

โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่น : วิธีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจ

The Digital World and Adolescent Focus through Mental Health Therapy: Buddhist Wellness Innovation

พระอธิการเทวินทร์ เทวญาโณ (ใจแก้ว)¹, กิฏโชค พัทธนะนิติ² และ เยาวมARN คณประกิจ³
Phra Athikan Tevin Devaṅano (Jaikaew)¹, Kitchoke Phatananiti² and
Yaowamarn Koonprakij³
(Jaikaew2000@gmail.com, Kichoke555@gmail.com and
yaowamarn706@gmail.com)

Received: April 05, 2025
Revised: August 03, 2025
Accepted: August 08, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงผลกระทบของโลกดิจิทัลต่อสมาธิและสุขภาพจิตวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิในการบำบัดสุขภาพจิตใจ โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่นโดยวิธีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธเป็นกระบวนการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าทั้งแบบทางโลกและทางธรรมได้มีการนำหลักการทางพระพุทธศาสนา เรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัดมาบูรณาการกับหลักจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าความสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ” เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่พัฒนาได้ด้วยการส่งเสริมให้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลโดยการปรับวิถีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้แก่วัยรุ่น เพื่อสามารถเผชิญกับ

¹ วัดศรีล้อม ต.ทารแก้ว อ.หางดง จ.เชียงใหม่

Watsilom, Han Kao Subdistrict, Hang Dong District, Chiang Mai Province Thailand

² สำนักกฎหมายสากล KAP ลอว์เฟิร์ม 138/56 ซอย ลาดพร้าว 41 แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
KAP International Law Firm, 138/56 Soi Lat Phrao 41, Intersection 6-9, Chantharakasem Subdistrict, Chatuchak District, Bangkok, Thailand

³ แพทย์แผนจีน 41 ส.ลาซาล 52.สุขุมวิท105แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร

Traditional Chinese Medicine Clinic, No. 41 Soi Lasalle 52, Sukhumvit 105 Road, Bang Na Tai Subdistrict, Bang Na District, Bangkok, Thailand

ปัญหาและจัดการกับความกดดันหรือสถานการณ์เลวร้ายในชีวิต ถือเป็นความสามารถในการปรับตัวด้านบวกที่ทำให้บุคคลยังคงสุขภาพจิตที่ดีได้ฝึกฝนสมาธิและใช้สมาธิในการบำบัดความเครียดจนกลายเป็นแนวทางใหม่ในการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ : โลกดิจิทัล, สมาธิ, วัยรุ่น, การบำบัด, ภาวะจิตใจ

Abstract

The objective of this academic article is to raise awareness of the impact of the digital world on adolescents' concentration and mental health, as well as to promote the practice of meditation as a means of psychological therapy. The integration of digital life, meditation, and mental healing among adolescents through Buddhist wellness innovation serves as a process for both preventing and alleviating depression from secular and spiritual perspectives. The principles of Buddhism, particularly meditation (*samādhi*) and mindfulness (*sati*), have been applied in therapeutic contexts and integrated with psychological principles to reduce risk factors for depression. The counseling process based on Buddhist psychology emphasizes the importance of mental resilience, which refers to an individual's ability to strengthen and develop the mind. The most effective way to enhance mental resilience is to promote personal transformation through the cultivation of constructive thinking patterns and creative problem-solving approaches. Adolescents learn to live with confidence and self-esteem even under difficult or stressful circumstances. This process strengthens their psychological endurance, enabling them to cope with pressure and adverse life situations effectively. Such adaptive capabilities foster positive adjustment and maintain good mental health. Ultimately, the practice of meditation and the use of mindfulness as therapeutic tools provide adolescents with a new pathway toward balanced and meaningful living in the digital age.

Keywords: Digital World, Meditation, Adolescents, Therapy, Mental State

บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งนี้ ในบรรดาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ภาวะซึมเศร้า จัดเป็นปัญหาที่สำคัญลำดับต้น ๆ จะเห็นได้ว่าจากอัตราการความชุกและอัตราตายที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่น ๆ พบว่า วัยรุ่นป่วยเป็นภาวะซึมเศร้าในอัตราที่ค่อนข้างสูง (อุมพร ตรังคสมบัติ และคณะ, 2540) สํารวจอายุต่ำกว่า 18 ปีกว่า 3.6 แสนคน พบเสี่ยงซึมเศร้า 10.86% (กรมสุขภาพจิต ,2567) ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัลที่การสื่อสารและเทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากโลกถูกย่อให้เล็กลงด้วย การติดต่อสื่อสาร การสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว สามารถเชื่อมโยงข้อมูลถึงกันได้ทุกที่ทุกเวลาส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมที่ต้องรวดเร็วและฉับพลัน (สาสิวรรณ จุติโชติ และ ทิพมาศ เสวตวรโชติ, 2564) ทำให้ผู้คนที่อาศัยอยู่ในสังคมต้องมีการปรับตัวให้เท่าทันเทคโนโลยีและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาต้องพัฒนาความรู้และมีการคิดวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ เพื่อนำมาสู่การใช้ข้อมูลสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและรู้เท่าทันสถานการณ์ของสังคม (เสาวลักษณ์ พันธบุตร, 2563)

