ปัญหาของเยาวชนในสังคมยุคดิจิทัลและการพัฒนาสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้

Problems of Youth in the Digital Society and the Development of Mindfulness for Creating Awareness

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา[1], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[2] และ **สุวัฒสัน รักขันโท**[3]
Chaladtorn Ouripong Na Ayudthya,
Maytawee Udomtamanupab and **Suwatsan Ragkhanto**
(chaladtornouripong@gmail.com, maytawee_udo@dusit.ac.th
and noonsuwat@gmail.com)

Received: April 10, 2025
Revised: May 22, 2025
Accepted: May 24, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสติและความตระหนักรู้ของเยาวชนในสังคมยุคดิจิทัล โดยศึกษาสภาพปัญหา แนวทางการพัฒนาและประโยชน์ที่เกิดขึ้น จากข้อมูลพบว่า ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมาเยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ตามนิยามของกฎหมายไทย กำลังเผชิญความท้าทายจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โดยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสูงถึง 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน และพบปัญหาสำคัญ เช่น การถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ (47%) การเสพติดสื่อลามก (72%) การแชร์ข่าวปลอม (63%) การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยขาดความระมัดระวัง (78%) และภาวะสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (32%) สติและความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะมีองค์ประกอบสำคัญ คือ การรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การมีจิตใจเปิดกว้าง การสังเกตตนเอง การอยู่กับตัวเองและการปล่อยวาง สามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิภาวนา การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อฝึกสติ การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติและการบูรณาการสติเข้ากับการศึกษา ซึ่งการพัฒนาสติมีประโยชน์หลายด้าน ทั้งช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า (ลดความเสี่ยงได้ถึง 40%) เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์

[1] หลักสูตรพุทธจิตวิทยาดุษฎีบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ปรับปรุงผลการเรียน (เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 11%) พัฒนาทักษะการสื่อสารและความเห็นอกเห็นใจ ลดพฤติกรรมการรังแก (ลดลงถึง 50% ในโรงเรียนที่มีโปรแกรมฝึกสติ) และช่วยให้เยาวชนใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ การบูรณาการแนวคิดเรื่องสติและความตระหนักรู้ไปใช้ในการพัฒนาเยาวชนจึงเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนในยุคดิจิทัล

คำสำคัญ : การพัฒนาสติ, ความตระหนักรู้, เยาวชน, สังคมยุคดิจิทัล

Abstract

This academic article aims to present a conceptual framework for developing mindfulness and awareness among youth in the digital era. It explores the current issues, developmental approaches, and associated benefits. Data from the past three years indicate that Thai youth aged 18–25, as defined by Thai law, face significant challenges related to digital technology use, with an average daily internet usage of 11 hours and 25 minutes. Key issues include cyberbullying (47%), pornography addiction (72%), the spread of fake news (63%), careless disclosure of personal information (78%), and rising mental health problems (32%). Mindfulness, characterized by present-moment awareness, non-judgment, openness, self-observation, self-connection, and letting go, can be cultivated through various methods. These include daily mindfulness practices, meditation, digital mindfulness applications, mindful media consumption, and integration of mindfulness into education. The development of mindfulness offers several benefits: it reduces stress and depression (by up to 40%), enhances emotional intelligence, improves academic performance (by an average of 11%), strengthens communication and empathy skills, reduces bullying behavior (by up to 50% in schools with mindfulness programs), and promotes creative technology use. Therefore, integrating mindfulness and awareness into youth development is a vital strategy for addressing challenges and enhancing the well-being of young people in the digital age.

Keywords: Mindfulness Development, Awareness, Youth, Digital Society

บทนำ

ยุคดิจิทัลเป็นยุคที่เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกับกลุ่มเยาวชน อายุ 18-25 ปี ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงค้นหาตัวตนและพัฒนาอัตลักษณ์ ท่ามกลางการเชื่อมต่อตลอดเวลา (Hyperconnectivity) และข้อมูลมหาศาล (Big Data) ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (ดิจิทัลไทยแลนด์, 2565) จากสถิติของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2566) พบว่า เยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึง 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน และกรมสุขภาพจิตรายงานว่า 47% ของเยาวชนไทยเคยถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ในปี 2023 นอกจากนี้ ยังพบปัญหาการเสพติดสื่อลามก การแชร์ข่าวปลอม การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไปและภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้น 32% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา

สติ (Mindfulness) และความตระหนักรู้ (Awareness) คือ แนวคิดสำคัญในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ตามนิยามของ Kabat-Zinn (2003) สติ คือ "การมีความตื่นรู้ในปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน" ประกอบด้วยการรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การมีจิตใจเปิดกว้าง การสังเกตตนเอง การอยู่กับตัวเอง และการปล่อยวาง (Digitoryspace, 2004) กระบวนการพัฒนาสติเริ่มจาก การรับรู้และยอมรับ การหยุดและสังเกต การพิจารณาทางเลือก การตอบสนองอย่างมีสติและการสะท้อนคิดเพื่อเรียนรู้ โดยมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการสร้างความตระหนักรู้ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง

การพัฒนาสติ เป็นตัวช่วยที่สำคัญที่ทำให้เยาวชนใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลได้อย่างมีคุณภาพ มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนว่า การฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จำรูญศรี ศรีปัญญา และ ทัศนา ประสานตรี, 2563) ส่งผลดีต่อการเรียน โดยเพิ่มสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้นโดยเฉลี่ย 11% (พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวฑฺฒโน, 2564) และช่วยพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลดการรังแกกันในโรงเรียนได้ถึง 50% (ฉัตรนภา ศรีฟ้า, 2565) เป็นการเตรียมความพร้อมให้เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบและสร้างสรรค์

เยาวชนในสังคมยุคดิจิทัล

เยาวชน หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 ปีบริบูรณ์ – 25 ปีบริบูรณ์ (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2565) ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ (United Nations) แต่ในบริบทของสังคมไทย เยาวชนเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เป็นช่วงของการเรียนรู้ การพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง และการเตรียมความพร้อมสู่วัยผู้ใหญ่

สังคมยุคดิจิทัล (Digital Society) เป็นสังคมที่มีการเชื่อมโยงกันด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลและอินเทอร์เน็ตการเชื่อมต่อตลอดเวลา (Hyperconnectivity) ทำให้ผู้คนสามารถเชื่อมต่อกันได้ตลอด 24 ชั่วโมงผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ต ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ ขณะที่ข้อมูลมหาศาล (Big Data) เกิดจากการผลิตและแลกเปลี่ยนข้อมูลจำนวนมากในทุก ๆ วินาที สร้างทั้งโอกาสและความท้าทายในการจัดการข้อมูล ความเร็วของการเปลี่ยนแปลง (Acceleration) ก็เป็นอีกลักษณะสำคัญ เมื่อนวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้สังคมและวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย สังคมเสมือนจริง (Virtual Society) เป็นการสร้างพื้นที่ทางสังคมในโลกออนไลน์ ก่อให้เกิดชุมชนเสมือนที่มีปฏิสัมพันธ์ กิจกรรมและวัฒนธรรมเฉพาะ การหลอมรวมสื่อ (Media Convergence) ทำให้สื่อรูปแบบต่าง ๆ หลอมรวมเข้าด้วยกัน เกิดช่องทางการสื่อสารแบบหลากหลายและผสมผสาน นอกจากนี้ ยังมีวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม (Participatory Culture) ที่ผู้ใช้สื่อดิจิทัลไม่ได้เป็นเพียงผู้รับสารเท่านั้น แต่ยังเป็นผู้สร้างและเผยแพร่เนื้อหาได้อีกด้วย สภาพสังคมยุคดิจิทัลมีทั้งโอกาสและความท้าทาย โดยเฉพาะสำหรับเยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงของการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง (ดิจิทัลไทยแลนด์, 2565)

สรุปได้ว่า เยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปีตามกฎหมายไทย กำลังเติบโตในสภาพแวดล้อมที่เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทสำคัญ ลักษณะเด่นของสังคมนี้คือ การเชื่อมต่อตลอดเวลา ข้อมูลมหาศาล การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การมีพื้นที่สังคมเสมือนจริง การหลอมรวมของสื่อและวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม ซึ่งทั้งหมดนี้ สร้างทั้งโอกาสและความท้าทายสำหรับเยาวชนที่กำลังอยู่ในช่วงสำคัญของการค้นหาตัวตน พัฒนาอัตลักษณ์และเตรียมความพร้อมก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ในโลกที่เทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

ปัญหาของเยาวชนในยุคดิจิทัล

ยุคดิจิทัลได้สร้างปัญหาและความท้าทายใหม่ ๆ แก่เยาวชน ดังนี้

การติดสื่อดิจิทัลและสมาร์ทโฟน เป็นปัญหาสำคัญอันดับต้น ๆ จากการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA) ในปี 2566 พบว่า เยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน เพิ่มขึ้นจากปีก่อนหน้าที่ใช้เฉลี่ย 9 ชั่วโมง 17 นาที ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของประชากรทั่วไป (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2566) การใช้เวลากับสื่อดิจิทัลมากเกินไปส่งผลกระทบต่อ

