



โครงการเสริมสร้างทักษะการเลือกสนใจ จดจ่อ(Selective attention) ด้วยโปรแกรมฝึกสติสำหรับเยาวชนคนไทย

13 DECEMBER 2025

หลักการและเหตุผล



เนื่องจากในปัจจุบันพบว่าคนสมัยใหม่ โดยเฉพาะเยาวชน มีแนวโน้ม สมารถสืบลงและออกแวกง่าย อันเป็นผลจากสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าจำนวนมาก เช่น สื่อดิจิทัล โทรศัพท์มือถือ และโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้ความสามารถในการเลือกสนใจจดจ่อและการควบคุมความสนใจลดลง ซึ่งกระทบต่อการเรียนรู้ การตัดสินใจ และการควบคุมตนเองในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น การพัฒนาทักษะการเลือกสนใจจดจ่อซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ EXECUTIVE FUNCTIONS จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่สมองยังอยู่ในช่วงพัฒนา การนำโปรแกรมฝึกสติแบบ MBCT มาใช้จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสมาธิ การบริหารความสนใจ และความพาสุกทางจิตใจ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านการเรียนรู้และพฤติกรรมที่เหมาะสมในระยะยาว

Evaluating attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD): a review of current methods and issues



Hande Musullulu*

Faculty of Health Sciences, Universidad del Atlántico Medio, Las Palmas de Gran Canaria, Spain

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) is a common and complex neurodevelopmental disorder that affects individuals across the lifespan. This review provides an overview of the DSM diagnostic criteria for ADHD and discusses recommended considerations for the diagnosis of ADHD in children, adolescents, and adults. Its complexity requires careful consideration in the diagnostic process due to heterogeneity in clinical presentation and symptom overlap with other conditions. Commonly used assessment tools, including clinical interviews, rating scales and continuous performance tasks are reviewed with a focus on their psychometric qualities. Limitations of current diagnostic techniques, including issues related to gender bias, comorbidities and the importance of differential diagnosis are also reviewed. Improvements in the consistency and accuracy of ADHD diagnosis may be achieved by addressing these factors and evaluating the practical application of diagnostic tools.

บทบทวนในวารสาร Frontiers in Psychology เกี่ยวกับหลักเกณฑ์การวินิจฉัย ADHD ที่รวมชนิดอาการขาดสมาธิและปัญหาการโฟกัสของวัยรุ่น ซึ่งมีการพูดถึงความซับซ้อนของอาการและข้อควรพิจารณาทางคลินิก

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1466088/>

PubMed®

Advanced User Guide

Psychol Res Behav Manag. 2025 Mar 1;18:461-474. doi: 10.2147/PRBM.S491731. eCollection 2025.

The Separation of Adult ADHD Inattention and Hyperactivity-Impulsivity Symptoms and Their Association with Problematic Short-Video Use: A Structural Equation Modeling Analysis

Chuxian Xu¹, Zhaojia Gu¹, Jin Yan¹, Matthew Lock¹, Shuaiyu Chen^{1 2 3}, Qian Zhuang^{1 2 3}

Affiliations + expand

PMID: 40046608
PMCID: PMC11881631
DOI: 10.2147/PRBM.S491731

Full text links

Cite

...

Abstract

Purpose: This study investigates the relationship between attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) symptoms and problematic short-video use (PSVU) in adults, particularly focusing on the affective and cognitive processes that mediate this relationship. The research aims to clarify how different ADHD symptom domains, specifically inattention (IA) and hyperactivity-impulsivity (HI), contribute to PSVU.

Patients and methods: The study recruited 563 Chinese college students (age: mean±SD = 19.85±1.56) through an online survey platform. Participants were assessed for ADHD symptom PSVU, cognitive reappraisal, emotional distress (including anxiety and depression), and boredom proneness. Structural equation modeling (SEM) was employed to analyze the mediation effects of these variables on the relationship between adult ADHD symptoms and PSVU. Additionally, the shared and distinct pathway from IA and HI to PSVU in adults were also explored.

