

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาทางสติ-สัมปชัญญะในแก้ปัญหาสังคมก้มหน้า  
Application of Buddhist Psychology through Mindfulness-Awareness  
in Solving Social Problems of Looking Down

ริญยารัตน์ วรจินตนาลักษณ์

Rinyarat Worachintanaluck

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Rinyarat249@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 16 พฤศจิกายน 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 30 มิถุนายน 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 30 มิถุนายน 2567

### บทคัดย่อ

สังคมก้มหน้ากำลังระบาดไปทั่วโลก เห็นได้ชัดจากผู้คนในยุคปัจจุบัน ไม่ว่าจะโดยสารถรับประทานอาหาร เดินตามท้องถนน หรือแม้แต่ในขณะที่สนทนากับบุคคลอื่นก็ยังจดจ่อกับหน้าจอที่เหลื่อมพฤติกรรมเช่นนี้ส่งผลให้หลายคนประสบปัญหาตามมาอย่างคาดไม่ถึง ผลกระทบที่ตามมาในด้านต่าง ๆ เช่น ผลกระทบด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ทำให้ทุกคนเกิดโรควิตกกังวลและขาดทักษะในการดำเนินชีวิตในโลกความจริง ผลกระทบด้านสังคม คือ ขาดทักษะในการสื่อสารกับคนรอบข้าง เพราะมัวจดจ่อกับเครื่องมือสื่อสาร

ในขณะที่เดียวกันความเป็นจริงสังคมก้มหน้าก็มีข้อดีคือ มีส่วนช่วยให้ผู้คนได้มีโอกาสใกล้ชิดกันมากขึ้น การสื่อสารผ่านโลกออนไลน์กลายเป็นส่วนช่วยให้เราสามารถติดต่อกับบุคคลอื่น หรือญาติมิตรที่อยู่ตามสถานที่ที่ห่างไกลได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว โดยอาศัยโปรแกรมประยุกต์ (แอปพลิเคชัน) ต่างๆ ทำให้ประหยัดในส่วนค่าใช้จ่ายในการเดินทางเอง เป็นต้น แม้ในส่วนการทำบุญทำกุศล ก็ไม่ต้องเดินทางไปวัดหรือแหล่งการกุศลเหมือนแต่ก่อน ใช้ทำบุญ ผ่านทางช่องทางออนไลน์ ได้ เป็นอย่างดี ถือเป็น การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ที่สำคัญหากทุกท่านใช้เครื่องสื่อสารตามหลักพุทธจิตวิทยาเพียงแต่ทางด้านสติ สัมปชัญญะ เชื่อได้ว่า ทุกท่านจะเป็นสังคมก้มหน้าที่มีคุณค่าของท่านเหล่านั้นอย่างแน่นอน

**คำสำคัญ :** พุทธจิตวิทยา, สติ-สัมปชัญญะ, สังคมก้มหน้า

## ABSTRACT

The head-down society is spreading around the world. This is evident from people in the present era. Whether while traveling in the car eat walking down the street Or even while chatting with another person, he was still focused on the square screen. This behavior results in many people experiencing unexpected problems. The consequences in various areas such as physical and mental health effects cause everyone to suffer from depression and lack of skills for living in the real world. The social impact is a lack of communication skills with those around you. because he was too focused on communication tools

At the same time, the reality is that a society that looks down has its advantages. Helps people have the opportunity to be closer to each other. Communication through the online world has become a part of helping us to connect with other people. or relatives living in distant places in a short period of time By using the application program Various applications (applications) help you save money on your own travel expenses, etc., even in the area of making merit and making merit. You don't have to travel to a temple or charity center like before. You can use it to make merit through online channels as well, which is considered mutual support. Importantly, if everyone uses communication devices according to the principles of Buddhist psychology, just in terms of mindfulness and awareness, it is believed that everyone will definitely be a society that bows down to their values.

**Keywords :** Buddhist psychology, mindfulness-awareness, head-down society

## 1. บทนำ

สังคมโลกในปัจจุบันเป็นสังคมสมัยยุค AI ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และการพัฒนาในด้านต่างๆ ได้เกิดขึ้นมากมาย ส่งผลให้สภาพสังคมในปัจจุบัน ค่านิยมเปลี่ยนแปลงไป ต่างพึ่งตนเอง ทำเพื่อสังคมเป็นส่วนน้อย อันเนื่องมาจากปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทำให้แต่ละบุคคล สาขาอาชีพนั้นๆ ก็เอาตัวรอด ไว้ก่อนเพื่อความอยู่รอดขององค์กรของตน ด้วยเหตุที่ ด้านเทคโนโลยีต่างๆ มีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีบนโลกใบนี้ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสังคมระดับครอบครัว แวดวงเพื่อนฝูง หรือแม้กระทั่งสังคมในที่ทำงาน ซึ่งจะเห็นได้จากการเสพติดเครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์ สมาร์ทโฟน ไอแพด ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต เทคโนโลยีเหล่านี้กลายเป็นปัจจัยที่ 6 นอกเหนือจากปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไป ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค รวมทั้งรถยนต์หรือยานพาหนะต่างๆ ซึ่งกลายมาเป็นปัจจัยที่ 5 ที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า คนทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ไปจนถึงผู้สูงอายุ