การดำเนินชีวิตในยุคสังคมดิจิทัลจึงต้องดิ้นรนต่อสู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง แต่ยังมีผู้คนอีกจำนวนมากที่ตามไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความกดดัน มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น การปรับตัวจึงเป็นความจำเป็นสำหรับคนร่วมสมัยในยุคดิจิทัลในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการแสดงออกให้เท่าทันอย่างสร้างสรรค์ ผสมผสานการยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล ความแตกต่างของวัฒนธรรมที่มีความหลากหลาย ความเป็นตัวตนด้วยสติปัญญาไม่เชื่อหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไรเหตุผล มีเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อการพัฒนาและมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถกำกับควบคุมตนเอง มีสติเมื่อประสบปัญหาอุปสรรค สามารถโดยใช้สติและสมาธิยับยั้งชั่งใจตนเองได้

วิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจสมาธิวัยรุ่นจึงมีความจำเป็นในการบริหารจัดการตนเองของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลนี้ เพราะเป็นความสามารถในการควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติและด้วยความตั้งใจซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุนิษย์ (2564) ได้อธิบายไว้ว่า การพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กจะช่วยให้การจัดการและการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น เช่น มีความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมที่ปรับตัวได้มากขึ้นในวัยรุ่น มีการควบคุมอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น เป็นต้น

ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ดีได้และมีความนับถือตนเองที่มากขึ้น เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การบริหารจัดการตนเองของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์แห่งการบำบัดภาวะจิตใจสมาธิวัยรุ่น เข้ามามีส่วนช่วยในการบริหารจัดการชีวิตให้มีระบบ มีระเบียบแบบแผนมากยิ่งขึ้น โดยการฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ สามารถยับยั้งการกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ความหมายและความสำคัญโลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่น

โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน เนื่องจากการเข้าถึงข้อมูลและความบันเทิงผ่านเทคโนโลยีอาจมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เมื่อพูดถึงสมาธิในวัยรุ่น ความหมายและผลกระทบจากโลกดิจิทัลจึงมีรายละเอียดที่สำคัญดังนี้

ความหมายของโลกดิจิทัล หมายถึง พื้นที่ที่พัฒนาขึ้นจากเทคโนโลยีดิจิทัลซึ่งรวมถึง การใช้งานอินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ และเกมออนไลน์ที่ส่งผลต่อวิธีการติดต่อสื่อสาร การเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของวัยรุ่นซึ่งมีผลกระทบต่อสมาธิ ดังนี้

1. การตอบสนองที่รวดเร็วของโลกดิจิทัลทำให้วัยรุ่นชินกับการได้รับข้อมูลอย่างรวดเร็วซึ่งอาจทำให้เกิดความคาดหวังในการตอบสนองอย่างรวดเร็วและทำให้ยากต่อการจดจ่อกับกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิเป็นเวลานาน
2. การแบ่งเวลาใช้สื่อสังคมออนไลน์ อาจทำให้วัยรุ่นมีการแบ่งเวลาระหว่างการทำงานบ้านและการเล่นออนไลน์ ส่งผลให้อาจจะไม่มีสมาธิในการทำงานที่สำคัญ
3. การเสพติดเทคโนโลยี การใช้เทคโนโลยีอย่างมากอาจทำให้เกิดการเสพติด ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะลดเวลาในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ

ความสำคัญของสมาธิในวัยรุ่น ได้แก่ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสมาธิที่ดีช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจและจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น การพัฒนาทักษะการคิด วัยรุ่นที่มีสมาธิสามารถพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างดีและความสามารถในการจัดการอารมณ์สมาธิ ช่วยให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดีขึ้นส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี โดยมีวิธีการสร้างสมาธิในโลกดิจิทัลได้แก่ การจัดเวลาการใช้งานกำหนดเวลาในการใช้สื่อดิจิทัลและจัดสรรเวลาในการทำงานหรือกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสร้างพื้นที่ที่สงบและไม่มีสิ่งรบกวนเมื่อทำงานหรือเรียนและการฝึกสมาธิใช้เทคนิคการฝึกสมาธิ คือ การทำสมาธิเพื่อเพิ่มความสามารถในการจดจ่อ

