งนี้การที่ผู้เรียนถูกสภาวะเครียดและซึมเศร้าเล่นงาน ยังอาจทำให้ความสม่ำเสมอในการวัดผลแตกต่างกัน เช่น วันหนึ่งอาจจะสามารถทำงานชิ้นที่ยากส่งได้อย่างไม่มีปัญหาอะไร แต่วันต่อมากลับไม่สามารถทำงานธรรมดาให้สำเร็จลุล่วงได้ไปจนถึงการเริ่มหลีกเลี่ยงการเข้าเรียนซึ่งจะพัฒนาเป็นปัญหาในลำดับต่อไป

จากสภาพการณ์ดังกล่าวข้างต้น หากนักศึกษาที่ภาวะซึมเศร้าไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันถ่วงทีอาจส่งผลกระทบต่อนักศึกษาในด้านศักยภาพการเรียนและปฏิสัมพันธ์กับสังคม นอกจากนี้ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษานำมาซึ่งการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่รุนแรงกว่านั้นคือ มีโอกาสในการฆ่าตัวตายสำเร็จสูง ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเป็นเรื่องที่สามารถป้องกัน และรักษาได้หากได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรมีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมและป้องกันภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพโดยอาศัยความร่วมมือกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้บริหาร ครู/อาจารย์ และบุคลากรในสถานศึกษา ผู้เรียน ผู้อาศัยในชุมชนรอบ สถานศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้การดำเนินการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพในสถานศึกษาเกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายที่ต้องการของสถาบันการศึกษาและความต้องการของสังคมในการได้มาซึ่งบัณฑิตที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีและมีความพร้อมที่จะเป็นพลเมืองที่สำคัญของประเทศ

นอกจากนี้ เมื่อวิเคราะห์สถานการณ์จากผลการวิจัยแล้ว สามารถสรุปปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ ดังนี้

1. การติดต่อกับหน่วยงานต่าง ๆ ภายในสถานศึกษา นักศึกษาไม่รู้ว่าจะไปติดต่อที่ไหน จะติดต่อเจ้าหน้าที่คนใด รู้สึกไม่มั่นใจในระเบียบ กฎเกณฑ์ ขั้นตอนในการดำเนินการ บุคลิกภาพของเจ้าหน้าที่ เช่น กิริยา คำพูด การตอบคำถาม เป็นต้น และเอกสารต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการดำเนินการในแต่ละฝ่าย

2. การสอนของอาจารย์ ซึ่งคาดหวังด้านวิชาการจากนักศึกษามากไป เปรียบเทียบตัวเองกับนักศึกษา รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สั่งงานมากเกินไป นักศึกษาไม่สามารถทำงานส่งให้ทันตามระยะเวลาที่กำหนด บางหัวข้อนั้นยากเกินความรู้ความสามารถของนักศึกษา

3. กลุ่มเพื่อนในสถานศึกษา ถูกเปรียบเทียบกับเพื่อนนักศึกษา ความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ความขัดแย้งทางความคิดระหว่างนักศึกษาด้วยกัน ถูกเพื่อนกลั่นแกล้ง ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน มีการแข่งขันกับตนเองและกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ความคับข้องใจเมื่อ

ต้องทำงานเป็นกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท การทะเลาะวิวาทกัน รู้สึกกดดันที่เพื่อน ๆ มีความรู้ความสามารถและมีผลการเรียนดีกว่า เป็นเหตุให้นักศึกษารู้สึกวิตกกังวลและนำไปสู่ภาวะความเครียด

4. อาคารสถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการจัดการเรียนการสอน บรรยากาศในห้องเรียนไม่เหมาะสม อากาศร้อน แสงสว่างไม่เพียงพอ คับแคบ อุปกรณ์สนับสนุนการเรียนการสอนไม่พร้อมใช้งาน ห้องสมุดมีสื่อและหนังสือให้สืบค้นไม่เพียงพอ เวลาการให้บริการ ห้องสุขาไม่เพียงพอ ไม่สะอาด อยู่พื้นที่ไม่เหมาะสม รู้สึกอึดอัดหรือไม่ปลอดภัย นอกจากนั้น นักศึกษาไม่มีความคุ้นเคยกับสถานที่ใหม่ เพราะกำลังเข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษา ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานศึกษา ที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมทั้งหมดที่ต่างไปจากที่คุ้นเคย ล้วนก่อให้เกิดความเครียดได้

5. กฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสถานศึกษาที่มากเกินไป เคร่งครัดเกินไปไม่มีการยืดหยุ่น ไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงและสภาพสังคมยุคปัจจุบัน สถานศึกษาบังคับใช้ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับอย่างเข้มงวด ทำให้วิตกกังวลรู้สึกคับข้องใจจนเกิดภาวะความเครียดได้

6. กิจกรรมการเรียนที่เข้มหรือเคร่งเครียดเกินไป การจัดสรรเวลาของแต่ละรายวิชา เกณฑ์ประเมินผล รายวิชาเรียน/เนื้อหาของรายวิชามากเกินไป เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจในเนื้อหา บางรายวิชาเรียนนำไปเพื่อใช้ประโยชน์ไม่ได้ ระยะเวลาในการทำข้อสอบน้อย อาจารย์สั่งงานมากเกินไป หัวข้อยากเกินความรู้ความสามารถ กดดันต้องทำให้เสร็จทันตามระยะเวลาที่กำหนด นอกจากนั้น การเรียนหลายรายวิชาติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง เรียนไม่ทันเพื่อน ในช่วงที่มีการเรียนออนไลน์ ไม่มีสมาธิในการเรียน สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมเพราะต้องเรียนที่บ้าน หรือพื้นที่ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต ขาดแรงจูงใจและไม่มีแรงกระตุ้นในการเรียน

7. ประเด็นความเครียดอื่น ๆ ปัญหาทางด้านครอบครัวของนักศึกษา ครอบครัวแยกทางกัน ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ภาระในการที่ต้องดูแลน้อง ๆ ในครอบครัว และปัญหาทางการเงินภายในครอบครัว สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของนักศึกษา การที่ต้องเดินทางไกลมาเรียนต่อในตัวเมืองที่สภาพที่ต่างจากเดิม ปัญหาการปรับตัว ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การที่ต้องเรียนไปด้วยและทำงานด้วย โดยเฉพาะในช่วงเวลาใกล้สอบ รวมถึงความรู้สึกไม่มั่นคงในอนาคตภายหลังสำเร็จการศึกษา

ดังนั้น สถานการณ์จากผลการวิจัยดังกล่าว จึงจำเป็นต้องที่สถาบันการศึกษาต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเน้นกระบวนการของการเรียนรู้ที่เปิดให้นักศึกษาทุกคนมีโอกาสได้แสดงออกได้อย่างอิสระในกรอบ คำตอบไม่มีตายตัว ให้นักศึกษาสามารถศึกษาหาความรู้ตามความสามารถของตน จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน เข้ากับสภาพปัญหาและความต้องการของนักศึกษา ให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักศึกษาแต่ละคน ให้นักศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเอื้อต่อการเรียนรู้ และทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี สภาพห้องเรียนที่พร้อมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อุปกรณ์สนับสนุนการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพและพร้อมใช้งาน มีแสงส่องสว่างเพียงพออากาศปลอดโปร่ง ไม่ร้อน และสร้างระเบียบวินัยในการดูแลห้องเรียน และอุปกรณ์สนับสนุนการเรียนการสอนเพื่อพร้อมในการใช้งาน สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดความเครียดได้

2. การสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษา และองค์กรที่เกี่ยวข้อง

จากการสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษา สามารถนำมาสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องได้ โดยการ

สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษา ควรมุ่งเน้นให้สถานศึกษามีการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมทั้งทางตรงและทางอ้อม มีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง ชุมชนและองค์กรภายนอกให้เข้ามามีบทบาทในสถานศึกษา มีการอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการกับผู้สอนด้านการดูแลผู้เรียน โดยใช้วิทยากรทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน มีการจัดประชุมและเชิญผู้ปกครองมารับรู้รับทราบระบบการจัดการเรียนการสอน หลักสูตรและระเบียบข้อบังคับของสถานศึกษาเพื่อร่วมกันวางแผนด้านการเรียนของผู้เรียน มีการบริหารงานภายในแบบประชาธิปไตยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีม เพื่อให้ทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ ลงมือในการทำงาน มีการใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการบริหารจัดการเพื่อวางแผนการทำงานและจัดการระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน ซึ่งส่งผลให้สามารถเข้าถึงข้อมูลพื้นฐานของผู้เรียนแต่ละคน แล้วนำมาวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียนเพื่อที่ผู้เรียนจะได้รับการดูแลช่วยเหลือพัฒนาทั้งด้านการเรียน สุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นต้น

นอกจากนี้ กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษา สามารถนำมาสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาได้ โดยมุ่งเน้นการจัดการสภาพแวดล้อมในห้องเรียน ให้มีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ สภาพแวดล้อมในสถานศึกษาช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้สภาพแวดล้อม มีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมในสถานศึกษากระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ และบรรยากาศในการเรียนทำให้ผู้เรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลให้ผู้เรียนมีอาการทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม โดยผู้เรียนใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มากกว่าการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา อีกทั้งยังมีผู้เรียนที่จะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่นและลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลง ซึ่งต้องให้การดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากความเครียดเป็นสิ่งที่เรื้อรังที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์บีบคั้นต่าง ๆ ทำให้ร่างกาย และจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่ง ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

3. องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้

จากการสังเคราะห์งานวิจัย ได้ค้นพบองค์ความรู้เกี่ยวกับกลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียน ดังนี้

3.1 การพัฒนาผู้สอน โดยผู้สอนควรมีความรู้ความเข้าใจรู้เป้าหมายของการจัดการศึกษาและหลักสูตรการศึกษา มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน มีการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่หลากหลายและเหมาะสมกับเนื้อหา มีการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเรียนตามความสนใจความถนัด มีอิสระและสนุกสนาน มีการใช้คำพูดเชิงบวกกับผู้เรียนและดูแลเอาใจใส่ มีการติดตามและประเมินผลการเรียนเป็นระยะ อีกทั้งยังยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลส่งผลให้ผู้เรียน สามารถมีส่วนร่วมในการจัดการชั้นเรียน สามารถคิดและปฏิบัติจริงโดยผู้สอนให้ผู้เรียนได้มีการสร้างความรู้ด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ และสามารถเรียนรู้สิ่งที่ใกล้ตัว แล้วนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 การพัฒนาหลักสูตร โดยหลักสูตรภายในสถานศึกษาควรมีการสร้างความรู้ความผ่อนคลายด้วยการจัดโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลาย เช่น จัดทำโครงการส่งเสริม

พัฒนาความสามารถ ด้านการคิดและการแก้ปัญหา โครงการส่งเสริมทักษะกระบวนการในการทำงาน ร่วมกันอย่างมีความสุข โครงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะที่ดีและมีสุนทรียภาพ โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางวิชาการ โครงการส่งเสริมผู้เรียนด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้และศักยภาพในแบบที่ถ้าเรียนรู้ซ้ำก็จะเสริม ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม แต่ถ้าเรียนรู้เร็วจะเสริมด้านวิชาการเพื่อให้ต่อยอดได้ในระดับที่สูงขึ้น

