



ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและพยากรณ์ทางการเกษตร (แม่โจ้โพลล์) คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้สำรวจความคิดเห็นเยาวชนทั่วประเทศ จำนวน 900 ราย ระหว่างวันที่ 25 มีนาคม – 10 เมษายน 2569 ในหัวข้อ เยาวชน กับ “โรคซึมเศร้า” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความคิดเห็นของ

เยาวชนที่มีต่อสถานการณ์ปัญหาของโรคซึมเศร้า กำลังแทรกซึมในกลุ่มคนไทยในปัจจุบัน ผลการสำรวจพบว่าวิกฤตสุขภาพจิตเยาวชนไทย เมื่อ "การเรียน" กลายเป็นรอยร้าว และการเยียวยาที่ต้องเริ่มจากความเข้าใจในสภาวะสังคมปัจจุบันที่ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง "โรคซึมเศร้า" ได้กลายเป็นภัยเงียบที่แทรกซึมเข้าสู่กลุ่มเยาวชนไทยอย่างน่ากังวล ผลการสำรวจพบว่าวิกฤตสุขภาพจิตของเยาวชนไทยมีสาเหตุหลักมาจาก "การเรียน" ซึ่งกลายเป็นรอยร้าวสำคัญ การเยียวยาจึงต้องเริ่มต้นจากความเข้าใจในสภาวะสังคมปัจจุบันที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง "โรคซึมเศร้า" ได้กลายเป็นภัยเงียบที่แทรกซึมเข้าสู่กลุ่มเยาวชนไทยอย่างน่ากังวล ผลการสำรวจชี้ให้เห็นถึงความเปราะบางทางอารมณ์ของเยาวชนไทย โดยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา พบว่าเยาวชนส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 52.68 เผชิญกับความเครียดหรือความวิตกกังวลนาน ๆ ครั้ง ขณะที่ร้อยละ 26.29 ระบุว่ามีความเครียดบ่อยครั้ง และที่น่ากังวลคือร้อยละ 7.16 ตกอยู่ในสภาวะวิตกกังวลในระดับบ่อยมาก โดยมีปัจจัยกระตุ้นหลักที่ส่งผลกระทบต่อมากที่สุดคือ ปัญหาด้านการเรียน ซึ่งสูงถึงร้อยละ 72.11 รองลงมาคือแรงกดดันจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจ ร้อยละ 26.11 และความคาดหวังจากสถาบันครอบครัว ร้อยละ 25.89 ตามลำดับ ในแง่ของกลไกการปรับตัวและการแก้ปัญหา เยาวชนร้อยละ 98.56 เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถจัดการความเครียดได้ โดยกลวิธีที่นิยมใช้มากที่สุดคือ การทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง หรือฟังเพลง ร้อยละ 78.80 รองลงมาคือการเลือกปรึกษาบุคคลใกล้ชิดอย่างเพื่อน ครอบครัว หรือครู ร้อยละ 33.03 และการปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวก ร้อยละ 31.79 อย่างไรก็ตาม พบว่ามีเยาวชนเพียงร้อยละ 5.07 เท่านั้นที่เลือกเข้าพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำอย่างเป็นระบบ

เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและป้องกันการขยายตัวของปัญหา ผลการสำรวจได้เสนอแนวทางเชิงนโยบายแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสถานศึกษา 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) การยกระดับการประชาสัมพันธ์เชิงรุกเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า 2) การจัดตั้งศูนย์บริการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญภายในสถานศึกษาเพื่อให้เยาวชนเข้าถึงความช่วยเหลือได้ง่ายและรวดเร็ว 3) การส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมและแสดงศักยภาพอย่างทั่วถึง

จากการสำรวจข้อมูลของเด็กและเยาวชนเห็นได้ว่า รู้จักและรู้สาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้า โดยในกลุ่มเยาวชนนั้น สาเหตุหลักของการเกิดปัญหาโรคซึมเศร้าเกิดจากความเครียด ความวิตกกังวลในด้านการเรียน จากการรายงานของสภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พบว่า ในปี 2567 ประเทศไทยมีผู้เสี่ยงป่วยซึมเศร้า 17.20% มีความเครียดสูง 15.48% และเสี่ยงฆ่าตัวตาย 10.63% (สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2567) เพิ่มขึ้นมากกว่าปี 2566 สะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังเผชิญ ปัญหาความเครียดและความวิตกกังวลนี้ เป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้าของคนไทยต่อไป ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวว่าเป็นปัญหาดังกล่าวว่าเป็นปัญหาที่แทรกซึมในสังคมไทย โดยเฉพาะในเยาวชนที่กำลังจะเป็นอนาคตของชาติ ควรที่จะมีการศึกษาถึงปัญหาและหาวิธีการป้องกันแก้ไข รวมทั้งมีการวางแผนระยะยาว โดยการเริ่มจากความเข้มแข็งของครอบครัวที่เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ เพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมที่น่าอยู่และมีคุณภาพต่อไป



