



ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4
กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

พระวิจิตร สุวณโณ (สุววรรณโณ)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4
กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

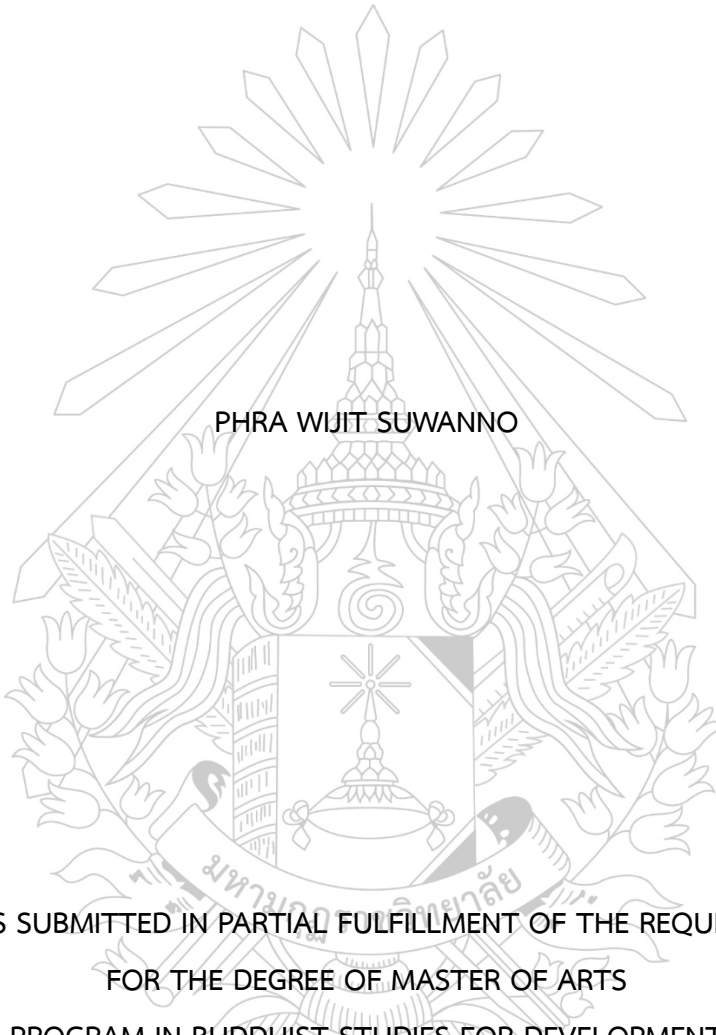


พระวิจิตร สุวณโณ (สุววรรณโณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

PROMOTE THE CREATIVE USE OF RAW MATERIALS AMONG YOUTH WITH
4 PRINCIPLES CASE STUDY OF YOUTH, HAT YAI DISTRICT, SONGKHLA
PROVINCE



PHRA WIJIT SUWANNO

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES FOR DEVELOPMENT
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4
ชื่อนักศึกษา	พระวิจิตร สุวณโณ (สุวรรณโณ)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	พระเมธีวชิราภิจิต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

(พระอุดมวชิรมณี, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(พระเมธีวชิราภิจิต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี)

กรรมการ

(ดร.กิตติพงศ์ สุวรรณวงศ์)

กรรมการ

(พระครูวิจิตรศีลาจาร, ดร.)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอบ้านนา จังหวัดสงขลา
ชื่อนักศึกษา	พระวิจิตร สุวรรณ (สุวรรณโณ)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	พระเมธีวชิราภิต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอบ้านนา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษาหลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอบ้านนา จังหวัดสงขลา 3) เพื่อส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอบ้านนา จังหวัดสงขลา การศึกษานี้ได้ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า

1) การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในอำเภอบ้านนา จังหวัดสงขลา ในยุคปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรมอย่างเด่นชัด การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในอำเภอบ้านนาสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงกับเทคโนโลยีอย่างลึกซึ้ง แม้จะเป็นช่องทางในการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพ แต่หากขาดทักษะรู้เท่าทันสื่อก็เสี่ยงต่อปัญหา เช่น การเสพติด ภาวะซึมเศร้า หรือการถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ ดังนั้นจึงต้องส่งเสริมเยาวชนให้มีวินัย คิดวิเคราะห์ และใช้สื่ออย่างมีจริยธรรม โดยครอบครัว โรงเรียน และชุมชนต้องมีบทบาทร่วมในการสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิด การเปิดพื้นที่ให้เยาวชนแสดงออกอย่างสร้างสรรค์จะช่วยให้พวกเขาใช้สื่อดิจิทัลเป็นพลังในการพัฒนาตนเองและสังคม

2) แนวทางสำคัญในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน เช่น จริยธรรมในการใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศมีหลักสำคัญได้แก่ ความเป็นส่วนตัว (Privacy) ซึ่งเป็นสิทธิของบุคคลในการควบคุมข้อมูลของตนเองไม่ให้ถูกละเมิด ความถูกต้อง (Accuracy) ที่เน้นความถูกต้องของข้อมูลและการตรวจสอบความถูกต้องก่อนใช้งาน ความเป็นเจ้าของ (Property) คือสิทธิในทรัพย์สินที่จับต้องได้และไม่ได้ เช่น ลิขสิทธิ์โปรแกรม และการเข้าถึงข้อมูล (Accessibility) ที่ควบคุมการเข้าถึงตามสิทธิของผู้ใช้งานเพื่อความปลอดภัยของข้อมูลในระบบ

3) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 เป็นกระบวนการบูรณาการที่เน้นทั้งการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง การแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การส่งเสริมการสร้างสิ่งดีงาม และการรักษาพฤติกรรมที่ดีให้ยั่งยืน เริ่มจากสำรวจปธานที่ปลูกฝังสติและการรู้เท่าทันสื่อ ปธานปธานช่วยเหลือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ภาวนาปธานกระตุ้นให้เยาวชนสร้างเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ และอนุรักษปธานสนับสนุนการรักษาและขยายผลความดีอย่างต่อเนื่อง แนวทางนี้ช่วยเสริมสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นพลเมือง

ดิจิทัลที่มีจริยธรรม วิจารณ์ญาณ และจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม สามารถใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างสร้างสรรค์และ
ยั่งยืนในอนาคต

คำสำคัญ: ส่งเสริม, โซเชียลมีเดีย, เยาวชน, หลักปธาน 4



ABSTRACT

Thesis Topic	PROMOTE THE CREATIVE USE OF RAW MATERIALS AMONG YOUTH WITH 4 PRINCIPLES CASE STUDY OF YOUTH, HAT YAI DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE
Student's Name	Phra Wijit Suwanno
Degree Sought	Master of Arts
Program	Buddhist Studies for Development
Anno Domini	2025
Advisor	Phrametheevachirapirat, Asst. Prof. Dr.

This thesis has the following objectives: 1) To study concepts and theories on promoting constructive social media usage among youth: A case study of youth in Hat Yai District, Songkhla Province. 2) To study the application of the Four Bases of Endeavor (Padhana 4) in promoting constructive social media usage among youth: A case study of youth in Hat Yai District, Songkhla Province. 3) To promote constructive social media usage among youth through the Four Bases of Endeavor (Padhana 4): A case study of youth in Hat Yai District, Songkhla Province. This study employed a qualitative research methodology, combining documentary research with in-depth interviews of 15 experts.

The results of research were found that:

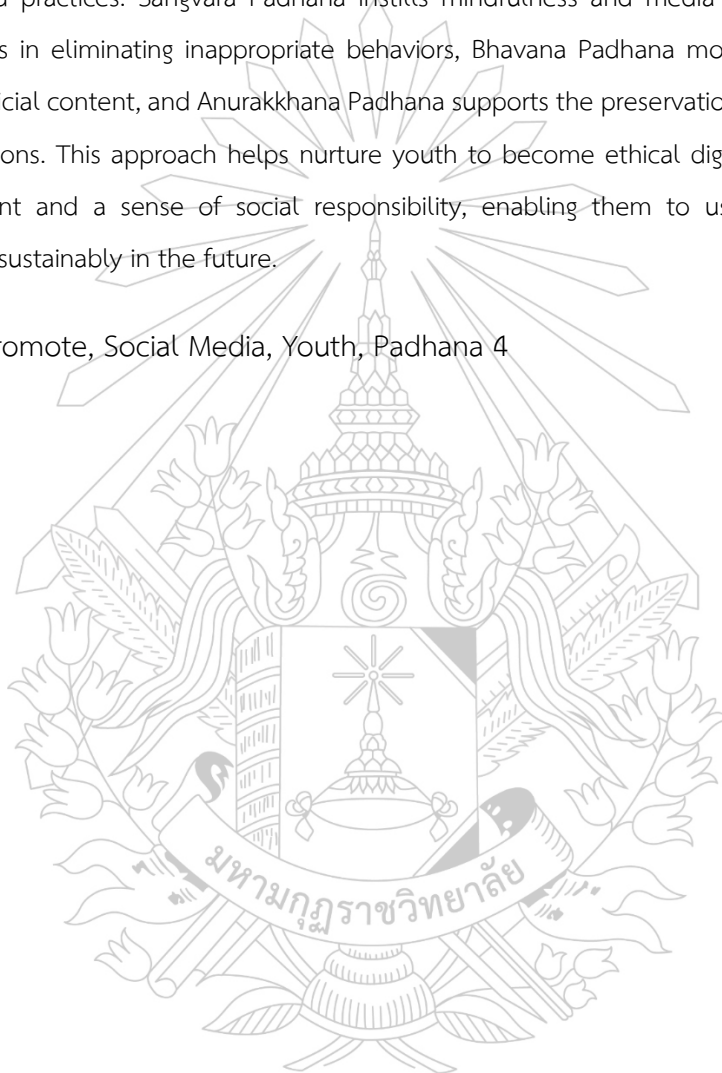
1) The use of social media among youths in Hat Yai District, Songkhla Province, reflects significant changes in society, technology, and culture. Youth engagement with social media in Hat Yai reveals a deep connection between technological advancement and socio-cultural transformation. While social media serves as a tool for learning and personal development, lack of media literacy poses risks such as addiction, depression, or cyberbullying. Therefore, it is essential to promote discipline, critical thinking, and ethical media usage among youths. Families, schools, and communities must collaborate to build cognitive resilience and create spaces for constructive self-expression. This will empower young people to use digital media as a force for personal growth and positive societal impact.

2) Key approaches to promoting constructive social media use among youths include the ethical use of computers and information technology, based on the PAPA framework: Privacy refers to the right of individuals to control their personal data and prevent unauthorized disclosure. Accuracy emphasizes the need for correct and reliable information, ensuring

verification before data usage. Property concerns the rights to both tangible and intangible assets, such as copyrighted software and intellectual property. Accessibility involves managing user access levels to protect sensitive data and maintain system security.

3) Promoting constructive social media use among youth through the Four Bases of Endeavour (Padhana) is an integrative process that focuses on preventing risky behaviors, correcting and modifying existing behaviors, encouraging the creation of positive content, and sustaining good practices. Sangvara Padhana instills mindfulness and media literacy, Pahana Padhana assists in eliminating inappropriate behaviors, Bhavana Padhana motivates youth to produce beneficial content, and Anurakkhana Padhana supports the preservation and expansion of positive actions. This approach helps nurture youth to become ethical digital citizens with sound judgment and a sense of social responsibility, enabling them to use digital media creatively and sustainably in the future.

Keywords: Promote, Social Media, Youth, Padhana 4



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จเรียบร้อยลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้มีพระคุณหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระราชสุทิวาธิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ชัยวัฒน์โรส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ที่มีความเมตตากรุณาให้ความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนคำปรึกษาต่าง ๆ

ขอขอบพระคุณ พระเมธีวชิราภิต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ อีกทั้งได้สละเวลาในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาแก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ พระใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ, ดร. ดร.ณัชชาธิ์ โรจน์บุญฤทธิ์ และ ดร.สุวิทย์ บึงบัว ในฐานะที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ได้ให้คำแนะนำอย่างดียิ่งในการจัดทำเครื่องมือวิจัย ขอขอบคุณคณาจารย์คณะกรรมการสอบหัวข้อสอบโครงร่าง สอบปากเปล่าชั้นสุดท้ายวิทยานิพนธ์พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.ประธานกรรมการ พระครูวิจิตรศีลาจารย์, ดร. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ดร.กิตติพงศ์ สุวรรณวงศ์ และการจัดทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณคณาจารย์ คณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคตรราชทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ดูแลช่วยเหลือในด้านเอกสารจัดทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนเพื่อนนิสิตสาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา ทุกคน ที่ให้กำลังใจรวมทั้งความห่วงใยที่มอบให้ผู้วิจัยตลอดมา ประโยชน์และคุณค่าอันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบความดีทั้งหมดนี้แด่ บิดา-มารดา เป็นต้น และอาจารย์ อันเป็นที่เคารพสูงสุด ที่ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ณ โอกาสนี้

พระวิจิตร สุวณโณ (สุวรรณโณ)

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ	จ
ABSTRACT	ช
กิตติกรรมประกาศ	ฌ
สารบัญ.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
สารบัญคำย่อ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2. คำถามการวิจัย.....	3
1.3. วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
1.4. ขอบเขตการวิจัย.....	3
1.5. วิธีดำเนินการวิจัย	4
1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
1.7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1.8. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
1.9. นิยามศัพท์เฉพาะ	11
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์.....	12
2.1. แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชน.....	12
2.2. แนวคิดเกี่ยวกับสื่อ/โซเชียลมีเดีย.....	15
2.3. สภาพปัญหาการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของเยาวชนในสังคมปัจจุบัน.....	25
2.4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่ เยาวชน	28
2.5. แนวทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์.....	30
2.6. สรุป	38
บทที่ 3 การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน ด้วยหลักปธาน 4	40
3.1. ความหมายสัมมปปธาน.....	40
3.2. หลักของสัมมปปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	41

3.3. องค์ธรรมของหลักสัมมัตตปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	42
3.4. การพัฒนามนุษย์ด้วยหลักปธาน 4	45
3.5. สรุป	54
บทที่ 4 ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 กรณีศึกษา	
เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา.....	56
4.1. วิเคราะห์การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบัน	56
4.2. วิเคราะห์หลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่ เยาวชน	59
4.3. การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา ด้วยหลักปธาน 4	69
4.4. สรุป	77
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	78
5.1. สรุปผลการวิจัย	78
5.2. อภิปรายผล	85
5.3. ข้อเสนอแนะ	88
บรรณานุกรม.....	91
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	97
ภาคผนวก ข บุคลากร.....	99
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	101
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย	105
ภาคผนวก จ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย	121
ภาคผนวก ฉ ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์	126
ภาคผนวก ช เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	129
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	131

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	10
ภาพที่ 2 พลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship)	37

