สติปัฏฐาน 4 ร่วมกับรูปแบบทางการแพทย์หรือทางจิตเวช (medical or psychiatric model) เพื่อให้ผลการรักษาเกิดประสิทธิภาพดีที่สุดเพราะสามารถป้องกันปัญหาการเสพติดซ้ำได้อย่างถาวร

(2) แนวทางบำบัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตทั้ง 2 แนวคิดสามารถส่งเสริมกันและกันให้นำไปสู่แนวทางบำบัดรักษาที่ดีขึ้น แต่การเลือกใช้วิธีเหมาะสมในแต่ละช่วงอาการและรายกรณีเป็นสิ่งจำเป็น อีกทั้งต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายในสังคม ได้แก่ ตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ที่ตระหนักถึงความสำคัญต่อปัญหาดังกล่าวและนำความรู้ความเข้าใจจากทั้ง 2 แนวคิดไปพัฒนาปรับปรุงวิธีบำบัดรักษาพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมต่อไป ดังนั้นควรนำผลวิจัยไปศึกษาเพิ่มในลักษณะกรณีศึกษา (case study) เพื่อเห็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และจำเป็นต้องประยุกต์ให้สอดคล้องกับกรณี สถานการณ์ และบริบทเฉพาะถิ่นนั้นๆ เช่น กลุ่มเด็ก หรือกลุ่มวัยรุ่น ในโรงเรียน มหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษา หรือชุมชนต่างๆ ที่มีบริบทแตกต่างกัน เป็นต้น

7. ข้อเสนอแนะ

ควรจะมีการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปตามประเด็นที่ควรศึกษา ดังนี้

7.1 ศึกษาการเสพติดอินเทอร์เน็ตตามกรอบหลักธรรมสำคัญอื่นๆ ในพระพุทธศาสนา เช่น อิทธิบาท 4 สัมมัปปธาน 4 อินทรีย์ 5 เป็นต้น เพื่อให้เห็นการสร้างภูมิคุ้มกันการเสพติดอินเทอร์เน็ตในแง่มุมที่แตกต่างออกไป ทำให้เกิดทางเลือกในการนำหลักธรรมต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในปัญหาดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น

7.2 เนื่องการเสพติดอินเทอร์เน็ตเกิดจากการสะสมพฤติกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จึงควรศึกษาพฤติกรรมนี้ในระยะยาวภายใต้เทคนิควิธีวิจัยเชิงสำรวจชนิดภาคตัดขวาง Cross Sectional survey design หรือ Cohort survey design โดยศึกษากลุ่มบุคคลที่มีเพศ วัย อาชีพ สถานภาพคล้ายคลึงกัน และใช้อินเทอร์เน็ตเหมือนกัน แต่จัดกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มใช้อินเทอร์เน็ตที่มีประสบการณ์ฝึกสติสัมปชัญญะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นประจำกับกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตแต่ไม่มีประสบการณ์ฝึกสติสัมปชัญญะตามแนวพุทธ หรืออาจศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงสังคมวิทยาด้วยสังคมประกิต (Socialization Process) กับกระบวนการขัดเกลาสังคมแนวพุทธ เป็นต้น

บรรณนุกรม

จำลอง ดิษยวณิช. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ.* เชียงใหม่: บริษัทกลางเวียงการพิมพ์จำกัด.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *สำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2555.* กรุงเทพมหานคร: สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม.

ธนิกานต์ มาฆะศิรานนท์. (2545). พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสพติดอินเทอร์เน็ตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประเทศไทย. *วิทยานิพนธ์นิเทศศาตรมหา*