ทั้งหลาย ก็ล้วนแล้วจะต้องเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟนอย่างน้อย 1 เครื่อง ผลกระทบที่ตามมาจากการที่ทุกคนให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟนเหล่านี้ก็คือ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมมีโอกาสใกล้ชิดกันมากขึ้น จนถึงขั้นย่ำแย่ เนื่องจากสมาร์ทโฟน ได้ดึงความสนใจจากสิ่งต่างๆ รอบตัวไปจนหมด ทุกคนต่างก้มหน้าก้มตา เสียเวลาไปกับสิ่งนี้ จนทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนรอบข้าง ไม่มีใครสนใจใคร จนกลายเป็น “สังคมก้มหน้า” ที่เราได้ยินกันจนคุ้นหูและเห็นภาพเหล่านี้จนชินตา ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย เช่นเกิดปัญหาอาการนิ้วล็อค อาการปวดหลังหรือต้นคอ เนื่องจากการก้มเป็นเวลานาน ปัญหาทางสายตาที่เกิดจากการเพ่งมองมากเกินไป หรือทางด้านจิตใจ คือ ก่อให้เกิดความหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป จนก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร

จากปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะสามารถคลี่คลายจากปัญหาเหล่านั้น ดังที่กล่าวมาได้ หากผู้ใช้ อุปกรณ์เครื่องสื่อสารเหล่านั้น ใช้อย่างมีหลักการทางพุทธจิตวิทยาทางด้านสติ-สัมปชัญญะ เป็นต้น ก็เพียงพอที่ทำให้คนทั้งหลายที่ชื่อว่า สังคมก้มหน้า นั้น ๆ ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่เป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ได้ เพราะมีหลักสติใช้กำกับ ในทุกสถานการณ์ ทุกเมื่อ

## 2. ความหมายสังคมก้มหน้า

สังคมก้มหน้า คือ สังคมคนที่ไม่สนใจผู้คน สนแต่กิจกรรมบนมือถือ computer อื่นๆ ทุกมิติ ทุกอิริยาบถ ไม่ง่ายอย่างที่คิดว่าเมื่อเทคโนโลยีเข้าถึงสะดวก ง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร ทำให้สังคมใกล้ชิดตัวเกิดปัญหาที่ขาดความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดตัว สมาชิกไม่ใส่ใจสนใจคนอยู่ข้างหน้า แต่กลับไปให้ใครที่มาตามสายตาม Line มามีอิทธิพลกับเวลาในปัจจุบันทันที ทั้ง ๆ ที่กำลังอยู่กับหัวหน้า ลูกน้อง สามเณร ภรรยา ลูก ๆ เพื่อนฝูง อื่น ๆ (นพ.วิชัย เทียนถาวร, มติชนออนไลน์ วันพุธที่ 13 กันยายน 2566)

## 3. ปัจจัยที่ทำให้เกิดสังคมก้มหน้า

เราจะเห็นว่า เครื่องมือเหล่านี้ ทำให้เราสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างง่ายขึ้น ทำให้เราได้รับข้อมูลอะไรบางอย่างได้ง่ายขึ้น สะดวกขึ้น เราก็กะลไ้ใช้ แต่ปัญหาคือ ไข่แล้วเสพติดจนลืมการพูดคุยกับคนในชีวิตจริง ปัญหาสาเหตุก็มาจากความสะดวกสบาย แนวโน้มจะแย่งหรือจะดีขึ้น มันจะเป็นสังคมก้มหน้า

ที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า เครื่องมือสื่อสารเช่น สมาร์ทโฟน ได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของคนส่วนใหญ่หรือคนทั่วโลกไปแล้ว จะเห็นได้จากกลุ่มคนทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ไปจนถึงผู้สูงวัยทั้งหลาย ก็ล้วนแล้วจะต้องเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟนอย่างน้อย 1 เครื่อง ผลกระทบที่ตามมาจากการที่ทุกคนให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟนเหล่านี้ก็คือ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมระดับต่างๆ ลดลงไปจนถึงขั้นย่ำแย่

เนื่องจากสมาร์ทโฟน ได้ดึงความสนใจจากสิ่งต่างๆ รอบตัวไปจนหมด ทุกคนต่างก้มหน้าก้มตา เสียเวลาไปกับสิ่งนี้ จนทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนรอบข้าง ไม่มีใครสนใจใคร จนกลายเป็น “สังคมก้มหน้า” ที่เราได้ยินกันจนคุ้นหูและเห็นภาพเหล่านี้จนชินตา นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น

ทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเกิดปัญหานิ้วล็อค อาการปวดหลังหรือต้นคอ เนื่องจากการก้มเป็นเวลานาน ปัญหาทางสายตาที่เกิดจากการเพ่งมองมากเกินไป หรือทางด้านจิตใจ คือ ก่อให้เกิดความหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป จนก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร เป็นต้น ( สุภาภรณ์ สำเนียง, เจ้าหน้าที่สำนักงานประชาสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2561)

จากปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะสามารถคลี่คลายได้หากผู้ใช้รู้จักใช้อย่างมีสติและรู้เท่าทันเทคโนโลยี เพียงเท่านั้นปัญหา “สังคมก้มหน้า” ก็จะหมดไป ดังนั้นหากหน่วยงานอย่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งให้ความสำคัญแก่สุขภาพคนไทย และมีงานวิจัยในทำนองนี้ออกมาเรื่อยๆ อยู่แล้วจะนำไปปรับใช้ทำสำรวจเองบ้าง ก็น่าจะได้ประโยชน์ยิ่งกว่าของ Anxiety UK ( สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2560)

จึงเห็นได้ว่า วิธีง่ายๆที่ใครๆก็ทำได้ถ้าเคารพสิทธิของผู้อื่น ช่วยกันเสริมสร้างนิสัยและการอยู่ร่วมกันทางสังคม เชื่อว่าจะได้ประโยชน์กลับคืนมามากมาย และบางทีอาจทำให้นิสัยการติดโทรศัพท์ตลอดเวลาลดน้อยลงไปได้ด้วย ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ใช้สมาร์ทโฟนคงเลี่ยงการใช้ไม่ได้ เนื่องจากต้องการความยอมรับจากสังคม แต่ควรแบ่งเวลาให้เหมาะสมและรู้ประโยชน์และโทษของสมาร์ทโฟนและอาจจะมีข้อดีข้อเสียตามอีกด้วย มีข้อดี-ข้อเสียจากการเล่นสมาร์ทโฟน ในปัจจุบันสมาร์ทโฟนเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันในทุกเพศทุกวัย ซึ่งการใช้สมาร์ทโฟนมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกัน

ข้อดี เช่น ใช้สื่อสารทางไกลสามารถถ่ายภาพ ติดตามข่าวสาร ท่องอินเทอร์เน็ตได้สะดวกรวดเร็ว . ช่วยให้การ ทำงานง่ายขึ้น บางทีอาจสามารถใช้แทนคอมพิวเตอร์ได้เลย พกพาสะดวกสามารถขอความช่วยเหลือได้ทันทีหากเกิดเหตุด่วน ช่วยเตือนความจำได้

ข้อเสีย เช่น ทำให้เสียอารมณ์ หากโทรศัพท์มือถือดังในช่วงที่ต้องการความสงบ มีสมาธิ หรือเวลาอะไรก็ตามที่มีความสุข ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนว่าได้ยินเสียงโทรเข้ามา ทำให้เกิดอาการกรรมอันถึงแก่ชีวิตได้หากโทรศัพท์ของสะดุดเข้าตาโจร ทำให้อารมณ์ร้อนของมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น เพราะจะใช้การโทรศัพท์ในการเติมเชื้อไฟ มากกว่าจะอยู่กับตัวเองทบทวนปัญหา .ทำให้โกหกมากยิ่งขึ้น เช่นหากแฟนถามว่าอยู่ไหนคงไม่มีใครตอบตรงๆว่าอยู่กับกิ๊ก ทำให้สมองฟ่อง จะฟังพาความจำของเครื่องโทรศัพท์แทน เช่น เบอร์โทรต่างๆ และทำให้สังคมแคบลง เพราะเมื่อหลงทางจะโทรหาเพื่อน มากกว่าที่จะถาม คนข้างๆที่ไม่รู้จัก เป็นภาระทางใจ เช่นกลัวว่าจะหาย กลัวจะลืมไว้บ้าน กลัวพัง กลัวหล่น กลัวตกกรุ่น เป็นภาระทางการเงิน ต้องหาเงินมาจ่ายค่าโทร และอาจโดนล่อลวงจากคนที่รู้จักกันใน social network ได้ง่าย ถึงอย่างไรก็ตามผู้ใช้สมาร์ทโฟนคงเลี่ยงการใช้ไม่ได้เนื่องจากต้องการความยอมรับจากสังคม แต่ก็ควรแบ่งเวลาให้เหมาะสมและรู้ประโยชน์และโทษของสมาร์ทโฟน จึงจะทำให้ต้องการของเรานั้น ไม่มีผลกระทบต่อชีวิตเราได้

#### 4. ปัญหาสังคมก้มหน้ามีผลกระทบต่อชีวิต

การติดสมาร์ทโฟนสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้หลายด้าน ซึ่งอาจถึงขั้นทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือเกิดความผิดปกติบางอย่างต่อร่างกาย โดยปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมสังคมก้มหน้ามีดังนี้

กลุ่มอาการไหล่ห่อคอตก (Text Neck Syndrome) การก้มหน้าจ้องสมาร์ทโฟนอาจทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอเกร็งตัวมากเกินไป และอาจเกิดการกดทับเส้นประสาทได้ นอกจากนี้ อาจทำให้เสียบุคลิกภาพ และกลายเป็นคนที่มีท่าทางไหล่ห่อคอตกได้

นิ้วล็อก การเล่นสมาร์ทโฟนติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดพังผืดบริเวณข้อนิ้วหัวแม่มือที่ต้องงออยู่ตลอดเวลาในขณะที่เล่นสมาร์ทโฟน จนกระทั่งเกิดอาการนิ้วล็อกตามมา