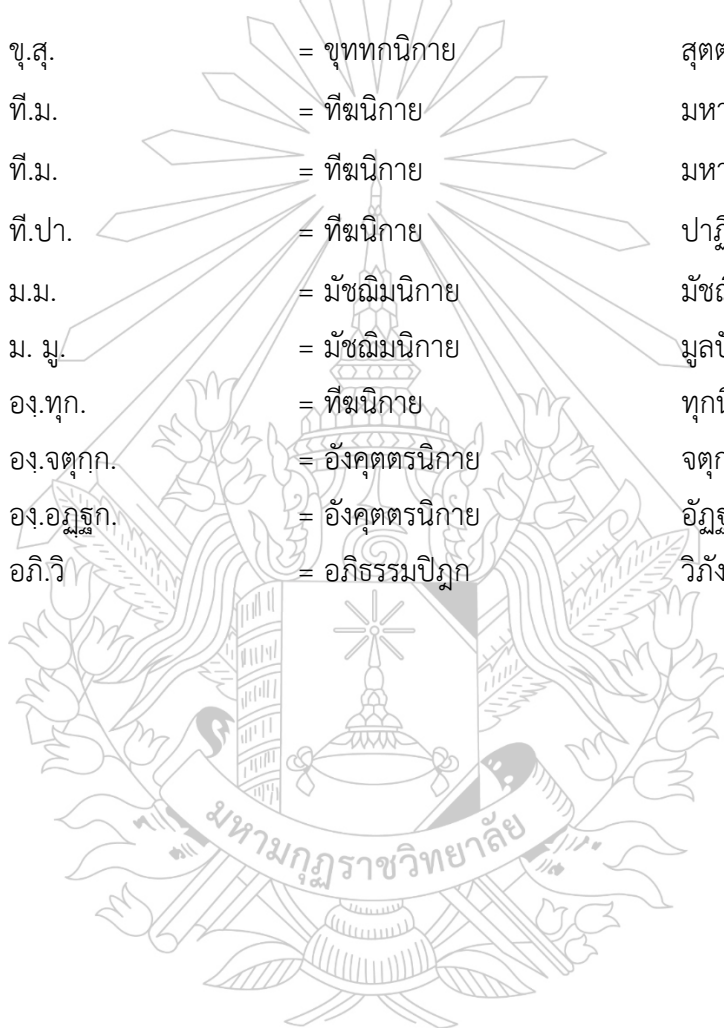


สารบัญคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ให้อักษรย่อตัวพื้นปกติเช่นที่.ส.(ไทย) 9/276/98. หมายถึง ที่ขนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 276 หน้า 98 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539

พระสูตรตันตปิฎก

ขุ.สุ.	= ขุททกนิกาย	สูตรนินบาต
ที.ม.	= ทีขนิกาย	มหาวรรค
ที.ม.	= ทีขนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	= ทีขนิกาย	ปาฎิกวรรค
ม.ม.	= มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสกั
ม. มุ.	= มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสกั
อง.ทุก.	= ทีขนิกาย	ทุกนินบาต
อง.จตุกก.	= อังคุตตรนิกาย	จตุกกนินบาต
อง.อฏฐก.	= อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนินบาต
อภิ.วิ	= อภิธรรมปิฎก	วิภังค์



บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันมากกว่าร้อยละ 90 ของวัยรุ่นและเยาวชนไทยสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่เป็นการเข้าถึงผ่านอุปกรณ์สื่อสารเคลื่อนที่ทั้งสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตที่มีความสะดวก สามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา โดยกิจกรรมที่วัยรุ่นและเยาวชนใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุดอันดับแรกมากถึงร้อยละ 98 ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ใช้อินเทอร์เน็ตคือ การติดต่อสื่อสารบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Networks) บนแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น Facebook, Twitter, Line และ Instagram เป็นต้น ซึ่งการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและการใช้ชีวิตบนโลกสังคมออนไลน์ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นของวัยรุ่นและเยาวชนเป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงในขณะเดียวกัน ส่วนในประเทศอังกฤษซึ่งศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Use) ในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-16 ปี ที่มีต่อระดับสุขภาพจิตและความอยู่ดีมีสุข (Mental Health and Wellbeing) พบว่า ภาพรวมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มขึ้นมีแนวโน้มส่งผลทางลบต่อตัวชี้วัดต่าง ๆ ทางสุขภาพจิตและความอยู่ดีมีสุขของวัยรุ่น โดยอิทธิพลนี้ส่งผ่านปัจจัยคั่นกลาง (Mediators) ที่สำคัญ 3 ตัวได้แก่ ประสบการณ์การถูกระรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying) การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ (Sleep Inadequacy) และการลดลงของการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Inactivity) ซึ่งเมื่อแยกตามเพศในกลุ่มวัยรุ่นหญิง พบว่า ประสบการณ์การถูกระรานทางไซเบอร์และการนอนหลับที่ไม่เพียงพอเป็นสองปัจจัยหลักสำคัญที่มีอิทธิพลและอธิบายผลเชิงลบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสุขภาพจิตและความอยู่ดีมีสุขของวัยรุ่นหญิงอย่างมาก ส่วนวัยรุ่นชายกลับไม่พบว่า 2 ปัจจัยนี้มีอิทธิพลที่ชัดเจนมากเท่าในเพศหญิง ขณะเดียวกันกลับพบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นเพศชายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมีกิจกรรมทางกาย (ในขณะที่สำหรับวัยรุ่นเพศหญิงเป็นความสัมพันธ์เชิงลบ) ซึ่งเป็นปัจจัยทำให้อิทธิพลเชิงลบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นเพศชายเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเฉพาะต่อตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต แต่ไม่มีผลกระทบที่มีนัยสำคัญทางสถิติต่อตัวชี้วัดด้านความอยู่ดีมีสุขของวัยรุ่นเพศชาย ผลของการศึกษานี้เป็นข้อมูลหลักฐานเชิงประจักษ์ที่มีประโยชน์ทำให้เห็นว่า สื่อสังคมออนไลน์เป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงต่อสุขภาพและความอยู่ดีมีสุขของวัยรุ่นและเยาวชน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563)

เด็กและเยาวชนผู้อยู่ในระบบนิเวศสื่อซึ่งเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญในการดำเนินชีวิต มีบทบาทในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวและสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคล โดยเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มวัยที่ได้รับประโยชน์จากเทคโนโลยีการสื่อสารผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มต่าง ๆ เพื่อใช้ใน

ชีวิตประจำวัน ทั้งด้านการเรียนรู้และความบันเทิง แต่ขณะเดียวกันการเข้าถึงสื่อได้ง่ายทุกที่ทุกเวลา และขาดกลไกกำกับควบคุมที่มีประสิทธิภาพทำให้เนื้อหาบางส่วนสร้างผลกระทบเชิงลบกับเด็กและเยาวชน (ญาณิ รัชต์บริรักษ์, 2565) ทั้งนี้เด็กและเยาวชนเป็นกำลังสำคัญของชาติ การสื่อสารเป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างสุขภาวะทางปัญญาในสังคมไทย ทุกภาคส่วนจำเป็นต้องร่วมออกแบบและวางแผนเพื่อให้เกิดการจัดการการสื่อสารในอนาคต ที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน โดยต้องเริ่มตั้งแต่การเข้าใจสถานการณ์การใช้สื่อของเด็กและเยาวชนที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (จุมพล รอดคำดี, 2565) และจะมีแนวทางในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนได้อย่างไร

สังคมไทยประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าล้วนมีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ในทุกแง่มุม ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม เป็นหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาโดยการฝึกฝนปฏิบัติทางกาย วาจาและจิต เพื่อให้เกิดความรู้ มีพลังในการสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงามและมีประโยชน์ แม้จะมีแนวทางการที่ครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน แต่เน้นไปที่การฝึกอบรมทางจิตเป็นสำคัญ เพราะจิตเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการประพฤติปฏิบัติ ในทางตรงกันข้ามจิตที่มีปัญหาจะทำให้เกิดพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม ก่อความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น ดังนั้นจึงต้องมีการนำเอาองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเหล่านี้คือ การรู้จักใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อเรียนรู้ ในการใช้โซเชียลมีเดียอย่างถูกต้องสร้างสรรค์ตามความเป็นจริงจะเกิดประโยชน์ต่อเยาวชนและเป็นการพัฒนาประเทศในด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเยาวชนมีการใช้โซเชียลมีเดียไม่สร้างสรรค์ ใช้เวลามากเกินความจำเป็น ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อให้เยาวชนรู้จักแยกแยะคุณและโทษและมีการพัฒนาพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ เช่น หลักไตรสิกขา หลักภวนา 4 หลักโยนิโสมนสิการ (จิณห์จุฑา ศุภมงคล และ กมลลาศ ภูวนาธิพวงศ์, 2563) นอกจากนี้พบว่าหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาช่วยเป็นเครื่องมือในการดึงสติให้ผู้ใช้งานหยุดพิจารณาสื่อออนไลน์ก่อนนำข้อมูลมาใช้งานได้แก่ หลักกาลามสูตร สามารถสร้างกระบวนการให้มีสติหยุดพิจารณาสื่อออนไลน์ก่อน (พระกมลรัตน์ ต่ายลีลาศ, พระมหารังสี ปิ่แก้ว, อภิเดช สุผา และ พร้อมพงษ์ ปานดี, 2566)

ดังนั้นด้วยความสำคัญดังที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงแนวทางการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เป็นกรอบเสริมสร้างค่านิยมและเป็นกรอบในการพัฒนาให้เยาวชนได้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ อันจะเป็นสิ่งที่สร้างประโยชน์เกื้อกูลให้แก่ตนเอง สังคมประเทศชาติบ้านเมืองสืบต่อไป

1.2. คำถามการวิจัย

1.3.1 แนวคิด ทฤษฎีส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีแนวคิดและทฤษฎีอะไรบ้าง

1.3.2 หลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ใช้ส่งเสริมอย่างไร

1.3.3 ส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ควรมีแนวทางการส่งเสริมอย่างไร

1.3. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.3.2 เพื่อศึกษาหลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.3.3 เพื่อส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.4. ขอบเขตการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโซเซียลมีเดีย ด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ด้านเยาวชน รวมถึงตัวแทนเยาวชนและผู้ปกครอง

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยเรื่องส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยศึกษาหลักธรรม/หลักพุทธธรรมได้แก่ หลักปธาน 4 รวมถึงแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่ครอบคลุมเรื่องส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 กรณีศึกษาเยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อนำไปสู่การทบทวนวรรณกรรมและการตั้งประเด็นคำถามการวิจัย

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาวิจัยเรื่องส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 : กรณศึกษาเยาวชน อำเภอดงใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ศึกษาเฉพาะ อำเภอดงใหญ่ จังหวัดสงขลา เท่านั้น

1.4.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเวลาและเก็บข้อมูลในช่วง ระหว่างเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567 ถึง พฤษภาคม พ.ศ. 2568

1.5. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 กรณศึกษาเยาวชน อำเภอดงใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนและเพื่อส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยจึงกำหนดระเบียบวิธีวิจัยในการศึกษาหาข้อมูลเพื่อนำไปสู่การตอบคำถามการวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัยดังต่อไปนี้

1.5.1 รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ฎีการวมถึงเอกสารอื่น ๆ ซึ่งศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ เอกสารอ้างอิงทางพระพุทธศาสนา เป็นต้นว่า พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน รวมถึงศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ งานวิจัย เอกสาร วารสารที่เกี่ยวข้อง

1.5.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโซเซียลมีเดีย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านเยาวชน ตัวแทนเยาวชนและตัวแทนผู้ปกครอง ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้ง 15 รูป/คน ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักพุทธธรรมเป็นอย่างดี รวมถึงมีประสบการณ์ที่จะถ่ายทอดข้อมูลให้แก่ผู้วิจัยได้ มี

ประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวไม่ต่ำกว่า 3 ปี รวมถึงมีความคิดเห็นหรือความเข้าใจในประเด็นการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักพุทธธรรมอย่างตรงไปตรงมา

1.5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัยผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกรอบแนวคิดในการวิจัยมากำหนดเป็นข้อคำถามดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบัน

ตอนที่ 3 หลักบทาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน

ตอนที่ 4 การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักบทาน 4

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1.5.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 1 สำหรับการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกนั้นผู้วิจัยนำแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกรอบแนวคิดในการวิจัยมากำหนดเป็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยนำข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้กำหนดไว้ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสตร์ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและความตรงของเนื้อหาและข้อคำถามให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกฉบับร่างที่สร้างขึ้นพร้อมแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการพิจารณาตรวจสอบถาม จำนวน 3 ท่าน เพื่อเป็นการทดสอบค่าความสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) โดยการประเมินนั้นจะตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาของงานวิจัยเป็นหลัก โดยมีคะแนนทั้งหมด 4 ระดับ (Lawshe, 1975) คือ

- 1 คะแนน หมายถึง ไม่สอดคล้อง (Not Relevant)
- 2 คะแนน หมายถึง สอดคล้องบางส่วน (Somewhat Relevant)
- 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างสอดคล้องมาก (Quite Relevant)
- 4 คะแนน หมายถึง มีความสอดคล้องมาก (More Relevant)

โดยผลของคะแนนค่า CVI รวมทั้ง 3 คน ควรจะมี 3 คะแนนขึ้นไปหรือคำนวณค่าเฉลี่ยของคะแนนประเมินแล้วควรมีค่าดัชนีความสอดคล้อง $CVI=0.80$ ซึ่งเกณฑ์เต็มของค่า CVI คือ 1.0 หากต่ำกว่า 0.80 นั้นจะต้องปรับปรุงเนื้อหาให้ดีกว่านี้

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยนำข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยและนำเสนอแก่อาจารย์ที่ปรึกษาการเพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อคำถามอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนำข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกมาทดลองใช้เพื่อนำมาปรับปรุงเพิ่มเติมให้เหมาะสมอีกรอบและจากนั้นจึงนำข้อคำถามที่ถูกต้องตามหลักวิชาการไปสัมภาษณ์เชิงลึกจริงในการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1.5.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำการทบทวนวรรณกรรม รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบเครื่องมือในการวิจัยและเขียนเค้าโครงการวิจัยในบทที่ 1-3 และนำความรู้จากการสังเคราะห์เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อไปจัดทำเครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและนำเครื่องมือดังกล่าวให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงของเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 2 นำโครงร่างงานวิจัยและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเข้ารับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อได้รับการอนุมัติจากจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ผู้วิจัยทำการวางแผนเพื่อลงพื้นที่ทำการสัมภาษณ์จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการโทรศัพท์ติดต่อเพื่อขออนุญาตจัดส่งเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัยทางไปรษณีย์หรือระบบออนไลน์ เมื่อได้รับอนุญาตและลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมแล้ว ผู้วิจัยจะทำการนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์เพื่อสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยจะลงพื้นที่จริงประกอบกับการสัมภาษณ์ด้วยระบบออนไลน์ประกอบ เช่น Zoom, Meet หรือ Line ทั้งนี้ก่อนสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะอธิบายให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญรับทราบถึงวัตถุประสงค์และวิธีการทำวิจัยครั้งนี้อีกครั้งหนึ่งและจะไม่มีเปิดเผยใบหน้าและชื่อ-นามสกุลที่แท้จริงและใช้เวลาในการสัมภาษณ์ต่อคน ประมาณ 30-60 นาที

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาภาคสนามมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมดอีกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจะวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อเขียนร่างรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