เยาวชนร้อยละ 72.11 บอกความเครียด วิตกกังวล สาเหตุหลัก จากการเรียนนำไปสู่ปัญหาโรคมึนเศร้าของเยาวชนไทย

1. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกว่าคุณมีความ เครียด หรือ ความวิตกกังวล หรือไม่

1) นานๆครั้ง	ร้อยละ 52.68
2) บ่อยครั้ง	ร้อยละ 26.29
3) ไม่เคยเลย	ร้อยละ 13.87
4) บ่อยมาก	ร้อยละ 7.16

2. ท่านคิดว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อันดับ 1 การเรียน	ร้อยละ 72.11
อันดับ 2 ความคาดหวังจากครอบครัว	ร้อยละ 25.89
อันดับ 3 สภาพสังคมและเศรษฐกิจ	ร้อยละ 26.11
อันดับ 4 เพื่อน	ร้อยละ 19.00

3. หากท่านมีความรู้สึกเครียด วิตกกังวล ท่านสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้หรือไม่ อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1) แก้ปัญหาได้	ร้อยละ 98.56	โดยให้เหตุผลว่า
อันดับ 1 การทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ	ร้อยละ 78.80	
เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ		
อันดับ 2 การเลือกปรึกษาบุคคลใกล้ชิด	ร้อยละ 33.03	
อันดับ 3 การปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวก	ร้อยละ 31.79	
อันดับ 4 เข้าพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำอย่างเป็นทางการ	ร้อยละ 5.07	
2) แก้ปัญหาไม่ได้	ร้อยละ 1.44	

4. ท่านคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้ผู้ที่มีความเครียด พัฒนาไปสู่การเป็นโรคมึนเศร้า ของคนในสังคมปัจจุบัน หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อันดับ 1 การปล่อยปละละเลยของคนในครอบครัว คนรอบข้าง	ร้อยละ 62.67
อันดับ 2 ความกลัวการถูกตีตราในสังคมว่าเป็นผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต	ร้อยละ 59.22
จนไม่กล้าเข้ารับการรักษา	
อันดับ 3 การขาดทักษะในการแยกแยะระหว่าง "ความเครียดปกติ"	ร้อยละ 44.22
กับ "อาการป่วย"	
อันดับ 4 การเข้าถึงระบบคัดกรองหรือคำปรึกษาที่เข้าถึงง่ายและรวดเร็ว	ร้อยละ 31.33

5. ท่านมีข้อเสนอแนะ แนวทางให้สถานศึกษามีวิธีการอย่างไร ในการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อลดภาวะเสี่ยงการเป็นโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นได้

- 1) ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เกี่ยวกับสาเหตุ ปัญหาและวิธีการรับมือกับการเป็นโรคซึมเศร้า
- 2) มีศูนย์บริการโดยมีผู้เชี่ยวชาญที่คอยให้คำปรึกษาในสถานที่ต่างๆ เช่น ในโรงเรียน
- 3) มีการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ของเด็กและเยาวชนให้มีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**1. ภูมิภาค**

1.1 ภาคเหนือ	ร้อยละ 29.89	1.2 ภาคกลาง	ร้อยละ 28.78
1.3 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ร้อยละ 18.67	1.4 ภาคใต้	ร้อยละ 22.66

2. เพศ

2.1 ชาย	ร้อยละ 39.49	2.2 หญิง	ร้อยละ 58.28	2.3 เพศทางเลือก	ร้อยละ 2.23
---------	--------------	----------	--------------	-----------------	-------------

3. ระดับการศึกษา

3.1 มัธยมศึกษาปีที่ 3	ร้อยละ 1.33	3.2 มัธยมศึกษาปีที่ 4	ร้อยละ 31.56
3.3 มัธยมศึกษาปีที่ 5	ร้อยละ 30.55	3.4 มัธยมศึกษาปีที่ 6	ร้อยละ 36.56