ปัญหาสายตา การเล่นสมาร์ทโฟนส่งผลให้ได้รับแสงสีฟ้าจากหน้าจอสมาร์ทโฟนได้ โดยแสงดังกล่าวสามารถทำให้ตาล้าและเกิดอาการปวดตา ในระยะยาวก็อาจทำให้เสียสายตาได้ด้วย

ปัญหาในการนอนหลับ การเล่นสมาร์ทโฟนในช่วงเวลากลางคืนหรือก่อนนอนสามารถส่งผลกระทบต่อการนอน ทำให้นอนไม่หลับและรู้สึกเหนื่อยล้าในวันถัดไป

โรคกลุ่มเมตาบอลิกซินโดรม การอยู่ในท่าเดิมเป็นระยะเวลานาน ระบบเผาผลาญของร่างกายทำงานไม่เต็มที่ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงหรือภาวะอ้วน

การติดสมาร์ทโฟนสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้หลายด้าน ซึ่งอาจถึงขั้นทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือเกิดความผิดปกติบางอย่างต่อร่างกาย โดยปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมสังคมก้มหน้ามีดังนี้

กลุ่มอาการไหล่ห่อคอตก (Text Neck Syndrome) การก้มหน้าจ้องสมาร์ทโฟนอาจทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอเกร็งตัวมากเกินไป และอาจเกิดการกดทับเส้นประสาทได้ นอกจากนี้ อาจทำให้เสียบุคลิกภาพ และกลายเป็นคนที่มีท่าทางไหล่ห่อคอตกได้

สังคมก้มหน้ากำลังระบาดไปทั่วโลก สังเกตเห็นได้ชัดเลยว่า คนสมัยนี้ ไม่ว่าจะขึ้นรถนั่งกินอาหาร เดินตามท้องถนนหรือแม้แต่คุยกับเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างกันแท้ ๆ ก็ยังคุยผ่านหน้าจอสีเหลี่ยม ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้หลาย ๆ คนมีปัญหาสุขภาพจิตตามมาอย่างคาดไม่ถึง จึงมีผลกระทบตามมาในเรื่องต่าง ๆ เช่น สุขภาพกาย-จิต ผลกระทบด้านสังคม เช่น 1) มีผลทำให้เราใจร้อน คาดหวังผลเร็วขึ้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย แต่เดิมในยุคที่เราสื่อสารด้วยการ ส่งจดหมายติดแสตมป์ต้องใช้เวลาเป็นหลักวัน กว่าที่จะสื่อสารกันได้หากว่าเป็นข้ามทวีปด้วยแล้วเป็นหลักสัปดาห์ทีเดียว แต่ปัจจุบันส่งอีเมลล์ข้ามทวีปไปแล้ว หากมองนาฬิกาแล้วคิดว่า อีกฝ่ายน่าจะต้องตื่นแล้ว และไม่ตอบมาในทันที อีกฝ่ายก็รู้สึกขุ่นมัวแล้วว่า อีกฝ่ายหายไปไหน ทำไมไม่ตอบ เพราะมีสมมุติฐานเบื้องต้นว่า โลกหมุนเร็วแล้วทุกคนต้องเร็วเท่ากัน พอเกิดความคาดหวังแล้วไม่สมหวัง ก็เกิดอารมณ์ขุ่นมัว และบ่อย ๆ ครั้งก็ไม่รู้ว่า นั่นคือการเกิดโทสะขึ้นมาแล้ว เก็บความคับข้องใจกลายเป็นอารมณ์ต่อไปอีก 2) ขาดสติ ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม จนอาจจะก่อเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

นอกเหนือไปจากนี้ การที่สังคมเราเป็น “สังคมก้มหน้า” ใจลอย จิตไปจดจ่ออยู่กับเนื้อหา “คอนเทนต์” บนหน้าจอสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต จนไม่เหลือปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก ทั้ง ๆ ที่บางทีอยู่ในภาวะที่จำเป็นต้องระมัดระวังตัว เช่น การข้ามถนน หรือขับรถอยู่บนทางด่วน นั้นเป็นสิ่งที่สะท้อนจิตใจแบบใด “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” ยังอยู่ครบหรือไม่ หรือว่าจิตใจเราลอยไปอยู่กับสิ่งอื่น และไม่สามารถที่จะควบคุมด้วยตนเองได้อีกต่อไปแล้ว แน่แน่นอนว่า เทคโนโลยีต่าง ๆ มีคุณูปการต่อการผลักดันโลกไปข้างหน้า แต่การใช้และปล่อยให้

ฮาร์ดแวร์ ซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชัน ต่าง ๆ มามีอิทธิพลเหนือมนุษย์ผู้มีความรู้ในการควบคุมจิตใจตนและใช้จิตใจอันหนักแน่นและมีทิศทางของตนในการใช้ประโยชน์สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมา ที่สุดแล้วเราก็กลายเป็นเพียงทาสของฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ที่เพื่อนมนุษย์เราผลิตขึ้นมา แทนที่เราจะเป็นนาย เราจะกลายเป็นบ่าวไปสมบูรณ์แบบ (นายสรวงค์ เทียนทอง, 2558) นายสรวงค์ เทียนทอง รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ตนรู้สึกห่วงใยถึงพฤติกรรมคนไทยในการใช้โทรศัพท์มือถือในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะแอปพลิเคชันไลน์ (LINE) ที่นิยมใช้สื่อสารพูดคุยอย่างมาก ล่าสุดผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในกลุ่มประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้โทรศัพท์มือถือจำนวน 44 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 70 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในเขต กทม. โดยผลสำรวจระบุว่า เขต กทม. มีการใช้มากที่สุดถึงร้อยละ 84 ภาคกลางร้อยละ 84 ภาคเหนือร้อยละ 68 ภาคใต้ร้อยละ 67 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 64 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