1.5.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้ว รวมถึงการตรวจสอบข้อมูลแล้วนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทราบถึงแนวคิด ทฤษฎีส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน :
กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.6.2 ทราบถึงหลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน :
กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.6.3 ได้แนวทางส่งเสริมการใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 :
กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฉันทจุฑา ศุภมงคล และ กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ (2563) วิจัยเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนโดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา 2) เพื่อออกแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน 3) เพื่อทดลองใช้กิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์และเสนอผลการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน พบว่า 1) เยาวชนมีการใช้สื่อโซเซียลไม่สร้างสรรค์ ใช้เวลามากเกินความจำเป็น ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อให้เยาวชนรู้จักแยกแยะคุณและโทษและมีการพัฒนาพฤติกรรมการใช้สื่อโซเซียลอย่างสร้างสรรค์ 2) กิจกรรมการใช้สื่อโซเซียลที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนได้แก่ กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ตามหลักไตรสิกขาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อโซเซียล 4 ด้านได้แก่ ด้านปัญญา จิตใจ กายภาพและสังคม และหลักภาวนา 4 การพัฒนาและแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกาย วาจาและหลักโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี และ 3) การพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรินทร์ณ ชันโพธิ์น้อย (2564) วิจัยเรื่องส่งเสริมกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี 2) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี พบว่า 1. ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนใน

สถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีระดับการปฏิบัติสูงสุดคือ ด้านความสามารถในการแก้ปัญหาการเสพติดเกมและอินเทอร์เน็ต รองลงมาคือ ด้านความสามารถในการแก้ปัญหาการถูกล่อลวงทางเพศ ส่วนด้านที่มีระดับการปฏิบัติต่ำสุดคือด้านความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ และ 2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬมี 4 ประเด็น ดังนี้ 1) การสร้างความรู้ความเข้าใจ 2) การแนะนำ 3) การสร้างความตระหนัก 4) การตรวจสอบ

กฤติยา ถ้ำทอง (2565) วิจัยเรื่องพลังยุวพุทธอาสาเพื่อการตื่นรู้สื่อข่าวปลอมในยุคดิจิทัล มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษากระบวนการปลูกฝังการตื่นรู้สื่อข่าวปลอมทางพระพุทธศาสนาของยุวพุทธอาสาในยุคดิจิทัล (2) ถอดบทเรียนกิจกรรมพลังยุวพุทธอาสาตื่นรู้สื่อข่าวปลอมทางพระพุทธศาสนาในยุคดิจิทัล และ (3) ศึกษาแนวทางที่เหมาะสมของพลังยุวพุทธอาสาตื่นรู้สื่อข่าวปลอมในยุคดิจิทัล พบว่า 1. กระบวนการปลูกฝังการตื่นรู้สื่อข่าวปลอมทางพระพุทธศาสนาของยุวพุทธอาสาในยุคดิจิทัล ประกอบด้วย (1) กระบวนการภัยร้ายและการรับมือข่าวปลอม (2) กระบวนการนักสร้างข่าวลง และ (3) กระบวนการเทคนิคการตรวจสอบข่าวปลอม 2. การถอดบทเรียนกิจกรรมอบรมพลังยุวพุทธอาสาตื่นรู้ข่าวปลอมยุคดิจิทัล ผลที่ได้คือ (1) การรู้จักเครือข่ายสื่อดิจิทัลออนไลน์ การเกิดข่าวปลอมเป้าหมายและผลความเสียหาย (2) เกิดหลักคิดวิเคราะห์การสร้างข่าวปลอม และวิธีนำมาเป็นเครื่องมือในการเสพสื่อ (3) รู้เทคนิคพิเศษการตรวจสอบข่าวปลอมโดยหลักกาลามสูตร และหลักโยนิโสมนสิการ และ 3. แนวทางที่เหมาะสมของพลังยุวพุทธอาสาตื่นรู้สื่อข่าวปลอมในยุคดิจิทัลมี ดังนี้ (1) แนวทางตื่นรู้สื่อข่าวปลอมในยุคดิจิทัล (2) กระบวนการปลูกฝังการตื่นรู้สื่อข่าวปลอม และ (3) แนวทางการคัดกรองข่าวปลอม

พระกมลรัตน์ ต่ายลีลาศ, พระมหารังสี ปิ่แก้ว, อภิเดช สุผา และ พร้อมพงษ์ ปานดี (2566) ศึกษาเรื่องการใช้หลักพุทธธรรมในการบริโภคสื่อสังคมออนไลน์ มีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้หลักพุทธธรรมในการบริโภคสื่อสังคมออนไลน์ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าการบริโภคสื่อสังคมออนไลน์ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (1) การเข้าถึงสื่อออนไลน์ และ (2) ผลกระทบในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ ซึ่งในปัจจุบันการเข้าใช้งานสื่อออนไลน์มีหลากหลายจุดประสงค์ตามเป้าหมายของแต่ละบุคคล หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาช่วยเป็นเครื่องมือในการตัดสินใจให้ผู้ใช้งานหยุดพิจารณาสื่อออนไลน์ก่อนนำข้อมูลมาใช้งาน ได้แก่ หลักกาลามสูตร ดังนั้น การใช้หลักพุทธธรรมในการบริโภคสื่อสังคมออนไลน์นี้สามารถสร้างกระบวนการให้มีสติหยุดพิจารณาสื่อออนไลน์ก่อน สามารถแบ่งออกได้ 2 กระบวนการคือ 1) บริโภคสื่อออนไลน์เชิงพุทธ และ 2) รู้คุณค่าสื่อออนไลน์เชิงพุทธ เพื่อให้การใช้สื่อออนไลน์เกิด

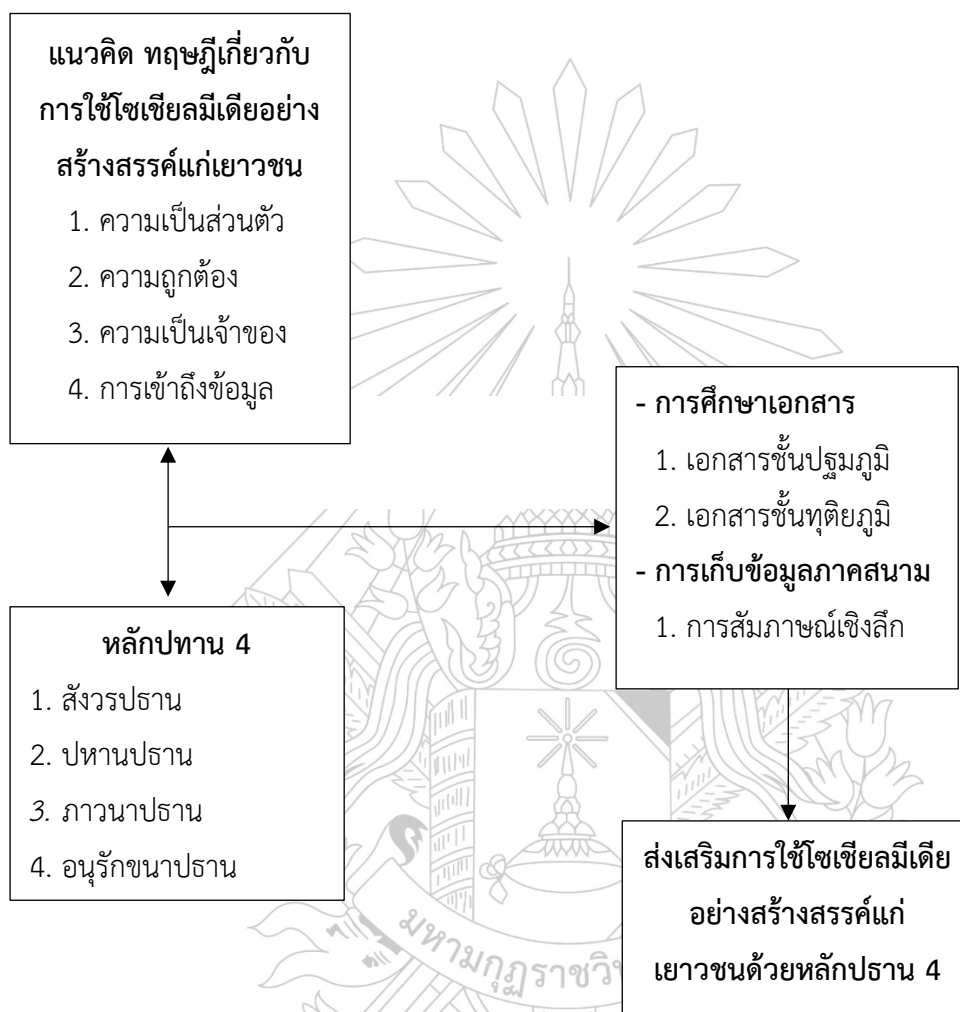
ประสิทธิภาพสูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งในขั้นต้นมีการรับข่าวสารตลอดจนถึงการนำสื่อออนไลน์เหล่านั้นไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ ประสพผลสำเร็จสูงสุดต่อไป

ธีระพงศ์ ทองมั่นคง และ พระปราโมทย์ วาทโกวิโท (2566) วิจัยเรื่องรูปแบบพัฒนาการใช้สมาร์โฟนของยุวชนยุคดิจิทัลในจังหวัดนครราชสีมาโดยพุทธสันติวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา และแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาการใช้สมาร์โฟนของยุวชนยุคดิจิทัลตามศาสตร์สมัยใหม่ 2) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาการใช้สมาร์โฟนของยุวชนยุคดิจิทัล และ 3) พัฒนาและนำเสนอรูปแบบพัฒนาการใช้สมาร์โฟน ของยุวชนยุคดิจิทัลในจังหวัดนครราชสีมาโดยพุทธสันติวิธี พบว่า 1. สภาพปัญหาการใช้สมาร์โฟนของยุวชนยุคดิจิทัล คือ การใช้เพื่อความบันเทิงมากกว่าใช้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ขาดทักษะดิจิทัลและความรู้เท่าทัน ส่งผลกระทบทางลบต่อสุขภาพ การเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในครอบครัวและสังคม 2. หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาการใช้สมาร์โฟนของยุวชนยุคดิจิทัล คือ หลักภavana 4 โยนิโส มนสิการ ปรัตโธสะ และพรหมวิหารธรรม 3. รูปแบบพัฒนาการใช้สมาร์โฟนของยุวชนยุคดิจิทัลในจังหวัดนครราชสีมาโดยพุทธสันติวิธีคือ การนำเสนอหลักสูตรพัฒนาการใช้สมาร์โฟนซึ่งมีขอบเขตในการพัฒนา 6 ด้าน เรียกว่า “FIMDEC Model” ประกอบด้วย ด้านความพร้อมของครอบครัว (F: Family Readiness) ด้านสันติภายใน (I: Inner Peace) ด้านการรู้เท่าทันสื่อ (M: Media Literacy) ด้านความฉลาดทางดิจิทัล (D: Digital Intelligence Quotient) ด้านทักษะทางสังคม (E: Empathy) และด้านการสื่อสารและความคิดสร้างสรรค์ (C: Communication and Creativity)

พระอธิการสุพรรณ วิสุทโธ (รอบโธสง), พระมหาสุพร รกขิตธมโม และ เบญจมาศ สุวรรณวงศ์ (2567) วิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อสังคมปัจจุบันของวัยรุ่นไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาการรู้เท่าทันสื่อสังคมของวัยรุ่นไทย 2) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่สนับสนุนการรู้เท่าทันสื่อสังคม และ 3) วิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อสังคมปัจจุบันของวัยรุ่นไทย พบว่า 1. สภาพปัญหาการรู้เท่าทันสื่อสังคมของวัยรุ่นไทย พบว่าวัยรุ่นขาดทักษะที่จำเป็นในการใช้สื่อสังคม คือ 1) ด้านการรับสื่อ 2) การวิเคราะห์สื่อ 3) การเข้าใจสื่อ 4) การประเมินค่าสื่อ และ 5) การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ กล่าวคือ วัยรุ่นยังขาดทักษะในการรับรู้ อารมณ์ตนเอง การแยกแยะ การตีความ การทำความเข้าใจและประเมินค่าสิ่งที่สื่อนำเสนอ รวมถึงการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ทั้งต่อตนเองและสังคม 2. หลักพุทธธรรมที่สนับสนุนการรู้เท่าทันสื่อสังคม พบว่า หลักอแปปมาทธรรม ช่วยสนับสนุนการควบคุมสติ ให้รู้การกระทำทางกาย รู้อารมณ์ทางใจ และรู้ความคิดในการใช้สื่อสังคม หลักอินทริยสังวร ช่วยสนับสนุนการรับรู้เพื่อใช้สื่อสังคมให้เกิดประโยชน์ และหลักโยนิโสมนสิการ ช่วยสนับสนุนการคิดให้รู้คุณ รู้โทษ รู้ที่จะดำเนินการกับเรื่องราวต่าง ๆ จากสื่อสังคม และ 3. การวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมปัจจุบันของวัยรุ่นไทย พบว่า หลักอแปปมาทธรรม ช่วยเสริมสร้างให้วัยรุ่นรู้จักวางท่าทีในการรับรู้ ทั้งการดู การฟัง และ

การคิดต่อสื่อสังคม หลักอินทรียสังวร ช่วยเสริมสร้างสติ ตั้งอารมณ์ ความคิด ให้รู้ตัวขณะรับสื่อสังคม และหลักโยนิโสมนสิการ ช่วยเสริมสร้างวิธีคิดที่เหมาะสมกับสื่อสังคมประเภทต่าง ๆ เพื่อใช้สื่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเองและสังคมรอบด้าน

1.8. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

1.9. นิยามศัพท์เฉพาะ

ส่งเสริม หมายถึง เกื้อหนุน ช่วยเหลือสนับสนุนให้ดีขึ้น ซึ่งในงานวิจัยนี้หมายถึง การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปส่งเสริม สนับสนุนการใช้สื่อโซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์

การใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การใช้สื่อข้อมูล สารสนเทศ ภาพ มัลติมีเดีย หรือสื่อดิจิทัล สื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ช่องทางการติดต่อแบบสามารถโต้ตอบหรือแบ่งปันสื่อร่วมกันผ่านระบบอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ สามารถสื่อสารนำเสนอแบ่งปันและเผยแพร่ข้อมูลออกสู่สาธารณะ โดยใช้คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต หรือสมาร์ทโฟน ทำให้เกิดเครือข่ายสังคมขึ้นจากการติดต่อร่วมกันของบุคคลทั่วโลก โดยใช้อย่างถูกต้องเป็นไปตามหลักการตามที่กำหนดที่ครอบคลุมแนวคิดและหลักการใช้สื่อทั่วไป หลักการส่งต่อข้อมูลหลักความรับผิดชอบ

หลักปธาน 4 หมายถึง หลักธรรมแห่งความเพียรที่ถูกต้อง มาเป็นแนวทางกำกับพฤติกรรม การใช้โซเชียลมีเดียให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยมุ่งเน้นที่การหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดี สร้างเสริมสิ่งดี และรักษาความดีที่ได้สร้างไว้แล้ว ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามหลัก 4 ประการ ดังนี้