กล่าวโดยสรุป ความหมายและความสำคัญโลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่น โลกดิจิทัลมีผลกระทบทั้งด้านบวกและลบต่อสมาธิในวัยรุ่น การเข้าใจในความหมายและผลกระทบเหล่านี้ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถบริหารจัดการการใช้เทคโนโลยีและพัฒนาสมาธิได้อย่างสมดุล ทำให้สามารถเติบโตอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี

วิธีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น

วิธีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่นเป็นประเด็นที่สำคัญมากในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคมอย่างรวดเร็ว การบำบัดภาวะจิตใจในวัยรุ่นจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้พวกเขาผ่านพ้นความท้าทายต่าง ๆ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การเข้าใจปัญหาจิตใจวัยรุ่นวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการค้นหาตัวตนและอาจเผชิญกับความวิตกกังวล ความเครียด หรือแม้แต่ภาวะซึมเศร้า การทำความเข้าใจในปัญหาที่พวกเขากำลังเผชิญจะช่วยให้สามารถออกแบบวิธีการบำบัดที่เหมาะสม การสนับสนุนจากครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาภาวะจิตใจวัยรุ่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นและรับฟัง สามารถช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกปลอดภัยในการแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง

การบำบัดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การบำบัดด้วยการสนทนา (Talk Therapy) จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและปัญหาของตน การบำบัดด้วยศิลปะ (Art Therapy) ใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการสื่อสารความรู้สึกและความคิด การบำบัดด้วยการเล่น (Play Therapy) โดยเฉพาะสำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่สามารถสื่อสารได้ดีเท่าที่ควร การส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างสรรค์การเข้าร่วมกิจกรรม เช่น กีฬา ดนตรี หรือศิลปะ เป็นต้น สามารถช่วยลดความเครียดและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึก การศึกษาและการสร้างความตระหนักรู้การจัดโปรแกรมการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียนจะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะจิตใจของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างสำหรับการพูดคุยเรื่องสุขภาพจิตการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต การสร้างช่องทางที่ง่ายต่อการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น เช่น คลินิกสุขภาพจิตในโรงเรียน หรือศูนย์บริการที่ให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น เป็นต้น สามารถเป็นวิธีที่ดีในการช่วยเหลือพวกเขา

กล่าวโดยสรุป วิธีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น เป็นกระบวนการที่ต้องการความร่วมมือจากหลายฝ่ายรวมถึงครอบครัว โรงเรียนและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต การเข้าใจและให้การสนับสนุนวัยรุ่นอย่างเหมาะสมจะช่วยให้พวกเขาสามารถเผชิญกับโลกใบนี้ได้อย่างมั่นใจและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

พุทธจิตวิทยาการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น

พุทธจิตวิทยาการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น เป็นแนวทางการศึกษาและการปฏิบัติที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความรู้สึก ความคิดและปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ โดยอิงตามแนวทางและหลักการของพระพุทธศาสนา นี่คือน้องค์ประกอบที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาในการบำบัดวัยรุ่น ดังนี้

1. หลักการสำคัญ (1) ธรรมชาติของจิตใจ : การเข้าใจว่าจิตใจวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอน การรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงนี้ช่วยให้สามารถยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ได้ (2) การฝึกสติ (สมาธิ) : การฝึกสติช่วยให้วัยรุ่นสามารถจดจ่อกับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวล และช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง (3) การปล่อยวาง : การเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากความคาดหวังหรือความกดดันที่มากเกินไป เช่น การสอบ การแข่งขัน หรือการยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น

2. วิธีการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น (1) การทำสมาธิการฝึกทำสมาธิหรือการหายใจลึก ๆ ช่วยให้วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น (2) การสื่อสารอย่างเปิดเผย การสนทนาเกี่ยวกับปัญหาหรือความกลัวกับผู้ปกครองหรือผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยลดแรงกดดันและทำให้วัยรุ่นรู้สึกได้รับการสนับสนุน (3) การฝึกด้านจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การสร้างทัศนคติที่ดีต่อชีวิต การมองโลกในแง่ดี และการพบปะกับเพื่อนที่มีความคิดดี ๆ เป็นต้น ซึ่งช่วยให้สร้างพลังทางจิตใจ (4) การตั้งเป้าหมายช่วยให้วัยรุ่นสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตอย่างมีความหมาย เพื่อสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต

ผลลัพธ์ที่พุทธจิตวิทยาการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่น มีดังนี้ 1) ความมั่นใจในตนเอง การทำงานกับจิตใจในแนวทางนี้ช่วยพัฒนาความมั่นใจในวัยรุ่น 2) ความเข้าใจในตนเอง วัยรุ่นจะมีความเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมากขึ้น 3) ความสุขในชีวิต แนวทางพุทธช่วยสร้างความสุขและความพอใจในชีวิตให้กับวัยรุ่น และ 4) การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและมีสุขกับผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป พุทธจิตวิทยาการบำบัดภาวะจิตใจวัยรุ่นเป็นการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความเครียด โดยเน้นการเข้าใจตนเอง การฝึกสติและการปล่อยวางซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสุขในชีวิตของวัยรุ่นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

พุทธจิตวิทยาการศึกษา

กระบวนการด้านผลของการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ผู้มาปรึกษารู้ได้ด้วยตนเอง โดยรู้ว่า อะไรเป็นอกุศลธรรมที่ทำให้เกิดปัญหาและอะไรเป็นกุศลธรรมที่ทำให้มีความเข้าใจ

ที่ถูกต้องมีคุณธรรมเพิ่มมากขึ้น มีจิตใจโปร่งเบาสบาย คลายจากความยึดมั่น ทำให้บรรเทาทุกข์และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามธรรมซึ่งวิธีการตรวจสอบหรือประเมินผลของการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของตนเองด้วยประสบการณ์ตรงของผู้มาศึกษาเองจึงสรุปแนวคิดดังนี้

อาภา จันทรสกุล (2545) ได้เสนอขั้นตอนและกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำ สอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเป็นวิธีการแห่ง ปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหตามระบบแห่งเหตุผลเป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. หลักการเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับการปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ และหลักพรหมวิหาร 4 เป็น คุณธรรมในการสร้างสัมพันธ์สภาพกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหาและสภาพของสิ่งที่ปัญหาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ ให้ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่นการใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของ ผู้รับการปรึกษา

2. หลักการสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาสืบสาววิเคราะห์ตรวจสอบค้นหามูลเหตุหรือสาเหตุของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดไป

3. หลักการระบุจุดหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุจุดหมายที่ต้องการให้ชัดหรือระบุจุดหมายของการมาขอรับการปรึกษาให้ชัดว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับการปรึกษาจุดหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่เป็นไปได้อย่างไร เช่น ผู้รับการปรึกษาต้องการอะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับการปรึกษาควรต้องการและสามารถจัดการได้ชีวิตของผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับ เป็นต้น การปรึกษาเพราะผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไป หรือกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา

4. หลักการจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามจุดหมาย เมื่อผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธธรรมแล้วผู้ให้การปรึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับการ ปรึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุจุดหมายที่วางไว้โดยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไป

ปฏิบัติการจัดวางวิธีการแก้ปัญหาควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไข กำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธธรรม แล้วให้ผู้รับการปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไปหรือนำไปปฏิบัติต่อไป โดยผู้รับการปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบและมีความเพียรพยายาม ที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา เพื่อจะได้ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่าง ๆ ที่ได้วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือจุดหมายหรือไม่

พระเทพเวที ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตัวเองได้โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์จึงต้องมีผู้มาชี้แนะและให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะนำและการปรึกษา (พระเทพเวที, (ป.อ. ปยุตโต), 2534)

เดอ สีวา (Padmasiri De Silva, 1993) พบว่า แนวคิดและมุมมองทางพุทธศาสนา (Buddhist Perspective) สามารถนำมาประยุกต์ในการให้การปรึกษาแก้ไขปัญหาและพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้คนโดยทั่วไปได้เป็นอย่างดีโดยเขาได้นำเสนอการประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนามาใช้ในการให้การปรึกษาใน 4 ประเด็นคือ 1) การให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษาที่นับถือพุทธโดยตรงเพราะมีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตและความเชื่อ 2) การฝึกฝนผู้ให้การปรึกษามีความสอดคล้องกับแนวทางและคำสอนทางพุทธศาสนา 3) การปรึกษาที่ประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนามุ่งให้ผู้มาปรึกษามีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน 4) แนวคิดทางพุทธศาสนามุ่งให้ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลดความปรารถนาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้น้อยลงทำให้ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาได้

กู๊ด (V.C.Good, 1993) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การให้การปรึกษา” ไว้ในพจนานุกรม การศึกษาของเขาว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในปัญหาทางการศึกษา อาชีพและปัญหาส่วนตัวซึ่งมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูลและการแสวงหาช่องทางในการแก้ปัญหาซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ในการให้การปรึกษานั้น ต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือและมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง

ไอวีย์ (Ivey, 1980) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปรกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์หรือสามารถปฏิบัติตนต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป พุทธจิตวิทยาการศึกษา หมายถึง เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจ มนุษย์ และการวิเคราะห์จิตใจ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิต เป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชา โดยการให้การปรึกษาตามแนวอริยสัจ 4 มีหลักกัลยาณมิตรเป็นผู้แนะแนววิธีคิดแบบโยนิโส-มนสิการ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ให้เกิดปัญญา ค้นหาวិธีการดับทุกข์ ให้แก้ไข้ปัญหาและพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิต มุ่งให้ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลดความปรารถนาลดความขัดแย้งแก้้ปัญหาได้และสามารถนำไปใช้ ได้จริงในชีวิตประจำวัน

การบำบัดภาวะซึมเศร้าด้วยการเจริญสติ

การเจริญสติตามแนวพุทธศาสนาเป็นการอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ฝึกควบคุมตนเองให้มีสติในแต่ละขณะ รู้เท่าทันอารมณ์และยอมรับประสบการณ์ของสภาวะที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งปล่อยวางอาการความคิดเหล่านั้นด้วยปัญญาอันเห็นแจ้งเอง ทำให้ไม่ยึดติดกับอาการเหล่านั้น ไม่มีจิตใจวุ่นวายรู้สึกสงบเห็นว่า ความทุกข์ตั้งอยู่ไม่นาน ความสุขก็เช่นกัน เป็นการแสดงอาการของพระไตรลักษณ์หรือคิดแบบรู้ว่าเป็นธรรมดา คือ การมองอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นตามธรรมดาในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประจวบเหมาะให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยประจวบเหมาะ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะต้องดับไปไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไปเป็นอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยทางการแพทย์ที่สอดคล้องและสนับสนุนผลการวิจัยว่าการเจริญสติสามารถบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้าได้ เช่น การฝึกสติให้ผู้ป่วยรู้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ป่วยเองและการกำหนดรู้เท่าทันสภาวะนั้น ๆ ตลอดถึงการจัดการปัญหาโดยไม่ยึดติดกับเรื่องหรือปัญหานั้นด้วยความคิดพิจารณาตามหลักกฎไตรลักษณ์บ้างกฎแห่งกรรมบ้างตามหลักอริยสัจ 4 (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต และ สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, 2562)

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับการลดภาวะซึมเศร้า ซึ่งนักวิจัยหลายคนที่ได้ทำการศึกษาไว้ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการใช้หลักพุทธธรรมในการบำบัดโรคหรือการใช้บทสวดเพื่อลดภาวะซึมเศร้า เช่น Rick Hason (2012) นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) ได้กล่าวว่า การเจริญสติโดยการฝึกสมาธิส่งผลทำให้เซลล์สมองและวงจรเชื่อมต่อในสมองทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะบริเวณสมองส่วนหน้าด้านซ้าย ทำให้เรามีความสุขอารมณ์ในด้านบวกมากขึ้นสารเคมีในสมอง คือ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทมีมากขึ้น ทำให้เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับง่ายไม่เกิดอาการซึมเศร้า ถ้าสารตัวนี้ลดน้อยลง ก็จะทำให้เกิดโรคซึมเศร้าและนอนหลับยาก

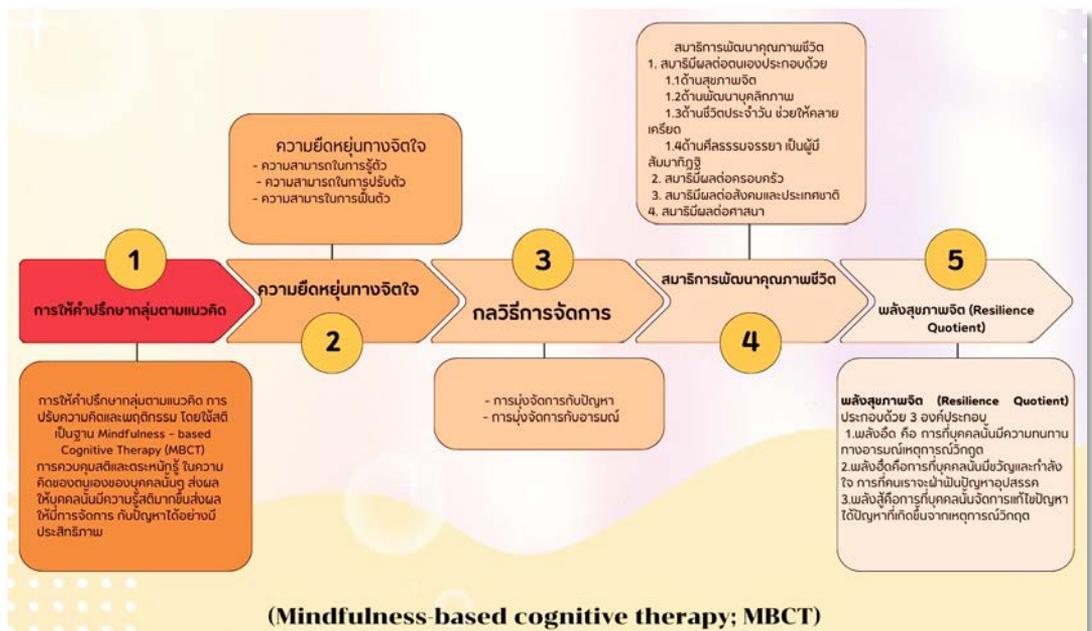
นอกจากนี้ ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ทำงานเด่นขึ้น คือ ทำให้ใจสงบลง ลดความเครียด การเต้นหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลงแก่ช้าลงและอายุยืนขึ้น

Shiffrin (1968) อธิบายว่า เมื่อเราได้รับข้อมูลเข้ามาต้องอาศัยความตั้งใจสมองก็จะเก็บความจำระยะสั้นไว้ (Short-term Memory) ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปก็จะลืม ต้องทำการทบทวนซ้ำ ๆ (Rehearsal) สมองจะบันทึกข้อมูลเข้าไปในความทรงจำระยะยาว (Longterm Memory) ซึ่งจะเก็บข้อมูลได้นานและสามารถดึงข้อมูลไปใช้คิดและตีความ เพราะฉะนั้น การเจริญสติก็ต้องทำด้วยความตั้งใจและเมื่อทำบ่อย ๆ สภาวะของการระลึกได้จะถูกบันทึกไว้ในความทรงจำระยะยาวและเมื่อเวลาจะใช้สติในการทำอะไร ก็จะระลึกได้เร็วขึ้นคุณภาพของสติก็จะดีขึ้นตามลำดับ

การเจริญสติ ทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ ควบคุมความคิดได้ ควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้แก้ไขการรับรู้ความคิดที่ผิดพลาดให้ถูกต้องได้ ลดอึดอัดตัวตนลงได้ ดังนั้น การเจริญสติสามารถรักษาอาการเครียด อาการซึมเศร้าช่วยให้ความจำดีขึ้น สมองส่วนหน้าด้านซ้ายหนาขึ้น ทำงานดีขึ้น ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยลดอาการปวดและอาการไม่สบายกายและใจในคนไข้โรคมะเร็ง ช่วยลดความดันช่วยลดการติดบุหรี่และยาเสพติด โดยการส่งผลช่วยให้อายุยืนขึ้นได้ นี่เป็นงานวิจัยต่าง ๆ ในวงการแพทย์แผนปัจจุบันที่ได้ศึกษาไว้ ซึ่งก็ยืนยันว่า ถ้าเราแก้ไขความวิปัสสา 3 ประการได้โรคต่าง ๆ ก็จะหายไป (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2564)