Results: The results revealed a serial mediating effect of cognitive reappraisal, emotional distress, and boredom proneness for the association between ADHD and PSVU (Estimate = 0.005, 95% CI = [0.001, 0.014]). Both IA and HI symptoms were found to influence PSVU with increased

งานวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง อาการสมาธิสั้น (ADHD) กับ (Problematic Short-Video Use: PSVU) ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย/ผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมุ่งอธิบายว่ากระบวนการทางอารมณ์และการรู้คิด มีบทบาทเป็นตัวกลางอย่างไร และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอาการ ขาดสมาธิ (Inattention: IA) และ อยู่ไม่นิ่ง-หุนหันพลันแล่น (Hyperactivity-Impulsivity: HI)

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาจีน 563 คน อายุเฉลี่ยประมาณ 20 ปี ประเมินอาการ ADHD ระดับการใช้วิดีโอสั้น ปัญหาทางอารมณ์ (วิตกกังวล-ซึมเศร้า) ความสามารถในการปรับกรอบความคิด (cognitive reappraisal) และแนวโน้มเบื่อหน่าย (boredom proneness) จากนั้นวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วย Structural Equation Modeling (SEM)

ข้อสรุปสำคัญ

ผู้ที่มีอาการ ADHD มีความเสี่ยงต่อการเสพติดวิดีโอสั้นมากขึ้นจากปัญหาการจัดการอารมณ์และความเบื่อหน่าย โดยรูปแบบความเสี่ยงแตกต่างกันตามชนิดอาการ งานวิจัยนี้ช่วยชี้แนวทางในการออกแบบ การป้องกันและการบำบัดที่เฉพาะเจาะจง สำหรับผู้ใหญ่ที่มี ADHD เพื่อลดพฤติกรรมการใช้วิดีโอสั้นอย่างไม่เหมาะสม โดยเน้นการพัฒนา ทักษะการจัดการอารมณ์และความสนใจ

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40046608/>

วัยรุ่นไทยติดมือต้องอมแถม ไม่มีอยู่ไม่ได้!

www.kapook.com

หลังตื่นนอน
51.1%



เช็กมือถือ, เล่น



ก่อนนอน
35%



เล่น



เด็กจำนวนมากถึง
45.7%

ลอกการบ้านเพื่อน ด้วยการ Copy/Paste (คัดลอก-ตัดแปะ)

เด็กเรียนเก่ง (เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.5) ลอกการบ้านมากถึง **52.9%**

ข้อมูลจาก สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน | 10 มิ.ย. 56

เด็กไทยติดมือต้องอมแถม

#GedGoodLife



หลังตื่นนอน 51.1%

เวลา 6.18 น. เช็กมือถือ เล่นเฟซบุ๊ก และไลน์

ก่อนนอน 35%

เวลา 22.21 น. เล่น เฟซบุ๊ก และไลน์

สำหรับโซเชียลมีเดียที่เด็กไทยนิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ YouTube 77% Facebook 76%
Line 61% Instagram 24% Twitter 12% และ Snapchat 4%

ข้อมูลจาก สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้ / สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (ดีป้า)



สังเกตอาการ สมาธิสั้น



โรคสมาธิสั้น

แบ่งได้ 3 กลุ่มอาการ คือ
ขาดสมาธิ
ซุกซนผิดปกติ
หุนหันพลันแล่น



ร้อยละ 75
เกิดจากพันธุกรรม



ร้อยละ 25
เกิดจากการเลี้ยงดู
ภาวะที่มีผลต่อสมอง
ตั้งแต่ในครรภ์

ขาดสมาธิ

ไม่ละเอียดรอบคอบ ผิดพลาดบ่อย

ขาดความตั้งใจที่ต่อเนื่อง

ไม่ฟังเมื่อมีคนพูดด้วย

งานไม่เสร็จ เบื่อง่าย

ขาดการวางแผนการทำงาน

หลีกเลี่ยงงานที่ต้องพยายาม

ทำของที่จำเป็นต้องใช้หยาบๆ

วอกแวกตามสิ่งเร้าได้ง่าย

ขี้ลืมเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน

ปรับเปลี่ยนได้



อยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น

ยุกยิก
อยู่ไม่นิ่ง

นั่งไม่ติดที่

วิ่งไปมา
ปีนป่ายเกินควร

มีพลังมาก
เล่นทั้งวัน
ไม่เหนื่อย

เล่นเจี๊ยบๆ
ไม่ค่อยได้



พูดมาก พูดไม่หยุด
พูดโพล่งโดยไม่ฟังจนจบ
ขัดจังหวะผู้อื่น พูดแทรก

ไม่ค่อยรอ
จนถึงคิวของตน

คอยไม่
เราขึ้นก่อน



PubMed®

Advanced User Guide

Brain Behav. 2025 Jul;15(7):e70656. doi: 10.1002/brb3.70656.