สังวรปธาน หมายถึง ความเพียรในการระมัดระวังไม่ให้เกิดการใช้โซเชียลมีเดียในทางที่ผิด เช่น ไม่เผยแพร่เนื้อหาที่เป็นภัยต่อศีลธรรม ไม่แชร์ข่าวปลอม ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางออนไลน์ (Cyberbullying) และไม่หลงติดกับการเปรียบเทียบหรือเสพติดยอดไลก์ยอดแชร์

ปหานปธาน หมายถึง ความเพียรในการเลิกพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นโทษ เช่น เลิกเผยแพร่หาลามก เลิกติดตามเพจที่ปลุกปั่นให้เกิดความเกลียดชัง เลิกใช้ถ้อยคำหยาบคาย หรือเลิกใช้โซเชียลฯ ในเวลาที่เราควรพักผ่อนหรือทำหน้าที่สำคัญ

ภาวนापธาน หมายถึง ความเพียรในการสร้างพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียในทางที่ดี เช่น สร้างเนื้อหาที่ให้แรงบันดาลใจ แบ่งปันธรรมะ หรือข้อคิดดีๆ ส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง รวมถึงการใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน

อนุรักษนาปธาน หมายถึง ความเพียรในการรักษานิสัยการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ให้สม่ำเสมอ เช่น สื่อสารอย่างมีสติ ตรวจสอบก่อนแชร์ ใช้เวลากับโซเชียลฯ อย่างเหมาะสม และรู้จักพักจากหน้าจอเมื่อจำเป็น

เยาวชน หมายถึง คนในวัยหนุ่มสาว คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ตามที่องค์การสหประชาชาติกำหนด และหมายถึง เยาวชนในจังหวัดสงขลาเท่านั้น

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์

การศึกษาวิจัยในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 กรณีศึกษา เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีดังต่อไปนี้

- 2.1. แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชน
- 2.2. แนวคิดเกี่ยวกับสื่อ/โซเชียลมีเดีย
- 2.3. สภาพปัญหาการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของเยาวชนในสังคมปัจจุบัน
- 2.4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน
- 2.5. แนวทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์
- 2.6. สรุป

2.1. แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชน

เยาวชน ความหมาย ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง บุคคลที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 14 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ และไม่ใช่ผู้บรรลุนิติภาวะแล้วจากการจดทะเบียนสมรส ในทางกฎหมายก็ถือว่าบุคคลที่มีอายุระหว่างนี้เป็นเยาวชนและหากต้องระวางโทษก็จะพิจารณาโทษแตกต่างจากผู้ใหญ่

สหประชาชาติระบุว่า เยาวชน หมายถึง คนในวัยหนุ่มสาว คือ ผู้มีอายุระหว่าง 15-25 ปี หรือเป็นช่วงวัยหนุ่มสาว เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างการเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่กังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์และสิ่งรอบตัวมากเป็นพิเศษเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ (Human Resources) ที่มีค่าของสังคม จะเป็นผู้ขับเคลื่อนให้สังคมและเศรษฐกิจเกิดความเจริญก้าวหน้า ซึ่งก็ล้วนต้องอาศัยมนุษย์ทั้งสิ้น เยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีลักษณะเป็นทรัพย์สินที่จับต้องไม่ได้ (Intangible Assets) เป็นนามธรรม อันประกอบด้วยความรู้ ทักษะหรือความชำนาญ ความสามารถและประสบการณ์ ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะที่อยู่ในตัวของมนุษย์ไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ แตกต่างจากทรัพย์สินที่จับต้องได้ (Tangible Assets) ทางกายภาพ เยาวชนเป็นสินทรัพย์ที่ไม่มีการเสื่อมค่าเหมือนดังสินทรัพย์ชนิดอื่น กล่าวคือ ปกติทรัพย์สินจะมีการเสื่อมค่าลงตามอายุและสภาพการใช้งาน เช่น อาคาร รถยนต์และเครื่องจักร

เยาวชน ยังหมายถึง ผู้ที่มีความรู้ ทักษะ ทศนคติ ความถนัดและส่วนประกอบอื่น ๆ จัดเป็นสินทรัพย์ที่จับต้องไม่ได้ (Intangible Assets) ซึ่งตามปกติแล้วไม่สามารถวัดเทียบเป็นมูลค่าทางธุรกิจได้ แต่เป็นทรัพย์สินที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่ทรัพย์สินที่จับต้องได้ (Tangible Assets) เช่น เงิน

ทางการเงิน วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ถือเป็นคุณลักษณะรวมถึงความสามารถที่มีอยู่ในตัวมนุษย์อันได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความสามารถ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดมาจากมนุษย์ผู้นั้นหรือใช้เวลาและเงินในการสร้างเสริมสะสม คงไว้ ทุนหรือคุณค่าของเยาวชนไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะการเรียนรู้ในโรงเรียนเท่านั้น แต่ถูกสะสมขึ้นมาจากหลายทาง เช่น การศึกษา ประสบการณ์ในการทำงานและประสบการณ์ชีวิตประกอบด้วย

1. ทุนทางปัญญา (Intellectual Capital) ได้แก่ ความรู้และความสามารถในการเรียนรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะ ทักษะ ประสบการณ์ที่คนสะสมไว้ รวมทั้งความรู้ที่อยู่ในตัวเราที่เรียกว่า Tacit Knowledge

2. ทุนทางสังคม (Social Capital) ประกอบด้วยเครือข่ายความสัมพันธ์

3. ทุนทางอารมณ์ (Emotional Capital) ประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น การรับรู้ตนเอง (Self-Awareness) ความมีศักดิ์ศรี (Integrity) การมีความยืดหยุ่น (Resilience) (พระครูสุชัยพัชรมงคล, 2564, หน้า 15-16)

ฉะนั้น เยาวชน หมายถึง กลุ่มบุคคลในช่วงวัยที่กำลังเติบโตและพัฒนา ซึ่งมักอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15 ถึง 24 ปี โดยเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก เยาวชนในช่วงนี้มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่างๆ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เนื่องจากเยาวชนมีความสำคัญต่อการพัฒนาของสังคมเพราะพวกเขาคืออนาคตของชาติ การให้การศึกษาคที่ดีและการสนับสนุนในการพัฒนาทักษะจะช่วยให้เยาวชนสามารถเติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพในด้านต่างๆ ทั้งการทำงาน การมีความรับผิดชอบ และการเป็นพลเมืองที่ดี นอกจากนี้ เยาวชนยังมีความคิดสร้างสรรค์ มีความอยากทดลองสิ่งใหม่ๆ และมักเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงสังคม ดังนั้น การพัฒนาเยาวชนให้มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสังคมที่มีความสมดุลและยั่งยืน

ส่วนรูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนมีหลากหลายรูปแบบโดยเฉพาะ การพัฒนาด้านทักษะการใช้เทคโนโลยี ซึ่งการพัฒนาด้านทักษะการใช้เทคโนโลยี หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ที่ถูกใช้เพื่อการพัฒนาเยาวชนให้เกิดทักษะในด้านเทคโนโลยีที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงาน เป็นกระบวนการในการเตรียมเยาวชนด้วยทักษะพิเศษหรือให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เยาวชนมีผลการปฏิบัติงานที่ดีขึ้น เป็นการจัดหาทักษะที่จำเป็นสำหรับงานให้กับเยาวชน การฝึกอบรมการใช้เทคโนโลยียังเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนหรือพัฒนาสมรรถภาพในด้านเทคโนโลยีและเป็นกระบวนการเพิ่มพูนทักษะเพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาเยาวชนให้สอดคล้องกับสมรรถนะความสามารถ (Competency) หมายถึง ความรู้ ทักษะ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ รวมถึงคุณลักษณะของบุคคลที่นำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน เริ่มจากการกำหนดลักษณะ งาน

กิจกรรมความรับผิดชอบตามตำแหน่งหน้าที่การงานตามที่กำหนดก็จะสามารถปฏิบัติได้ตามลักษณะงานและมีความรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับงานที่ทำ

กลยุทธ์ในการพัฒนาเยาวชนให้มีสมรรถนะและความสามารถในการแข่งขัน เป็นวิธีการที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากมนุษย์มีความสำคัญและแตกต่างจากทรัพยากรประเภทอื่นของสังคม ซึ่งสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มเพื่อให้มีความสามารถมีทักษะ มีการสะสมประสบการณ์ จนกลายเป็นความชำนาญหรือเป็นผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะทำให้สังคมเกิดความได้เปรียบเหนือกว่าสังคมอื่นในการแข่งขัน การพัฒนาเยาวชนอย่างมีกลยุทธ์จะมีการคิดวางแผนเกี่ยวกับเยาวชนอย่างเหมาะสมเป็นระบบ ซึ่งถือเป็นการสร้างจุดแข็งให้กับสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในมุมมองของมนุษย์เอง

การพัฒนาเยาวชนเชิงกลยุทธ์เป็นการสร้างคุณค่าเพิ่มให้แก่มนุษย์ ถือได้ว่าเป็นเยาวชนสำคัญของสังคม โดยมนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาและส่งเสริมจากสังคมอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จะมีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ มีทักษะในการทำงานสูงและมีประสบการณ์ที่จะช่วยสร้างโอกาสในการเติบโตในหน้าที่การงาน ทำให้มนุษย์เกิดความภูมิใจในตนเองและพึงพอใจในสังคมมีความจงรักภักดี ยึดมั่น ผูกพันต่อสังคม

กลยุทธ์การพัฒนาเยาวชนให้มีสมรรถนะหรือมีความสามารถในการแข่งขัน เป็นเสมือนการสร้างคุณค่าเพิ่มให้แก่เยาวชนของสังคม โดยการเลือกเยาวชนที่หายากมาพัฒนาจะต้องมีการวางแผนระบบการบริหารพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างดี ตั้งแต่กระบวนการสรรหาบุคลากรเพื่อบรรจุเป้าหมายของสังคม

มีผลทำให้สังคมได้รับประโยชน์สูงสุดจากเยาวชน มีกลยุทธ์การพัฒนาเยาวชนให้มีสมรรถนะความสามารถเพื่อความสามารถได้เปรียบในการแข่งขัน มีแนวทางหลายประการประกอบด้วย การเลือกทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า ทำให้ง่ายต่อการนำมาพัฒนาและสร้างคุณค่าให้แก่ทรัพยากรมนุษย์ในสังคม การเลือกทรัพยากรมนุษย์ที่หายากมาพัฒนาหรือการเลือกทรัพยากรมนุษย์ที่ยากต่อการลอกเลียนแบบมาพัฒนา ถือเป็นการวางแผนระบบการบริหารทรัพยากรมนุษย์อย่างดีตั้งแต่กระบวนการสรรหาเยาวชนเพื่อบรรจุเป้าหมายของสังคม

สรุปได้ว่า แนวคิดเรื่องเยาวชนกับการใช้สื่อ เน้นถึงการพัฒนาทักษะการใช้สื่ออย่างมีสติและมีความรับผิดชอบในหมู่เยาวชน โดยเฉพาะการใช้สื่อดิจิทัลและโซเชียลมีเดียที่มีอิทธิพลอย่างมากในยุคปัจจุบัน เยาวชนในวัยเรียนมักใช้สื่อในการสื่อสาร ค้นหาข้อมูล และเพื่อความบันเทิง แต่ก็มีความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการใช้สื่อในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การเสพติดข้อมูล การหลงเชื่อข่าวปลอมหรือการถูกคุกคามทางออนไลน์ การใช้สื่ออย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยพัฒนาความคิดเชิงวิพากษ์และทักษะในการแยกแยะข้อมูลได้อย่างถูกต้อง การเรียนรู้การใช้สื่อในทางสร้างสรรค์ เช่น การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการศึกษา การแบ่งปันความรู้ หรือการสร้างสรรค์คอนเทนต์ที่มีคุณค่า จะช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดี

และเป็นประโยชน์ในสังคมการให้ความรู้เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ การสร้างจริยธรรมในการใช้สื่อ และการฝึกฝนทักษะการเลือกคอนเทนต์ที่เหมาะสม จะช่วยให้เยาวชนสามารถใช้สื่ออย่างมีสติและมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนจากครอบครัวและโรงเรียนในการดูแลการใช้สื่อจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการใช้สื่อที่เป็นประโยชน์โดยรวมแล้วการส่งเสริมให้เยาวชนใช้สื่อในทางที่สร้างสรรค์และมีคุณค่าสามารถช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ การสื่อสารและการมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

2.2. แนวคิดเกี่ยวกับสื่อ/โซเชียลมีเดีย

2.2.1 นิยาม

ความหมายของ Social Media มาจากคำ 2 คำ ได้แก่ “Social” หมายถึง สังคม ซึ่งในที่นี้จะหมายถึง สังคมออนไลน์ซึ่งมีขนาดใหญ่และกว้างขวางในปัจจุบันและ “Media” หมายถึง สื่อ ซึ่งก็คือ เนื้อหา เรื่องราว บทความ วิดีโอเพลง รูปภาพ เป็นต้น

ดังนั้นคำว่า Social Media หมายถึง สื่อสังคมออนไลน์ที่มีการตอบสนองทางสังคมได้หลายทิศทางโดยผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตหรือคือ เว็บไซต์ที่บุคคลบนโลกนี้สามารถมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกันได้

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้บัญญัติคำว่า “Social Media” ไว้ว่า “สื่อสังคม” หมายถึง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ซึ่งเป็นสื่อกลางที่ให้บุคคลทั่วไปมีส่วนร่วมสร้างและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ตได้สื่อเหล่านี้เป็นของบริษัทต่าง ๆ ให้บริการผ่านเว็บไซต์ของตน

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2556) ปัจจุบันการสื่อสารของมนุษย์ได้รับการพัฒนาให้สื่อสารถึงกันอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ที่ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น สื่อชนิดหนึ่งที่ผู้ใช้สามารถมีส่วนร่วมสร้างและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตได้คือ Social Media คำนี้คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศราชบัณฑิตยสถาน บัญญัติศัพท์ว่า “สื่อสังคม” หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า “สื่อออนไลน์” หรือ “สื่อสังคมออนไลน์” ในทางเทคนิคสื่อสังคม หมายถึง โปรแกรมกลุ่มหนึ่งทำงานโดยใช้พื้นฐานและเทคโนโลยีของเว็บตั้งแต่รุ่น 2.0 เช่น บีโอบี มาสเปซ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ วิกิพีเดีย ไฮไฟฟ์และบล็อกต่าง ๆ ในทางธุรกิจเรียกสื่อสังคมว่า สื่อที่ผู้บริโภคสร้างขึ้น (Consumer Generated Media หรือ CGM) สำหรับกลุ่มบุคคลผู้ติดต่อสื่อสารกันโดยผ่านสื่อสังคม ซึ่งนอกจากจะส่งข่าวสารข้อมูลแลกเปลี่ยนกันแล้ว ยังอาจทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันด้วย กลุ่มบุคคลที่ติดต่อสื่อสารกันโดยผ่านสื่อสังคมดังกล่าวคือ Social Network ซึ่งคณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ บัญญัติศัพท์ Social Network ว่าเครือข่ายสังคม (สมชาติ ปิติสุทธิ, 2561, หน้า 12) โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. เป็นสื่อที่แพร่กระจายด้วยปฏิสัมพันธ์เชิงสังคม เป็นการสนทนากันจนเกิดสภาพ (Talk of the Town) เมื่อมีเรื่องที่น่าสนใจถูกหยิบมาเป็นประเด็นจนสามารถเผยแพร่ข่าวสารออกไปได้ง่าย แต่เมื่ออยู่ในโลกของสื่อออนไลน์ก็จะเกิดการแพร่กระจายของข้อมูลง่ายและรวดเร็วขึ้น ซึ่งอาจอยู่ในรูปแบบของเนื้อหา รูปภาพ เสียงหรือวิดีโอ