## 5. การแก้ปัญหาสังคมก้มหน้าตามหลักพุทธจิตวิทยาทางสติ- สัมปชัญญะ

### 5.1 การแก้ปัญหาตามหลักพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา เป็นองค์ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับจิต ที่ปรากฏในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นองค์ความรู้ของพระพุทธเจ้าที่แสดงเผยแผ่แก่ศาสนิกชนและบุคคลที่สนใจผ่านช่วงเวลายาวนานกว่า 2,500 ปี (Ngamchat, 2013) พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ พุทธจิตวิทยา ศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรม อันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) เป็นการศึกษาพฤติกรรมของจิตที่สะท้อนออกมาทางกายและวาจา ได้แก่ ทางอารมณ์ ความรู้สึก เขาวรรณ ปัญญา การรับรู้ สุขภาพจิต การสื่อสาร ผัสสะ สังคม สิ่งแวดล้อม (เริงชัย หมั่นชนะ, 2558)

ในทางพระพุทธศาสนา มองสุขภาพทางจิตที่สมบูรณ์ มีลักษณะ ดังต่อไปนี้คือ (จิรกิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์, 2562) 1) เป็นจิตที่มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีสติ สัมปชัญญะ รู้เท่าทันในอินทรีย์ทั้ง 6 และรู้จักตอบสนองอย่างพอเหมาะ 2) เป็นจิตที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง รู้จักตนเองตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น 3) เป็นจิตที่มีความยินดีที่ประกอบด้วยปัญญา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เข้าใจผู้อื่น ทำเพื่อส่วนรวม 4) เป็นจิตที่มีความเข้าใจในความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างเป็นจริง 5) เป็นจิตที่ไม่สะสมความเครียด และพร้อมเผชิญหน้ากับภาวะภายนอกที่ไม่น่าพึงพอใจ 6) เป็นจิตที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผิดและเป็นโทษ

พุทธจิตวิทยาจึงเป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ที่ทำให้เข้าใจชัดเจนถึงกระบวนการทำงานของจิตธรรมชาติ และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวภาวะแฝงของจิต เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ที่มีผลต่อการกระทำและการดำเนินชีวิต และแนวทางการฝึกฝน พัฒนาจิต สู่การเป็นผู้รู้ ผู้เข้าใจตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงามและเป็นสุข เมื่อทุกท่านมีกระบวนการทำงานของจิตเป็นธรรมชาติ รู้เหตุปัจจัย ไม่ว่าจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร จะลงมือกระทำ พูด และคิด ในสิ่งนั้นด้วยความรู้เข้าใจธรรมชาติของจิตอยู่เสมอ เช่น เราจะหยิบโทรศัพท์ หรือเทคโนโลยีสิ่งใดมาใช้ ควรนึกหรือระลึก

ขึ้นมาได้ว่า เรากำลังอยู่กับสิ่งใด และตัวเรากำลังทำอะไรกับเครื่องช่วยที่ให้สะดวกแก่เรา ใช้เพื่ออะไร มีประโยชน์ที่เราจะใช้สิ่งนี้ หรือไม่จำเป็นต้องใช้ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าทำได้อย่างนี้ เท่ากับเราอยู่กับปัจจุบันรู้ว่าเราใช้สิ่งของเหล่านี้เป็นไปตามธรรมชาติของจิตรู้เท่าทันจิต ตัวเราจะไม่หลงเป็นทาสในช่องทางระบบเทคโนโลยีมากเกินไป

## 5.2 การแก้ปัญหาสังคัมภีร์หน้าตามหลักสติ สัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ มักจะเป็นคำที่ใช้คู่กัน โดยจะใช้ในเรื่องของการอบรมเจริญภavana 2 อย่าง คือ การอบรมเจริญความสงบของจิต ที่เป็นสมถภavana และการอบรมปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ที่เป็นวิปัสสนาภavana สติเกิดโดยไม่มีปัญญาเกิดร่วมด้วยก็ได้ แต่เมื่อสัมปชัญญะเกิดก็ต้องมีสติเกิดร่วมด้วยเสมอ เข้าใจความเป็นจริงของสภาพธรรมยิ่งขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมก็ย่อมจะเป็นปัจจัยให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้ โดยที่สติทำกิจระลึกที่ลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริง และปัญญาทำกิจรู้ตามความเป็นจริงของสภาพธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยจริง ๆ (จินต์ บริหารวนเขตต์, 2556: เว็บไซต์)