3.3 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน ควรเป็นกระบวนการการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บริหาร ครูและผู้ปกครอง หากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องดังกล่าว แสดงบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนก็จะดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้เรียนที่อยู่ในการดูแลเกิดภาวะความเครียด ผู้บริหาร ครูและผู้ปกครองต้องมีการปรับตัวในการทำ ความรู้ความเข้าใจว่า ควรปรับพฤติกรรมของนักเรียนและตนเองอย่างไร โดยมีเป้าหมายว่าจะป้องกันและแก้ไขปัญหายังไง

4. แนวทางการพัฒนาการจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียน

จากการสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของ นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา พบว่า แนวทางพัฒนาการจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้า โดยบูรณาการความร่วมมือระหว่างผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง และองค์กรที่เกี่ยวข้อง มีลักษณะดังนี้

4.1 การพัฒนาบทบาทของผู้บริหาร ควรมีส่วนร่วมในการทำงาน มีความสามารถ และเทคนิควิธีในการแก้ปัญหา มีการเชิญวิทยากรที่มีความรู้เฉพาะด้านจิตวิทยาในโรงเรียนมาให้ความรู้กับครูและนักเรียนในการช่วยเหลือ แก้ปัญหา สร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เป็นบวก มีการประสานงานร่วมกันกับครูในการสร้างหลักสูตร วางแผนการเรียนและสร้างคู่มือในการสังเกต ความเครียดและเทคนิคการรับรู้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเครียด มีการให้ความรู้เรื่อง วิธีการจัดการศึกษาและระบบการจัดการเรียนการสอน และเชิญผู้ปกครองมาพูดคุยพบปะกันเพื่อสร้างความคุ้นเคย มีการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองสามารถแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ทั้งการเล็งดู การเอาใจใส่รวมถึงการใช้คำพูดเชิงบวกกับบุตรหลาน มีการยอมรับความสามารถของผู้ปกครองและ ถือว่าผู้ปกครองเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน

4.2 การพัฒนาบทบาทของครู ควรมุ่งเน้นศักยภาพการออกแบบการเรียนรู้โดย ออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียน การเข้าร่วมอบรม ทางด้านการดูแลนักเรียนทั้ง ทางด้านหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในโรงเรียน และระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน การสร้างความ เชื่อใจ ไว้วางใจให้กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนกล้าที่จะพูดหรือเล่าเรื่องต่างๆให้ฟัง การให้คำแนะนำ บริक्षा รับฟังกับนักเรียนโดยมีทัศนคติที่เป็นบวกและเลือกวิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะกับนักเรียนแต่ละคน รวมถึงการมีช่องทางในการติดต่อสื่อสารกับนักเรียนและผู้ปกครอง ให้รับรู้ข่าวสารและความ เคลื่อนไหวในการแก้ปัญหา ดูแลและติดตามผลการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

4.3 การพัฒนาบทบาทของผู้ปกครอง ควรมุ่งเน้นการอบรมเลี้ยงดู การเอาใจใส่เป็น แบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน การให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการมีส่วนร่วมได้ทั้งแบบเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจวางแผนการเรียน การติดต่อสื่อสารระหว่างบ้านและ โรงเรียน มีการช่วยเหลือโรงเรียนทั้งด้านวิชาการและทรัพยากรด้านต่าง ๆ

4.4 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ควรมุ่งเน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน โดยต้องอาศัยการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองและชุมชน เช่น การประสานงานจากหน่วยงานภายนอกมาให้ความรู้เฉพาะด้านจิตวิทยาในโรงเรียนมาให้ความรู้ มีการประสานงานร่วมกันกับครูในการสร้างหลักสูตร วางแผนการเรียนรู้และการสังเกตความเครียดและเทคนิคการรับรู้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเครียด การสังเกตและออกแบบการเรียนรู้ โดยออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียน การให้คำแนะนำปรึกษา รับฟังกับนักเรียนโดยมีทัศนคติที่เป็นบวก การให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการมีส่วนร่วมได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

4.2 ผลการสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนมูลาล้านนาจังหวัดเชียงใหม่

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัย

จากการสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนมูลาล้านนาจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า คำสอนมูลาล้านนาจัดเป็นวรรณกรรมมุขปาฐะประเภทหนึ่งที่มีการถ่ายทอดต่อกันมานานมีจุดมุ่งหมายเพื่อการสั่งสอน เป็นคำกล่าวที่มักใช้เพื่อการสอน หรือการเตือนใจ เป็นคำพูดที่สืบเนื่องกันมานาน สุภาษิตล้านนา คือ คำภาษิตที่ถูกแต่งโดยคนล้านนา โดยใช้ภาษาล้านนาในการแต่ง เพื่อใช้ในการสั่งสอนคนในท้องถิ่นล้านนา โดยแต่งจากมูลเหตุต่าง ๆ ในอดีต เช่น เกิดจากธรรมชาติ เกิดจากการละเล่น เกิดจากการกระทำ เกิดจากสิ่งแวดล้อม เกิดจากอุบัติเหตุ เกิดจากแบบแผนประเพณี เกิดจากศาสนา เป็นต้น กำราบเก่า คำสุภาษิตพื้นบ้านของคนล้านนา ซึ่งเป็นคติสอนใจที่ชาวบ้านในท้องถิ่นได้ยึดถือ เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คำสุภาษิตจะมีทั้งที่มีคำกล่าวที่ดี และไม่ดี หากแต่มีประโยชน์ เป็นแนวทางสั่งสอน ตักเตือนให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ ดังนั้น การศึกษาวิเคราะห์สุภาษิตล้านนาที่เกี่ยวข้องกับคำสอนด้านคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ช่วยให้เยาวชนสามารถบริหารจัดการกับเครียดและซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ทั้งนี้ สถานการณ์จากผลการวิจัย พบว่า เยาวชนมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดคุณธรรมและจริยธรรม โดยเกิดจากสาเหตุหลายประการ ทั้งสาเหตุภายในและสาเหตุภายนอก สาเหตุภายในคือเกิดจากตัวนักศึกษา ได้แก่ ขาดความรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรม ขาดจิตสำนึกที่ดี มีความเห็นที่ผิด ชอบสนุก ชอบสบาย เห็นแก่ได้ ขาดสติพิจารณาเหตุผล ขาดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต มีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง มีจิตใจหยาบกระด้าง ชอบเที่ยว ไม่ยอมรับฟังคำแนะนำ ขาดความตระหนักในหน้าที่ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง นิยมความรุนแรง ขาดความรู้เรื่องกฎระเบียบวินัยของสังคม มีนิสัยมักง่าย เห็นแก่ตัว ชอบอวดความยิ่งใหญ่ ไม่เห็นโทษของการเที่ยวกลางคืน มีนิสัยเกียจคร้าน ไม่เห็นโทษของการเที่ยวเตร่เตร่ ขาดการวางแผนชีวิตที่ดี ไม่เห็นความสำคัญของการให้ ถือตนเป็นใหญ่ ไม่เห็นโทษของความเกียจคร้าน สภาพจิตใจอ่อนแอ ขาดความรู้เรื่องกรรม ขาดความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เคารพนับถือผู้ใหญ่ ไม่เห็นโทษของการพนัน ไม่เห็นคุณค่าของความขยัน สาเหตุภายนอก คือสาเหตุจากภายนอกตัวนักศึกษา ได้แก่ ขาดการอบรมแนะนำที่ถูกต้อง ขาดแบบอย่างที่ดี ขาดความอบอุ่นจากครอบครัว กระทำตามเพื่อน การเปลี่ยนแปลงทางระบบเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ภาวะเศรษฐกิจบีบคั้น เลียนแบบพฤติกรรม

ทางสื่อมวลชนและสังคมที่ไม่ดี มีสถานเริงรมย์เปิดบริการมาก สภาพแวดล้อมยั่วเย้าและชักนำ เพื่อให้สังคมและเพื่อนยอมรับ ผู้ถือกฎ ระเบียบวินัยทางสังคมปฏิบัติหย่อนยาน ผู้ใหญ่ไม่ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ขาดการปลูกฝังในสิ่งที่ดีงาม ความด้อยในฐานะอาชีพและสังคม

2.) การสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

จากการสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนาจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการดำเนินการในเชิงนโยบาย ดังนี้

2.1 สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดแผนยุทธศาสตร์การสร้างเสริมศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรมบนฐานคำสอนพญาล้านนา เพื่อให้เกิดโครงการและแผนงานที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาต่าง ๆ ทั้งแผนระยะสั้นและแผนระยะยาว รวมทั้งการพัฒนาระบบติดตามประเมินผล เพื่อช่วยให้ผู้รับผิดชอบสามารถติดตามการดำเนินงานของกิจกรรมและโครงการตามแผนการดำเนินงานของหน่วยงานได้ในทุกกระบวนการของการทำงาน

2.2 สถาบันอุดมศึกษาควรกำหนดเป็นนโยบายและแผนการจัดการเรียนการสอนในแต่ละรายวิชา โดยมีการสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมบนฐานคำสอนพญาล้านนาเข้าไปด้วยตามความเหมาะสมที่สะท้อนให้เห็นถึงองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้มา เพื่อนำไปใช้ให้เกิดคุณค่ากับสังคมและตนเองบนพื้นฐานของการมีจิตสำนึกต่อความรู้ที่ต้องควบคู่คุณธรรม โดยการสร้างบุคคลต้นแบบที่จะนำมาใช้เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับการยึดเป็นแนวปฏิบัติที่ถูกต้อง

2.3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาควรกำหนดนโยบายและโครงการตามแผนกลยุทธ์เพื่อการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของแผนปฏิบัติงานประจำปีและมีผู้รับผิดชอบหลักที่ชัดเจน รวมทั้งต้องให้ความสำคัญกับการกำกับติดตาม และประเมินการนำแผนกลยุทธ์ไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อการพัฒนาโดยอาศัยหลักกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

2.4 สถาบันอุดมศึกษาควรจัดทำแผนยุทธศาสตร์หรือแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาความรู้คู่คุณธรรมและจัดเป็นรูปแบบการบริหารจัดการ บทบาทของอาจารย์หลักสูตรและการจัดกระบวนการเรียนรู้และบทบาทนักศึกษาของสถาบันให้สอดคล้องเหมาะสมและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

3. องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้

จากการสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนาจังหวัดเชียงใหม่ พบองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

3.1 องค์ความรู้เรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนา

หลักการของรูปแบบคือ การบูรณาการและผสมผสานวิธีการจัดการเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรม ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ตนเอง การใช้ตัวแบบและกรณีศึกษาใช้คำสอนพญาล้านนาเป็นฐานและการเรียนรู้จากคำสอนพญาล้านนาไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษา โดยการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมดำเนินการเพื่อพัฒนาด้านสติปัญญาจิตใจและพฤติกรรมไปพร้อมกันบนฐานคำสอนพญาล้านนา เสริมสร้างใช้หลักการเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ บูรณาการหลักของการพัฒนาด้านสติปัญญา จิตใจ และพฤติกรรมเข้ากับเนื้อหา