2. เป็นสื่อที่เปลี่ยนแปลงจากสื่อเดิมที่แพร่กระจายแบบทางเดียว (One to Many) มีรูปแบบการสนทนาที่สามารถมีผู้เข้าร่วมได้หลายคน การสนทนาที่เกิดขึ้นจึงเป็นการรวมกลุ่มมีสภาพเป็นสื่อสังคม ที่ผู้คนจะพูดคุยในเรื่องที่มีความสนใจร่วมกัน โดยที่ไม่มีใครเข้ามาควบคุมเนื้อหาของการสนทนา แม้กระทั่งตัวผู้ส่งสารที่สร้างเนื้อหาเอง เนื่องจากผู้รับสารมีสิทธิเข้าร่วมในรูปแบบของการแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือการเข้าไปแก้ไขเนื้อหานั้น

3. เป็นสื่อที่เปลี่ยนผู้คนจากผู้บริโภคเนื้อหาเป็นผู้สร้างเนื้อหา หากใครผลิตเนื้อหาได้ตรงใจกับคนในสังคม ก็จะเป็นผู้ทรงอิทธิพล (Influencer) ซึ่งสามารถโน้มน้าวให้ผู้ติดตามตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการได้โดยง่าย (จุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์, 2564, หน้า 9)

ส่วน ระวี แก้วสุกใส และ ชัยรัตน์ จุสปาโล ได้ให้ความหมายของ สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) หมายถึง สังคมหรือการรวมกันของกลุ่มคนในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งบนอินเทอร์เน็ตที่เรียกว่า ชุมชนออนไลน์ (Community) เพื่อสร้างความสัมพันธ์ทำให้ผู้คนสามารถทำความรู้จัก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งมีหลากหลายช่องทางเครือข่ายที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร (จุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์, 2564, หน้า 9)

สรุปได้ว่า ความหมายของสื่อโซเชียลมีเดีย เป็นแพลตฟอร์มออนไลน์ที่เปิดโอกาสให้ผู้คนสามารถสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารและความคิดเห็นได้อย่างรวดเร็วและไร้พรมแดน ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สื่อประเภทนี้ครอบคลุมทั้งโซเชียลเน็ตเวิร์ก เช่น Facebook, Twitter และ Instagram รวมถึงแพลตฟอร์มวิดีโอและเนื้อหาดิจิทัล เช่น YouTube และ TikTok โดยความโดดเด่นของโซเชียลมีเดียอยู่ที่ความสามารถในการโต้ตอบแบบเรียลไทม์ ผู้ใช้สามารถเผยแพร่ข้อมูล แสดงความคิดเห็น และสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ทันที อีกทั้งยังเป็นช่องทางสำคัญในการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร การตลาดและความบันเทิง อย่างไรก็ตามการใช้โซเชียลมีเดียต้องอาศัยวิจารณญาณเนื่องจากมีทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์และข้อมูลที่บิดเบือน และในปัจจุบันโซเชียลมีเดียได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อสื่อสาร การเรียนรู้ หรือการทำงาน ทำให้การใช้อย่างมีสติและรับผิดชอบเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและลดผลกระทบด้านลบที่อาจเกิดขึ้น

2.2.2 ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์

สื่อสังคมออนไลน์แบ่งออกได้หลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้งานตามวัตถุประสงค์และคุณลักษณะของเว็บไซต์ที่มีร่วมกัน กล่าวคือ วัตถุประสงค์ของการเข้าใช้งานมีเป้าหมายในการใช้งานไปในทางเดียวกันมีการแบ่งประเภทของเครือข่ายสังคมออนไลน์ออกตามวัตถุประสงค์ของการเข้าใช้งานได้ 9 ประเภทดังนี้

1. สร้างและประกาศตัวตน (Identity Network) เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้ใช้สำหรับให้ผู้เข้าใช้งานได้มีพื้นที่ในการสร้างตัวตนขึ้นมาบนเว็บไซต์และสามารถที่จะเผยแพร่เรื่องราวของตนผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยลักษณะของการเผยแพร่อาจจะเป็นรูปภาพ วิดีโอ การเขียนข้อความลงในบล็อก อีกทั้งยังเป็นเว็บที่เน้นการหาเพื่อนใหม่หรือการค้นหาเพื่อนเก่าที่ขาดการติดต่อ โดยการเขียนบทความได้อย่างเสรี ซึ่งอาจจะถูกนำมาใช้ได้ 2 รูปแบบได้แก่

1.1 Blog บล็อก เป็นชื่อเรียกสั้น ๆ ของ Weblog ซึ่งมาจากคำว่า “Web” รวมกับคำว่า “Log” ที่เป็นเสมือนบันทึกหรือรายละเอียดข้อมูลที่เก็บไว้ ดังนั้นบล็อกจึงเป็นโปรแกรมประยุกต์บนเว็บที่ใช้เก็บบันทึกเรื่องราว หรือเนื้อหาที่เขียนไว้โดยเจ้าของเขียนแสดงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ โดยทั่วไปจะมีผู้ที่ทำหน้าที่หลักที่เรียกว่า “Blogger” เขียนบันทึกหรือเล่าเหตุการณ์ที่อยากให้คนอื่นอ่านได้รับรู้หรือเป็นการเสนอมุมมองและแนวความคิดของตนเองใส่เข้าไปในบล็อกนั้น

1.2 ไมโครบล็อก (Micro Blog) เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้มีลักษณะเด่นโดยการให้ผู้โพสต์ข้อความจำนวนสั้น ๆ ผ่านเว็บผู้ให้บริการและสามารถกำหนดให้ส่งข้อความนั้น ๆ ไปยังโทรศัพท์เคลื่อนที่ได้ เช่น Twitter, Blauk, Weibo, Tout, Tumblr

2. สร้างและประกาศผลงาน (Creative Network) เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้เป็นสังคมสำหรับผู้ที่ต้องการแสดงออกและนำเสนอผลงานของตนเอง สามารถแสดงผลงานได้จากทั่วทุกมุมโลก จึงมีเว็บไซต์ที่ให้บริการพื้นที่เสมือนเป็นแกลเลอรี (Gallery) ที่ใช้จัดโชว์ผลงานของตัวเองไม่ว่าจะเป็นวิดีโอ รูปภาพ เพลง อีกทั้งยังมีจุดประสงค์หลักเพื่อแชร์เนื้อหาระหว่างผู้ใช้เว็บที่ใช้ฝากหรือแบ่งปัน โดยใช้วิธีเดียวกันแบบเว็บฝากภาพ แต่เว็บนี้เน้นเฉพาะไฟล์ที่เป็นมัลติมีเดีย ซึ่งผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทนี้ได้แก่ YouTube, Flickr, Multiply, Photobucket, Instagram, Vimero, Pinterest และ Slideshare เป็นต้น

3. ความชอบในสิ่งเดียวกัน (Passion Network) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ทำหน้าที่เก็บในสิ่งที่ชอบไว้บนเครือข่ายเป็นการสร้างที่คั่นหนังสือออนไลน์ (Online Bookmarking) มีแนวคิดเพื่อให้ผู้ใช้สามารถเก็บหน้าเว็บเพจที่ค้นไว้ในเครื่องคนเดียวก็นำมาเก็บไว้บนเว็บไซต์ได้เพื่อที่จะได้เป็นการแบ่งปันให้กับคนที่มีความชอบในเรื่องเดียวกัน สามารถใช้เป็นแหล่งอ้างอิงในการเข้าไปหาข้อมูลได้และนอกจากนี้ยังสามารถโหวตเพื่อให้คะแนนกับที่คั่นหนังสือออนไลน์ที่ผู้ใช้คิดว่ามีประโยชน์และเป็นที่ยอมรับซึ่งผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้แก่ Digg, Zickr, Ning, del.icio.us, Catchh และ Reddit เป็นต้น

4. เวทีทำงานร่วมกัน (Collaboration Network) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ต้องการความคิด ความรู้ และการต่อยอดจากผู้ใช้ที่เป็นผู้มีความรู้ เพื่อให้ความรู้ที่ได้ออกมา มีการปรับปรุงอย่างต่อเนื่องและเกิดการพัฒนาในที่สุด ซึ่งหากลองมองจากแรงจูงใจที่เกิดขึ้นแล้ว คนที่เข้ามาในสังคมนี้มักจะเป็นคนที่มีความภูมิใจที่ได้เผยแพร่สิ่งที่ตนเองรู้และทำให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมเพื่อรวบรวมข้อมูลความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ในลักษณะเนื้อหา ทั้งวิชาการ ภูมิศาสตร์ประวัติศาสตร์ สินค้าหรือบริการ โดยส่วนใหญ่มักเป็นนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ในลักษณะเวทีทำงานร่วมกันในลักษณะเวทีทำงานร่วมกัน เช่น Wikipedia, Google Earth, Google Maps, Google Groups, Yahoo Groups, Pantip เป็นต้น

5. ประสบการณ์เสมือนจริง (Virtual Reality) เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้มีลักษณะเป็นเกมออนไลน์ (Online games) ซึ่งเป็นเว็บที่นิยมมากเพราะเป็นแหล่งรวบรวมเกมไว้มากมาย มีลักษณะเป็นวิดีโอเกมที่ใช้ผู้เล่นสามารถเล่นบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เกมออนไลน์นี้มีลักษณะเป็นเกม 3 มิติที่ผู้ใช้นำเสนอตัวตนตามบทบาทในเกม ผู้เล่นสามารถติดต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นคนอื่น ๆ ได้เสมือนอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง สร้างความรู้สึกสนุกเหมือนได้มีสังคมของผู้เล่นที่ชอบในแบบเดียวกัน อีกทั้งยังมีกราฟิกที่สวยงามดึงดูดความสนใจและมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้เล่นรู้สึกบันเทิง เช่น Second Life, Audition, Ragnarok, Pangya และ World of Warcraft เป็นต้น

6. เครือข่ายเพื่อการประกอบอาชีพ (Professional Network) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อการทำงาน โดยจะเป็นการนำประโยชน์จากเครือข่ายสังคมออนไลน์มาใช้ในการเผยแพร่ประวัติผลงานของตนเองและสร้างเครือข่ายเข้ากับผู้อื่น นอกจากนี้บริษัทที่ต้องการคนมาร่วมงานสามารถเข้ามาหาจากประวัติของผู้ใช้ ที่อยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์นี้ได้ ผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้ได้แก่ LinkedIn เป็นต้น

7. เครือข่ายที่เชื่อมต่อกันระหว่างผู้ใช้ (Peer to Peer: P2P) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์แห่งการเชื่อมต่อกันระหว่างเครื่องผู้ใช้ด้วยกันเองโดยตรง จึงทำให้เกิดการสื่อสารหรือแบ่งปันข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และตรงถึงผู้ใช้ทันที ซึ่งผู้ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ ประเภทนี้ได้แก่ Skype และ BitTorrent เป็นต้น

8. เครือข่ายสังคม (Social networking site) เป็นเว็บไซต์ที่บุคคลหรือหน่วยงานสามารถสร้างข้อมูลและเปลี่ยนข้อมูล (สถานะของตน) เผยแพร่รูปภาพภาพเคลื่อนไหว โดยที่บุคคลอื่นสามารถเข้ามาแสดงความชอบหรือส่งต่อ หรือเผยแพร่หรือแสดงความเห็น ได้ต่อการสนทนาหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้ได้แก่ Facebook, Badoo, Google+, LinkedIn, Orkut

9. โปรแกรมสังคม (Social Network Application) การรับส่งข้อความสั้นจากมือถือ SMS (Text Messaging) การแสดงตนว่าอยู่ ณ สถานที่ใด (Geo-Spatial Tagging) เป็นการแสดงตำแหน่งที่อยู่ พร้อมความเห็นและรูปภาพในสื่อสังคมออนไลน์การคุยโต้ตอบ การส่งรูปภาพอารมณ์

และการแชร์ได้แก่ Line, Facebook, WeChat, MSN เป็นต้น (จุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์, 2564, หน้า 10-12)

สรุปได้ว่า ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ สามารถแบ่งออกเป็นหลายประเภทตามลักษณะการใช้งานและวัตถุประสงค์ของแพลตฟอร์ม หนึ่งในประเภทที่พบได้บ่อยคือ โซเชียลเน็ตเวิร์ก (Social Networking Sites) เช่น Facebook, Twitter และ LinkedIn ซึ่งเป็นช่องทางหลักในการสื่อสารและสร้างเครือข่ายทางสังคม อีกประเภทหนึ่งคือ แพลตฟอร์มแบ่งปันเนื้อหา (Media Sharing Platforms) เช่น YouTube, TikTok และ Instagram ซึ่งเน้นการเผยแพร่และแลกเปลี่ยนรูปภาพ วิดีโอและเสียง นอกจากนี้ยังมีเว็บไซต์บล็อกและไมโครบล็อก (Blogs & Microblogs) เช่น Blogger และ Twitter ที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถเขียนบทความหรือโพสต์สั้น ๆ เพื่อแบ่งปันความคิดเห็นและข้อมูลข่าวสาร และประเภทที่สำคัญอีกอย่างคือ เว็บบอร์ดและฟอรัมออนไลน์ (Discussion Forums) เช่น Pantip และ Reddit ซึ่งเป็นพื้นที่สำหรับการสนทนาและแลกเปลี่ยนความเห็นในประเด็นต่าง ๆ และสุดท้ายคือ แอปพลิเคชันส่งข้อความ (Messaging Apps) เช่น LINE, WhatsApp และ Messenger ที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถติดต่อกันได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว ทั้งนี้สื่อสังคมออนไลน์แต่ละประเภทมีบทบาทและประโยชน์ที่แตกต่างกัน การเลือกใช้ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์จะช่วยให้สามารถใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์

2.2.3 เครือข่ายสังคมออนไลน์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้รวบรวมเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมไว้ดังนี้

1. อินสตาแกรม (Instagram) คือ การบริการบนอินเทอร์เน็ตบริการหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถติดต่อสื่อสารกัน โดยผ่านการทำกิจกรรมคือ การโพสต์รูปภาพ โพสต์คลิปวิดีโอถามตอบในเรื่องที่สนใจ (ปาจริย์ เซวณศิริ, 2558)

2. ไลน์ (Line) หมายถึง แอปพลิเคชันสำหรับการสนทนาบนอุปกรณ์การสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ เช่น สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์และแท็บเล็ต (Tablet) ผู้ใช้สามารถสื่อสารด้วยการพิมพ์ข้อความจากอุปกรณ์การสื่อสารเครื่องหนึ่งไปสู่อีกเครื่องหนึ่งไลน์ได้รับการพัฒนาให้มีความสามารถหลากหลายเพื่อรองรับการใช้งานของผู้ใช้หลาย ๆ ด้าน จุดเด่นที่ทำให้ไลน์แตกต่างกับแอปพลิเคชันสำหรับการสนทนาแบบอื่น ๆ คือ รูปแบบของสติ๊กเกอร์ (Sticker) ที่แสดงอารมณ์และความรู้สึกของผู้ใช้ที่หลากหลายลักษณะและบทบาทของไลน์มีลักษณะเฉพาะที่สร้างความแตกต่างอย่างเด่นชัดจากแอปพลิเคชันตระกูลสนทนาอื่น ๆ และเป็นช่องทางการสื่อสารที่ผู้บริโภคเลือกเป็นสมาชิก