ส่วน พระมหาวิระวงศ์ ให้ความหมาย สติ คือ ความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิดความยังคิดรอบคอบในกิจการ ความจำการทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ไม่หลงลืม ชื่อว่าความไม่ประมาท บุคคลผู้ขาดสติมักทำผิด พูดผิด คิดผิด มักหุนหัน ไม่รอบคอบแล มักหลงลืมไม่อาจเชื่อมโยงเหตุผลข้างหน้ากับหลังให้เนื่องถึงกัน จึงไม่อาจเปรียบเทียบพิสูจน์ผลแห่งการทำงานให้ถูกต้องได้ การทำงานจึงเป็นการเสี่ยง อาจได้ผลไม่เต็มที่ หรือไม่ได้เลยก็เป็นไปได้ บุคคลผู้ขาดสติเช่นนี้ จัดว่าเป็นผู้ประมาท ส่วนสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวในเวลาทำ เวลาพูด ให้การทำการพูดนั้นเป็นไปในสัมปชัญญะ ได้แก่ ความคิดที่คุมเอาไว้ ชะลอเอาไว้ซึ่งสตินั้นเอง ให้ใช้การได้ตลอดในเรื่องนั้น ๆ สติสัมปชัญญะย่อมมีอุปการะมากแก่บุคคล ประดุจมารดาและบิดาย่อมมีอุปการะมากแก่บุตรนั้น

ดังนั้น สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิดพูด และกระทำ ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท หากขาดธรรมใน 2 ประการนี้แล้ว มนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งใดไม่สำเร็จ ไม่ต้องตามจิตประสงค์ และอาจส่งผลเสียย้อนกับสู่ตนได้ (พระมหาสว่าง จตตมโล (ถุณกระโทก), 2524 : 9) สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ 2 ประการนี้ ต่างกันตรงที่ 1. สติระลึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) 2. สัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบัน ทั้งนี้ สติ และสัมปชัญญะ ต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน คือ เมื่อสติระลึกขึ้นมาแล้วว่า จะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ลงมือกระทำ พูด และคิด ในสิ่งนั้นด้วยความรู้ตัวอยู่เสมอ เช่น เราจะหยิบโทรศัพท์ หรือเทคโนโลยีสิ่งใดมาใช้ ควรนึกหรือระลึกขึ้นมาได้ว่า เรากำลังอยู่กับสิ่งใด และตัวเรากำลังทำอะไรกับเครื่องช่วยที่ให้สะดวกแก่เรา ใช้เพื่ออะไร มีประโยชน์ที่เราจะใช้สิ่งนี้ หรือไม่จำเป็นต้องใช้ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าทำได้อย่างนี้ เท่ากับเราอยู่กับปัจจุบันและรู้ตัว อยู่เสมอ เราก็จะไม่เป็นทาสของสิ่งนั้น ๆ

ดังนั้น สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิดพูด และกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท หากขาดธรรมใน 2 ประการนี้แล้ว มนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งใดไม่สำเร็จ ไม่ต้องตามจิตประสงค์ และอาจส่งผลเสียย้อนกับสู่ตนได้

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระพุทธร่องค์จึงทรงสอนให้เราเราจะกระทำ ให้พูด ให้คิด ให้มีหลักทางพุทธ จิตวิทยาทางสติ และไม่ประมาท รู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ แต่จะทำอะไรก็ตามนั้น สิ่งนั้นไม่ควรรีบร้อนหรือเร่งด่วนจนเกินพอดี ควรไตร่ตรองให้รอบคอบ ทำด้วยความสุขุม รอบคอบ และอย่างมั่นใจ จึงจะทำให้ผลที่ดีตามมา เมื่อกกล่าวโดยสรุปก็คือ มีหลักทางพุทธจิตวิทยา อันได้แก่หลักธรรมของ ความไม่ประมาท นั้นเอง และคำสั่งสอนของพระพุทธร่องค์ทั้งหมดล้วนรวมลงในความไม่ประมาท คือ การมีสติ รอบคอบ ชีวิตของผู้ไม่ประมาท มีสติรอบคอบบระมัดระวังในทุกสถานแล้ว ชีวิตก็จะดำเนินด้วยความสุขสงบมาก ขึ้น มีการรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำสิ่งใดๆ ด้วยความระลึกในขณะนั้นว่า สิ่งใด ควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลที่ผู้เขียนให้ความสนใจในที่นี้ คือความสามารถในการมี “สติ” รู้เนื้อรู้ตัวในสิ่งที่กำลังทำอยู่คำว่า “สติ” ที่กล่าวนี้ก็คงไม่ต่างอะไรจากคำว่าสติในหลักของพระพุทธศาสนา การมีสตินั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา เพราะการมีสติจะช่วยให้เรามีการยับยั้งชั่ง ใจและคิดไตร่ตรองในเรื่องต่างๆที่เราากำลังกระทำหรือกำลังคิดจะกระทำในอนาคต ซึ่งการมีสตินั้นคนเรา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตประจำวันได้ในหลาย ๆ เรื่อง ไม่เว้นแม้แต่กระทั่งในระหว่าง การเล่น social media หลายคนอาจจะสงสัยว่า การหลักพุทธจิตวิทยาทางการมีสติมันเกี่ยวอะไรกับการใช้ social media แต่ก่อนอื่นต้องขอทำความเข้าใจก่อนว่า สติที่ผู้เขียนกล่าวถึงในที่นี้คือ การมีสติรู้ตัวในพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของตัวเองในเรื่องทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน เช่นเมื่อเวลาทำอะไรสักอย่างอยู่เราก็รู้ตัวว่า กำลังทำสิ่งนั้นโดยไม่ปล่อยให้เรามาแต่ทำไปโดยไม่รู้ตัว การมีสติในลักษณะนี้นอกจากจะช่วยให้เราตัวว่าเรา กำลังทำอะไรรู้แล้ว ยังช่วยให้เราไม่ไปหลงยึดติดกับบางสิ่งบางอย่างที่เราพอใจหรือไม่พอใจจากสิ่งที่เรากำลัง กระทำด้วย และด้วยความสำคัญของสติในแง่นี้เอง การที่เรามีสติรู้ตัวเวลาเล่น social media ก็จะช่วยให้เรา เกิดความตระหนักถึงขอบเขตและจุดประสงค์ในการเล่นโดยไม่ไปยึดติดกับความรู้สึกเพลิดเพลินที่ตัวเองได้รับ ในขณะที่เล่น social media ซึ่งการคอยมีสติรู้ตัวในระหว่างการเล่น social media นี้เองจะเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนให้ เราได้ตระหนักถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาหากเราปล่อยให้การเล่น social media เข้ามามีอิทธิพลมาก เกินไปจนทำให้ชีวิตส่วนตัวและความสัมพันธ์ที่เรามีกับผู้อื่นถูกรบกวนได้ (กฤษศญ พงษ์ ศิริ , 2557)