แนวคิดหลักของคุณธรรมจริยธรรมด้านรักสามัคคีและอาสาช่วยเหลือที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ รวมทั้งใช้หลักการเรียนรู้โดยอาศัยตัวแบบที่ก่อให้เกิดผลดีมากกว่าพฤติกรรมที่ ก่อให้เกิดผลเสียและเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและความถูกต้องเป็นหลัก ซึ่งเป็นไปตามสิทธิของตนและ ของผู้อื่น ไม่พยายามลิดรอนสิทธิของผู้อื่นเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว ทั้งนี้ กระบวนการ ของรูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ประกอบไปด้วยกระบวนการการเรียนรู้ 3 Hs ดังนี้ 1. กิจกรรม Head ด้านพุทฺธิสัย คือ การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในคุณธรรมจริยธรรมด้านรัก สามัคคีและอาสาช่วยเหลือบนฐานคำสอนพญาล้านนา 2. กิจกรรม Heart ด้านจิตพิสัย คือ การสร้างเจตคติ ความรู้สึกค่านิยมที่ถูกต้องในคุณธรรมจริยธรรมด้านรักสามัคคีและอาสาช่วยเหลือ บนฐานคำสอนพญาล้านนา และ 3. กิจกรรม Hand ทักขะพิสัย คือ การวางแผนทางความประพฤติ การลงมือปฏิบัติร่วมกันในคุณธรรมจริยธรรมด้านรัก สามัคคี อาสา ช่วยเหลือในคุณธรรมจริยธรรม ด้านรักสามัคคีและอาสาช่วยเหลือบนฐานคำสอนพญาล้านนา

3.2 องค์ความรู้เรื่อง เนื้อหาคำสอนพญาล้านนา

เนื้อหาของพญาล้านนามีลักษณะเป็นสุภาษิตล้านนา คติคำสอน กำเมือง กำบ่า เก่า รวมทั้งภาษิตกำเมือง กำเมืองสอนใจ เป็นแหล่งภูมิปัญญาด้านคำสอนที่ช่วยขัดเกลาสั่งสอน เยาวชนในสังคมให้เป็นคนดี มีคุณธรรมจริยธรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข โดยการถ่ายทอดคำสอนพญาล้านนาเรื่องต่าง ๆ นั้น ต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ เพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจและ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ คำสอนพญาล้านนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนา คุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชน ให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ เป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง มีระเบียบวินัย มีความตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ของตนเอง ส่งผลให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่ดีเพิ่มมากขึ้น ทำให้โรงเรียนลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจาก พฤติกรรมไม่เหมาะสมเช่น ความก้าวร้าว พุดโกหก พุดจาหยาบคาย ลักเล็กขโมยน้อย นักเรียนมี ความเชื่อและ ศรัทธาผลกรรมของการเป็นคนดี นักเรียนเข้าใจสภาพความเป็นอยู่ของตนและอยู่อย่าง พอเพียง มีความสุขตามอัตภาพของตนเองและครอบครัว นอกจากนี้คำสอนพญาล้านนายังสามารถ นำไปพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเยาวชนในสังคมได้ ดังนี้ 1. การพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้าน ทักษะคิดและการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ เช่น ความมีเหตุผล ความเข้าใจ โลกและชีวิตตามความเป็นจริง และ นำไปสู่การคิดเชิงระบบ 2. การพัฒนาส่งเสริมคุณภาพด้านสภาพความเป็นอยู่ ซึ่งเกี่ยวกับการพัฒนาด้าน ทักษะภูมิปัญญา การประกอบอาชีพ และศิลปะ 3. การพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทาง สังคม เกี่ยวกับมารยาทสังคม การปรับตัว จิตสาธารณะ ความเมตตากรุณา ความอื้อเพื่อแผ้วแผ่ ความเสียสละ ความเชื่อและศาสนา และ 4. การพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านภาวะจิตใจและ ความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกมีอิสรภาพ อัตลักษณ์ ความภาคภูมิใจ เกียรติยศ และศักดิ์ศรี ความสามัคคี และความรักชาติรวมไปถึงการถ่ายทอดและปลูกฝังค่านิยมของชนชาติ

4. แนวทางการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบน ฐานคำสอนพญาล้านนาของสถานศึกษา และองค์กรที่เกี่ยวข้องในอนาคต

จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า แนวทางการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและ จริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนาของสถานศึกษา และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

4.1 สถาบันการศึกษาควรมีการสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมวิชาการโดย สอดแทรกด้านคุณธรรมคุณธรรมเพิ่มมากขึ้น โดยผู้สอนสามารถนำรูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมบนฐานคำสอนพญาล้านนาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน หรือการจัดกิจกรรมโครงการ เกี่ยวกับการพัฒนานักเรียนและนักศึกษาด้านคุณธรรมจริยธรรมด้านรักสามัคคีและด้านอาสา ช่วยเหลือได้ โดยเน้นให้นักเรียนและนักศึกษาได้ปฏิบัติในโครงการ/กิจกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรม ตามที่กำหนดเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลและคุณค่าให้มากที่สุด

4.2 สถานศึกษาควรดำเนินกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้ปกครองตระหนักและช่วยเหลือ ส่งเสริมให้ลูกหลานของตนมีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และสถานศึกษาควรจัดกิจกรรมที่ กระตุ้นให้นักเรียนนักศึกษานำประสบการณ์จากสถานศึกษาไปใช้นอกสถานศึกษาซึ่งจะส่งผลให้ นักเรียนนักศึกษา เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนและคนรอบข้าง

4.3 สถาบันอุดมศึกษาควรส่งเสริมหรือจัดกิจกรรมอันเป็นเวทีเปิดในลักษณะต่าง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่ดี ประพฤติตนดี มีความซื่อสัตย์สุจริต เสียสละมาเป็น บุคคลต้นแบบที่จะทำให้นักศึกษาโดยทั่วไปสามารถยึดเป็นแบบอย่างที่ดีในการประพฤติปฏิบัติตนตาม ได้อันเป็นการส่งเสริมและการสร้างค่านิยมที่ดีให้เกิดขึ้นกับสังคม

4.4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาควรนำรูปแบบการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม บนฐานคำสอนพญาล้านนาไปใช้ส่งเสริมหรือแก้ปัญหาคุณธรรมและจริยธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดป รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้บริหารและครู ควรเป็นต้นแบบที่ดีในการประพฤติปฏิบัติให้มีคุณธรรมจริยธรรม และยกย่องให้การเสริมแรงทางบวกแก่นักเรียนที่เป็นต้นแบบที่ดี

4.3 ผลการสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัย

จากการสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อ ป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบให้มีคุณภาพ มาตรฐาน จะช่วยเสริมสร้างสันติสุขภายในสังคมและประเทศชาติ สามารถสื่อสารธรรมให้เกิดความเข้าใจ ง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับคนในยุคสังคมปัจจุบัน เพราะมนุษย์ในปัจจุบันมีลักษณะ ความคิด ความสนใจ พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการ สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนลดภาวะความเครียดและความซึมเศร้า เป็นการป้องกันการคิดฆ่าตัวตาย ของเยาวชน การนำหลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนามาใช้นั้นสามารถที่จะบำบัดอาการทั้งร่างกายและ จิตใจได้ ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การบำบัดโดยวิธีการนี้สามารถสร้างความผ่อนคลายและช่วย เยียวยาความเครียดอย่างได้ผล กล่าวคือ ในการสวดมนต์นั้นในปัจจุบันนี้การสวดมนต์ได้รับความนิยม มากขึ้นในฐานะทางเลือกในการรักษาทางการแพทย์ นอกจากนี้การเจริญสติมีผลทำให้สุขภาพดีทั้งกาย ใจ สังคม และทางปัญญา กล่าวคือ ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย จิตใจดี ไม่เครียด ใจเย็น ไม่โกรธง่าย มีความสุข มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น มีสติปัญญาดีเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

ทั้งนี้สถานการณ์จากผลการวิจัยพบว่า การฆ่าตัวตายในกลุ่มเยาวชนเป็นปัญหาที่ต้องการ การป้องกันและแก้ไข เนื่องจากมีความรุนแรง อ่อนไหว ต่อความรู้สึกของสังคม ยิ่งอายุน้อยยิ่งไถ่

นำมาซึ่งความรู้สึกสะเทือนใจต่อสังคมและนำมาซึ่งความสูญเสีย ทั้งจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม ในการที่จะทำให้วัยรุ่นคนหนึ่งได้เติบโตขึ้นมาตามปกติและทำงานหารายได้ ทำประโยชน์ให้ครอบครัวและสังคม แต่ต้องมาหยุดอนาคตเนื่องจากการฆ่าตัวตาย หรือเกิดความพิการ เนื่องจากพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ ที่สำคัญคือ ลักษณะการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น มีความแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ โดยเกี่ยวข้องกับ ความหุนหัน พลันแล่น ขาดวุฒิภาวะ ความนึกคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ขาดความอดทนต่อสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจจึงมีโอกาสดังกล่าว อีกทั้งการพยายามฆ่าตัวตายในวัยรุ่นมีความถี่มากกว่า วัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อเกิดการพยายามฆ่าตัวตายครั้งแรก มักจะมีการพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีก การทำความเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย และการนำผลวิจัยมาอธิบายการฆ่าตัวตายของ วัยรุ่นมีความสำคัญต่อการนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อวางแผนการป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยง ต่อการฆ่าตัวตาย ดังนั้น การสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนจึงเป็นสิ่ง สำคัญ โดยอยู่ในความดูแลของครอบครัว หรือผู้ดูแลที่มีความผูกพันในระหว่างสมาชิกของครอบครัว ยอมรับสนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งจะต้องตระหนักถึงความสำคัญ และสังเกตถึงสัญญาณเตือน

ดังนั้น จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย จึงสรุปได้ว่า การนำหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจใน ชีวิตมาใช้ดำเนินการนั้น สามารถประยุกต์เนื้อหาด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา นำมาสร้าง ภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ทำให้เยาวชนเกิดมีภูมิคุ้มกันภูมิด้านทาน มีสุขภาพ กายและจิตใจที่เข้มแข็งสามารถอยู่ในสังคมมีสติเพื่อให้เกิดสังคมสันติสุข รวมทั้งได้รับการเสริมสร้าง ภาวะสุขภาพกายที่ต่อเนื่องควบคู่ไปกับการเสริมทางด้านจิตใจให้ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเอง ความหวัง เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และมีความสุขตามบริบทที่เป็นอยู่ นอกจากนี้ครอบครัว หรือผู้ดูแล จะต้องมีความผูกพันในระหว่างสมาชิกของครอบครัว ยอมรับและสนับสนุนให้กำลังใจ

2. การสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษา และองค์กรที่เกี่ยวข้อง

จากการสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อ ป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ควรมีกระบวนการการดำเนินการเพื่อสร้าง การเปลี่ยนแปลงในเชิงนโยบาย ดังนี้

2.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายการวางแผนป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้เบื้องต้น จนสามารถนำไปพัฒนาผสมผสานให้เหมาะสมต่อการจัดบริการที่ มีผลต่อการป้องกันการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นที่มีความเสี่ยง โดยคำนึงถึงความแตกต่างในแต่ละพื้นที่

2.2 สถาบันการศึกษาควรวางแผนพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจใน การเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับนักเรียน โดยมุ่งเน้นให้เป็นหลักสูตรที่ พัฒนาขึ้นสำหรับเป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ ฝึกให้ผู้เรียนเป็นคนใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รัก การเรียนรู้ และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

2.3 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรมีแผนงานและยุทธศาสตร์การพัฒนา สมรรถนะของพระสงฆ์ทั่วประเทศเพื่อพัฒนาเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ให้มีความเข้าใจในหลักคำสอน และการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีความเข้าใจในหลักการ วิธีการ และอุดมการณ์การเผยแผ่ธรรม

3. องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้

จากการวิเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ คณะผู้วิจัยสามารถนำมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่เกิดขึ้น และการนำไปใช้ได้ ดังนี้