3. ยูทูบ (YouTube) ยูทูบเป็นเว็บไซต์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถอัปโหลดและแลกเปลี่ยนคลิปวิดีโอผ่านทางเว็บไซต์ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 โดย แซดเฮอร์ลีย์, สตีฟ เซง และ ยา

วิด คาริม อดีตพนักงานบริษัทเพย์พาล (PayPal) และมีสำนักงานอยู่ที่ซานบรูโนในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย ปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของบริษัทกูเกิล (Google) (จเรวัฒน์ เทวรัตน์, 2557)

4. ทวิตเตอร์ (Twitter) หนึ่งในแอปพลิเคชันประเภทไมโครบล็อกซึ่งมีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่ทำการสื่อสารด้วยข้อความสั้นที่มีความยาวไม่เกิน 140 ตัวอักษรซึ่งสามารถทำได้คือ ทวิต (Tweet) คือ การโพสต์ข้อความรีทวิต (Retweet) คือ การรีโพสต์ข้อความของผู้อื่นที่รู้สึกชอบหรือต้องการแบ่งปันโควททวิต (Quote Tweet) คือ การรีโพสต์ข้อความที่ทวิตนั้น ๆ พร้อมกับคอมเมนต์ไลก์ (Like) คือ การกดขึ้นชอบหรือถูกใจข้อความของผู้อื่นซึ่งทั้งหมดจะถูกเก็บไว้ที่แอคเคาท์ของตัวเองเพื่อย้อนกลับมาดูซ้ำ ในภายหลัง นอกจากนี้ยังสามารถอัปโหลดรูปภาพได้ครั้งละ 4 ภาพ ปัจจุบันได้มีการเพิ่มคอนเทนต์ของวิดีโอซึ่งสามารถอัปโหลดวิดีโอที่มีความยาวไม่เกิน 140 วินาทีอีกทั้งสามารถทำการถ่ายทอดสดเหมือนเฟซบุ๊กไลฟ์ได้นอกจากนี้ยังเพิ่มการทำโพลให้คนได้เข้ามาแสดงความเห็นได้ ซึ่งมีสถานศึกษาในต่างประเทศนิยมประยุกต์ใช้ในการเรียนเป็นจำนวนมากเพราะทวิตเตอร์ถือเป็นอีกหนึ่งช่องทางสำหรับผู้ที่ต้องการความสะดวก รวดเร็วและเรียบง่าย โดยเฉพาะผู้ที่ชอบการติดตามและแบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ แบบเรียลไทม์และยังสามารถพูดคุยโต้ตอบกันได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่มทั้งแบบส่วนตัวและสาธารณะ ทั้งนี้สามารถกดติดตามแอคเคาท์ของผู้อื่นที่นำเสนอเรื่องราวที่สนใจหรือเห็นว่ามีความประโยชน์ได้ ไม่ว่าจะเป็น @TEDtalks หรือ @ets_kmutt เป็นต้น รวมถึงการค้นหาหัวข้อต่าง ๆ ผ่านการดูแฮชแท็ก (#) ที่กำลังเป็นที่นิยมก็จะทำให้ได้รับเนื้อหาสาระที่ทันต่อโลกของการศึกษาในปัจจุบันอยู่เสมอ

5. เฟซบุ๊ก (Facebook) คือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Networking) เว็บไซต์หนึ่งที่มีผู้นิยมใช้กันมากที่สุดในโลก เพียงแค่เป็นสมาชิกกับเฟซบุ๊กผู้ใช้งานจะสามารถแบ่งปันข้อมูล รูปภาพ ความรู้สึกผ่านหน้าเว็บไซต์ของเฟซบุ๊กได้และที่สำคัญมากเป็นจุดประสงค์หลักของเฟซบุ๊กคือ การหาเพื่อนเก่าผ่านทางเฟซบุ๊กและสามารถหาเพื่อนใหม่ ๆ ได้จากทัวมมโลกเช่นกัน (จันจิรา แก้วขวัญ, 2561: หน้า 17-19)

สรุปได้ว่า เครือข่ายสังคมออนไลน์ จึงเป็นแพลตฟอร์มหรือระบบที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกันผ่านอินเทอร์เน็ต เพื่อให้สามารถสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลและสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว ตัวอย่างของเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยม ได้แก่ Facebook, Twitter, Instagram และ LinkedIn โดยเครือข่ายเหล่านี้เปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานสามารถแชร์ความคิดเห็น รูปภาพ วิดีโอและข่าวสารได้อย่างอิสระ อีกทั้งยังช่วยในการสร้างความสัมพันธ์ทั้งในระดับบุคคลและระดับธุรกิจ ปัจจุบันเครือข่ายสังคมออนไลน์กลายเป็นช่องทางสำคัญสำหรับการสื่อสาร การตลาด และการเรียนรู้ แต่อย่างไรก็ตามการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จำเป็นต้องมีความรับผิดชอบและใช้วิจารณญาณ เนื่องจากอาจมีข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือ การกลั่นแกล้งทางออนไลน์และปัญหาความเป็นส่วนตัว การใช้สื่อเหล่านี้ย่อมมีสติจะช่วยให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งในด้านสังคมและการพัฒนาตนเอง

2.2.4 พฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของเยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ปัจจุบันสื่อโซเชียลมีเดีย (Social Media) เป็นสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ในการดำรงชีวิตประจำวันของหลาย ๆ คน เพราะทำให้การติดต่อสื่อสารมีความสะดวก รวดเร็วและประหยัด รวมไปถึงผู้ส่งสารสามารถส่งสารไปยังผู้รับสารได้ทันทีทันใดแม้จะอยู่ไกลหรือใกล้กันก็ตาม จากการศึกษาของ ภัททิรา กลิ่นเลขา(2561) เรื่องผลกระทบจากการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมของการใช้สื่อโซเชียลมีเดียและเพื่อศึกษาผลกระทบการใช้งานสื่อโซเชียลมีเดียของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่ พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ใช้สื่อโซเชียลในช่วงเวลา 20.01-00.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.00 โดยมีการเข้าใช้งานทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 87.00 ใช้อุปกรณ์คือ สมาร์ทโฟนในการใช้งาน คิดเป็นร้อยละ 74.00 กิจกรรมหลักที่ทำบนเครือข่ายสังคมออนไลน์คือ พูดคุยสนทนากับเพื่อน (Chat) และเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้งานมากที่สุดคือ Facebook คิดเป็นร้อยละ 67.00 รองลงมาคือ Line คิดเป็นร้อยละ 45.00 ส่วนผลกระทบจากการใช้งานสื่อโซเชียลมีเดียของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การใช้งานสื่อโซเชียลมีเดียมีผลในด้านสุขภาพคือ มีอาการปวดหลัง เมื่อยข้อมือและหัวไหล่ ด้านการเรียน คือ มีผลให้นักศึกษาสามารถปรึกษาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ผ่านทางแชท (Chat) และใช้สื่อในการหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน รวมถึงพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ จากการดูคลิปวิดีโอใน Youtube เช่น การทำอาหาร การแต่งหน้า ทำผม สำหรับด้านสังคมคือ รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้นจากการแชทออนไลน์สามารถใช้โทรศัพท์ติดต่อกับเพื่อนหรือญาติที่อยู่ห่างไกลได้สะดวก ประสพการณ์จากสื่อทำให้สามารถเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับสังคมและรู้เท่าทันภัยอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในสังคมทำให้สามารถระมัดระวังตัวเองและเอาตัวรอดได้ในยามฉุกเฉิน อีกทั้งสื่อโซเชียลมีเดียก็ทำให้ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทั้งที่อยู่ใกล้และไกลได้กลับมาเจอกันอีกครั้งอย่างง่าย

ส่วนการศึกษาของทัศนีย์ ประธานและคณะ (2560) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความตระหนักและพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของกลุ่มเยาวชนใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของเยาวชน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้กับความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่าง ๆ และวัตถุประสงค์ในการบริโภค โดยกลุ่มเยาวชนที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในเขตพื้นที่ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 2,263 คน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่ใช้เวลากับเครือข่ายสังคมออนไลน์วันละหลายชั่วโมงและมีค่าใช้จ่ายในการใช้สื่อเฉลี่ยเดือนละไม่เกิน 100 บาท โดยเยาวชนในจังหวัดปัตตานีมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยสูงที่สุดคือ เดือนละประมาณ 101-200 บาท โดยวัตถุประสงค์การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 3 อันดับแรกของเยาวชนกลุ่มดังกล่าวได้แก่ 1) เพื่อติดต่อกับบุคคลที่ตนเองรู้จัก 2) เพื่อแจ้งสถานะ

ข้อมูลส่วนตัวหรือภาพกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอและ 3) เพื่อสืบค้นข้อมูลและแลกเปลี่ยนข้อมูลต่าง ๆ และเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมได้แก่ Facebook, YouTube, Website, Instagram และ Line จากผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้สื่อและความตระหนักถึงผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ในสื่อแต่ละประเภท พบว่า เยาวชนใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้มีความตระหนักถึงผลกระทบในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นอย่างดี แต่ยังไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจจะต้องมีการวางมาตรการดูแลติดตามการบริโภคเครือข่ายออนไลน์ของกลุ่มเยาวชนใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ต่อไป

2.2.5 แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ

แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อมีความเป็นมาที่เริ่มต้นใช้คำนี้ในประเทศแคนาดาเป็นครั้งแรกและแพร่หลายไปอย่างรวดเร็วทั้งในสหรัฐอเมริกาและญี่ปุ่น ซึ่งทางยุโรปอาจมีคำเรียกที่แตกต่างกัน เช่น ในฝรั่งเศสใช้คำว่า Media Education ในอังกฤษใช้คำว่า Media Studies ในเยอรมันใช้คำว่า Media Competence และ Media Ecology เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามคำเหล่านี้ยังคงมีแนวคิดที่เหมือนกัน

(พรทิพย์ เย็นจะบก, 2546) ให้ความหมายของการรู้เท่าทันสื่อว่า การอ่านสื่อให้ออกเพื่อพัฒนาทักษะในการเข้าถึงสื่อ การวิเคราะห์สื่อ การตีความเนื้อหาของสื่อ การประเมินค่าและเข้าใจผลกระทบของสื่อและสามารถใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพทางความคิดสำหรับป้องกันตัวเองจากผลกระทบในด้านลบจากสื่อ ซึ่งเหมาะสมที่จะขับเคลื่อนเพื่อให้เยาวชนตระหนักถึงการเปิดรับสื่อในชีวิตประจำวัน ข้อมูลและเทคโนโลยีบันเทิงส่งถึงประชาชนในรูปแบบของคำภาพ และเสียง ทำให้ต้องพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อเพราะจะช่วยให้เราเข้าใจสารที่เราได้รับและใช้ประโยชน์จากเครื่องมือเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อการออกแบบและถ่ายทอดสารของเรา การรู้เท่าทันสื่อในยุคนี้ต้องการทักษะการคิดวิเคราะห์เพื่อเราจะได้เป็นผู้ตัดสินใจได้เอง

National Association for Media Literacy Education (NAMLE) หรือสมาคมเพื่อการศึกษาการรู้เท่าทันสื่อแห่งชาติของประเทศสหรัฐอเมริกา นิยามคำว่า การรู้เท่าทันสื่อ หมายถึงความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมินและสื่อสารข้อมูลได้ในหลากหลายรูปแบบ ซึ่งมีความเป็นสหวิทยาการโดยธรรมชาติ การรู้เท่าทันสื่อมีความจำเป็นและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในสภาพแวดล้อมทางอิเล็กทรอนิกส์ที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รวมถึงการสื่อสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุดที่รายล้อมอยู่รอบตัวเรา โดยมีทักษะเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อที่จำเป็น 3 ประการดังนี้

1. การเข้าถึง (Access) คือ การมีโอกาสหรือมีความสามารถใช้อย่างเหมาะสม
2. การวิเคราะห์และการประเมินค่า (Analysis and Evaluation) คือ ผู้รับสารมีความสามารถในการอ่านและสามารถทำความเข้าใจเพื่อประเมินเนื้อหาของสื่อ

3. ความสามารถในการสื่อสาร (Communicative Competence) คือ ทักษะในการสร้างสรรค์ ผลิตและเผยแพร่ผ่านช่องทางที่แตกต่างกัน (ณัฐวิภา สุขภิรมย์เกษม, 2561: หน้า 43-44)

องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) หรือ ยูเนสโก (UNESCO) ได้ให้ความหมาย การรู้เท่าทันสื่อว่า ความเข้าใจและการใช้งานสื่อ ทั้งการแสดงออกต่อสื่อโดยตรงและการไม่แสดงออก รวมถึงความเข้าใจเกี่ยวกับสื่อเทคนิคที่สื่อใช้ ผลกระทบของสื่อ นอกจากนี้ยังรวมถึงความสามารถในการอ่านวิเคราะห์ ประเมินและสร้างการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบที่หลากหลายอีกด้วย (เช่น โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์วิทยุ คอมพิวเตอร์) ส่วนความเข้าใจในระยะยาวก็คือ ความสามารถในการถอดรหัส วิเคราะห์ ประเมินและสร้างการสื่อสารในรูปแบบที่หลากหลาย (สุกิชา มินิล, 2554: หน้า 19)

Buckingham และคณะ (2005) และ Livingstone และคณะ (บุบผา เมฆศรีทองคำ, 2554) กล่าวถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการรู้เท่าทันสื่อไว้ ดังนี้

1. อายุ (Age) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าถึงและการตอบสนองต่อสื่อ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีอายุมากกับคนวัยหนุ่มสาว พบว่า ผู้ที่มีอายุมากมีระดับของการเข้าถึงสื่อใหม่น้อยกว่าคนวัยหนุ่มสาวแต่มีความเข้าใจอย่างพินิจพิเคราะห์สูงกว่า

2. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม (Socio-Economic Status: SES) หมายรวมถึงรายได้ การศึกษาและระดับชั้นทางสังคม ซึ่งล้วนมีผลต่อการเข้าถึงความเข้าใจและการสร้างสรรค์ในมิติของการรู้เท่าทันสื่อ เช่น รายได้มีความสำคัญต่อการเข้าถึงสื่อหรือการศึกษามีความสำคัญอย่างมากต่อความเข้าใจอย่างพินิจพิเคราะห์

3. เพศ (Gender) เป็นปัจจัยที่มีนัยสำคัญที่เชื่อมโยงกับทักษะระดับสูงที่เพิ่มขึ้นโดยอยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงสื่อ เช่น เพศชายมีโอกาสในการสร้างสรรค์เนื้อหาสื่อในเว็บไซต์และสื่อชุมชนมากกว่าเพศหญิง