Short-Form Video Media Use Is Associated With Greater Inattentive Symptoms in Thai School-Age Children: Insights From a Cross-Sectional Survey

Romteera Chiencharoenthanakij¹, Kachawan Yothamart¹, Naphat Chantathamma², Worachot Sukhumdecha², Saranyu Charoensri², Bhupa Thanyakulsajja², Krittisak Anuroj¹

Affiliations + expand

PMID: 40619997
PMCID: PMC12230358
DOI: 10.1002/brb3.70656

Full text links

Cite

...

Abstract

Background: Short-form videos, characterized by fast-paced and high-arousal content, may have unique effects on children's attention development distinct from other forms of media. However, their impacts remain underexplored, especially in school-age children, a critical period for prefrontal circuitry's maturation.

Objective: This study examined the association between short-form video media use and inattentive behaviors among school-age children, drawn from both clinical and nonclinical samples, while also exploring the associations with hyperactive-impulsive and oppositional-defiant behaviors as secondary outcomes.

Designs, settings, and participants: A cross-sectional survey was conducted at a tertiary hospital in Thailand between November 2023 and March 2024. Participants included guardians of children aged 6-12 attending outpatient vaccinations and child psychiatric clinics. Inattentive behaviors and secondary outcomes were assessed using the parent-rated Thai version of the SNAP-IV short form. Generalized linear models examined their associations with short-form video

งานวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การใช้สื่อวิดีโอสั้น (Short-form video) กับ พฤติกรรมขาดสมาธิ ในเด็กไทยวัยประถม (อายุ 6–12 ปี) ซึ่งเป็นช่วงสำคัญของการ พัฒนาสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจ

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากผู้ปกครองเด็กจำนวน 528 คน ในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ โดย ประเมินพฤติกรรมเด็กด้วยแบบประเมิน SNAP-IV (ฉบับภาษาไทย) และวิเคราะห์ความ สัมพันธ์กับการใช้วิดีโอสั้น โดยควบคุมปัจจัยอื่น ๆ เช่น เวลาหน้าจอรวม ข้อมูลประชากร รูปแบบการเลี้ยงดู และสุขภาวะทางจิตของผู้ปกครอง

ผลการวิจัยพบว่า

- เด็กที่ใช้วิดีโอสั้นมากขึ้น มีแนวโน้ม พฤติกรรมขาดสมาธิสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ
- ความสัมพันธ์นี้ เด่นชัดมากในเด็กอายุน้อย
- ไม่พบความสัมพันธ์ชัดเจนระหว่างการใช้วิดีโอสั้นกับพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง-หุนหันพลัน แล่น หรือพฤติกรรมดื้อรั้นต่อต้าน
- อย่างไรก็ตาม เวลาหน้าจอรวม ยังคงสัมพันธ์กับพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งและพฤติกรรมต่อ ต้าน

ข้อสรุปสำคัญ

การใช้วิดีโอสั้นซึ่งมีลักษณะรวดเร็วและกระตุ้นสูง มีความเกี่ยวข้องกับการเพิ่มพฤติกรรม ขาดสมาธิในเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะในเด็กเล็ก งานวิจัยนี้สนับสนุนความกังวลว่า สื่อดิจิทัล รูปแบบวิดีโอสั้นอาจกระทบต่อพัฒนาการด้านความสนใจของเด็ก และชี้ถึงความจำเป็นใน การศึกษากลไกของสมองและผลกระทบระยะยาวต่อไป