3.1 องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชน

ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เกิดจากสาเหตุ 6 ประการ คือ

1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว เกิดจากความบกพร่องทางร่างกายที่ทำให้เห็นถึงความแตกต่างจากคนอื่น ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ และการมีโรคประจำตัว เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ที่มีอาการรุนแรงนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา 2. ปัจจัยด้านครอบครัว เกิดจากผู้ปกครองไม่ได้ให้ความอบอุ่น ไม่ให้ความสนใจ มีการทำร้ายทั้งทางร่างกายและด้วยคำพูด หรือการทำให้เด็กรู้สึกผิด การใช้คำพูดตำหนิที่รุนแรง พูดประชดประชันลูก มีการควบคุมลูกมากเกินไป 3. ปัจจัยด้านการเรียน เกิดจากความกดดันในเรื่องของการเรียน คาดหวังสูงเรื่องผลการศึกษา เพื่อนร่วมห้องเรียน บรรยากาศในการเรียน การปรับตัวในการเรียน ความผิดหวังในการเรียนของตนเอง 4. ปัจจัยด้านเพื่อน เกิดจากการถูกเพื่อนกลั่นแกล้งทางสังคมออนไลน์หรือบูลลี่ ทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกอับอาย ไม่กล้าออกไปสู่หน้ากับคนอื่น การมีเพื่อนที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ทำให้เยาวชนเกิดพฤติกรรมลอกเลียนแบบ 5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เกิดจากโรงเรียนและสังคมมีผลทำให้เยาวชนอาจฆ่าตัวตายได้ รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในครอบครัวเนื่องจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว และ 6. ปัจจัยด้านสื่อ เกิดจากสื่อมวลชนมีการนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตาย นำเสนอภาพเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย นำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายของคนมีชื่อเสียง เป็นสาเหตุทำให้เยาวชนเกิดการเลียนแบบ

จากปัจจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เยาวชนเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลาย ทั้งในเรื่องร่างกาย อารมณ์และสังคม เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นผู้ใหญ่ ถ้ามีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมาะสมก็จะส่งผลทำให้เยาวชนเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า และฆ่าตัวตายเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่สร้างสรรค์เป็นพลังแห่งสังคม หากมีการสิ้นสุดชีวิตลงก่อนวัยอันควร ก็นับว่าเป็นการสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ทั้งที่ยังมีโอกาสทำประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติได้อีกมากมาย นอกจากจะเสียทรัพยากรมนุษย์ก่อนวัยอันควรแล้ว ยังส่งผลเสียต่อผู้ใกล้ชิดที่ต้องรับภาระปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อบริวารและสังคมในวงกว้าง

3.2 องค์ความรู้เกี่ยวกับกลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิต

กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ตามแนวทางมาตรการ 3 ด้าน มีรายละเอียด ดังนี้

ด้านที่ 1 มาตรการลดปัจจัยเสี่ยง : เยาวชนผู้ที่มีวิกฤตชีวิตไม่ได้คิดฆ่าตัวตายทุกคน สิ่งสำคัญคือการมีบุคคลที่เข้าใจ มารับฟังด้วยหัวใจ ดังนั้น คนในสังคมเป็นผู้ฟังที่ดีให้มากขึ้น โดยเริ่มต้นจากการรับฟังคนใกล้ชิด คนในครอบครัว หรือคนรอบข้างทั้งในสถานที่ทำงานหรือสถานศึกษา ให้ได้ระบายความทุกข์ใจ ความเศร้าใจ ซึ่งจะช่วยให้คลายเครียด มีกำลังใจ และมีความสุขสบายใจมากขึ้น

ด้านที่ 2 มาตรการเสริมและสร้างปัจจัยปกป้อง : เยาวชนผู้ทำร้ายตนเองแต่ไม่เสียชีวิต การป้องกันไม่ให้กลับมาทำร้ายตนเองซ้ำจะต้องมีระบบการดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูจิตใจอย่าง

ต่อเนื่อง จากชุมชนสู่ชุมชน เน้นการเสริมปัจจัยปกป้องที่แข็งแรงจากครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้างจะช่วยป้องกันการคิดและกระทำฆ่าตัวตาย

ด้านที่ 3 มาตรการสร้างความร่วมมือจากญาติและชุมชนโดยมีเครือข่ายภาคสังคมเข้ามีส่วนร่วม : ปัญหาและวิกฤติชีวิตที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายมีหลากหลายทั้งปัญหาความสัมพันธ์ เศรษฐกิจ กฎหมาย การทำงาน การเรียนและสุขภาพ การมีส่วนร่วมของญาติและชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การช่วยเหลือประสบผลสำเร็จการ เสริมสร้างปัจจัยปกป้องจะช่วยให้ผู้ที่กำลังประสบวิกฤติในชีวิต ไม่โดดเดี่ยว กลับมามีความเข้มแข็งทางใจและผ่านพ้นวิกฤตินั้นได้เป็นผลสำเร็จ

3.3 องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบ

การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย จะมีแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ จะต้องมียุทธศาสตร์ในการไม่ทำร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใครไม่ว่าร้ายใคร ต้องรู้จักเอาชนะความรุนแรงด้วยสันติวิธีมีความอดทน มีขันติธรรมทางศาสนาด้วยการอนุญาติ การอยู่ร่วม การเคารพ และการยอมรับ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้นพัฒนาสมรรถนะของการเป็นธรรมวิทยากร โดยต้องอาศัยประสบการณ์และการฝึกฝนอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญในกระบวนการใช้กิจกรรมสื่อสารกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้น KSA คือ ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและความรู้ทางโลกเพื่อบูรณาการสื่อสารธรรมให้เกิดความน่าสนใจ มีทักษะในการถ่ายทอดให้อยู่ในโลกปัจจุบัน สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์สอนได้อย่างสอดคล้องในการทำงาน สื่อสารได้อย่างชัดเจน และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรยึดหลักการภาวนา 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือความพร้อมทางกาย ความพร้อมทางศีล ความพร้อมทางจิตใจ และความพร้อมทางปัญญา

ดังนั้น จากการสังเคราะห์องค์ความรู้นั้น สามารถนำไปเป็นแนวทางประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมทักษะชีวิต เป็นการป้องกันที่เยาวชนต้องได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะการใช้ชีวิตในการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการทางด้านอารมณ์ ทักษะทางการสื่อสาร ทักษะทางการจัดการความเครียด ทักษะมนุษยสัมพันธ์ เพื่อลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า เป็นต้น รวมทั้งเป็นแนวทางเสริมสร้างภาวะสุขภาพกายที่ดีอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการเสริมสร้างด้านจิตใจให้ ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความหวัง เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และมีความสุขตามบริบทที่เป็นอยู่ โดยครอบครัวหรือผู้ดูแล ให้การยอมรับ สนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งเน้นการเสริมปัจจัยปกป้องที่แข็งแรง จากครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้าง

4. แนวทางการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

จากการสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ สามารถนำเสนอเป็นแนวทางการพัฒนาสำหรับสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

4.1 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้มแข็งในการป้องกันการฆ่าตัวตาย การดูแลผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง พัฒนาสภาพจิตใจของผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ตลอดจนสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายร่วมกันทั้งหน่วยงานของรัฐและชุมชน

4.2 สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมให้เยาวชนได้มีประสบการณ์ที่กระตุ้นให้ตระหนักคิดอันก่อให้เกิดการเรียนรู้ชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาการทั้งทางกาย อารมณ์และสังคม โดยสร้างการเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ผ่านกิจกรรมที่ได้ลงมือทำ รวมไปถึงการให้ความสำคัญกับประสบการณ์เก่าที่เยาวชนแต่ละคนสะสมมา เปิดให้มีการพูดคุยหรือเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่กับประสบการณ์เก่า

4.3 มหาวิทยาลัยสงฆ์และภาคีเครือข่ายควรดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความคิดฆ่าตัวตาย โดยส่งเสริมการลดปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นด้านพฤติกรรมเกรี้ยว ด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ และการอยู่ไม่นิ่ง รวมถึงปัญหาด้านความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนและครูอาจารย์

สรุปการสังเคราะห์กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา

จากการสังเคราะห์ประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้สรุปใน 6 ประเด็นคือ 1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว 2. ปัจจัยด้านครอบครัว 3. ปัจจัยด้านการเรียน 4. ปัจจัยด้านเพื่อน 5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม 6. ปัจจัยด้านสื่อ โดยในแต่ละประเด็นนั้นทำให้มองเห็นว่า การฆ่าตัวตายในกลุ่มเยาวชนเป็นปัญหาที่ต้องการการป้องกันและแก้ไข เนื่องจากมีความรุนแรง อ่อนไหว ต่อความรู้สึกของสังคม ยิ่งอายุน้อยเพียงใดยิ่งนำมาซึ่งความรู้สึกสะเทือนใจต่อสังคมและนำมาซึ่งความสูญเสีย ทั้งจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม ในการที่จะทำให้วัยรุ่นคนหนึ่งได้เติบโตขึ้นมาตามปกติและทำงานหารายได้ ทำประโยชน์ให้ครอบครัวและสังคม แต่ต้องมาหยุดอนาคตเนื่องจากการฆ่าตัวตาย หรือเกิดความพิการ เนื่องจากพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ ที่สำคัญคือ ลักษณะการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น มีความแตกต่างจากวัยรุ่นผู้ใหญ่ โดยเกี่ยวข้องกับความรู้สึก หุนหัน พลัน แล่น ขาดวุฒิภาวะ ความนึกคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ขาดความอดทนต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจจึงมีโอกาสดังกล่าว อีกทั้งการพยายามฆ่าตัวตายในวัยรุ่นมีความถี่มากกว่าวัยรุ่นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อเกิดการพยายามฆ่าตัวตายครั้งแรก มักจะมีการพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีก การทำความเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย และการนำผลวิจัยมาอธิบายการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นมีความสำคัญต่อการนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อวางแผนการป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ดังนั้น การสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยอยู่ในความดูแลของครอบครัว หรือผู้ดูแลที่มีความผูกพันในระหว่างสมาชิกของครอบครัว ยอมรับสนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งจะต้องตระหนักถึงความสำคัญ และสังเกตถึงสัญญาณเตือน

ส่วนจากการสังเคราะห์หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต พบว่า สถาบันการศึกษาสามารถนำหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตมาดำเนินการ โดยประยุกต์เนื้อหาด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ทำให้เยาวชนเกิดมีภูมิคุ้มกัน ภูมิด้านทาน มีสุขภาพกายและจิตใจที่เข้มแข็งสามารถอยู่ในสังคมมีสติ พร้อมทั้งเพื่อให้เกิดสังคมสันติสุข

โดยหลักสูตรดังกล่าวประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 หลักการหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน องค์ประกอบที่ 2 จุดมุ่งหมายส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย องค์ประกอบที่ 3 เนื้อหาสาระครอบคลุม 3 ด้านหลัก ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การศึกษาต้นแบบ และการกำหนดอุดมการณ์ของตนสำหรับให้เยาวชนตระหนักรู้เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง องค์ประกอบที่ 4 การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิต จัดตามองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1. ประสบการณ์การเรียนรู้ 2. การใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ (Critical reflection) 3. การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล (Rational discourse) องค์ประกอบที่ 5 กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ตามแนวทางมาตรการ 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1 มาตรการลดปัจจัยเสี่ยง ด้านที่ 2 มาตรการเสริมและสร้างปัจจัยปกป้อง ด้านที่ 3 มาตรการสร้างความร่วมมือจากญาติและชุมชนโดยมีเครือข่ายภาคสังคมเข้ามีส่วนร่วม และองค์ประกอบที่ 6 การวัดและประเมินผลวัดตามสภาพจริงของเยาวชน ได้แก่ พฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ 1. ความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ความมุ่งมั่นในการใช้ชีวิต 3. ความศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวัง

นอกจากนี้ การจะนำหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตมาดำเนินการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนนั้น ควรมีการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต และมีการพัฒนาธรรมวิทยาทันแบบให้มีคุณภาพมาตรฐานและสื่อสารธรรมให้เกิดความเข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับคนในยุคสังคมปัจจุบัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนลดภาวะความเครียดและความซึมเศร้า เป็นการป้องกันการคิดฆ่าตัวตายของเยาวชน การนำหลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนามาใช้นั้นสามารถที่จะบำบัดอาการทั้งร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การบำบัดโดยวิธีการนี้สามารถสร้างความผ่อนคลายและช่วยเยียวยาความเครียดอย่างได้ผล โดยการพัฒนาธรรมวิทยาทันแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายจะมีแนวทางในการพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยาทันแบบ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยาทันแบบ 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยาทันแบบ และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยาทันแบบ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. สังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียน ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 2. สังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของ เยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนา และ 3. สังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน สามารถสรุปได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ผลการสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียน พบว่า 1. ผู้สอนควร มีการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนตามความสนใจ มีการใช้คำพูดเชิงบวกกับผู้เรียน ดูแลเอาใจใส่และยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยมีการติดตามและประเมินผลการเรียนเป็นระยะ 2. หลักสูตรภายใน สถานศึกษาควรมีการสร้างคามผ่อนคลายด้วยการจัดโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ หลากหลาย โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้และศักยภาพตามความถนัดของแต่ละคน 3. การจัด กระบวนการเรียนรู้ ควรเป็นกระบวนการการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บริหาร อาจารย์และผู้ปกครอง หากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องดังกล่าวแสดงบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนก็จะดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4. การพัฒนาบทบาท ของผู้ปกครอง ควรมุ่งเน้นการอบรมเลี้ยงดู การเอาใจใส่เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน การให้ ความร่วมมือกับสถานศึกษาในการมีส่วนร่วมได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ การมีส่วนร่วม ในการตัดสินใจวางแผนการเรียน การติดต่อสื่อสารระหว่างบ้านและสถานศึกษา มีการช่วยเหลือ สถานศึกษาทั้งด้านวิชาการและทรัพยากรด้านต่าง ๆ

5.1.2 ผลการสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบน ฐานคำสอนพญาล้านนา

หลักการของรูปแบบคือ การบูรณาการและผสมผสานวิธีการจัดการเรียนรู้คุณธรรม จริยธรรม ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ตนเอง การใช้ตัวแบบและกรณีศึกษาใช้คำสอนพญาล้านนาเป็นฐาน และการเรียนรู้จากคำสอนพญาล้านนาไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษา โดย การเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมดำเนินการเพื่อพัฒนาด้านสติปัญญาจิตใจและพฤติกรรมไปพร้อมกัน บนฐานคำสอนพญาล้านนา เสริมสร้างให้หลักการเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมใน กิจกรรมการเรียนรู้ บูรณาการหลักของการพัฒนาด้านสติปัญญา จิตใจ และพฤติกรรมเข้ากับเนื้อหา แนวคิดหลักของคุณธรรมจริยธรรมด้านรักสามัคคีและอาสาช่วยเหลือที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ รวมทั้งใช้หลักการเรียนรู้โดยอาศัยตัวแบบที่ก่อให้เกิดผลดีมากกว่าพฤติกรรมที่

ก่อให้เกิดผลเสียและเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและความถูกต้องเป็นหลัก ซึ่งเป็นไปตามสิทธิของตนและของผู้อื่น ไม่พยายามลิดรอนสิทธิของผู้อื่นเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว ทั้งนี้ กระบวนการของรูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ประกอบไปด้วยกระบวนการการเรียนรู้ 3 Hs ดังนี้ 1. กิจกรรม Head ด้านพุทธิพิสัย คือ การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในคุณธรรมจริยธรรมด้านรักสามัคคีและอาสาช่วยเหลือบนฐานคำสอนพญาล้านนา 2. กิจกรรม Heart ด้านจิตพิสัย คือ การสร้างเจตคติ ความรู้สึกค่านิยมที่ถูกต้องในคุณธรรมจริยธรรมด้านรักสามัคคีและอาสาช่วยเหลือบนฐานคำสอนพญาล้านนา และ 3. กิจกรรม Hand ทักษะพิสัย คือ การวางแผนทางความประพฤติ การลงมือปฏิบัติร่วมกันในคุณธรรมจริยธรรมด้านรัก สามัคคี อาสา ช่วยเหลือในคุณธรรมจริยธรรมด้านรักสามัคคีและอาสาช่วยเหลือบนฐานคำสอนพญาล้านนา

5.1.3 ผลการสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

การจะนำหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตมาดำเนินการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนนั้น ควรมีการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและมีการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบให้มีคุณภาพมาตรฐานและสื่อสารธรรมให้เกิดความเข้าใจง่าย โดยการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย จะมีแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ จะต้องมียุทธศาสตร์ในการไม่ทำร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใครไม่ว่าร้ายใคร ต้องรู้จักเอาชนะความรุนแรงด้วยสันติวิธีมีความอดทน มีขันติธรรมทางศาสนาด้วยการอนุญาต การอยู่ร่วม การเคารพ และการยอมรับ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้นพัฒนาสมรรถนะของการเป็นธรรมวิทยากร โดยต้องอาศัยประสบการณ์และการฝึกฝนอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญในกระบวนการใช้กิจกรรมสื่อสารกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้น KSA คือ ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและความรู้ทางโลกเพื่อบูรณาการสื่อสารธรรมให้เกิดความน่าสนใจ มีทักษะในการถ่ายทอดให้อยู่ในโลกปัจจุบัน สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์สอนได้อย่างสอดคล้องในการทำงาน สื่อสารได้อย่างชัดเจน และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรยึดหลักการภาวนา 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือความพร้อมทางกาย ความพร้อมทางศีล ความพร้อมทางจิตใจ และความพร้อมทางปัญญา

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.2.1 ผลการสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

จากผลการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่นักศึกษา กำลังเกิดกระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบธรรม นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะเครียดในตัวเองและบุคคล ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายอย่าง ทั้งนี้ ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยในนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา สาเหตุที่เกิดมาจากหลายปัจจัยทั้งด้านความเครียดในการเรียนและการใช้ชีวิตตามลำพัง หากนักศึกษาที่ภาวะ

ซึมเศร้าไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันถ่วงที อาจส่งผลกระทบต่อนักศึกษาในด้านศักยภาพในการเรียนและผลการเรียน ปฏิสัมพันธ์กับสังคม ตลอดจนผลกระทบต่อภาวะการไม่มีงานทำในอนาคต นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษานำมาซึ่งการ เจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจที่รุนแรงกว่านั้น คือ มีโอกาสในการฆ่าตัวตายสำเร็จสูง สอดคล้องกับ ปาริชาติ เมืองขวา (2563; 104-115) ได้ศึกษาเรื่อง “ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาไทย: บทบาทที่สำคัญสำหรับสถาบันการศึกษา” พบว่า ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นประเด็นที่ท้าทายสำหรับทุกสถาบันการศึกษาทั่วโลก รวมทั้งสถาบันการศึกษาในประเทศไทยที่ควรจะต้องให้ความสำคัญหากนักศึกษาไม่ได้รับการส่งเสริมและป้องกัน ภาวะซึมเศร้าในระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรอาจส่งผลกระทบต่อให้นักศึกษาไม่สามารถสำเร็จการศึกษาใน ระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนดหรืออาจไม่ประสบความสำเร็จในการศึกษาได้หรือที่ร้ายแรงกว่านั้นอาจนำไปสู่การ ฆ่าตัวตายได้บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเนื้อหาภาวะซึมเศร้า อุบัติการณ์และผลกระทบของ ภาวะซึมเศร้า อาการและอาการแสดงของภาวะซึมเศร้า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา มหาวิทยาลัยบทบาทของสถานศึกษาในการส่งเสริมและป้องกันภาวะซึมเศร้าและการคัดกรองเบื้องต้น ข้อค้นพบ ดังกล่าวนับเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้ทุกสถาบันการศึกษาได้มีแนวทางในการพัฒนาระบบการส่งเสริม สุขภาพจิตและป้องกันภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับ Zayas, Gulbas, Fedoravicius, & Cabossa (2010) ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษา อายุระหว่าง 11-19 ปี จำนวน 27 คน ในรัฐนิวยอร์ก ซึ่งมีประวัติพยายามทำร้ายตนเอง เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิดและสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นขณะทำร้ายตนเอง เนื่องมาจากมีความเครียดสะสมมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเครียดจากครอบครัว ปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทำร้ายตนเอง คือ การมีภาวะเครียดหรือการนึกถึงเหตุการณ์เครียด ๆ ที่ผ่านมา ความรู้สึกผิดและเศร้าโศกพบได้บ่อยหลังจากมีการทำร้ายตนเอง

ทั้งนี้ ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเป็นเรื่องที่สามารถป้องกัน และรักษาได้หากได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม สถาบันการศึกษาจึงควรมีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมและป้องกันภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพโดยอาศัยความร่วมมือกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้บริหาร ครู/อาจารย์ และบุคลากรในสถานศึกษา ผู้เรียน ผู้อาศัยในชุมชนรอบ สถานศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้การดำเนินการสร้างเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพในสถานศึกษาเกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายที่ต้องการของสถาบันการศึกษาและความต้องการของสังคม ในการได้มาซึ่งบัณฑิตที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และมีความพร้อมที่จะเป็นพลเมืองที่สำคัญของประเทศ โดยกลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา จะประกอบด้วย 1. การพัฒนาบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา 2. การพัฒนาบทบาทของครู 3. การพัฒนาบทบาทของผู้ปกครอง 4. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ และ 5. การพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน สอดคล้องกับ หยกฟ้า เพ็งเลีย และคณะ (2561; 186-196) ได้ศึกษา “การพัฒนารูปแบบการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยชุมชน มีส่วนร่วม ตำบลจirim อำเภอนาทม จังหวัดอุดรธานี” ผลการศึกษาได้รูปแบบการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดย ชุมชนมีส่วนร่วมประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมครอบครัวมีสุข แกนนำสตรี ใส่ใจชุมชน กิจกรรมดูแลด้วยใจ ทุกวัยเป็นสุข และกิจกรรมสุขสร้างได้ในโรงเรียน ประเมินผลหลังนำไปใช้พบว่า