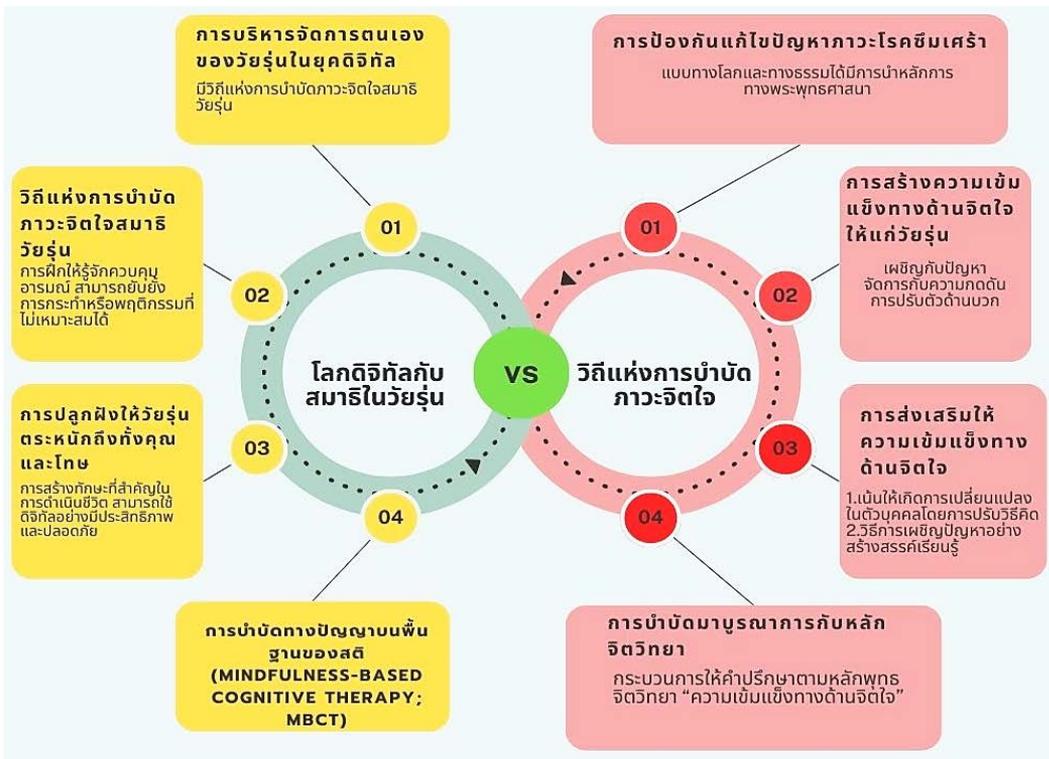
ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงเป็นต้นแบบในการนำเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์ในทางการบำบัดและรักษาโรค ดังเช่น ในครั้งที่พระพุทธองค์ทรงประชวรอย่างหนัก พระองค์ทรงใช้อธิวาสนขันติ คือ ความอดทนอดกลั้นสูงสุดต่อทุกขเวทนาและทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดจากการเพ่งด้วยจิตล้วน ๆ เพื่อใช้ระงับดับเวทนาและอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ ก็ระงับดับหายไปได้ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้ชี้ให้เห็นว่า ชีวิตของมนุษย์ทุกคนเป็นชีวิตที่ก่อขึ้นมาจากสองส่วน คือ รูปกับนาม รวมเรียกว่าขันธห้า ประกอบด้วย รูป เวทนาสังขาร วิญญาณ อันเป็นสิ่งปรุงแต่งให้เกิดทั้งความสุขและความทุกข์ (สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ไทย) 19 / 375 / 222) (มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลากิเลสและฝึกฝนพัฒนาตนเองหรือเพื่อการบรรลุดุธรรมเพื่อให้ข้ามพ้นวิภวสังสารในทางพระพุทธศาสนา เรียกวิธีปฏิบัตินี้ว่า กรรมฐานซึ่งถือเป็นหลักของการกระทำอันได้แก่ ข้อวัตรปฏิบัติ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์พื้นฐานเป็นวิธีการที่จะนำไปทำการเจริญจิตภาวนา สำหรับผู้ที่ต้องการบริหารจัดการจิตของตนให้พัฒนาไปสู่ภาวะแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเพื่อความหลุดพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง

ฉะนั้น แนวทางในการบำบัดรักษาความเครียดด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมอีกวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาบริหารจัดการ อบรมจิต พัฒนาจิตให้แน่วแน่อยู่กับปัจจุบัน มีความสงบนิ่ง จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย กล่าวคือ การเจริญสมาธิภาวนา เรียกอีกอย่างว่า “การเจริญสมถกรรมฐาน” หรือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงเพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิตของโลกของสังขาร จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ การเจริญวิปัสสนา เรียกอีกอย่างว่า “การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน” จะเห็นได้ว่า การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาพเป็นปกติโดยไม่ต้องใช้ทุนมากมายในการรักษา ไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายเหมือนกับการรักษาโรคอื่น ๆ ทั่วไป เพียงแค่ใช้เวลาในการบำบัดความเพียรพยายามอดทนและการฝึกฝนเรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงให้มาก ๆ การได้นำเอาหลักการปฏิบัติกรรมฐานมาปฏิบัติ ย่อมทำให้สภาพร่างกายมีพลังกำลังเข้มแข็งสภาพจิตใจมีกำลังมากขึ้น สามารถที่จะต่อสู้แล้วก้าวผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้