4. ความพิการหรือการไร้ความสามารถ (Disability) ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของเทคโนโลยีและลักษณะของการรู้เท่าทันสื่อหรือการใช้เทคโนโลยี

5. การออกแบบของเทคโนโลยีและเนื้อหา (Design) พบว่า ถ้าสื่อและแบบเรียนทางการสื่อสารและเทคโนโลยีได้รับการออกแบบมาอย่างดี ดังนั้นความจำเป็นในเรื่องของทักษะการรู้เท่าทันสื่อของประชาชนก็จะลดน้อยลง แต่ถ้าหากว่าการออกแบบเทคโนโลยีและเนื้อหาไม่มีคุณภาพย่อมมีผลทำให้ความจำเป็นในการรู้เท่าทันสื่อของประชาชนเพิ่มมากขึ้น

6. ความตระหนักของผู้บริโภค (Consumer Awareness) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการก่อให้เกิดความเชื่อถือในเนื้อหาสื่อ ตลอดจนสถาบันสื่อและในบริบทที่เป็นข้อกำหนดของสื่ออันจะเป็นการลดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

7. คุณค่าที่รับรู้ได้ (Perceived Value) เช่น อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อมีคุณค่าที่รับรู้ได้จึงทำให้การรู้เท่าทันสื่อสามารถเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

8. ความสามารถในการตน (Self-Efficacy) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อโดยเป็นการผสมผสานเชื่อมโยงระหว่างทักษะและความมั่นใจในตนเองในการใช้สื่อ ซึ่งนำไปสู่การค้นคว้าและการเรียนรู้ที่มากขึ้น

9. เครือข่ายทางสังคม (Social Networks) มีบทบาทสำคัญต่อบุคคลในการส่งเสริมเพื่อให้ได้รับและคงไว้ซึ่งการเข้าถึงสื่อ โดยเฉพาะเครือข่ายที่ไม่เป็นทางการจะช่วยส่งเสริมทุนทางสังคมในชุมชนได้เป็นอย่างดี

10. ส่วนประกอบทางครอบครัว (Family Composition) กล่าวคือ ครอบครัวที่มีเด็กในบ้านจะช่วยเพิ่มการรู้เท่าทันสื่อในแง่ของการเข้าถึงสื่อใหม่ได้ง่ายขึ้น โดยเด็กสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของช่องว่างระหว่างวัยและช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้ปกครองของตนอย่างไม่เป็นทางการ

11. สถานที่ทำงาน (Work) ช่วยทำให้บุคคลที่ทำงานกับเทคโนโลยีสื่อใหม่ได้มีโอกาสเรียนรู้และเพิ่มประสบการณ์มากขึ้น ส่งผลให้การรู้เท่าทันสื่อเพิ่มขึ้น

12. ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องกับสถาบัน (Institutional Stakeholders) โดยผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นนักการศึกษา กลุ่มผู้บริโภค โรงงานอุตสาหกรรม และรัฐบาลล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันในการทำให้ประชาชนมีประสบการณ์และความชำนาญด้านสื่อ ข้อมูลข่าวสารและการสื่อสารได้อย่างลึกซึ้งและกว้างขวางซึ่งย่อมส่งผลให้การรู้เท่าทันสื่อเพิ่มมากขึ้น

สรุปได้ว่า การรู้เท่าทันสื่อสำหรับเยาวชน ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารไหลเวียนอย่างรวดเร็ว เยาวชนจำเป็นต้องมีทักษะในการรู้เท่าทันสื่อเพื่อให้สามารถใช้สื่อได้อย่างปลอดภัยและเกิดประโยชน์ การรู้เท่าทันสื่อหมายถึงความสามารถในการแยกแยะว่าเนื้อหาข่าวสารใดเป็นความจริง ข่าวปลอม หรือมีเจตนาแอบแฝง รวมถึงการเข้าใจผลกระทบของสื่อที่มีต่อความคิดและพฤติกรรมของผู้รับสาร เยาวชนควรฝึกตั้งคำถามกับข้อมูลที่ได้รับ เช่น แหล่งข่าวน่าเชื่อถือหรือไม่ มีหลักฐานสนับสนุนหรือไม่ และใครเป็น

ผู้เผยแพร่ข้อมูลดังกล่าว นอกจากนี้การบริโภคสื่ออย่างมีสติจะช่วยป้องกันการถูกชักจูงไปในทางที่ผิด เช่น การหลงเชื่อข่าวลวง การใช้โซเชียลมีเดียอย่างขาดสติหรือการเผยแพร่ข้อมูลที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด การรู้เท่าทันสื่อยังรวมถึงความสามารถในการสร้างสื่อที่ดี มีจริยธรรมและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น เยาวชนควรตระหนักว่าทุกสิ่งที่เผยแพร่ลงบนโลกออนไลน์อาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและตัวเอง ในอนาคต ดังนั้น ควรใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ มีสติและรับผิดชอบเพื่อให้สื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างแท้จริง

2.3. สภาพปัญหาการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของเยาวชนในสังคมปัจจุบัน

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2566) มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 15.9 ล้านคน (ร้อยละ 98.2) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างเขตการปกครอง พบว่า ในเขตเทศบาลมีการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่านอกเขตเทศบาล โดยในเขตเทศบาลมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 98.6 ส่วนนอกเขตเทศบาล มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 98.0 เมื่อพิจารณาตามภาค กรุงเทพมหานครมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุด ร้อยละ 98.9 รองลงมาคือ ภาคกลางและภาคใต้มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเท่ากันที่ร้อยละ 98.4 ส่วนภาคเหนือมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตต่ำที่สุด ร้อยละ 97.3 เมื่อพิจารณาเพศและกลุ่มอายุของเด็กและเยาวชนที่ใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า ผู้ชายใช้อินเทอร์เน็ตน้อยกว่าผู้หญิงโดยผู้ชายใช้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 98.1 ส่วนผู้หญิงใช้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 98.4 เมื่อพิจารณาการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชนตามระดับการศึกษาที่สำเร็จ พบว่า ทุกระดับการศึกษามีการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่าร้อยละ 95 สำหรับเหตุผลของเด็กและเยาวชนที่ไม่ใช้อินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ไม่มีความจำเป็น/ไม่สนใจ ร้อยละ 58.9 รองลงมาคือใช้ไม่เป็น/ไม่มีความรู้หรือทักษะในการใช้ร้อยละ 28.4

โซเชียลมีเดียได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตคนในปัจจุบันเพราะช่วยสร้างความสะดวกสบายในด้านต่าง ๆ มากมาย เป็นโลกที่ทุกอย่างเชื่อมต่อกัน อย่างไรก็ตามหากใช้ชีวิตที่ติดโซเชียลมีเดียมากเกินไปก็อาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตได้ โซเชียลมีเดีย (Social Media) หรือ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นสื่อใหม่ที่ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิงจากเดิม ที่ข้อมูลข่าวสารมักถูกเผยแพร่ผ่านองค์กรที่ประกอบกิจการสื่อสารมวลชน (Mass Media) แต่ปัจจุบันองค์กรต่าง ๆ ไม่ว่าภาครัฐหรือเอกชน ไปจนถึงบุคคลทั้งที่มีชื่อเสียงและคนทั่วไปสามารถสื่อสารกันเองได้โดยตรง โซเชียลมีเดียถูกนำไปใช้งานอย่างหลากหลายทั้งการสื่อสาร การซื้อ-ขายสินค้าและบริการ ไปจนถึงการเรียนการสอนทางออนไลน์

เมื่อประมาณ 20 ปีที่แล้วจะเป็นของยุคอุตสาหกรรม สื่อที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือ โทรทัศน์ ดังนั้นทุกบ้านจะต้องมีมากกว่า 1 เครื่อง หลังจาก Social Media ได้เข้ามามีบทบาทต่อสังคมโลกเป็นอย่างมาก โดยตอนนี้อยู่ในยุคของ Mass Media จะได้ยินคำว่า สังคม เกิดขึ้น เพราะเป็นการรวมกลุ่มก้อนของ ประชาชนทำให้เกิดสังคม แต่ในปัจจุบันความเป็นสังคมหายไปและมีความเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้นซึ่งการสื่อสารเริ่มจะมีความเฉพาะมากขึ้น จึงทำให้การขับเคลื่อนของเด็กรุ่นใหม่ล้วนแต่เรียกร้องให้ตัวเองเป็นหลักมากกว่าที่จะเรียกร้องภายใต้ขององค์กรหรือสังคม

เมื่อคนอยู่ใน Social Media จำนวนมากจะทำให้ความเป็นสังคมหายไปและคนจะอยู่กับตัวเองมากขึ้น จึงทำให้ทักษะชีวิตขาดหายไป ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญต่อการใช้ชีวิต ในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเห็นได้ชัดในช่วงสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่ทั้งไทยและต่างประเทศมีอัตราการฆ่าตัวตายและภาวะซึมเศร้าสูงขึ้น สะท้อนให้เห็นว่า การรักษาระยะห่างยิ่งทำให้คนอยู่ห่างจากสังคมมากขึ้น และ Social Media ที่ทำให้คนห่างจากสังคมอยู่แล้วก็ยิ่งทำให้ห่างจากสังคมหนักเพิ่มขึ้นไปอีก โดย

การสื่อสารของคน เจเนอเรชันใหม่ ๆ จะไม่เหมือนในเจเนอเรชันเก่า ๆ เนื่องจากคนในอดีตยังไม่รู้จักโซเชียลมีเดีย จึงมองว่าโซเชียลมีเดียเป็นแค่ของเล่นชิ้นหนึ่งและเป็นแค่ส่วนต่อขยายของการสื่อสาร แต่คนรุ่นใหม่มองว่าเป็นช่องทางสื่อสารหลักของชีวิตรูปแบบหนึ่ง ที่ไม่ใช่ส่วนต่อขยายและของเล่นแบบคนรุ่นเก่าจึงทำให้ผู้ปกครองกับลูกหลานมีการถกเถียงกันในเรื่องของวิธีการใช้งาน ทั้งนี้งานวิจัยที่พบว่า เมื่อคนอยู่ในโซเชียลมีเดียมากขึ้น เป็นการเปิดช่องทางให้รับรู้เรื่องราวเชิงลบมากขึ้นและอารมณ์เชิงลบในโซเชียลมีเดีย สามารถติดต่อกันได้จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลทางอ้อมด้วย เช่น ความอิจฉากัน พักผ่อน ได้น้อยลง ลูกทะเลาะกับผู้ปกครองและผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลลูก แต่อีกด้านหนึ่งหากใช้ในทางที่ถูกจะเป็นประตูสู่โอกาสใหม่ในการหาความรู้ต่าง ๆ ทำให้เป็นคนรอบรู้ในสังคม นอกจากนี้ปัญหา Cyberbullying (การรังแกหรือระรานทางออนไลน์) ยังเป็นปัญหาใหญ่สำหรับเด็ก ผู้ปกครองจึงต้องให้ลูกรับรู้ก่อนว่าโซเชียลมีเดียที่กำลังใช้มีความเสี่ยงที่จะกลั่นแกล้งกันได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2564)

จากปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้สังคมทั่วโลกไม่เว้นแม้แต่ประเทศไทยต่างก็ออกมาตั้งคำถามว่า ใครกันแน่ที่จะต้องเข้ามาเป็น “ผู้พิทักษ์แห่งโลกดิจิทัล” (Digital Guardians) ที่จะมาช่วยในมุมของสังคมในการเฝ้าระวังและช่วยลดความเสี่ยงจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้งานโซเชียลมีเดีย ตลอดจนแพลตฟอร์มออนไลน์ที่มีอยู่จำนวนมากในปัจจุบันนี้ของเด็กและเยาวชน ตลอดจนคนใกล้ตัว หากพูดถึงภัยออนไลน์ นอกจากปัญหา Cyberbullying หรือ การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ อีกปัญหาที่เด็กและเยาวชนต่างกำลังเผชิญและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นวันนี้ คงหนีไม่พ้นปัญหา Online Grooming ที่ผู้ใหญ่ใช้ช่องทางโซเชียลมีเดียหรือแม้แต่แอปพลิเคชันหาคู่เข้าไปชักทายเด็กหรือเยาวชนเพื่อทำความรู้จัก ตีสสนิท พูดคุยให้เชื่อใจ ไว้วางใจ ก่อนนัดเจอแล้วลวงล่อล่อทางเพศและกระทำชำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ที่สำคัญ เด็กจำนวนไม่น้อยเสี่ยงตกเป็นเป้าหมายที่จะถูก Online Grooming ได้ตลอดเวลา

จากข้อมูลของกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่สำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ จากกลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปี จำนวน 31,965 คน พบว่า มีเด็กถึง 81% ที่มีแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนเป็นของตัวเอง กว่า 85% ใช้โซเชียลมีเดียเกือบทุกวัน กว่า 54% เคยพบเห็นสื่อลามกอนาจาร โดยเด็กอายุ 10 ปีขึ้นไป กว่า 12% เคยถูก Online Grooming ในขณะที่ผลสำรวจของยูนิเซฟ พบว่า เด็กถึง 46% รู้ช่องทางในการรับแจ้งเหตุ แต่มีเพียง 1-3% เท่านั้น ที่กล้าไปแจ้งตำรวจ แสดงให้เห็นว่า ทุกครั้งที่เกิดปัญหามีเด็กกว่า 97% ไม่กล้าไปแจ้งความ จากสถิติที่น่าตกใจนี้ชี้ให้เห็นว่า นอกจากเด็ก ๆ จะเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่ายแสนง่ายแล้ว เมื่อถูก Grooming เด็กก็มักเลือกที่จะเงียบไม่บอกใคร กว่าที่จะได้รับความช่วยเหลือก็สายเกินไป แต่การจะให้เด็กหรือเยาวชน ตัดขาดโลกออนไลน์ ไปเลยก็คงทำไม่ได้ สิ่งที่สามารถทำได้คือ การสร้างเกราะป้องกันเพื่อลดความเสี่ยงและสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับเด็กและเยาวชน (จิราภพ ทวีสูงส่ง, 2567)

การใช้ไอซีทีของเด็กและเยาวชนจากการสำรวจการมีเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนในปี 2566 พบว่า เด็กและเยาวชนอายุ 6-24 ปี มีประมาณ 16.1 ล้านคน เป็นเพศชาย 8.2 ล้านคน (ร้อยละ 50.5) และเพศหญิง 8.0 ล้านคน (ร้อยละ 49.5) เมื่อพิจารณาตามภาคพบว่า เด็กและเยาวชนอยู่ในกรุงเทพมหานคร 1.6 ล้าน (ร้อยละ 9.7) ภาคกลาง (ไม่รวมกรุงเทพฯ) 4.6 ล้านคน (ร้อยละ 28.5) ภาคเหนือ 2.5 ล้านคน (ร้อยละ 15.8) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 4.8 ล้านคน (ร้อยละ 29.8) และภาคใต้ 2.6 ล้านคน (ร้อยละ 16.2) นอกจากนี้ รายงานสมัชชาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ประจำปี 2566 ยังได้ไฮไลต์ประเด็นสำคัญจากผลสำรวจความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนพบว่า ปัญหาความรุนแรงในโลกออนไลน์เป็นอีกหนึ่งปัญหาสำคัญของเด็กและเยาวชนยุคปัจจุบัน กำลังเผชิญอยู่ โดยร้อยละ 55 ของเด็กและเยาวชนที่ตอบแบบสอบถามมองว่า การกลั่นแกล้งและล้อเลียนทางอินเทอร์เน็ตเป็นปัญหาความรุนแรงออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดรองลงมาคือ ปัญหาการพนันออนไลน์ (ร้อยละ 44) และอันดับที่สามคือ การติดเกม (ร้อยละ 32) นอกจากนี้เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าจะไปขอความช่วยเหลือได้ที่ไหนหากประสบปัญหาในโลกออนไลน์ เด็กและเยาวชนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ยังรู้สึกว่า ผู้ใหญ่ในสังคมไม่ได้รับฟังเสียงของพวกเขาและนำเสียงของพวกเขาไปพิจารณาอย่างจริงจังมากนัก โดยให้คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 5 จาก 10 คะแนน (ณัฐฐา กิณะพันธ์, 2567)