สุขภาพกาย เช่น ปัญหาสายตา อาการปวดคอและหลัง ภาวะอ้วนและการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพ นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อสุขภาพจิต เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยว รวมถึง มีผลต่อการเรียน ทำให้มีสมาธิสั้น ผลการเรียนตกต่ำ ขาดทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงลึกและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ทำให้การสื่อสารกับผู้อื่นในชีวิตจริงลดลงและขาดทักษะทางสังคม

ปัญหาการรังแกบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) เป็นอีกประเด็นที่น่ากังวล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่าในปี 2023 มีเยาวชนไทยถูกรังแกบนโลกไซเบอร์สูงถึง 47% ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก 38% ในปี 2021 การถูกบูลลี่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกอับอาย รู้สึกถูกคนอื่นหัวเราะเยาะ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปิดกั้นเหยื่อ ทำให้ไม่กล้าพูดออกมา ไม่ร้องขอความช่วยเหลือและไม่หาทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ทำให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงตามมา เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และอาจถึงกับพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2565)

การเสพติดสื่อลามกและเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม จากข้อมูลพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตโดย Digital 2023 Global Overview Report พบว่า คนไทยเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากถึง 85% สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกที่มีการเข้าถึงเพียง 64.4% โดยกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ เด็กและเยาวชน โดยมีเด็กเคยเห็นสื่อลามกอนาจารถึง 54% เป็นที่น่ากังวล ในจำนวนนี้ 60% เป็นสื่อลามกอนาจารที่แสดงโดยเด็ก และ 26% เด็กเคยถูกกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาข่าวลวง การถูกหลอกลวงด้วยมิจฉาชีพ การเข้าถึงเนื้อหาที่ผิดกฎหมาย หรือเป็นอันตรายที่ก่อพฤติกรรมความรุนแรงและความเสี่ยงทางสุขภาพ หากสังคมตระหนักถึงการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย สร้างสรรค์ รู้เท่าทัน ร่วมกันดูแล เฝ้าระวังตรวจสอบสื่อเพื่อให้เกิดพื้นที่สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัยสำหรับทุกกลุ่มวัย จะช่วยลดความเสี่ยงตกเป็นเหยื่อการหลอกลวงผ่านสื่อต่าง ๆ ได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2567)

ปัญหาข้อมูลเท็จและข่าวปลอม (Fake News) กำลังลุกลามในสังคมออนไลน์ พบว่า 63% ของเยาวชนไทยเคยแชร์ข่าวปลอมโดยไม่รู้ตัว และ 85% ไม่เคยตรวจสอบแหล่งที่มาของข่าวก่อนแชร์ ปัญหานี้ส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับประเด็นสำคัญทางสังคม การเมืองและสุขภาพ การสร้างความแตกแยกในสังคมและความเสื่อมถอยของทักษะการคิดวิเคราะห์และการใช้วิจารณญาณ (มานิจ สุขสมจิตร, 2566)

การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป เป็นประเด็นที่น่ากังวลไม่น้อยไปกว่ากัน การสำรวจ พบว่า 78% ของเยาวชนไทยแชร์ข้อมูลส่วนตัวบนสื่อสังคมออนไลน์โดยไม่ตระหนักถึงความเสี่ยง ข้อมูลที่มักถูกแชร์ได้แก่ รูปถ่าย ตำแหน่งที่อยู่ ข้อมูลการศึกษา และกิจกรรมประจำวัน ผลกระทบของการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป ได้แก่ ความเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงและคุกคาม การสูญเสียความเป็นส่วนตัว การถูกขโมยข้อมูล และอัตลักษณ์และผลกระทบต่อโอกาสในการทำงานและการศึกษาในอนาคต (ไทยรัฐออนไลน์, 2566)

ปัญหาสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้า ในเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในยุคดิจิทัล กรมสุขภาพจิตรายงานว่า อัตราการเกิดโรคซึมเศร้าในเยาวชนไทยเพิ่มขึ้น 32% ในช่วงปี 2020-2023 โดยมีความเชื่อมโยงกับการใช้สื่อดิจิทัลมากเกินไป ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตในยุคดิจิทัล ได้แก่ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนสื่อสังคมออนไลน์ ความกดดันจากการนำเสนอภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ การถูกวิพากษ์วิจารณ์ และการได้รับการตอบรับในเชิงลบและการใช้เวลาออนไลน์มากเกินไปจนแยกตัวจากสังคมจริง (ฉัตรธสนัน สรรวงษ์ละคร และคณะ, 2567)