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40619997/>

ทำไมต้องเลือกในกลุ่มเยาวชน



ทำไมต้องเลือกในกลุ่มเยาวชน

สมองส่วนที่ควบคุมสมาธิและ Executive Function ยังพัฒนาในวัยรุ่น งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์ชี้ว่าในช่วงวัยรุ่น สมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการวางแผน การยับยั้งพฤติกรรม และการเลือกสนใจจดจ่อ ยังอยู่ระหว่างการพัฒนาและปรับโครงสร้าง โดยเฉพาะกระบวนการที่เรียกว่า synaptic pruning ที่ช่วยพัฒนาความสามารถของระบบรู้คิดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมวัยรุ่นจึงเป็นช่วงที่ Executive Functions มีความยืดหยุ่นสูงและสามารถพัฒนาได้มากที่สุด

A role for synaptic plasticity in the adolescent development of executive function

[L D Selemon](#)^{1,*}

[► Author information](#) [► Article notes](#) [► Copyright and License information](#)

PMCID: PMC3625918 PMID: [23462989](#)

Abstract

Adolescent brain maturation is characterized by the emergence of executive function mediated by the prefrontal cortex, e.g., goal planning, inhibition of impulsive behavior and set shifting. Synaptic pruning of excitatory contacts is the signature morphologic event of late brain maturation during adolescence. Mounting evidence suggests that glutamate receptor-mediated synaptic plasticity, in particular long term depression (LTD), is important for elimination of synaptic contacts in brain development. This review examines the possibility (1) that LTD mechanisms are enhanced in the prefrontal cortex during adolescence due to ongoing synaptic pruning in this late developing cortex and (2) that enhanced synaptic plasticity in the prefrontal cortex represents a key molecular substrate underlying the critical period for maturation of executive function. Molecular sites of interaction between environmental factors, such as alcohol and stress, and glutamate receptor mediated plasticity are considered. The accentuated negative impact of these factors during adolescence may be due in part to interference with LTD mechanisms that refine prefrontal cortical circuitry and when disrupted derail normal maturation of executive function. Diminished prefrontal cortical control over risk-taking behavior could further exacerbate negative outcomes associated with these behaviors, as for example addiction and depression. Greater insight into the neurobiology of the adolescent brain is needed to fully understand the role of synaptic plasticity in the adolescent development of executive function and to develop interventions for heightened vulnerability during adolescence to the injurious effects of substance abuse and stress.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3625918/>

<https://www.nature.com/articles/tp20137>

Feature Review | [Open access](#) | Published: 05 March 2013

A role for synaptic plasticity in the adolescent development of executive function

[L D Selemon](#) 

Translational Psychiatry **3**, e238 (2013) | [Cite this article](#)

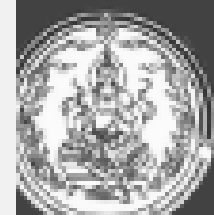
30k Accesses | **361** Citations | **33** Altmetric | [Metrics](#)

Abstract

Adolescent brain maturation is characterized by the emergence of executive function mediated by the prefrontal cortex, e.g., goal planning, inhibition of impulsive behavior and set shifting. Synaptic pruning of excitatory contacts is the signature morphologic event of late brain maturation during adolescence. Mounting evidence suggests that glutamate receptor-mediated synaptic plasticity, in particular long term depression (LTD), is important for elimination of synaptic contacts in brain development. This review examines the possibility (1) that LTD mechanisms are enhanced in the prefrontal cortex during adolescence due to ongoing synaptic pruning in this late developing cortex and (2) that enhanced synaptic plasticity in the prefrontal cortex represents a key molecular substrate underlying the critical period for maturation of executive function. Molecular sites of interaction between environmental factors, such as alcohol and stress, and glutamate receptor mediated plasticity are considered. The accentuated negative impact of these factors during adolescence may be due in part to interference with mechanisms that refine prefrontal cortical circuitry and when disrupted derail normal maturation of executive function. Diminished prefrontal cortical control over risk-taking behavior could

การพัฒนาทักษะรู้คิดและสมาธิยังไม่สิ้นสุดจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่
งานวิจัยด้านพัฒนา Executive Functions พบว่า ทักษะสำคัญของสมองพัฒนา
อย่างต่อเนื่องตั้งแต่เด็กไปจนถึงวัยรุ่น และถึงแม้จะมีความเสถียรในระดับหนึ่งแล้ว
แต่ การยับยั้งพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ และการโฟกัสความสนใจยังคงพัฒนา
อยู่ในช่วงวัยรุ่นปลาย

กลุ่มเยาวชน อายุเท่าไร?