ทุกกลุ่มมีความรู้สุขภาพจิตและจิตเวชเพิ่มขึ้น กลุ่มแกนนำและเครือข่ายมีการร่วมจัดทำแผนเฝ้าระวัง การฆ่าตัวตายในชุมชน และเกิดเครือข่ายส่งต่อผู้ป่วยในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข ครู สามารถ สังเกตพฤติกรรมเสี่ยงของการทำร้ายตนเอง และให้การช่วยเหลือจิตใจเบื้องต้นแก่นักเรียน หลัง ดำเนินกิจกรรม 3-6 เดือนไม่พบผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จในพื้นที่ นอกจากนี้ สถานศึกษาควรมีบทบาทที่ สำคัญในการส่งเสริมและป้องกันภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา โดยแต่ละสถาบันการศึกษาควรมีนโยบาย และการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ จัดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ และพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อสุขภาพ ตลอดจนมีระบบบริการสุขภาพแก่นักศึกษาทั้งใน และนอกสถาบันการศึกษา ทั้งนี้สถานศึกษาจะต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องที่จะ ช่วยให้การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษามีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายที่ ต้องการ สอดคล้องกับ จุฬารัตน์ สติปัญญา (2556; 42-55) ได้ศึกษาเรื่อง “ความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัย” ผลจากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีภาวะเครียด ควรเร่งหากลวิธีลด ความเครียดให้นักศึกษาที่มีระดับความเครียดรุนแรงและสูง จัดระบบดูแลส่งเสริมและป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิต เช่น การจัดให้มีหน่วยบริการให้การปรึกษาของคณะ ในรูปแบบพี่ช่วยน้อง เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเข้าถึงบริการ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดแทรกการผ่อนคลายหรือลด ความเครียด เพิ่มศักยภาพอาจารย์ที่ปรึกษาในการใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น จัดกิจกรรม ผ่อนคลาย สภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย และกำหนดให้มีระบบคัดกรองและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษาก่อนเข้าเรียน เพื่อลดภาวะเครียดพัฒนาคุณภาพชีวิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ให้กับนักศึกษา

5.2.2 ผลการสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐาน คำสอนพญาล้านนา

พบว่า พญาล้านนาได้รับการสืบทอดมาในรูปแบบของวัฒนธรรมและได้กลายมาเป็นคำ สอนที่พ่อแม่นำมาสอนลูก ปู่ย่ามาสอนหลาน ผู้นำทางพิธีกรรมประเพณีนำมาสอนชาวบ้าน พระสงฆ์ ก็นำมาสั่งสอนพุทธศาสนิกชน พญาล้านนานี้เมื่ออ่านหรือฟังแล้วต้องนำมาคิดพิจารณา ไตร่ตรอง ติความ เพราะบางคำสำนวนได้ซ่อนแฝงคำความหมายแฝงคิด ผู้สนใจจำเป็นจะต้องใช้วิจารณ์ญาณและ วิสัยทัศน์อย่างลึกซึ้งและกว้างไกลในอันที่จะนำเอาประโยชน์ของพญามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ดังที่กล่าวมานี้แนวคิดของนักปราชญ์ผู้ฉลาดในด้านกวี และวรรณกรรม ตลอดจนถึงหลักธรรมของ พระพุทธศาสนาจึงเป็นที่มาของพญาล้านนา ดังนั้น การศึกษาวิเคราะห์สุภาษิตล้านนาที่เกี่ยวข้องกับ คำสอนด้านคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ช่วย ให้เยาวชนสามารถบริหารจัดการกับเครียดและซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวัฒน์ วุฒินสุธิ (อุปคำ) (2545) ได้ศึกษาเรื่อง “คำสอนเรื่องคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ ปรากฏในภาษิตล้านนา” ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาได้เข้ามามีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตและความ เป็นอยู่ของชาวล้านนาทุกระดับชั้น ซึ่งชาวล้านนามีภูมิปัญญาได้นำอมำคตินิยม คำสั่งสอนทาง พระพุทธศาสนาและความเชื่อดั้งเดิม เรื่องจริง วิญญาน ที่ยังคงหลงเหลืออยู่ มาสอดแทรกผสมผสาน โดยใช้ภาษาพื้นเมืองมาเป็นหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตเพื่อก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองทั้งในด้าน วัตถุและจิตใจ

ทั้งนี้ เนื้อหาคำสอนของพญาล้านนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชน ให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ เป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง มีระเบียบวินัย มีความตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ส่งผลให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่ดีเพิ่มมากขึ้น โดยนำมาพัฒนาทำให้เกิดรูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนพญาล้านนา ซึ่งเป็นการบูรณาการและผสมผสานวิธีการจัดการเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรม ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ตนเอง การใช้ตัวแบบและกรณีศึกษาใช้คำสอนพญาล้านนาเป็นฐาน และการเรียนรู้จากคำสอนพญาล้านนาไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษา โดยการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมดำเนินการเพื่อพัฒนาด้านสติปัญญาจิตใจ และพฤติกรรมไปพร้อมกันบนฐานคำสอนพญาล้านนา เสริมสร้างใช้หลักการเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ บูรณาการหลักของการพัฒนาด้านสติปัญญา จิตใจ และพฤติกรรมเข้ากับเนื้อหาแนวคิดหลักของคุณธรรมจริยธรรมด้านรักสามัคคีและอาสาช่วยเหลือที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งรูปแบบที่กำหนดขึ้นนั้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพรนิภา จันทรน้อย (2560) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนตามคุณลักษณะบัณฑิตยุคสมัยไทย” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ ที่พัฒนาขึ้นมีชื่อเรียกว่า “CAPPAE MODEL” โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้ หลักการ วัตถุประสงค์เนื้อหาสาระความรู้และการปฏิบัติระบบสังคม สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ แยกออกเป็นด้านการจัดการเรียนการสอน แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน คือ 1. สร้างความตระหนัก (A) 2. ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ (P) 3. สร้างความคิดรวบยอด (C) 4. ดำเนินการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (P) 5. ประเมินความก้าวหน้า (A) 6. ประเมินผล (E) กิจกรรมส่งเสริมจริยธรรม แยกเป็น 1. จริยธรรมที่เกี่ยวกับกาดำเนินชีวิตในสังคม ประกอบด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความเสียสละ และความมีระเบียบวินัย 2. ด้านการประกอบอาชีพตามจรรยาบรรณจริยธรรมที่นักศึกษาจะต้องมีคือความซื่อสัตย์สุจริต ปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณของวิชาชีพนั้น

5.2.3 ผลการสังเคราะห์การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

พบว่า แรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต คือสิ่งที่ผลักดันให้คนมุ่งต่อไปในเส้นทางการดำรงชีวิต แรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตในแต่ละคนก็แตกต่างกันไป แต่สิ่งที่สำคัญคือคนเรารู้สึกอ่อนใจทุกครั้งที่นึกถึง แรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต เช่นเดียวกับการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยดำเนินการผ่านกลไกและกระบวนการส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ตามแนวทางมาตรการ 3 ด้าน คือ 1. มาตรการลดปัจจัยเสี่ยง เยาวชนผู้ที่มีวิกฤตชีวิตไม่ได้คิดฆ่าตัวตายทุกคน สิ่งสำคัญคือการมีบุคคลที่เข้าใจ มารับฟังด้วยหัวใจ ดังนั้น คนในสังคมเป็นผู้ฟังที่ดีให้มากขึ้น โดยเริ่มต้นจากการรับฟังคนใกล้ชิด คนในครอบครัว หรือคนรอบข้างทั้งในสถานที่ทำงานหรือสถานศึกษา ให้ได้ระบายความทุกข์ใจ ความเศร้าใจ ซึ่งจะทำให้คลายเครียด มีกำลังใจ และมีความสุขสบายใจมากขึ้น 2. มาตรการเสริมและสร้างปัจจัยปกป้อง เยาวชนผู้ทำร้ายตนเองแต่ไม่เสียชีวิต การป้องกันไม่ให้เกิดการทำร้ายตนเองซ้ำจะต้องมีระบบการดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูจิตใจอย่างต่อเนื่อง จากชุมชนสู่ชุมชน เน้นการ

เสริมปัจจัยปกป้องที่แข็งแรงจากครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้างจะช่วยป้องกันการคิดและกระทำฆ่าตัวตาย และ 3. มาตรการสร้างความร่วมมือจากญาติและชุมชนโดยมีเครือข่ายภาคสังคมเข้ามีส่วนร่วม เนื่องจากปัญหาและวิกฤติชีวิตที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายมีหลากหลายทั้งปัญหาความสัมพันธ์ เศรษฐกิจ กฎหมาย การทำงาน การเรียนและสุขภาพ การมีส่วนร่วมของญาติและชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การช่วยเหลือประสบผลสำเร็จการ เสริมสร้างปัจจัยปกป้องจะช่วยให้ผู้ที่กำลังประสบวิกฤติในชีวิต ไม่โดดเดี่ยว กลับมามีความเข้มแข็งทางใจและผ่านพ้นวิกฤตินั้นได้เป็นผลสำเร็จ สอดคล้องกับ จินตนา พลมีศักดิ์และคณะ (2558; 31-39) ได้ศึกษา “การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง และดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย กรณีศึกษาบ้านต๋องเต่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร” พบว่า กระบวนการพัฒนาแบบการมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในครั้งนี้มีองค์ประกอบสำคัญ 6 ประการคือ ประกอบด้วย 1. ร่วมกันตระหนักถึงปัญหาในชุมชน (Together awareness) 2. มีการวางแผนร่วมกัน (Action planning) 3. มีความรับผิดชอบร่วมกัน (Built a sense of responsibility) 4. การลงมือปฏิบัติร่วมกัน (Take action) 5. การสังเกตตรวจสอบร่วมกัน (Observation) 6. ถอดบทเรียนร่วมกัน (After action review) หรือเรียกว่า TABTOA Model ซึ่งรูปแบบดังกล่าวส่งผลให้แกนนำมีความรู้และมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังและดูแล ผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายดีขึ้น ผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

ในประเด็นต่อมา พบว่า การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบจะมีแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบและ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ทั้งนี้ เนื่องจากธรรมวิทยากรต้นแบบจะต้องมีการสื่อสารธรรมะให้เกิดความเข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้ สร้างแรงบันดาลใจในชีวิตให้เหมาะสมกับเยาวชนในยุคสังคมปัจจุบัน เพราะเยาวชนแต่ละคนมีลักษณะความคิด ความสนใจ พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องมีการประยุกต์คำสอนให้เหมาะสม ถ้าผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนายังจัดการเรียนรู้ใช้กระบวนการเรียนรู้และรูปแบบวิธีการเดิม ๆ อาจจะทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่ประสบความสำเร็จเพราะสังคมมีความเปลี่ยนแปลง การเผยแผ่ต้องปรับศาสตร์เข้าหาพระพุทธศาสนา โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นตัวตั้งนำ ศาสตร์สมัยใหม่มาสนับสนุนให้การการเผยแผ่ธรรมมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับพระปราโมทย์ วาทโกวิโท (2562; 253-264) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพโดยพุทธสันติวิธี” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาวิทยากรต้นแบบตามศาสตร์สมัยใหม่และพระพุทธศาสนาเถรวาท วิทยากรตามศาสตร์สมัยใหม่เป็นวิทยากรกระบวนการวิทยากรกิจกรรมกลุ่มวิทยากรโอที มุ่งสร้างการมีส่วนร่วมการเรียนรู้ ยึดผู้เข้าฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ วิทยากรตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทยึดหลักการโอวาทปาติโมกข์ มุ่งพัฒนาจิตใจ มีวิธีการสื่อสารธรรมเกิดสันติสุข ไม่พูดร้ายไม่ทำร้ายผู้มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย คณะผู้วิจัยจึงสรุปข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายขับเคลื่อนกลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา โดยผ่านกลไกการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในพื้นที่ และการสร้างช่องทางการสื่อสารที่ดีในดำเนินงานทุกภาคส่วน กล่าวคือ ภาครัฐเป็นผู้กำหนดนโยบาย ประชาสังคมและภาคท้องถิ่นเป็นผู้ปฏิบัติงาน โดยมีบ้าน วัดและโรงเรียนในพื้นที่ชุมชนเป็นแกนกลางทั้งกระบวนการกำหนดนโยบายและภาคปฏิบัติการ