## 6. บทสรุป

ปัจจุบันเทคโนโลยีต่างๆ มีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีบนโลกใบนี้ ได้ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เป็นสังคมระดับครอบครัว แวดวงเพื่อนฝูง หรือแม้กระทั่งสังคมในที่ทำงาน ซึ่งจะเห็นได้จากการเสพติด โทรศัพท์ประเภทสมาร์ทโฟน ไอแพด ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้แค่เพียงปลายนิ้ว จนกระทั่งเทคโนโลยี เหล่านี้กลายเป็นปัจจัยที่ 6 นอกเหนือจากปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไป ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค รวมทั้งรถยนต์หรือยานพาหนะต่างๆ ซึ่งกลายมาเป็น ปัจจัยที่ 5 ที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต

ที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า สมาร์ทโฟนทั้งหลายได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของคนส่วนใหญ่หรือคนทั่วโลกไปแล้ว จะเห็นได้จากกลุ่มคนทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ไปจนถึงผู้สูงวัยทั้งหลายก็ล้วนแล้วจะต้องเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟนอย่างน้อย 1 เครื่อง ผลกระทบที่ตามมาจากการที่ทุกคนให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟนเหล่านี้ก็คือ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมระดับต่างๆ ลดลงไปจนถึงขั้นย่ำแย่ เนื่องจากสมาร์ทโฟน ได้ดึงความสนใจจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวไปจนหมด ทุกคนต่างก้มหน้าก้มตาเสียเวลาไปกับสิ่งนี้ จนทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนรอบข้าง ไม่มีใครสนใจใคร จนกลายเป็น “สังคมก้มหน้า” ที่เราได้ยินกันจนคุ้นหูและเห็นภาพเหล่านี้จนชินตา นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเกิดปัญหานิ้วล็อค อาการปวดหลังหรือต้นคอ เนื่องจากการก้มเป็นเวลานาน ปัญหาด้านสายตาที่เกิดจากการเพ่งมองมากเกินไป หรือทางด้านจิตใจ คือ ก่อให้เกิดความหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป จนก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร เป็นต้น

จากปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะสามารถคลี่คลายได้หากผู้ใช้รู้จักใช้อย่างมีสติและรู้เท่าทันเทคโนโลยี เพียงเท่านั้นปัญหา “สังคมก้มหน้า” ก็จะหมดไป

สังคมก้มหน้ากำลังระบาดไปทั่วโลก เนื่องจาก ในยุคนี้เป็นยุค ดิจิตอล เจริญถึงขีดสุด มีพัฒนาเครือข่ายอินเทอร์เน็ต จนเกิดสังคมออนไลน์ขึ้นมาจากเฟซบุ๊ก และส่วนอื่นๆ มีมากอย่างรวดเร็วและง่ายดายขึ้นมาก เช่นเด็กๆ สมัยนี้อาจจะดูหนังสักเรื่องหนึ่ง ก็โหลดเอาทางอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงแค่ชั่วพริบตา ก็ได้หนังเรื่องนั้นมาดูแล้ว หรือเพลงที่อยากจะฟังเป็นร้อยเพลง แม้กระทั่งฟังเพลงก็ทำได้โดยวิธีเดียวกัน จะซื้อของทางอินเทอร์เน็ตที่ผ่านทางเฟซบุ๊กหรือไลน์ ที่มีเพื่อน ๆ ยืนอยู่ที่แหล่งสินค้าไกลสุดขอบโลกก็สามารถถ่ายรูปสินค้ามาให้เลือกสรรผ่านทางโทรศัพท์มือถือและซื้อขายกันได้ดูจนหมด ความรวดเร็วต่างในการสื่อสาร โฆษณาประชาสัมพันธ์ในสมัยนี้ จึงได้ผลรวดเร็วและแรง ยอดขายสินค้าจึงได้พุ่งพรวดกันได้มากก็ผ่านทางอินเทอร์เน็ตนี้แหละ การค้าการขายสินค้าและบริการการ แม้กระทั่งการจ่ายเงินชำระ ค่าสินค้าก็เช่นกันที่ผ่านสื่อไร้สายนี้ ก็ช่างง่ายดาย ทุกอย่างเร็วและรีบร้อนตามความอยาก แทบจะเรียกได้ว่าสนองความอยากได้รวดเร็วจนจะทันกัน และสิ่งที่ตามมาก็คือ การใช้ชีวิตของผู้คนในโลกใบนี้ในเวลานี้ก็รีบร้อนตามความอยากเช่นเดียวกัน รีบจนหายใจแทบจะไม่ทัน ตั้งแต่เข้าตูดยันตูดก็ไปตลอด น่ากลัวว่าสังคมในอนาคตข้างหน้าของโลกน่าเป็นห่วง

แต่หากว่าสังคมก้มหน้าเกิดขึ้นมาจริงในสังคมนี้ แต่ว่าสังคมทั้งหลายมีหลักของธรรมของทุกศาสนา ศาสดาของทุกศาสนาสอนว่าทำอะไรให้มีสติอยู่เสมอ เพียงว่าศาสดาจะมีวิธีสอนคำพูดออกมาเป็นภาษาต่าง ๆ ไม่เหมือนกันเท่านั้นเอง ยุคปัจจุบัน มีเพจธรรมะหลายๆเพจ ออกผ่านทางสื่อ ก็มีให้เห็นกัน เพราะการสื่อสาร ในอีกด้านหนึ่งนั้น แม้จะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในทุกๆ ด้านได้อย่างมากเหลือล้น รวมทั้งการศึกษาเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้มากมายในหลายๆ ทาง ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย ที่มีสติสัมปชัญญะและรอดพ้นภัยแห่งสังคมกระหืดกระหอบหรือสังคมก้มหน้า และไม่ต้องไปให้หมอสั่งกายภาพบำบัดให้เสียเวลาและเสียทรัพย์ไปเปล่าๆ แต่ส่วนมากคนในสังคมปัจจุบันขาดสติ ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม จนอาจจะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น นอกเหนือไปจากนี้ การที่สังคมเราเป็น “สังคมก้มหน้า” ใจลอย จิตไปจดจ่ออยู่กับเนื้อหา “คอนเทนต์” บนหน้าจอสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต จนไม่เหลือปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก ทั้ง ๆ ที่บางทีอยู่ในภาวะที่จำเป็นต้อง

ระมัดระวังตัว เช่น การข้ามถนน หรือขับรถอยู่บนทางด่วน นั้นเป็นสิ่งที่สะท้อนจิตใจแบบใด “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” ยังอยู่ครบดีหรือไม่ หรือว่าจิตใจเราลอยไปอยู่กับสิ่งอื่นและไม่สามารถที่จะควบคุมด้วยตนเองได้อีกต่อไป

### บรรณานุกรม

- กฤษศญพงษ์ ศิริ. (2559). อธิปไตยกรรมศาสนา (ศน.). “นำหลักธรรมดั้งเดิมชาวชนรู้เท่าทันสื่อโดย chatchai nokdee” [ออนไลน์] สืบค้น เมื่อ 12 สิงหาคม 2565. จาก <http://www.thaihealth.or.th>.
- พีรยุทธ เจริญสุข.งานวิจัย:ความสำคัญของ "การมีสติ" ในการเล่น social media. มงคลวิทยาลัยนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์”, [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ วัน 18 สิงหาคม 2565. จาก <http://palungjit.org/threadsocial-media>.
- สุภาภรณ์. (2558). สังคมกัมหน้า (SOCIAL IGNORE) (2558). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ความหมาย [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2566. แหล่งที่มาจาก: <http://www.pr.chula.ac.th/index>.
- พระมหาสว่าง จตตมโล (ฤๅนกระโทก). (2554). “เรื่องการศึกษาเจตคติและความเข้าใจเกี่ยวกับเบญจกัลยาณธรรม ในพระพุทธศาสนา ศึกษากรณี:ชุมชนวัดโพธิ์เรียง เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร”.
- วิชัย แยมสะอาด. (2014). “ตามหาแก่นธรรม 261 สังคมคนกัมหน้า ( สังคมกระหืดกระหอบ )” [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2565. จาก: <http://www.thammasatu.net/forum/index>.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. “สติและสติสัมปชัญญะ แตกต่างกันอย่างไรมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา” 25 ต.ค.2556. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อเข้าถึงเมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2565. จาก <http://www.Dham mahome.com/webboard> .
- สรวงค์ เทียนทอง. (2558). “ตนรู้สึกห่วงใยถึงพฤติกรรมคนไทยในการใช้โทรศัพท์มือถือในชีวิตประจำวัน” บริษัทนี้ดี จำกัด [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2565. จาก: <http://tassinee.blogspot>.