กรมกิจการเด็กและเยาวชน

Department of Children and Youth

รู้ไหม ? ความหมายของคำว่า เด็ก และ เยาวชน อายุกี่ปี ?

พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชน พ.ศ.2550 (มาตรา 4)

! กำหนดความหมายคำว่า

“เด็ก” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 18 บริบูรณ์

“เยาวชน” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 ปีบริบูรณ์ – 25 ปีบริบูรณ์

รู้ไหม ? เยาวชนควรเป็นอย่างไรบ้าง ?

✓ แสดงพลังอย่างมีส่วนร่วม



นโยบายการใช้คุกกีและ นโยบายความเป็นส่วนตัวของ ข้อมูล

เว็บไซต์ dcy.go.th มีการใช้งานเทคโนโลยี
คุกกี้ หรือ เทคโนโลยีอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียง
กันกับคุกกี้ บนเว็บไซต์ของเรา โปรดศึกษา
นโยบายการใช้คุกกี และ นโยบายความเป็นส่วนตัว
ส่วนตัวของข้อมูล ก่อนใช้บริการเว็บไซต์

เหตุผลที่ต้องให้ความสำคัญ

การให้ความสำคัญกับการพัฒนาการเลือกสนใจจดจ่อในกลุ่มเยาวชนมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาการของบุคคลในระยะยาว ทั้งด้านการเรียนรู้ พฤติกรรม และสุขภาพจิต ดังนี้

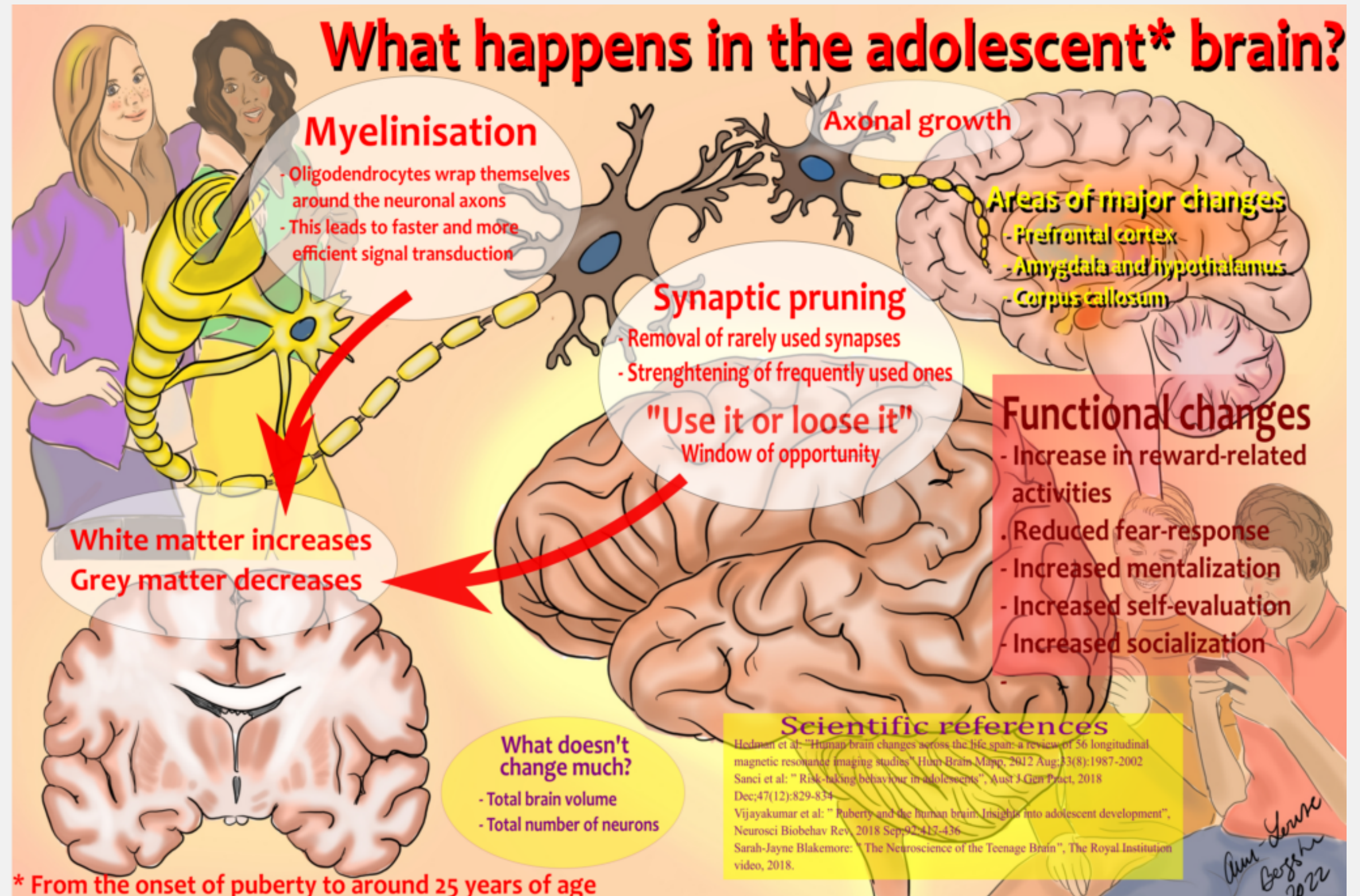
- 1. **การเลือกสนใจจดจ่อเป็นฐานรากของการเรียนรู้และการควบคุมตนเอง** หากเยาวชนขาดทักษะนี้ จะส่งผลต่อความสามารถในการเรียน การตัดสินใจ และการจัดการอารมณ์ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาด้านพฤติกรรมและการปรับตัวในอนาคต
- 2. **เยาวชนเป็นช่วงวัยวิกฤตของการพัฒนาสมอง** สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและ Executive Functions ยังพัฒนาไม่เต็มที่ แต่มีความยืดหยุ่นสูง หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสม จะช่วยหล่อหลอมรูปแบบการคิดและการควบคุมความสนใจที่มั่นคงในระยะยาว
- 3. **บริบทสังคมและสื่อสมัยใหม่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียสมาธิ** เยาวชนเผชิญสิ่งเร้าดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะสื่อวิดีโอสั้นที่กระตุ้นรวดเร็ว งานวิจัยชี้ว่าการใช้สื่อดังกล่าวสัมพันธ์กับพฤติกรรมขาดสมาธิ ทำให้ปัญหานี้ไม่ใช่เรื่องเฉพาะบุคคล แต่เป็นประเด็นเชิงสังคม
- 4. **การให้ความสำคัญในวัยเยาวชนมีคุณค่าเชิงป้องกันมากกว่าการแก้ไข** การพัฒนาทักษะการเลือกสนใจจดจ่อในช่วงนี้สามารถลดความเสี่ยงของปัญหาสมาธิเรื้อรัง ปัญหาการเรียนรู้ และปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่

สรุป

การให้ความสำคัญกับการพัฒนาการเลือกสนใจจดจ่อในกลุ่มเยาวชนไม่เพียงเป็นการส่งเสริมสมาธิในปัจจุบัน แต่เป็นการลงทุนเชิงพัฒนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต การเรียนรู้ และสุขภาวะทางจิตของบุคคลในระยะยาว

เกิดอะไรขึ้นในสมองวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนาและปรับโครงสร้างอย่างเข้มข้น เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเป็นผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่อาจดูผันผวน แต่เป็นกระบวนการปกติและจำเป็น การเข้าใจพัฒนาการของสมองวัยรุ่นจะช่วยให้เห็นความสำคัญของการสนับสนุนและส่งเสริมทักษะทางสมองในช่วงวัยนี้ อย่างเหมาะสม



<https://movingscience.dk/infographic-about-the-adolescent-brain-development/>

แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

การฝึกสติเพื่อปรับการรู้คิด (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) เป็นแนวทางที่ผสานการฝึกสติและการปรับกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความสามารถในการตระหนักรู้ประสบการณ์ภายใน ลดการพุ่งชนทางความคิด และเสริมสร้างการควบคุมความสนใจ งานวิจัยร่วมสมัยชี้ว่า MBCT สามารถพัฒนาการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับ Executive Functions โดยเฉพาะการเลือกสนใจจดจ่อ (Selective attention) การควบคุมอารมณ์ และความยืดหยุ่นทางความคิด