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับระดับจังหวัดและระดับท้องถิ่น ควรมีแผนงานและนโยบายขับเคลื่อนในการนำกลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา ซึ่งเป็นแนวทางที่ได้จากการศึกษาไปขยายผล โดยนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดผลในเชิงรูปธรรมในพื้นที่สถานศึกษา ซึ่งจะก่อให้เกิดการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สถาบันการศึกษาควรวางแผนพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับนักเรียน โดยมุ่งเน้นให้เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสำหรับเป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ ฝึกให้ผู้เรียนเป็นคนใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รักการเรียนรู้ และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

4. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาควรกำหนดนโยบายและโครงการตามแผนกลยุทธ์ เพื่อการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของแผนปฏิบัติงานประจำปีและมีผู้รับผิดชอบหลักที่ชัดเจน รวมทั้งต้องให้ความสำคัญกับการกำกับติดตาม และประเมินการนำแผนกลยุทธ์ไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อการพัฒนาโดยอาศัยหลักกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

5.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ภาคีเครือข่ายทางการศึกษาและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและชุมชนในพื้นที่ ควรร่วมกันบูรณาการเพื่อขับเคลื่อนกลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้มแข็งในการป้องกันการฆ่าตัวตาย การดูแลผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง พื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ตลอดจนสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายร่วมกันทั้งหน่วยงานของรัฐและชุมชน

2. มหาวิทยาลัยสงฆ์และภาคีเครือข่ายควรดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความคิดฆ่าตัวตาย โดยส่งเสริมการลดปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นด้านพฤติกรรมเกรี้ยว ด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ และการอยู่ไม่นิ่ง รวมถึงปัญหาด้านความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนและครูอาจารย์

3. สถาบันอุดมศึกษาควรส่งเสริมหรือจัดกิจกรรมอันเป็นเวทีเปิดในลักษณะต่าง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่ดี ประพฤติตนดี มีความซื่อสัตย์สุจริต เสียสละมาเป็น

บุคคลต้นแบบที่จะทำให้นักศึกษาโดยทั่วไปสามารถยึดเป็นแบบอย่างที่ดีในการประพฤติปฏิบัติตนตามได้อันเป็นการส่งเสริมและการสร้างค่านิยมที่ดีให้เกิดขึ้นกับสังคม

4. สถานศึกษาควรดำเนินกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้ปกครองตระหนักและช่วยเหลือส่งเสริมให้ลูกหลานของตนมีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และสถานศึกษาควรจัดกิจกรรมที่กระตุ้นให้นักเรียนนักศึกษานำประสบการณ์จากสถานศึกษาไปใช้นอกสถานศึกษาซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนนักศึกษา เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนและคนรอบข้าง

5.3.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษากลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี
2. ควรศึกษาการพัฒนาไกลและกระบวนการมีส่วนร่วมของ บวร (บ้าน วัด โรงเรียน) เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชน

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2563). อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากรแสนคน. สืบค้น วันที่ 15 มีนาคม 2564. จาก https://www.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp
- กรมสุขภาพจิต. (2562). กรมสุขภาพจิต ห่วงวัยรุ่นเยาวชนไทยมีภาวะซึมเศร้า แนะนำคนรอบข้างรับฟังอย่างเข้าใจ. สืบค้นวันที่ 20 มกราคม 2563. จาก <http://www.prdmh.com>
- กิ่งแก้ว อรรถาการ. (2519). คติชนวิทยา. พระนคร : เอกสารนิเทศการศึกษาระดับที่ 184, หน่วยศึกษานิเทศก์กรมการฝึกหัดครู.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2553). การคิดวิเคราะห์. (Analytical Thinking). กรุงเทพฯ: ชัดเชสมิเดีย.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2547). การคิดเชิงวิเคราะห์. กรุงเทพฯ: ชัดเชสมิเดีย.
- เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง. (2561). การพัฒนาต้นแบบวิทยาการพระธรรมทูตสุขภาวะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันกลุ่มอาการอ่อนลงพุงในพระสงฆ์จังหวัดน่าน. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. 7(3): 112-119.
- จินตนา พลมีศักดิ์ และคณะ. (2558). การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย กรณีศึกษาบ้านต๊อ ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร. วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม. 12(1): 31-39.
- จุฑารัตน์ สถิรปัญญา. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 1(1): 42-55.
- เชียงใหม่นิวส์. (2563). ฆ่าตัวตายพุ่ง แฉช่วงโควิด สาเหตุหลายปม เชียงใหม่หนาวโหด. สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2564. จาก <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/1339558/>.
- คำเรือง วุฒิจันทร์. (2524). คุณธรรมจริยธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมพระศาสนา.
- ดวงใจ วัฒนศิลป์ และคณะ. (2549). ภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล ระดับปริญญาตรี. ราชบัณฑิตยบาลสาร, 12(3), 289-303
- ดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2559). การป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น: จากหลักฐานเชิงประจักษ์สู่การปฏิบัติ. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 24(1), 1-12.
- ทิตนา แคมมณี. (2545). 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิชชิง.
- ธานินทร์ กรัยวิเชียร. (2551). ปาฐกถาพิเศษ เรื่อง จริยธรรมของผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมืองและเจ้าหน้าที่ของรัฐ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิง จำกัด (มหาชน).
- บุบผา เมฆศรีทองคำ. (2552). การวิจัยชาติพันธุ์วรรณนาอภิमान : เทคนิคการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพ. วารสารกองการพยาบาล. 36(2): 77-85.
- ปาริชาติ เมืองขวา. (2563). ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาไทย: บทบาทที่สำคัญสำหรับสถาบันการศึกษา. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. 21(41): 104-115.
- ปวย อึ้งภากรณ์. (2545). ทศนะว่าด้วยการเมืองและจริยธรรม. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ผาสุก มุทฺธเมธา. (2535). คติชาวบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2549). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรนิภา จันทรน้อย. (2560). รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนตามคุณลักษณะบัณฑิตยุคสมัยไทย. (ปริญาปริญญาโทศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- พระครูใบฎีกาสุนิ โสภโณ (มูลจ้อย) และคณะ. (2560) แนวทางการขับเคลื่อนคุณธรรมจริยธรรมของเด็กและเยาวชนในจังหวัดเชียงราย. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย*, 10(2): 73-88.
- พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์ (2561) แนวทางการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม คุณธรรม จริยธรรม สำหรับเด็กและเยาวชนของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอรัญญิก*, 7(2): 227-236.
- พระครูสิริรัตนาวุธ (2562) พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*. 5(1): 79-89.
- พระครูโสภิตสัทธาธรรม พระอุดมสิทธิธนายก และสุรพล สุธะพรหม. (2560). รูปแบบการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมสำหรับเยาวชนของวัดในจังหวัดสิงห์บุรี. *วารสาร มจร สังคมปริทัศน์*. 7 (พิเศษ): 173-183.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวัฒน์ วทมนสุธิ (อุปคำ). (2545). *คำสอนเรื่องคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในภัชิตล้านนา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี พระครูไพศาล ธรรมานุสิฐ และจันทรมณี ตาปูลิง. (2562). การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 5(2): 15-25.
- พระปราโมทย์ วาทโกวิโท. (2562). รูปแบบการพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพโดยพุทธสันติวิธี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 7(ฉบับเพิ่มเติม): 253-264.
- พระวิจิตรธรรมาภรณ์. (2558). *ความหมายของคุณธรรม*. สืบค้นวันที่ 25 มีนาคม 2565. จาก <http://portal.tebyan.net/Portal/Culture/>
- พระสำราญ ปกสโร. (2559). การพัฒนาคุณธรรมเยาวชนรุ่นใหม่. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*. 3(3): 136-146.
- พุทธทาสภิกขุ. (2557). *ธรรมะคือหน้าที่*. กรุงเทพมหานคร : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ.
- เพ็ญแข ประจณปัจจนิก. (2542). *หน่วยที่ 10 การส่งเสริมจริยธรรมของวัยรุ่นในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- มณี พะยอมยงค์. (2521). *คดีสอนใจชาวล้านนาไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2562). *การฝึกอบรมพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพ*. สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2565. จาก <https://info.mcu.ac.th/?p=722>
- มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2558). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทย. (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.
- รัชนิวรรณ รอส และคณะ. (2557). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในประเทศไทย สหรัฐอเมริกา ไต้หวันและญี่ปุ่น. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 15(3): 195-201.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ฤทัยรัตน์ ชิตมงคลรัตติกร เหมือนนาตอน สมัทธนา แก้วมา และ วีระพงษ์ เรียบพร. (2563). ภาวะซึมเศร้า และความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา*, 22(2). 40-49.
- ลมูล จันทร์หอม. (2538). *วรรณกรรมท้องถิ่นล้านนา*. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนตติ้งเฮาส์.
- วสิน อินทสระ. (2541). *พุทธจริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทองกวาว.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2548). *สานฝัน...ด้วยการคิด*. กรุงเทพฯ: เสมาธรรม
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2563). *รายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ปีงบประมาณ 2564 เดือน ตุลาคม 2563*. สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2564. จาก https://www.thaidepression.com/www/report/main_report/pdf/ahb-10-20_mix_HDC.pdf
- สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2559). พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมสังคมไทย. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(3). 15-27.
- สุกัญญา รักษ์จีกุล. (2556). ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมฆ่าตัวตายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 58 (4): 359-370.
- สุพัทธ แสนแจ่มใส. (2565). การศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 16(1): 26-38.
- สุวรรณณี อ้อแสงชัย บรรพต ตันธีรวงศ์ และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2564). รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 7(ฉบับเพิ่มเติม): 514-567.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2549). *การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการคิด*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์.
- หยกฟ้า เฟื่องเลีย และคณะ. (2561). การพัฒนารูปแบบการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายโดยชุมชนมีส่วนร่วม ตำบลจirim อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 26(3): 186-196.

- อัจฉรา ไชยปัทม์. (2561). การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณธรรมจริยธรรมและแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสถาบันอุดมศึกษาในเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาเขตภาคกลาง. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 46(3): 268-286.
- อัจฉราพร สี่หิรัญวงศ์ และคณะ. (2557). *การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุดม รุ่งเรืองศรี. (2554). *โหวลลำนนา (เพลงละอ้อน, ปริศนา-คำทาย, คำอุ๊บ่าว-อุ๊สาว, สุภาซิด)*. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์มิ่งเมือง.
- Beck, A. T. (1973). *The diagnosis and management of depression*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects (2nd ed.)*. Pennsylvania: University of Pennsylvania.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behaviour therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
- Berry, K., Barrowclough, C., & Wearden, A. (2008). Attachment theory: A framework for understanding symptoms and interpersonal relationships in psychosis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(12), 1275-1282.
- Blazer, D. G. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 58A, 249-265
- Bloom, B . (1956). *Taxonomy of education objectives handbook I: Cognitive domain*. New York : David McKay Company
- Cooper, H. & Hedges, L.V. (1994). Research Synthesis as a Scientific Enterprise. In Cooper, H. & Hedges, L.V. (eds.). (*The Handbook of Research Synthesis*). New York: Russell Sage Foundation. pp. 3-14.
- Indhasara, W. (2002). *Ovada Patimokkha: Religious Propagation*. Bangkok: O.S. Printing House.
- Jasmin and Trygstad. (1979). *Behavioral Concepts and the Nursing Process*. St. Louis: Mosby.
- Jean Piaget. (1997). *The Moral Judgment of the Child*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Kodish, T., Herres, J., (2016). Bullying, depression, and suicide risk in a pediatric primary care sample. *Crisis*. 37 (3): 241-246.
- Kohlberg, L. (1964). Development of Moral Character and Moral Ideology. In M. L. Hoffman, L. W. Hoffman, M. L. Hoffman, & L. W. Hoffman (Eds.), *Review of Child Development Research* (Vol. 1, pp. 381-431). New York, NY: Russel Sage Foundation.