ภาพที่ 1 การพัฒนารูปแบบการบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติ (Mindfulness-based cognitive therapy; MBCT) (Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002)

โลกดจิตัลกับสมาธิในวัยรุ่นและวิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจ



ภาพที่ 2 โลกดจิตัลกับสมาธิในวัยรุ่นและวิถีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจ

โลกดจิตัลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมากจากการเข้าถึงที่สะดวกเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าทั้งแบบทางโลกและทางธรรม ได้มีการนำหลักการทางพระพุทธศาสนา เรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัดมาบูรณาการกับหลักจิตวิทยา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าความสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา “ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ” การบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติ เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่พัฒนาได้ด้วยการส่งเสริมให้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลโดยการปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้แก่วัยรุ่น

บทสรุป

โลกดิจิทัลกับสมาธิในวัยรุ่นโดยวิธีแห่งการบำบัดภาวะจิตใจในวัตรกรรมสุขภาวะวิถีพุทธ เป็นกระบวนการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าทั้งแบบทางโลกและทางธรรมได้ มีการนำหลักการทางพระพุทธศาสนา เรื่องสมาธิและสติมาใช้ในการบำบัดมาบูรณาการกับกระบวนการทางด้านพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติสมาธิซึ่งอาศัยหลักการ ความเชื่อ ความศรัทธา มีผลต่อกาย จิต อารมณ์ วิญญาณ ปัจจัยสำคัญของการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมให้รู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ของเด็กในยุคดิจิทัล จึงไม่ใช่การปฏิเสธสื่อและเทคโนโลยีวิธีการประยุกต์ใช้รูปแบบการเจริญสติในเชิงพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ ถึงแม้ว่า การรักษาในทางการแพทย์ปัจจุบันจะรักษาได้ผลดีด้วยการใช้ยาที่รักษาเกี่ยวกับโรคแล้วก็ตาม แต่ถ้ามีการเพิ่มวิธีการเจริญสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาควบคู่เข้าไปด้วยทำให้การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ก็อาจจะทำให้ผู้ที่ภาวะซึมเศร้าสามารถใช้ชีวิตที่เป็นปกติสุขแบบเดิม โดยวิธีการเจริญสติได้เร็วยิ่งขึ้น แต่สำคัญควรปลูกฝังให้เด็กตระหนักถึงทั้งคุณและโทษ การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งที่ให้คุณค่าแก่ชีวิตโดยไม่จำเป็นต้องซื้อหา หากแต่เริ่มปฏิบัติที่ตนเองแล้วย่อมจะพบและสัมผัสกับคุณประโยชน์อันเกิดขึ้นอย่างมหาศาลแก่ตนเองด้วยตนเอง การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะได้รับผลลัพธ์ที่ช่วยผ่อนคลายและบำบัดความเครียดได้

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2567). *รายงานการศึกษาขององค์การอนามัยโลก*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนดดีไซน์.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสนกับการแนะแนว*. กรุงเทพฯ : กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ.(2564). *การเจริญสติบำบัด*. สืบค้น 24 ธันวาคม 2567, จาก <https://thaicam.go.th>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 1-45*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานิช หล่อตระกูล และ ปรามิทธิ์ สุคนิษฐ์. (บ.ก.). (2564). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สาสิวรรณ จูติโชติ และ ทิพมาศ เศวตวโรชิต. (2564). การดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคดิจิทัล. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ*, 1(3), 77-88.

- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติ
ในวิถีพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(2), 185-197.
- เสาวลักษณ์ พันธบุตร. (2562). การศึกษาแนวคิดและรูปแบบในการสร้างสติ๊กเกอร์
คาแร็กเตอร์เพื่อใช้ในสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม*,
7(1), 156 – 167.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ภาควิชา
จิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ และคณะ. (2540). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42(1), 2 - 13.
- Allen E Ivey. and Lynn Synek Dawning. (1980). *Counseling and Psychotherapy :
Skills Theories and practices*. New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- De Silva. P. (1993). Buddhism and counseling. *British Journal of Guidance
and Counselling*. 21(1).
- Hanson. R. (2009). *Buddha's Brain*. Oakland. New Harbinger Publications.
- V.C.Good. (1993). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill Book Company.