สรุปได้ว่า เยาวชนไทยกำลังเผชิญความท้าทายหลายด้านจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โดยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสูงถึง 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ การเรียนและความสัมพันธ์ทางสังคม ปัญหาสำคัญประกอบด้วยการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ซึ่งมีเยาวชนไทยถูกกระทำถึง 47% การเสพติดสื่อลามกที่เยาวชนเข้าถึงได้มีมากถึง 72% ตั้งแต่อายุเฉลี่ย 12 ปี การแชร์ข่าวปลอมโดยไม่รู้ตัว (63%) การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ตระหนักถึงความเสี่ยง (78%) และปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น 32% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา การแก้ไขปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่ปลอดภัยสำหรับเยาวชน

สติและความตระหนักรู้ของเยาวชนในยุคดิจิทัล

สติ (Mindfulness) คือ การมีความตื่นรู้ในปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน เป็นสภาวะจิตที่ตื่นตัว มีความรู้ตัวทั่วพร้อม สามารถรับรู้และสังเกตประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตนเองได้อย่างชัดเจน โดยไม่หลงไปในกระแสความคิดหรืออารมณ์ แนวคิดเรื่องสติมีรากฐานมาจากหลักธรรมในพุทธศาสนา แต่ได้รับการปรับให้เป็นแนวทางปฏิบัติแบบไม่อิงศาสนา (secular approach) โดย Kabat-Zinn เพื่อให้เข้ากับบริบททางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ การฝึกสติไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ

เปลี่ยนแปลงประสบการณ์ แต่เพื่อเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่เรามีต่อประสบการณ์นั้น โปรแกรม MBSR ที่พัฒนาขึ้นในปี 1979 ณ มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ได้กลายเป็นต้นแบบของการประยุกต์ใช้สติในการลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในวงการแพทย์และจิตวิทยา

ความตระหนักรู้ (Awareness) คือ การรับรู้อย่างลึกซึ้งถึงสภาวะ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเอง รวมถึง ผลกระทบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ความตระหนักรู้เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แทนที่จะเป็นเพียงการตอบสนองโดยอัตโนมัติตามความเคยชิน ในบริบทของพุทธศาสนา สติ เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของมรรคมีองค์แปด (สัมมาสติ) และเป็นหนึ่งในโพชฌงค์เจ็ด ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ ในขณะที่ในศาสตร์ตะวันตก สติและความตระหนักรู้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในจิตวิทยา การแพทย์และการศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกาย จิตใจและการเรียนรู้

องค์ประกอบของสติและความตระหนักรู้ องค์ประกอบสำคัญของสติและความตระหนักรู้ประกอบด้วยการรับรู้ปัจจุบันขณะ (Present Moment Awareness) ซึ่งเป็นการมีความตื่นรู้ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีตหรือกังวลกับอนาคต ควบคู่กับการไม่ตัดสิน (Non-judgment) ที่เป็นการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ด่วนตัดสินว่า ดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด เป็นการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ ยังรวมถึงการมีจิตใจที่เปิดกว้าง (Open Mind) ต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ และมุมมองที่แตกต่าง โดยไม่ยึดติดกับความเชื่อหรือความคิดเดิม ๆ ตลอดจนการสังเกตตนเอง (Self-observation) ที่ช่วยให้สามารถมองเห็นและเข้าใจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างชัดเจน การอยู่กับตัวเอง (Being with Oneself) โดยให้ความสนใจกับประสบการณ์ภายในของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางกาย อารมณ์ หรือความคิดและการปล่อยวาง (Letting Go) เป็นการไม่ยึดติดกับความคิด อารมณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ ผ่านไปตามธรรมชาติ (Digitoryspace, 2004)

สรุปได้ว่า สติและความตระหนักรู้ เป็นสภาวะจิตที่ตื่นตัวและมีความรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสินหรือประเมินค่าสิ่งที่เกิดขึ้น แนวคิดนี้มีรากฐานจากพุทธศาสนา แต่ได้รับการปรับให้เข้ากับบริบททางการแพทย์และวิทยาศาสตร์โดย Kabat-Zinn มีองค์ประกอบสำคัญประกอบด้วยการรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การมีจิตใจที่เปิดกว้าง การสังเกตตนเอง การอยู่กับตัวเองและการปล่อยวาง การฝึกสติไม่ได้มุ่งเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ แต่เปลี่ยนความสัมพันธ์ที่เรามีต่อประสบการณ์นั้น ซึ่งช่วย

ให้บุคคลสามารถเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แทนที่จะตอบสนองโดยอัตโนมัติตามความเคยชิน แนวคิดนี้ ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางในจิตวิทยา การแพทย์และการศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกายและจิตใจ

วิธีการพัฒนาสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้ของเยาวชนในยุคดิจิทัล