- Kohlberg, L. (1976). Moral Stages and Moralization: The Cognitive-Development Approach. In T. Lickona (Ed.), *Moral Development and Behavior: Theory and Research and Social Issues* (pp. 31-53). New York, NY: Holt, Rinehart, and Winston.
- Marzano, Robert J. (2001). *Designing A New Taxonomy of Education Objective*. California: Corwin Press.
- National Health and Medical Research Council [NHMRC]. (2011). *Clinical practice guidelines: Depression in adolescents and young adults*. Melbourne: Beyond blue.
- Phra Rajapariyatkayi. (1975). *Buddhism and Human Development*. Panel Discussion on The 15th United Nations Day of Vesak Celebrations.
- Phra Brahmapandit (Prayoon Dhammacitto). (2014). *The Conference of Religious Leaders for Peace in Asian Community*. Academic lecture in the Religious Tolerance.
- Phra Rajavoramedhi (P.A. Payutto) (2002). *Teaching Techniques of The Buddha*. Bangkok: Buddha Dhamma Foundation.
- Phramaha Boonlue Puñño. (2013). *The Study of Vipassana Bhavana according to The Oyada Patimokkha*. Thesis of Master of Arts Program in Buddhist Studies. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya Publishing.
- Rudolph, K. D. (2012). *The interpersonal context of adolescent depression*. In S. Nolen Hoeksema & L. M. Hilt (Eds.), *Handbook of depression in adolescents*. New York: Routledge.
- Russell, David H. (1956). *Children's Thinking*. New York: Oinn and Company.
- Sadock, J. B. & Sadock, A. V. (2000). *Comprehensive textbook of psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education
- Seligman, M. E.P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive Attributional Style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Sukjaroen, N. and Yoonisil, W. (2014). Meta-Analysis and Meta-Synthesis. *RMU.J. Humanities and Social Sciences*. 8(3): 43-56. [In Thai]
- Sullivan, H. S. (1966). *Interpersonal theory and psychotherapy*. New York: Routledge.
- Valente, S.M. (1994). Recognizing depression in elderly patients. *American Journal of Nursing*, 94(12), 18-25.
- Valentine, J.C. & Cooper, H. (2009). *The Handbook of research synthesis and meta-analysis*. Russell Sage Foundation. New York.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

1. พระมหาวิเศษ ปญญาวิชโร, รศ.ดร.

วุฒิการศึกษา

ปร.ด. (ผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์)
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ร.ม. (รัฐศาสตร์)
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ศษ.บ. (สังคมศึกษา)
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

2. รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ เลิศสมพร

วุฒิการศึกษา

รป.ด. (รัฐประศาสนศาสตร์)
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
ร.ม. (การปกครอง)
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พณ.บ. (บริหารอุตสาหกรรม)
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำแหน่งปัจจุบัน ประธานหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชานโยบายสาธารณะ
มหาวิทยาลัยพะเยา

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิจ ภาเจริญญ

วุฒิการศึกษา	Ph.D. (Political Science) มหาวิทยาลัยพาราณสี ร.ม. (การเมืองการปกครอง) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ศน.บ. (รัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ภาคผนวก ข
เครื่องมือเพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เรื่อง
กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของ
เยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อ

- 1) เพื่อสังเคราะห์กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้าจากการเรียนของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
 - 2) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชนบนฐานคำสอนล้านนาจังหวัดเชียงใหม่
 - 3) เพื่อสังเคราะห์การพัฒนารวมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่
- โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
 ที่อยู่.....
 ตำแหน่ง.....
 วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเพื่อวิเคราะห์ผลสรุปการวิจัย

เป็นข้อคำถามเพื่อวิเคราะห์ผลสรุปการวิจัยสู่การสังเคราะห์กลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

- 1) วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ?
 - 1.1) วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัยโครงการที่ 1 เป็นอย่างไร ?
 - 1.2) วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัยโครงการที่ 2 เป็นอย่างไร ?
 - 1.3) วิเคราะห์สภาพปัญหา/สถานการณ์จากผลการวิจัยโครงการที่ 3 เป็นอย่างไร ?

2) จากผลสรุปการวิจัย สามารถวิเคราะห์สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องอย่างไร ?

2.1) จากผลสรุปการวิจัยโครงการที่ 1 สามารถวิเคราะห์สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องอย่างไร ?

2.2) จากผลสรุปการวิจัยโครงการที่ 2 สามารถวิเคราะห์สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องอย่างไร ?

2.3) จากผลสรุปการวิจัยโครงการที่ 3 สามารถวิเคราะห์สร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสถานศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้องอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

3) องค์ความรู้ที่เกิดสังเคราะห์จากการวิจัยทั้ง 3 โครงการ ได้องค์ความรู้อะไรบ้างและสามารถนำไปใช้ได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

4) จากผลการสังเคราะห์งานวิจัยของท่าน ท่านมีแนวทางการพัฒนากลยุทธ์และรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนบนฐานพุทธศาสนาและภูมิปัญญาล้านนา ได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) ท่านมีข้อเสนอแนะอื่น ๆ จากการวิจัยอย่างไร ?

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความกรุณาตอบแบบสอบถามสัมภาษณ์

ประวัตินักวิจัย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ-สกุล	:	พระครูสังฆรักษ์ วีรวัฒน์ วีรพตโน
ตำแหน่ง	:	หัวหน้าโครงการวิจัยชุด/หัวหน้าโครงการวิจัยย่อยที่ 3
ประวัติการศึกษา	:	พ.ศ. 2559 ศน.ม. (รัฐศาสตรการปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2547 ศน.บ. (รัฐศาสตรการปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	:	อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
ผลงานทางวิชาการ	:	1. พระมหาวิรัชศักดิ์ สุรเมธี, พระวีรวัฒน์ วีรพตโน, วรยุทธ สถาปนาศุภกุล, มงคลชัย สมศรี, วิชาญ ภูมาศรี และอุเทน ลาพิงค์. (2560). โลกทัศน์ของผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เอื้อต่อการรองรับกับเศรษฐกิจประชาคมอาเซียน เพื่อพัฒนาชุมชนในเขตจังหวัดเชียงใหม่. <i>วารสารวิชาการธรรมทรรศน์</i> , 17(3). 13-23. 2. พระวีรวัฒน์ วีรพตโน, พระมหาวิรัชศักดิ์ สุรเมธี, วรยุทธ สถาปนาศุภกุล และมงคลชัย สมศรี. (2562). การใช้หลักอริยปไตย 3 ในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในระบอบประชาธิปไตยของนักศึกษาสาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา, การประชุมสัมมนาวิชาการระดับชาติ, หน้า 787-795. 3. พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรพตโน, พระมหาวิรัชศักดิ์ สุรเมธี, กมล บุตรขารี. (2565). การศึกษาองค์ความรู้ในการต่อต้านทุจริตโดยใช้กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในจังหวัดเชียงใหม่. <i>วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ</i> , 7(9), 438-449.
ผลงานการวิจัย	:	1. พระวีรวัฒน์ วีรพตโน. (2562). การใช้หลักอริยปไตย 3 ในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในระบอบประชาธิปไตยของนักศึกษาสาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. (รายงานการวิจัย). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. 2. พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรพตโน. (2565). การศึกษาองค์ความรู้ในการต่อต้านทุจริตโดยใช้กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในจังหวัดเชียงใหม่. (รายงานการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	:	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ประวัตินักวิจัย

- ชื่อ-สกุล : พระปลัด ญฐกร ปฏิภาณเมธี (ไชยบุตร)
- ตำแหน่ง : หัวหน้าโครงการวิจัยย่อยที่ 1
- ประวัติการศึกษา : พ.ศ. 2559 ศศ.ม. (ภาษาไทย)
มหาวิทยาลัยนเรศวร
พ.ศ. 2552 ศน.บ. (การบริหารการศึกษา)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- ประวัติการทำงาน : อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการสอนภาษาไทย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
- ผลงานทางวิชาการ : 1. มงคลชัย สมศรี, กิตติคุณ ภูลายาว, พระญฐกร ปฏิภาณเมธี, พระมหาจำเริญ กตปณฺโณ, พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรวัฒนฺโณ. (2561). ฐานศาสตร์ในพุทธศาสตร์. *วารสารชัยภูมิปริทรรศน์*, 4(2), 98-104.
2. พระครูวินัยธรสัณชัย ญาณวีโร (ทิพย์โอสถ), พระครูปลัดญฐกร ปฏิภาณเมธี (ไชยบุตร). (2564). การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. *วารสารชัยภูมิปริทรรศน์*, 4(2), 29-38.
- ผลงานการวิจัย : พระครูปลัดญฐกร ปฏิภาณเมธี (ไชยบุตร). (2563). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมทักษะการสอนภาษาไทย ของนักศึกษา สาขาวิชาการสอนภาษาไทย ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ภาคการศึกษาที่ 1/2562. (รายงานการวิจัย). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา.
- สถานที่ทำงานปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ-สกุล	:	นายวิรัช ภูมาศรี
ตำแหน่ง	:	หัวหน้าโครงการวิจัยย่อยที่ 2
ประวัติการศึกษา	:	พ.ศ. 2556 ศน.ม. (รัฐศาสตรการปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2542 ร.บ. (ทฤษฎีและเทคนิคทางรัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2541 ศน.บ. (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	:	อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
ผลงานทางวิชาการ	:	1. จรูญศักดิ์ แพง, ณรงค์ศักดิ์ ลุนสาโรง, วิรัช ภูมาศรี, สรวิต พรหมลี. (2562). การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมแบบยั่งยืน : กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. <i>วารสาร มจร วิชาการล้านนา</i> , 8(1), 101-108. 2. พระมหาวิรัชศักดิ์ สุรเมธี, พระวิวัฒน์ วีระพัฒน์, วรยุทธ สถาปนา ศุภกุล, มงคลชัย สมศรี, วิรัช ภูมาศรี และอุเทน ลาพิงค์. (2560). โลกทัศน์ของผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เื้อื่อต่อการรองรับกับเศรษฐกิจประชาคมอาเซียน เพื่อพัฒนาชุมชนในเขตจังหวัดเชียงใหม่. <i>วารสารวิชาการธรรมทรรศน์</i> , 17(3). 13-23. 3. พระมหาวิเศษ ปณณวชิโร, ดร. ภูเบศ ม่วงแก้ว และวิรัช ภูมาศรี. (2560). สภาพแวดล้อมการเรียนการสอนภาษาบาลี สำนักศาสนศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. <i>วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์</i> , 6(2), 351-362.
ผลงานการวิจัย	:	1. วิรัช ภูมาศรี. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักศึกษา สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. (รายงานการวิจัย). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. 2. วิรัช ภูมาศรี, วินิจ ฝาเจริญ, รัตนภรณ์ ประพันธ์รัตน์. (2564). การสร้างเครือข่ายความเข้มแข็งในการต่อต้านทุจริต โดยใช้กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในจังหวัดเชียงใหม่. (รายงานการวิจัย). นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	:	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา