

การศึกษาประยุกต์หลักพุทธธรรมการพัฒนาจิตใจของคนรุ่นใหม่
ในสังคมยุคดิจิทัล

A STUDY OF THE APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES TO
DEVELOP THE MINDS OF THE NEW GENERATION
IN A DIGITAL SOCIETY



¹พระบุญเพ็ง ปยุตโต

¹Phra Bunpheng Payutto,

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

bunpheng195@gmail.com

Received: July 23, 2025; **Revised:** August 28, 2025; **Accepted:** October 1, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้กล่าวถึงการใช้หลักธรรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่นในยุคดิจิทัล เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ การทำงาน หรือการสื่อสารกับผู้อื่น แม้เทคโนโลยีเหล่านี้จะอำนวยความสะดวกในหลายด้าน แต่ขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในโลกออนไลน์ ปัญหาเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการพัฒนาเครื่องมือหรือแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งและสมดุล หลักพุทธธรรมเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เน้นการฝึกฝนจิตใจให้เกิดความสงบ มีสติ และสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติปัญญา หลักธรรมสำคัญ เช่น สติ (สติปัฏฐาน 4) สมาธิ (สัมมาสมาธิ) และปัญญา (สัมมาทิฐิ) สามารถประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถจัดการกับความกดดันจากสังคมดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: สติ (สติปัฏฐาน 4), สมาธิ (สัมมาสมาธิ), ปัญญา (สัมมาทิฐิ)

¹อาจารย์, สาขาวิชาศาสนาและปรัชญา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

Abstract

In the digital age, technology and social media have become an essential part of the daily lives of modern youth, whether for learning, working, or communicating with others. While these technologies provide convenience in many aspects, they also have negative impacts on mental well-being, such as stress, anxiety, depression, and feelings of isolation resulting from self-comparison with others in the online world. These issues highlight the need for tools or approaches to strengthen and balance the mind. Buddhist principles offer a way of life that emphasizes mental cultivation, promoting calmness, mindfulness, and the ability to face life's changes with wisdom. Key principles, such as mindfulness (Satipatthana), concentration (Samma Samadhi), and wisdom (Samma Ditthi), can be applied to enhance mental resilience, helping modern youth effectively cope with the pressures of the digital society.

Keywords: Mindfulness (satipatthana 4), samadhi (right concentration), wisdom (right view)

บทนำ

ในยุคดิจิทัลเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งในด้านการเรียนรู้ การทำงาน และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม อย่างไรก็ตาม แม้เทคโนโลยีจะช่วยอำนวยความสะดวกในหลายมิติ แต่ขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจของผู้ใช้ โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในโลกออนไลน์ (Twenge, 2017) ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล แต่สะท้อนถึงความท้าทายเชิงโครงสร้างของสังคมดิจิทัล ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์และขาดความสมดุลในการใช้ชีวิต ส่งผลให้เกิดความจำเป็นในการแสวงหาแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพหนึ่งในแนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมคือหลักพุทธธรรม ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกสติ สมาธิ และปัญญา หลักธรรมเหล่านี้มีศักยภาพในการช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและสังคมดิจิทัลได้อย่างมีสติและปัญญา (Gunaratana, 2012) โดยเฉพาะหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ประกอบด้วยสติในกาย เวทนา จิต และธรรม สามารถช่วยให้นักวิจัยรุ่นใหม่ตระหนักรู้ถึงภาวะทางจิตใจของตนเองและลดความ

ทุกข์ที่เกิดจากความคิดและสิ่งแวดล้อมดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 1994) ดังนั้น การศึกษานี้จึงมีความสำคัญในการเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของคนรุ่นใหม่ในสังคมยุคดิจิทัล เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุขอย่างยั่งยืน

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางอินเทอร์เน็ตเข้าถึงคนได้เป็นจำนวนมากและในวงกว้างแต่ประชาชนบางคนยังมองพระสงฆ์ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่นำเสนอเสียว่า อาจจะไม่ใช้ในการจัดทำเนื้อหาทางศาสนาอย่างเดียว พระสงฆ์บางกลุ่มหากไม่มีกฎระเบียบในการใช้อินเทอร์เน็ต อาจจะทำให้เกิดความเสียหายได้ง่าย ชาวพุทธต้องปรับตัวในแง่ของการรู้เท่าทันสื่อ รู้จักนำเครื่องมือและเทคโนโลยีมาใช้ในการเผยแผ่ศึกษาธรรม เช่น โปรแกรมไลฟ์ก็ใช้ในการบรรยายธรรมหรือสอนสมาธิภาวนาพร้อมกันทั่วโลก คนไม่ต้องมาวัด แต่ดูยูทูปของพระอาจารย์ต่าง ๆ แม้จะเป็นประโยชน์มาก แต่ก็มีโทษมาก ต้องรำลึกอยู่เสมอว่า เทคโนโลยีเป็นเพียงเครื่องมือ อย่าให้เป็นนายพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้มองว่าวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คนส่วนใหญ่เริ่มละเลยศีลธรรม ผู้บริหารบ้านเมืองไม่มองเห็นความสำคัญของการศึกษาจริยธรรม สังคมจึงยุ่งเหยิงสับสน ปัญหาโจรผู้ร้าย มีการแข่งขันเอาไรต์เอาเปรียบ สภาพที่ไร้น้ำใจ และขาดเมตตากรุณาต่อกัน ทั้งนี้ เพราะคนไทยมองไม่เห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา คนไทยในปัจจุบันเจริญทางวัตถุ มีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาก ทำให้เกิดสภาพความขาดแคลนทางศาสนาและจริยธรรม และปัจจุบันพระพุทธศาสนากำลังเผชิญกับการท้าทายสำคัญจากกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นยุคของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เป็นยุคที่เทคโนโลยีได้เชื่อมโยงให้โลกสามารถเชื่อมรวมเป็นหนึ่งเดียวกันได้ มนุษยชาติสามารถเข้าถึงและรับรู้ข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็วสำหรับพระพุทธศาสนานั้น เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านบวกและด้านลบต่อพระพุทธศาสนา ตัวอย่างของผลกระทบด้านบวก เช่น การเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างรวดเร็วกว้างขวางทั่วโลก ผู้คนสามารถเข้าถึงพระธรรมคำสอนผ่านทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้โดยสะดวกทุกที่ทุกเวลา จากการศึกษาที่ได้นั้นในสภาพแวดล้อมทางสังคมในปัจจุบันที่มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับสังคมปัจจุบัน การศึกษาในครั้งนี้จะทำให้ได้เห็นภาพรวมของปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศไทยยุคดิจิทัลได้ชัดเจน

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจในบริบทของสังคมยุคดิจิทัล

การพัฒนาจิตใจในบริบทของสังคมยุคดิจิทัลสามารถเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะหลักธรรมสำคัญ เช่น สติ (สติปัฏฐาน 4) สมาธิ (สัมมาสมาธิ) และ ปัญญา (สัมมาทิฐิ) ซึ่งเป็นแกนหลักในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อให้สามารถเผชิญกับความท้าทายที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ในสังคมยุคดิจิทัล ผู้คนเผชิญกับข้อมูลข่าวสารที่หลั่งไหลอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านบวกและด้านลบ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือแม้แต่ความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนสื่อสังคมออนไลน์ หลักสติจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้คนตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความคิดของตนเองแบบเรียลไทม์ ไม่ปล่อยให้จิตใจต้องลอยตามกระแสข้อมูลหรือหลงใหลกับภาพลวงตาบนโลกออนไลน์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมหมาย (2565) ที่พบว่าการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอช่วยลดภาวะความเครียดจากการใช้สื่อดิจิทัล และทำให้ผู้ใช้มีความสุขมากขึ้นจากการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสมดุล นอกจากนี้ การเจริญสมาธิยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ลดความฟุ้งซ่านและเพิ่มความสามารถในการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญได้ดียิ่งขึ้น (ประเสริฐ, 2564) นอกจากสติและสมาธิแล้ว หลัก สัมมาทิฐิ หรือการมีความเห็นที่ถูกต้องยังช่วยให้คนรุ่นใหม่ในสังคมดิจิทัลสามารถพิจารณาข้อมูลด้วยเหตุผล ไม่หลงเชื่อข่าวลวงหรือข้อมูลที่ไม่ได้รับการตรวจสอบ ซึ่งเป็นหนึ่งในปัญหาหลักของยุคข้อมูลข่าวสาร (Infodemic) การพัฒนาปัญญาผ่านการใคร่ครวญตามหลักอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ ทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง และช่วยลดความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดกับสิ่งสมมติบนโลกออนไลน์ งานวิจัยของ จิตรลดา (2563) ชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มีความรู้เท่าทันสื่อและยึดหลัก สัมมาทิฐิจะมีความสามารถในการกรองข่าวสารได้ดียิ่งขึ้น พร้อมทั้งสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การนำหลัก ขันติ (ความอดทน) และ เมตตา (ความกรุณา) มาใช้ร่วมด้วยจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างในสังคมออนไลน์ ลดความขัดแย้งและสร้างสังคมดิจิทัลที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข (สุวิมล, 2566)

วิเคราะห์ปัญหาและความท้าทายทางจิตใจของคนรุ่นใหม่ที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัล

การฝึกฝนทักษะในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบด้านลบที่อาจเกิดขึ้นได้ ใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ไปในทิศทางที่แตกต่างจากที่ผ่านมา โดยเฉพาะการใช้งานสื่อดิจิทัลที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในทุกมิติของชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านบวกและด้านลบ ต่อการพัฒนาจิตใจของคนรุ่นใหม่ การเสพสื่อดิจิทัลในปริมาณ

มาก อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการเปรียบเทียบชีวิตตนเองกับผู้อื่นผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย อีกทั้งการเสพติดเทคโนโลยีอาจทำให้สูญเสียทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นในชีวิตจริง รวมถึงลดทอนเวลาในการพัฒนาความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูง ส่งผลให้เกิดความโดดเดี่ยวและการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในทางกลับกันการใช้เทคโนโลยีที่มีการควบคุมและมีสติสามารถช่วยพัฒนาศักยภาพทางความคิดและการเรียนรู้ให้กับคนรุ่นใหม่ได้ แต่ก็จำเป็นต้องมี (2565; พรธณี,) ในยุคปัจจุบันเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน หรือความบันเทิง ซึ่งแม้ว่าเทคโนโลยีเหล่านี้จะนำมาซึ่งความสะดวกสบายและโอกาสใหม่ ๆ แต่ขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความสมดุลทางอารมณ์ของผู้ใช้ โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เกิดพร้อมกับโลกดิจิทัลเป็นหลัก ปัญหาและความท้าทายที่สำคัญสามารถแบ่งออกเป็นหลายประเด็น ได้แก่ ภาวะเครียดและวิตกกังวล ที่เกิดจากการรับข้อมูลข่าวสารจำนวนมากและรวดเร็วผ่านแพลตฟอร์มต่างๆ ทำให้สมองต้องประมวลผลข้อมูลอย่างต่อเนื่องและขาดช่วงเวลาในการพักผ่อน การบริโภคข่าวเชิงลบหรือข่าวปลอม (Fake News) ทำให้ผู้ใช้เกิดความวิตกกังวลโดยไม่จำเป็น เช่น ผลการศึกษาของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ (2565) พบว่า วัยรุ่นที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดและวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่ใช้เวลาน้อยกว่านั้นถึง 30% นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร้า ก็เป็นอีกหนึ่งความท้าทายสำคัญที่เกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับภาพลักษณ์ที่ถูกนำเสนอในโลกออนไลน์ โดยเฉพาะบนแพลตฟอร์มที่เน้นเนื้อหาภาพและวิดีโอ เช่น Instagram และ TikTok ซึ่งมักแสดงภาพชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ทำให้ผู้ใช้รู้สึกว่าชีวิตตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ดังที่งานวิจัยของปริยาพร (2566) ระบุว่า การเสพสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องสามารถเพิ่มโอกาสในการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ถึง 25% ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานตอนต้น

อีกหนึ่งประเด็นที่สำคัญคือ ภาวะสมาธิสั้น ซึ่งเกิดจากการเสพเนื้อหาที่มีลักษณะสั้นและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น วิดีโอสั้นบนแพลตฟอร์ม TikTok และ YouTube Shorts ทำให้สมองเคยชินกับการรับข้อมูลแบบฉับไวและไม่สามารถจดจ่อกับงานที่ต้องใช้เวลานานได้ งานวิจัยของสุวิวัฒน์ (2567) พบว่า นักเรียนที่ใช้เวลาในการชมวิดีโอสั้นมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มีสมาธิลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ปัญหาเหล่านี้ยังเชื่อมโยงกับ ภาวะการนอนไม่หลับ (Insomnia) ซึ่งเกิดจากการใช้หน้าจอก่อนนอน โดยแสงสีฟ้าจากหน้าจอ (Blue Light) ทำให้การหลั่งฮอร์โมนเมลาโท닌ลดลง ส่งผลให้นอนหลับยากและพักผ่อนไม่เพียงพอ ทั้งนี้ ความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social Isolation) ก็เป็นอีกหนึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารผ่านหน้าจอแทนการพบปะกันจริงๆ แม้จะสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น แต่ความสัมพันธ์

ที่เกิดขึ้นมักเป็นเพียงผิวเผินและขาดความอบอุ่นทางอารมณ์ ทำให้ผู้ใช้จำนวนมากรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว ดังที่จิตติมา (2566) ได้กล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมในโลกดิจิทัลไม่สามารถทดแทนความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าได้อย่างสมบูรณ์

นอกจากนี้ ปัญหาการเสพติดเทคโนโลยี (Digital Addiction) ยังเป็นอีกหนึ่งความท้าทายสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม ท่องอินเทอร์เน็ต และใช้สื่อสังคมออนไลน์จนกระทบต่อการเรียนและสุขภาพจิต ผลการศึกษาของภัทราวดี (2568) ระบุว่าวัยรุ่นที่ใช้โทรศัพท์มือถือมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน มีโอกาสที่จะเกิดภาวะเสพติดเทคโนโลยีสูงกว่าผู้ที่ใช้เวลาใช้น้อยกว่านั้นถึง 40% ปัญหาการเสพติดนี้ยังส่งผลต่อ ความไม่สมดุลระหว่างชีวิตและงาน (Work-Life Imbalance) ซึ่งเกิดจากการที่เทคโนโลยีทำให้สามารถทำงานได้ทุกที่ทุกเวลา ทำให้ขาดเวลาพักผ่อนและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและร่างกาย อย่างไรก็ตาม ปัญหาเหล่านี้สามารถบรรเทาได้หากมีการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและการบริหารเวลาที่เหมาะสม เช่น การกำหนดเวลาในการใช้สื่อดิจิทัล การพักสายตาเป็นระยะ และการหากิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับหน้าจอเพื่อสร้างสมดุลทางจิตใจและร่างกายให้ดียิ่งขึ้น

จึงเห็นได้ว่าเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลมีบทบาทสำคัญในชีวิตของคนรุ่นใหม่ ทั้งด้านการเรียน การทำงาน และความบันเทิง แม้จะมีข้อดีในการเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้และการติดต่อสื่อสาร แต่ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน หนึ่งในปัญหาสำคัญคือ ภาวะเครียดและวิตกกังวล ที่เกิดจากการรับข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะข่าวเชิงลบและข่าวปลอม (Fake News) ซึ่งทำให้สมองต้องประมวลผลข้อมูลโดยไม่มีเวลาพักผ่อน งานวิจัยของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ (2565) พบว่าวัยรุ่นที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดและวิตกกังวลสูงขึ้นถึง 30% นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร้า ยังเป็นอีกหนึ่งผลกระทบสำคัญที่เกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบในโลกออนไลน์ โดยเฉพาะบนแพลตฟอร์มอย่าง Instagram และ TikTok ซึ่งนำเสนอชีวิตในด้านที่สวยงาม ทำให้ผู้ใช้บางคนรู้สึกท้อชีวิตตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ปรียาพร (2566) ได้ระบุว่า การเสพสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องสามารถเพิ่มโอกาสในการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ถึง 25% ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานตอนต้น อย่างไรก็ตาม ผลกระทบเหล่านี้สามารถบรรเทาได้ด้วยการฝึกฝนทักษะในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ และมีการควบคุมเวลาในการใช้งาน เพื่อป้องกันไม่ให้เทคโนโลยีเข้ามาส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ทางสังคมของคนรุ่นใหม่

แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสมดุลทางจิตใจของคนรุ่นใหม่ ในสังคมยุคดิจิทัล

ในสังคมยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความสมดุลทางจิตใจจึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน หลักพุทธธรรม เช่น ความพอเพียง การมีสติ และการฝึกสมาธิสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่เพื่อลดผลกระทบจากการเสพสื่อดิจิทัลมากเกินไป และช่วยเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความคิด ตัวอย่างเช่น การฝึกฝนสติในชีวิตประจำวันสามารถช่วยให้คนรุ่นใหม่มีความระมัดระวังในการเลือกใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างมีสติ ไม่ปล่อยให้ความคิดหรือความรู้สึกถูกรอบงำจากสิ่งแวดล้อมทางออนไลน์ นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมในรูปแบบง่ายๆ เช่น การทำสมาธิหรือการพิจารณาธรรมะจากคำสอนของพระพุทธเจ้าจะช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจและสามารถนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลจากการใช้เทคโนโลยีได้ นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่มีความเข้าใจในความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ และการยอมรับในสถานะที่เป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลทางจิตใจและมีชีวิตที่มีความสุขและสงบมากขึ้น (วัชรินทร์, 2566, มานะ, 2567) ทำให้โลกต้องมีสถานะที่แปรเปลี่ยนไป สังคมโลกเปลี่ยนจากสังคมเกษตรอุตสาหกรรม มาเป็นสังคมแห่งข้อมูลสารสนเทศ ทำให้คนทั่วโลกติดต่อกันได้สะดวกและรวดเร็วขึ้น ยุคสมัยนี้พูดได้ในแง่หนึ่งว่าเป็นยุคของเทคโนโลยี หรือจะเรียกขึ้นมาใหม่ว่ายุคสารสนเทศ คือ ยุคข่าวสารข้อมูล ขณะที่ข้อมูลข่าวสาร ทางจิตนิยมแทบจะไม่มีสภาพทั่วไปในโลกปัจจุบันนี้ ข่าวสารข้อมูล มีอิทธิพลอย่างกว้างขวางและมีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่งผลให้ข้อมูลและข่าวสารแพร่ กระจายไปในเวลาอันรวดเร็ว ครอบคลุมไปทั่วโลก ทำให้โลกแคบลงเหมือนเป็นชุมชนเดียวกัน การเชื่อมโยง ด้านสารสนเทศเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างโอกาสทางการศึกษา และการพัฒนาตนเองทำให้ เข้าถึงแหล่งความรู้ที่ต้องการได้มากขึ้น เป็นระบบการเรียนรู้ที่ เข้าถึงผู้คนได้มากที่สุดดังนั้น ควรให้ถึงความสำคัญของ การใช้สื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร(พจนารถ สุพรรณกุล, 2557)