การพัฒนาสติและความตระหนักรู้สามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งเหมาะสมกับเยาวชนในยุคดิจิทัล เยาวชนสามารถฝึกสติผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารอย่างมีสติ โดยให้ความสนใจกับรสชาติ กลิ่นและสัมผัสของอาหาร รับรู้ความรู้สึกของร่างกายระหว่างรับประทานอาหาร การเดินอย่างมีสติด้วยการสังเกตความรู้สึกของเท้าที่สัมผัสพื้น การเคลื่อนไหวของร่างกายและสิ่งแวดล้อมรอบตัว การฟังอย่างตั้งใจโดยให้ความสนใจกับเสียงต่าง ๆ รอบตัว หรือการสนทนา โดยไม่ด่วนตัดสินหรือคิดเตรียมคำตอบและการสังเกตความคิดและอารมณ์โดยรับรู้ถึงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่หลงไปกับมัน (มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร, 2564)

การฝึกสมาธิภาวนา เป็นวิธีการพัฒนาสติและความตระหนักรู้ที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่ามีประสิทธิภาพ มีรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ (Breath Meditation) ที่ให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก สังเกตความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านจมูก ท้อง หรือหน้าอก การฝึกสมาธิแบบสแกนร่างกาย (Body Scan) โดยให้ความสนใจกับความรู้สึกของร่างกายในแต่ละส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรม (Walking Meditation) ฝึกมีสติขณะเดิน โดยให้ความสนใจกับการเคลื่อนไหวของร่างกายและความรู้สึกขณะเดิน และการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนา (Loving-kindness Meditation) ที่ฝึกแผ่ความรักและความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าเทคนิคเหล่านี้ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ในเยาวชน (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ, 2562)

ในยุคดิจิทัล มีเครื่องมือและเทคโนโลยีที่ช่วยในการฝึกสติและความตระหนักรู้ เช่น แอปพลิเคชันฝึกสติ อย่าง Headspace, Calm และ Smiling Mind ที่มีโปรแกรมฝึกสติสำหรับเยาวชนโดยเฉพาะ อุปกรณ์ติดตามการหายใจที่ช่วยฝึกการหายใจอย่างมีสติและลดความเครียดและแอปพลิเคชันบันทึกอารมณ์ที่ช่วยให้เยาวชนตระหนักถึงอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง สำหรับเยาวชน การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ (Mindful Digital Usage) เป็นการฝึกที่จำเป็นอย่างยิ่ง ประกอบด้วยการกำหนดเวลาในการใช้อุปกรณ์

ดิจิทัล ตั้งเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด การสร้างพื้นที่ปลอดดิจิทัล (Digital-free Zone) โดยกำหนดพื้นที่หรือช่วงเวลาที่ไม่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล เช่น ขณะรับประทานอาหาร ก่อนนอน หรือขณะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การตั้งคำถามก่อนใช้สื่อดิจิทัล โดยฝึกตั้งคำถามกับตนเองว่า "ทำไมฉันถึงต้องการใช้อุปกรณ์นี้ในตอนนี้?" "สิ่งนี้มีประโยชน์ต่อฉันหรือไม่?" และการสังเกตผลกระทบทางอารมณ์ โดยฝึกสังเกตว่าการใช้สื่อดิจิทัลแต่ละครั้งส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของตนเองอย่างไร

การพัฒนาสติและความตระหนักรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรเป็นกระบวนการแบบองค์รวมที่ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 5 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1 การรับรู้และยอมรับ โดยรับรู้และยอมรับสถานการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สังเกตความคิด อารมณ์และปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ

ขั้นที่ 2 การหยุดและสังเกต เป็นการหยุดปฏิกิริยาอัตโนมัติและการตอบสนองทันที สร้างช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง สังเกตลมหายใจและความรู้สึกในร่างกาย