การฝึกสติเพื่อปรับการรู้คิด Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ถูกพัฒนาขึ้นโดย Zindel V. Segal, Mark Williams และ John D. Teasdale ในช่วงปลายทศวรรษ 1990

MBCT ถูกพัฒนาจากการบูรณาการ

- แนวคิด Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ของ Jon Kabat-Zinn
- และ ทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT)

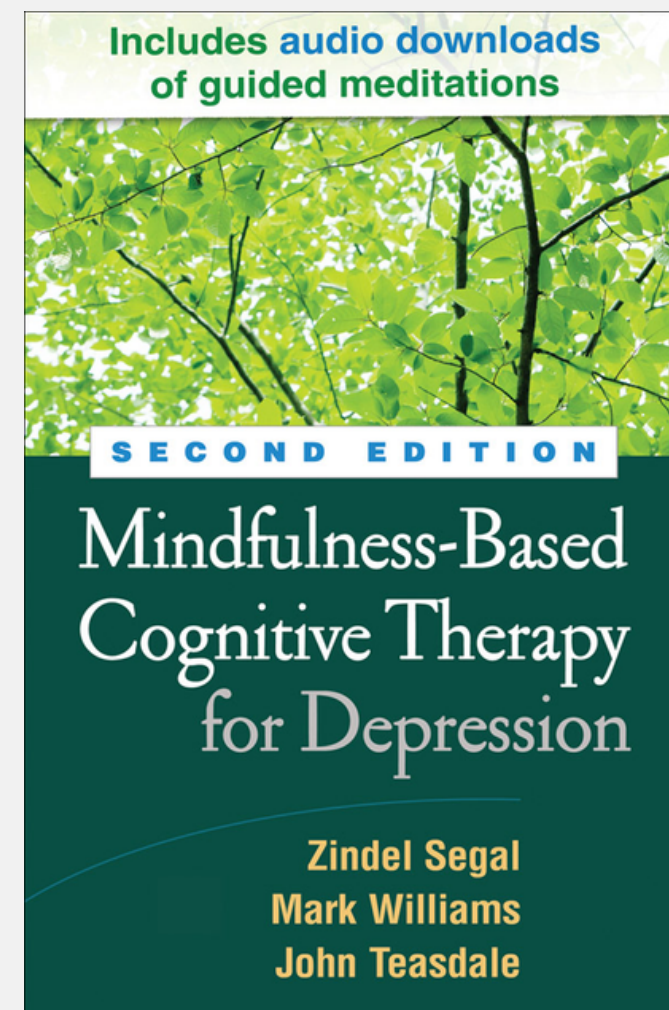
ทำไมต้องใช้ทฤษฎี (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)

ประเด็นเปรียบเทียบ	ACT (Acceptance and Commitment Therapy)	MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)	MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
ผู้พัฒนาแนวคิดหลัก	Hayes et al.	Jon Kabat-Zinn	Segal, Williams & Teasdale
แนวคิดพื้นฐาน	การยอมรับประสบการณ์ภายในและการใช้ชีวิตตามคุณค่า	การฝึกสติเพื่อลดความเครียด	การฝึกสติร่วมกับการปรับกระบวนการรู้คิด
จุดมุ่งหมายหลัก	เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological flexibility)		ลดความฟุ้งซ่าน ปรับรูปแบบความคิด
การเน้นด้านสมาธิ	ทางอ้อม	ทั่วไป	เฉพาะเจาะจงต่อการควบคุมความสนใจ
การจัดการความคิด	ยอมรับความคิดโดยไม่ยึดติด	สังเกตความคิด	มองความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรับรู้ (“ความคิดไม่ใช่ความจริง”)
ความเชื่อมโยงกับ EF	ปานกลาง	ปานกลาง	สูง (Selective attention, Inhibitory control)
โครงสร้างโปรแกรม	ยืดหยุ่น ตามบริบท	8 สัปดาห์ เน้นประสบการณ์	8 ขั้นตอน เป็นระบบ ชัดเจน
ความเหมาะสมกับเยาวชน	เหมาะด้านคุณค่าและอารมณ์	เหมาะด้านผ่อนคลาย	เหมาะต่อพัฒนาสมาธิและการเรียนรู้

ทำไมต้องใช้ทฤษฎี (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)



(John Teasdale, Zindel Segal, and Mark Williams)





Thank you