จึงเห็นได้ว่าในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เช่น ความพอเพียง สติ และสมาธิ สามารถช่วยสร้างความสมดุลทางจิตใจและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนได้ โดยการฝึกสติในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้ใช้สื่อดิจิทัลมีความระมัดระวัง ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกถูกรอบงำจากสิ่งแวดล้อมออนไลน์การปฏิบัติธรรมในรูปแบบง่าย ๆ เช่น การทำสมาธิ และการพิจารณาธรรมะ ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลจากการใช้เทคโนโลยี อีกทั้งยังส่งเสริมความเข้าใจใน ความไม่เที่ยงของสิ่งต่าง ๆ ทำให้สามารถยอมรับสถานะที่เป็นจริงและมีความสุขอย่างสมดุลขณะเดียวกัน การพัฒนาของเทคโนโลยี

สารสนเทศทำให้ ข้อมูลและข่าวสารแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทั่วโลก ส่งผลให้โลกเชื่อมโยงกันมากขึ้นและกลายเป็นเหมือนชุมชนเดียวกัน เทคโนโลยีสมัยใหม่ยังสร้างโอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้ ทำให้เข้าถึงแหล่งความรู้ได้ง่ายขึ้น จึงจำเป็นต้อง ใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและไม่ตกเป็นเหยื่อของข้อมูลที่ไม่เหมาะสม

สติปัญญาเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์ หมัดจดต้องเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะ "หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมัดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียได้ด้วยความโศกและความร่ำไร เพื่อดับทุกข์และโหม่นัสเพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

1. ความหมายของสติปัญญา

"สติปัญญา" แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัญญา คือ หลักการใช้สติ และปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่ วิปัสสนาญาณที่ 1 นาม-รูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญารู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ผลการวิจัย"พระไตรปิฎก ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า "สติเป็นโณ สติ ความตามระลึก ความทวนระลึกสติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ" สติปัญญาแยกออกเป็น 1 คำ คือ (1) คำว่าว่า สติ คือความระลึกได้ นี้ก็ได้ความไม่ผลของการคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้แม่นานแล้ว (2) คำว่า ปัญญา ซึ่งแปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัญญา คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส" มี 4 อย่างคือ

(1) กายานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโหม่นัสเสียได้ในโลก

(2) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโหม่นัสเสียได้ในโลก

(3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเรื่อยๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเรื่อยๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเรื่อยๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

(4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเรื่อยๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเรื่อยๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ได้ในโลก

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2546) โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง แม้จะใช้เวลาถึง 7 วัน 7 เดือน 7 ปีหรือ 7ชาติ เมื่อมีสติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานแล้วย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่นต่อไป วิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลากิเลสนี้จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรม หรือบรรลุมรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้นแรก เรียกว่า โสตาปัตตผล ขั้นที่สอง เรียกว่า สกทาคามิผล ขั้นที่สาม เรียกว่า อนาคามิผล และขั้นสุดท้ายเรียกว่า อรหัตตผล ซึ่งเป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงแต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำ

พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ, 2549 ได้กล่าวสรุปถึงองค์ประกอบ หรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ไว้ในหนังสือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ว่า องค์ประกอบหรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน 4 นั้นคือ อาตปปี สัมปชาโน สติมาซึ่งมีหน้าที่คือ อาตปปี มีวิริยะทำหน้าที่เพียรพยายามตั้งใจเอาใจใส่ มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการณต่างๆ สติมา มีสติทำหน้าที่กำหนดไม่ให้เกิดคลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ไม่เพลาหลงลืมและมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วยสัมปชาโน สัมปชัญญะทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามสังขารมีความรู้ความเข้าใจสภาวะการณนั้นตามความเป็นจริงเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาสรุปรวมเป็นองค์ประกอบ 4 ประการคือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกัฏกร่อนบั่นทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อยเรียกว่า "กร่อนทีละนิดกัฏที่ละหน่อย" กิเลสจะค่อยๆ เบาบางจางไปในที่สุดองค์ประกอบทั้ง 4 นี้เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน

พระคันธสาราภิงค์, 2541 ได้กล่าวสรุปถึงการเจริญสติปัฏฐานในหนังสือการเจริญสติปัฏฐานว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริงรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วงไม่ลืมกำหนดรู้ อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา ผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน 4 อย่างคือ วิริยะ สติ

สมาธิ และปัญญาและจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐานคือ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก คือ อุปาทานชั้น 5 ได้

สรุปได้ว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน เพื่อทำให้เกิดการรู้ทันในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ และเป็นการฝึกฝนที่สามารถนำไปสู่การปลดปล่อยจากกิเลสและทุกข์ภายในใจ ช่วยให้มีความสะดวกและรู้เท่าทันความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตการทำสมาธิเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบ ผ่อนคลาย และจดจ่อกับปัจจุบัน ส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายสุขภาพจิต และการใช้ชีวิต ดังนี้ ด้านสุขภาพกาย ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด ลดความดันโลหิต ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดอาการปวดเรื้อรังด้านสุขภาพจิต ช่วยให้จิตใจสงบ มีสติ เพิ่มสมาธิ ความจำ และการคิดวิเคราะห์ ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เพิ่มความสุข และความพึงพอใจในชีวิตด้านการใช้ชีวิต ช่วยให้มีความกระตือรือร้นในการตัดสินใจที่ดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ช่วยให้เข้าใจตัวเองและโลกรอบตัวมากขึ้นชีวิตในยุคอินเทอร์เน็ตมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เราควรใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตอย่างชาญฉลาด มีสติ และรับผิดชอบ เพื่อให้ชีวิตในยุคดิจิทัลเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้สติปัญญาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่น

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

งานบทความนี้ เป็นบทความวิชาการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ สติ, สมาธิ, และ ปัญญา ในหลักพุทธธรรมเป็นการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าในสังคมยุคปัจจุบัน โดยทั้งสามสิ่งนี้มีความสำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุถึงความรู้แจ้งและความหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด สรุปข้อมูลที่คุณต้องการในรูปแบบตารางดังนี้

หมวดหมู่	คำอธิบาย	ตัวอย่าง/การประยุกต์
สติปัฏฐาน 4	การพัฒนาความรู้สึกรู้ตัว โดยมีสติใน 4 ด้าน ได้แก่ 1. สติปัฏฐานที่ 1: กาย (ความรู้สึกรู้ตัวเกี่ยวกับร่างกาย) 2. สติปัฏฐานที่ 2: เวทนา (ความรู้สึกรู้ทางใจ) 3. สติปัฏฐานที่ 3: จิต (ความรู้สึกรู้ตัวเกี่ยวกับจิต) 4. สติปัฏฐานที่ 4: ธรรม (การสังเกตธรรมชาติของสิ่งต่างๆ)	การนั่งสมาธิเพื่อฝึกการมีสติในทุกขณะ เช่น สังเกตการหายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น
สมาธิ	การฝึกให้จิตมีความมั่นคง มีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การทำสมาธิแบบมีวัตถุ เช่น การตั้งจิตในลมหายใจ การพิจารณาธรรม ฯลฯ	การฝึกนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตไม่ฟุ้งซ่านและสามารถโฟกัสในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ปัญญา	การเข้าใจในความจริงของสิ่งต่าง ๆ รวมถึงการมีสัมมาทิฐิ หรือการเข้าใจความจริงตามธรรมชาติ เช่น ความจริงของทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค	การเข้าใจหลักธรรมคำสอน เช่น การเห็นถึงความไม่เที่ยงของทุกสิ่งที่เกิดขึ้น และการเข้าใจในเหตุปัจจัย