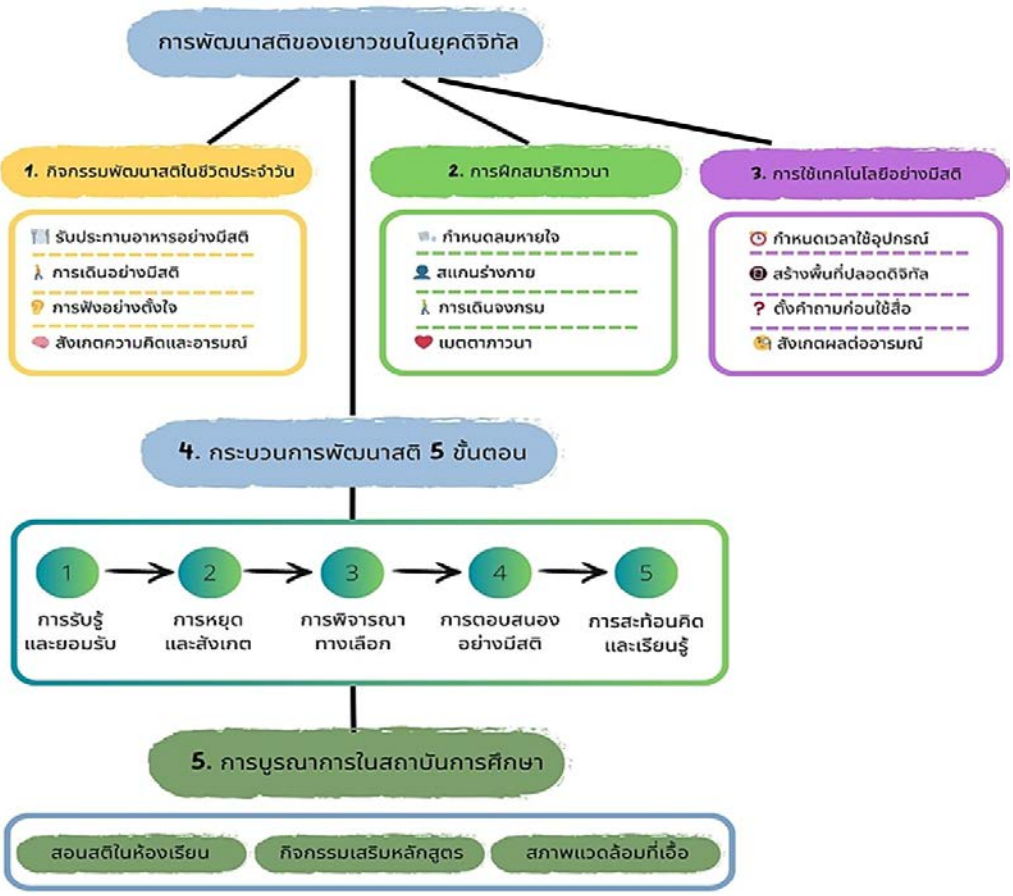
ขั้นที่ 3 การพิจารณาทางเลือก โดยพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ ประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากแต่ละทางเลือก ตระหนักถึงค่านิยมและเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง

ขั้นที่ 4 การตอบสนองอย่างมีสติ ด้วยการเลือกตอบสนองด้วยความตั้งใจและรู้ตัว แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมและเป้าหมายของตนเอง รับผิดชอบต่อผลของการกระทำ และ

ขั้นที่ 5 การสะท้อนคิดและเรียนรู้ โดยทบทวนประสบการณ์และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้ความสำเร็จ ความผิดพลาดและนำบทเรียนไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ

ในระดับสถาบันการศึกษา การบูรณาการสติเข้ากับการศึกษาสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสอนสติในห้องเรียนโดยบูรณาการการฝึกสติเข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอน เช่น เริ่มคาบเรียนด้วยการฝึกสมาธิสั้น ๆ การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น ค่ายฝึกสติ การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม (Service Learning) เป็นต้น ที่ส่งเสริมการมีสติและความตระหนักรู้ การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์สื่อ (Media Literacy) โดยสอนให้เยาวชนมีทักษะในการวิเคราะห์ ประเมินและใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีวิจารณญาณและการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีสติ โดยจัดพื้นที่สงบและผ่อนคลายในโรงเรียน

เช่น ห้องสมาธิ สวนสติ หรือมุมสงบ เป็นต้น งานวิจัยพบว่า การบูรณาการโปรแกรมสติในโรงเรียนช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ความสนใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ และลดความเครียดในเยาวชน (สาธวี อุทัยธรรม, 2563) ปัญหาของเยาวชนในสังคมยุคดิจิทัลและการพัฒนาสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้ ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 1 การพัฒนาสติของเยาวชนในยุคดิจิทัล

สติเพื่อสร้างความตระหนักรู้ที่เป็นผลดีต่อชีวิตเยาวชนและสังคม

การพัฒนาสติและความตระหนักรู้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเยาวชนและสังคมในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านสุขภาพกาย ทั้งในแง่การลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลให้การหลั่งฮอร์โมนความเครียด (คอร์ติซอล) ลดลงและเพิ่มความสงบในระบบ

ประสาท ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน พัฒนาคุณภาพการนอนหลับและช่วยให้เยาวชนสามารถควบคุมการใช้สื่อดิจิทัล ซึ่งจะช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป ผลวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกสติสามารถช่วยลดความเครียดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเยาวชนได้อย่างมีนัยสำคัญ (จำรูญศรี ศรีปัญญา, และทัศนา ประสานตรี, 2563)

ด้านสุขภาพจิต การฝึกสติช่วยป้องกันและลดภาวะซึมเศร้า โดยงานวิจัยพบว่าสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ถึง 40% ในเยาวชน นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ช่วยให้เยาวชนเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น ไม่หลงไปกับการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนสื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งยังช่วยลดพฤติกรรมเสพติด เช่น การติดเกม การติดสื่อสังคมออนไลน์หรือการเสพติดสารเสพติด เป็นต้นได้ การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกสติสำหรับเยาวชน พบว่า สามารถลดอาการทางจิตวิทยาและเพิ่มความตั้งใจและความตระหนักรู้ได้ (นันทนา สุภาพคำ และวิทยา ทองดี, 2565)

ด้านการเรียน การฝึกสติช่วยเพิ่มสมาธิและความจำ ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ผ่านการมีจิตใจที่สงบและเปิดกว้าง พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ที่ช่วยให้เยาวชนสามารถวิเคราะห์ข้อมูลและตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณและยังช่วยปรับปรุงผลการเรียน โดยโรงเรียนที่นำโปรแกรมฝึกสติมาใช้ พบว่า นักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้นโดยเฉลี่ย 11% ประโยชน์ในด้านการรู้คิดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนี้ ได้รับการยืนยันจากการศึกษาแบบ Meta-analysis ซึ่งพบว่า การฝึกสติในสถานศึกษาส่งผลดีต่อการรู้คิด ความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสามารถในการจัดการความเครียด (พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวฑฺฒโน, 2564)

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกสติช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารผ่านการฟังและพูดอย่างมีสติ ช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มความเข้าใจระหว่างกัน เพิ่มความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) โดยการตระหนักรู้ ช่วยให้เยาวชนเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นมากขึ้น ลดพฤติกรรมการรังแก โดยโรงเรียนที่นำโปรแกรมฝึกสติมาใช้ พบว่า อัตราการรังแกกันลดลงถึง 50% และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ทำให้เยาวชนสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์ ในระดับสังคมโดยรวม เยาวชนที่มีสติและความตระหนักรู้จะเติบโตเป็นพลเมืองที่มีความเห็นอกเห็นใจและรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งช่วยลดปัญหาสังคม เช่น การใช้ความรุนแรง การติดสารเสพติด และอาชญากรรมทางไซเบอร์ เป็นต้นได้ ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสร้างวัฒนธรรมดิจิทัลเชิงบวกที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์

สำหรับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล การฝึกสติช่วยป้องกันการเสพติดเทคโนโลยี โดยการตระหนักรู้ช่วยให้เยาวชนควบคุมการใช้เทคโนโลยีแทนที่จะถูกเทคโนโลยีควบคุม ส่งเสริมการใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ ทำให้เยาวชนสามารถใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ สร้างสรรค์และพัฒนาตนเอง มีทักษะในการรับมือกับข้อมูลข่าวสาร สามารถคัดกรอง วิเคราะห์และประเมินข้อมูลในยุคที่มีข้อมูลมหาศาล รวมถึง ตระหนักถึงความเสี่ยงและสามารถป้องกันตนเองจากภัยคุกคามในโลกไซเบอร์ได้ดีขึ้น การวิจัยแสดงให้เห็นว่า าโปรแกรมฝึกสติที่ปรับให้เหมาะกับวัยรุ่นสามารถลดความเหนื่อยล้าทางการเรียนและอาการวิตกกังวลทางสังคมในนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยในยุคดิจิทัล (ฉัตรนภา ศรีฟ้า, 2565)

สรุปได้ว่า การพัฒนาสติและความตระหนักรู้ มีประโยชน์อย่างมากต่อเยาวชนและสังคมในหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพกายโดยช่วยลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกันและปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ ด้านสุขภาพจิตช่วยลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าถึง 40% พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และลดพฤติกรรมเสพติด ด้านการเรียนช่วยเพิ่มสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดวิเคราะห์ และปรับปรุงผลการเรียนโดยเฉลี่ย 11% ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลพัฒนาทักษะการสื่อสาร เพิ่มความเห็นอกเห็นใจและลดการรังแกกันถึง 50% ในโรงเรียนที่มีโปรแกรมฝึกสติ ส่วนในการใช้ชีวิตยุคดิจิทัล การฝึกสติช่วยให้เยาวชนควบคุมการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ รู้เท่าทันสื่อและป้องกันตนเองจากภัยคุกคามออนไลน์ได้ดีขึ้น ทำให้เติบโตเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบและสร้างสังคมที่มีคุณภาพ

บทสรุป

เยาวชนไทยในยุคดิจิทัลกำลังเผชิญปัญหาหลายด้านที่มีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้น จากข้อมูลสำรวจพบว่า เยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสูงถึง 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ การเรียนและความสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้ ยังพบปัญหาการรังแกบนโลกไซเบอร์ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก 38% ในปี 2564 เป็น 47% ในปี 2566 ปัญหาการเสพติดสื่อลามกที่มีเยาวชนเข้าถึงถึง 72% ตั้งแต่อายุเฉลี่ย 12 ปี การแชร์ข่าวปลอม การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ตระหนักถึงความเสี่ยงและปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น 32% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา

สติและความตระหนักรู้เป็นแนวคิดสำคัญที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ สติ คือการมีความตื่นรู้ในปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน ส่วนความตระหนักรู้ คือ

การรับรู้อย่างลึกซึ้งถึงสภาวะภายในตนเองและผลกระทบต่อผู้อื่น องค์ประกอบสำคัญของทั้งสองแนวคิดประกอบด้วย การรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การมีจิตใจเปิดกว้าง การสังเกตตนเอง การอยู่กับตัวเองและการปล่อยวาง การพัฒนาสติสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิภาวนา การใช้แอปพลิเคชันและเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อฝึกสติ การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติและการบูรณาการสติเข้ากับการศึกษา

การพัฒนาสติและความตระหนักรู้ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย โดยช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน ด้านสุขภาพจิต โดยช่วยป้องกันและลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และลดพฤติกรรมเสพติด ด้านการเรียนช่วยเพิ่มสมาธิ ความจำ ความคิดสร้างสรรค์และทักษะการคิดวิเคราะห์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสาร เพิ่มความเห็นอกเห็นใจและลดพฤติกรรมการรังแก ในระดับสังคมช่วยให้เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบและในด้านการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลช่วยป้องกันการเสพติดเทคโนโลยี ส่งเสริมการใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์และเพิ่มทักษะในการรับมือกับข้อมูลข่าวสารและภัยคุกคามในโลกไซเบอร์

รายการอ้างอิง

กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2565). *วันเยาวชนแห่งชาติ.* สืบค้น 3 เมษายน 2568, จาก https://www.dcy.go.th/multimedias/1660622899567/1663231003460

กรมสุขภาพจิต. (2565). *ตีแผ่ปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น.* สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29585

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และ พระมหามิตร ฐิตปญฺโญ. (2562). สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, 19*(1), 287-295.

จำรูญศรี ศรีปัญญา และ ทัศนา ประสานตรี. (2563). ผลของโปรแกรมการเจริญสติในวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต. *วารสารพยาบาลตำรวจ, 12*(2), 373-382.

ฉัตรธสนัน สรรวงษ์ละคร, เรืองวิทย์ วะรีวะราช และ จิรฐา ทิศกระโทก. (2567). ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 8*(12), 147-157.

ฉัตรนภา ศรีฟ้า. (2565). การใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลของวัยรุ่น. *วารสารคชสาร*, *4*(2), 102-111.

ดิจิทัลไทยแลนด์. (2565). *การศึกษาในยุคดิจิทัล: โอกาสและความท้าทายแห่งชาติ.* สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก https://shorturl.asia/OtJ14

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). *การบูลลี่ทางไซเบอร์, cyberbullying*. สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก https://www.happyhomeclinic.com/mh12- cyberbullying.html.

ไทยรัฐออนไลน์. (2566). 10 ภัยออนไลน์ที่เด็กและเยาวชนไทย เสี่ยงพบเจอมากที่สุดในปี 2023. สืบค้น 18 เมษายน 2568, https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2750387

นันทนา สุภาพคำ และ วิทยา ทองดี. (2565). การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติ. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 7*(3), 217-232.

พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวฑฺฒโน. (2564). การพัฒนาจิตใจมนุษย์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 8*(7), 79-89.

มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร. (2564*). จิตวิทยาการพัฒนาเด็กและเยาวชนในยุคดิจิทัล.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มานิจ สุขสมจิตร. (2566). Fake News: ข่าวลวง, ข่าวปลอม. *วารสารนิเทศศาสตร์. 15*(1), 9-39.

สาธวี อุทัยธรรม. (2563). การบูรณาการการฝึกสติกับการจัดการศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนวิถีพุทธ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สาขาวิชาการศึกษา), 12*(2), 123-137.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [สสส.]. (2567). สสส.เผยเด็กไทย 54% เคยเห็นสื่อลามกอนาจาร ซ้ำ! โดนไซเบอร์บูลลี่. สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก https://www.hfocus.org/content/2024/02/29689

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2566). *การสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย (Thailand Internet User Behavior).* สืบค้น 15 เมษายน 2568, จาก https://www.etda.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *การสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน.* สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก https://shorturl.asia/3xPCa

Digitoryspace. (2024). *Self-awareness คืออะไร ทำไมการตระหนักรู้ต่อตนเองถึงสำคัญ.* สืบค้น1 พฤษภาคม 2568, จาก https://digitoryspace.com/what-i-self-awareness/

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.* Retrieved April 15, 2025, from https://shorturl.asia/Mm1jt