การสรุปในลักษณะนี้ช่วยให้เห็นภาพรวมของทั้งสามองค์ประกอบในพุทธศาสนาและการประยุกต์ใช้พระพุทธานุสสนาเป็นศาสนาที่เน้นการดำเนินชีวิตตามกฎธรรมชาติดังกล่าวหรือกฎแห่งเหตุและผล โดยมี ทางสายกลาง และ การฝึกตนด้วยตนเอง เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาตนเอง หลักการฝึกฝนที่สำคัญคือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนา การตั้งสติพิจารณา ร่างกายและอาการต่าง ๆ 2) เวทนานุปัสสนา การรู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ 3) จิตตานุปัสสนา การสังเกตสภาวะของจิต เช่น ฟุ้งซ่าน หรือสงบ 4) รัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในจิต

การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้ผู้ฝึกฝนหลุดพ้นจากความยึดติดในรูป รส กลิ่น เสียงและสิ่งเร้าต่างๆ โดยมี กายคตาสติกรรมฐาน เป็นแนวทางในการพิจารณาร่างกายว่าเป็นของไม่สวยงามและเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ควรยึดติด ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และลดความหลงในความงามของร่างกายเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติคือ การหลุดพ้นจากทุกข์ และการอยู่เหนือความยินดีและยินร้าย โดยการรู้เท่าทันธรรมชาติทั้งภายในและภายนอก การเจริญกรรมฐานนั้นไม่จำกัดเพศ วัย หรือวรรณะ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์สามารถฝึกฝนได้ และความสำเร็จในการบรรลุธรรมขึ้นอยู่กับ อุปนิสัยและบารมีของแต่ละบุคคลนอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองผ่านหลัก อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นกัลยาณมิตร ต่อกันในสังคม นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2548), *คนไทยกับเทคโนโลยี*, พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพฯ :

มูลนิธิปัญญาประทีป,

สมปอง, สุขใจ. (2565). *ผลกระทบของการใช้สื่อดิจิทัลต่อพัฒนาการทางจิตใจของคนรุ่นใหม่*.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์การศึกษาไทย.

พรรณี, ไชยสวัสดิ์. (2566). *การใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัล: ปัญหาทางจิตใจและวิธีการแก้ไข*

สำหรับคนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ: ศูนย์การศึกษาแห่งชาติ.

รุ่งทิพย์, ภูมิเดช. (2567). *เทคโนโลยีและความท้าทายทางจิตใจของคนรุ่นใหม่*. *วารสาร มจร อุบล*

ปริทรรศน์, 8 (1), 285-298

สำนักพิมพ์จิตวิทยา.พจนารถ สุพรรณกุล. (2557). *การเผยแผ่พระพุทธานุสสนากับเทคโนโลยี*

สารสนเทศ. เรียกใช้เมื่อ 20 สิงหาคม 2561 จาก

<http://phd.mbu.ac.th/index.php/2014-08-28-08-57-4/106-2014-09-2008-27-56>.

- จิตติมา, สุขสม. (2566). เทคโนโลยีและความโดดเด่นที่ยาวทางสังคมในยุคดิจิทัล. นครราชสีมา: สำนักพิมพ์
ธรรมชาติ.
- ปรียาพร, รัตนาชาติ. (2566). ผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- ภัทราวดี, ศรีบุญเรือง. (2568). การเสพติดเทคโนโลยี: ปัญหาและแนวทางการแก้ไขสำหรับคนรุ่นใหม่.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาไทย.
- สุวัฒน์, นพเก้า. (2567). ผลกระทบของวิดีโอสั้นต่อสมาธิและความสามารถในการจดจ่อของวัยรุ่น.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จิตวิทยาสมัยใหม่.
- Gunaratana, B. H. (2012). Mindfulness in plain English. Wisdom Publications.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in
everyday life. Hyperion.
- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less
rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for
adulthood. Atria Books.