สรุปได้ว่า สภาพปัญหาการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในสังคมปัจจุบัน ปัจจุบันเยาวชนมีการใช้โซเชียลมีเดียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร การเรียนรู้ หรือความบันเทิง อย่างไรก็ตาม การใช้งานที่ขาดการควบคุมและขาดความตระหนักรู้ ก่อให้เกิดปัญหาหลายประการหนึ่งในปัญหาสำคัญคือ การเสพติดโซเชียลมีเดีย ซึ่งเยาวชนจำนวนมากใช้เวลาไปกับโซเชียลมีเดียเป็นเวลานานจนกระทบต่อการเรียนและสุขภาพ เช่น ปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพออ่อนเพลียและไม่มีสมาธิในการเรียน นอกจากนี้ปัญหาข่าวปลอมและข้อมูลที่บิดเบือนก็เป็นอีกหนึ่งอุปสรรคที่ทำให้เยาวชนได้รับข้อมูลผิด ๆ และอาจหลงเชื่อโดยไม่ตรวจสอบ ยังรวมถึงการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyberbullying) ก็เป็นปัญหาสำคัญที่เพิ่มขึ้นในสังคมปัจจุบัน โดยเยาวชนบางส่วนตกเป็นเหยื่อของคำพูดรุนแรงและการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ส่งผลต่อสุขภาพจิตและความมั่นใจในตนเอง อีกทั้ง ปัญหาความเป็นส่วนตัว ก็เป็นสิ่งที่ต้องระวัง เนื่องจากการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไปอาจทำให้เกิดภัยคุกคามทางออนไลน์ เช่น การล่อลวงหรือการขโมยข้อมูลและปัญหาสุดท้ายคือ พฤติกรรมเลียนแบบและการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสม เยาวชนบางคนอาจได้รับอิทธิพลจากเนื้อหาที่ไม่ดี เช่น การใช้ความรุนแรง พฤติกรรมเสี่ยง หรือเนื้อหาลามก ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในสังคม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ ใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติและได้รับการดูแลจากครอบครัวและสถานศึกษาเพื่อให้เกิดการใช้งานที่เป็นประโยชน์สูงสุด

2.4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน

2.4.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

แนวคิดของการรับรู้ความสามารถของตนเองมีการพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Ashford & LeCroy, 2010) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมอธิบายถึง กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลเกิดขึ้นในบริบททางสังคมและบุคคลจะสามารถเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้นจากการสังเกตผู้อื่นและการสอนโดยตรง แม้จะไม่มี การเลียนแบบซ้ำหรือได้รับการเสริมแรงโดยตรง (Bandura, 1963) อย่างไรก็ตามบุคคลก็สามารถเรียนรู้ผ่านการสังเกตผู้อื่นที่ได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษได้เช่นกัน (Bandura, 1971) หรือสามารถอธิบายได้ว่า บุคคลเรียนรู้ได้ผ่านการสังเกตจากผู้อื่น แม้ตนจะไม่ได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษเอง โดยเรียนรู้จากการสังเกต การเลียนแบบ และการค้นหาตัวแบบ การรับรู้ความสามารถของตนเองจะสะท้อนถึงความเข้าใจถึงทักษะที่ตนสามารถแสดงออกมาได้ในกลุ่มสังคมนั้น ๆ (ศนิพร ปิยพจนกร, 2558) ต่อมาแบนดูราได้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม

ฉะนั้น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Albert Bandura อธิบายการเรียนรู้ของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการสังเกตและการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่นในสภาพแวดล้อมทางสังคม การเรียนรู้ไม่เพียงแต่เกิดจากประสบการณ์โดยตรง แต่ยังมาจากการเห็นผลลัพธ์ที่ตามมาจากพฤติกรรมของผู้อื่น เช่น การได้รับรางวัลหรือการลงโทษ ซึ่งสามารถส่งผลให้บุคคลตัดสินใจที่จะเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน ทฤษฎีนี้สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยให้เยาวชนเรียนรู้วิธีการใช้โซเชียลมีเดียในทางที่มีคุณค่าและสร้างสรรค์ ผ่านการสังเกตพฤติกรรมจากตัวอย่างที่ดี เช่น การติดตามผู้ที่สร้างสรรค์เนื้อหาที่มีประโยชน์ การเรียนรู้จากการเห็นผลลัพธ์ที่ดี เช่น การได้รับการยอมรับในสังคมออนไลน์จากการโพสต์เนื้อหาที่มีคุณค่า การได้รับคำชมจากการแชร์ข้อมูลที่สร้างสรรค์หรือการร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ รวมถึงการเสริมแรงทางบวกในการใช้โซเชียลมีเดีย เช่น การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ๆ หรือการได้รับคำชื่นชมจากผู้ติดตาม สามารถช่วยส่งเสริมให้เยาวชนรู้สึกมีแรงจูงใจในการทำสิ่งที่ดีและสร้างสรรค์บนโซเชียลมีเดีย อีกทั้งการเห็นตัวอย่างที่ดีจากผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีอิทธิพลในโลกออนไลน์ จะช่วยให้เยาวชนสามารถเลือกสิ่งที่ดีและสร้างสรรค์มาเลียนแบบ นอกจากนี้ทฤษฎีนี้ยังช่วยให้เยาวชนพัฒนา ทักษะการตัดสินใจที่มีสติ โดยการวิเคราะห์ผลของการกระทำที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้โซเชียลมีเดีย ทั้งในด้านบวกและด้านลบ เช่น การเรียนรู้จากผลกระทบของการเผยแพร่ข้อมูลที่ผิด หรือการแชร์เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเพื่อส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียในทางสร้างสรรค์ สามารถช่วยให้เยาวชนมีความสามารถในการเลือกใช้โซเชียลมีเดีย

อย่างมีวิจารณ์ญาณและรับผิดชอบ รวมถึงสามารถสร้างเนื้อหาที่มีคุณค่าและส่งเสริมสังคมในทางที่ดีได้

2.4.2 ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม

ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การเรียนรู้ของบุคคล ได้มาจากการสังเกตผู้คนในบริบททางสังคมที่ตนมีปฏิสัมพันธ์ด้วย จากประสบการณ์และจากอิทธิพลจากสื่อภายนอก มีการใช้งานทฤษฎีนี้ในทางจิตวิทยา การศึกษาและการสื่อสาร ทฤษฎีนี้ระบุว่าเมื่อบุคคลสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบและผลของพฤติกรรมนั้น บุคคลจะจดจำลำดับของเหตุการณ์และใช้ข้อมูลนี้เป็นแนวทางในการกระทำภายหลัง การสังเกตตัวแบบสามารถเป็นการกระตุ้นให้ผู้สังเกตยึดมั่นในพฤติกรรมที่ตัวเขาได้เรียนรู้แล้ว (Bandura, 1986; 2002) หรือก็คือ บุคคลไม่ได้สามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ได้โดยการลองทำเองไม่ว่าผลจะออกมาสำเร็จหรือล้มเหลวเพียงอย่างเดียว แต่ผู้คนส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้ได้จากการทำซ้ำของผู้อื่น ผู้สังเกตจะเลือกกระทำซ้ำหรือเลียนแบบตัวแบบพฤติกรรมแบบใดขึ้นอยู่กับผลการกระทำที่ได้รับรางวัลหรือการลงโทษของคนอื่น ๆ ที่เขาสังเกตได้ตัวแบบที่เป็นสื่อสามารถเข้าถึงผู้คนที่อยู่ ในสภาพแวดล้อมที่หลากหลายได้อย่างกว้างขวาง ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นหนึ่งในหัวใจสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม การรับรู้ความสามารถของตนเองจะพัฒนาได้จากประสบการณ์ภายนอกและการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลมาจากการคิดคำนึงถึงผลของพฤติกรรมในเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบ (Bandura, 1997; Miller & Dollard, 1941; Bandura, 1988; Mischel & Shoda, 1995) ตามทฤษฎีของแบนดูรา บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะเป็นคนที่เชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติงานได้ดีและมีแนวโน้มที่จะมองงานที่ยากเป็นสิ่งที่ท้าทายแทนที่จะเป็นอุปสรรค

ฉะนั้น ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม ของ Albert Bandura เป็นการขยายจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยมุ่งเน้นการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น แต่เน้นให้ความสำคัญกับกระบวนการเชิงปัญญาของบุคคลในการเรียนรู้ เช่น ความสามารถในการคิด วิเคราะห์และการรับรู้ถึงผลลัพธ์จากพฤติกรรมที่กระทำ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นจากการโต้ตอบระหว่างพฤติกรรมบุคคล และสิ่งแวดล้อม ซึ่งไม่เพียงแต่พฤติกรรมจะได้รับอิทธิพลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น แต่ยังมีผลกระทบจากปัจจัยภายใน เช่น ความเชื่อและทัศนคติที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ส่วนในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคมสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมให้เยาวชนมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณและเลือกใช้โซเชียลมีเดียในทางที่

สร้างสรรค์ พวกเขาจะเรียนรู้จากการสังเกตการกระทำของคนอื่นบนโลกออนไลน์และรับรู้ผลลัพธ์จากพฤติกรรมเหล่านั้น เช่น การได้รับคำชม การได้รับการยอมรับหรือผลกระทบที่เกิดจากการเผยแพร่ข้อมูลที่ผิด การส่งเสริมให้เยาวชนพัฒนาทักษะในการคิดเชิงวิพากษ์และการตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียเป็นสิ่งสำคัญ การสร้างสภาพแวดล้อมที่สามารถกระตุ้นการคิดเชิงบวก เช่น การร่วมกิจกรรมออนไลน์ที่เป็นประโยชน์ หรือการติดตามคอนเทนต์ที่มีคุณค่า สามารถช่วยเยาวชนเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเสริมแรงภายในจากการเห็นผลลัพธ์เชิงบวกจากการทำสิ่งดีๆ บนโซเชียลมีเดีย เช่น การได้รับการยอมรับหรือการสร้างชื่อเสียง จะช่วยกระตุ้นให้เยาวชนพัฒนาพฤติกรรมที่ดีต่อไป โดยใช้สื่อในทางที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้น ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคม จึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเสริมสร้างทักษะการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน โดยเน้นที่การพัฒนาความคิดและการตัดสินใจที่มีสติ รวมถึงการเลือกใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม

2.5. แนวทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์

จากลักษณะของสื่อออนไลน์และสื่อสังคมที่ถูกนำมาใช้ในกระบวนการสื่อสาร ทำให้เกิดการปรับตัวของ หลักจริยธรรมของสื่อ ซึ่งนักวิชาการเรียกปรากฏการณ์ที่สื่อต้องวิเคราะห์รอบจริยธรรม และหาแนวทางในการปรับให้เหมาะกับโลกดิจิทัลใหม่นี้ว่า “การปฏิวัติทางจริยธรรม” (Revolution in Ethic) โดยสื่ออินเทอร์เน็ตมี 3 ปัจจัยสำคัญที่ต้องมีการปฏิวัติจริยธรรมสื่อคือ (สกุลศรี ศรีสารคาม, 2557: หน้า 15)

1. สื่ออินเทอร์เน็ตทำให้เกิดรูปแบบการทำข่าวที่เน้นการปฏิสัมพันธ์และความรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์มากยิ่งขึ้น
2. สื่ออินเทอร์เน็ตทำให้พื้นที่ข่าวที่เคยเป็นพื้นที่ของผู้สื่อข่าวเท่านั้น ถูกแบ่งปันให้กับคนบนเวทีเตอร์ บล็อกเกอร์ นักข่าวพลเมืองและประชาชนทั่วไปบนสื่อสังคม (Social Media) ที่มีข้อมูลและต้องการนำเสนอข้อมูลในเชิงข่าว ข่าวหรือข้อมูลข่าวกลายเป็นมาจากทุกทิศทาง
3. การพัฒนาของเทคโนโลยีการสื่อสารและสื่ออินเทอร์เน็ต มีผลต่อมิติเชิงเศรษฐกิจขององค์กรสื่อที่ทำให้องค์กรข่าวและผู้สื่อข่าวบนสื่อดั้งเดิมต้องดิ้นรนเพื่ออยู่รอด เมื่อคนอ่านย้ายไปสู่การรับข้อมูลข่าวสารบนโลกออนไลน์เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ
4. กระบวนการสื่อสารเปลี่ยนไปสู่การทำข่าวแบบสื่อผสม (Mix News Media) ซึ่งหมายถึงการที่นักข่าวอาชีพและนักข่าวพลเมืองทำงานในการรายงานข่าวร่วมกันผ่านสื่อที่หลากหลายแพลตฟอร์มในการปฏิบัติของจริยธรรมสื่อ นักวิชาการมองในเชิงความแตกต่างของวัฒนธรรมระหว่างสื่อดั้งเดิมและสื่อออนไลน์ด้วย โดยวัฒนธรรมของสื่อดั้งเดิมในเรื่องความถูกต้อง การตรวจสอบข้อมูลก่อนตีพิมพ์เผยแพร่ ความสมดุล ความเป็นกลางและการเป็นผู้คัดกรองข่าวสารกับวัฒนธรรมของสื่อ

ออนไลน์ซึ่งเน้นเรื่องของความรวดเร็ว การปฏิสัมพันธ์ ความโปร่งใส การทำงานกับนักข่าวพลเมือง ประชาชนที่มีข้อมูลและการแก้ไขข้อผิดพลาดของข้อมูลที่เผยแพร่ไปแล้ว วัฒนธรรมสองขั้วนี้ จะมีการกำหนดกรอบจริยธรรมเพื่อการทำงานบนทั้งสองสื่ออย่างไร ใช้แนวทางร่วมกัน ต่างกันอย่างไร

การศึกษาของ Jan Leach ระบุประเด็นทางจริยธรรมที่เน้นเรื่องของการไม่น่าเชื่อถือมีประเด็นหลักเกี่ยวกับยุคของการสื่อข่าวผ่านสื่อสังคม ประกอบด้วย 1. จริยธรรมในเรื่องการนำเสนอข้อมูลส่วนตัวและขององค์กรผ่านสื่อสังคม การแสดงออกทางความคิดมีผลต่อความเป็นกลางหรือไม่ 2. เป็นสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่ที่ผู้สื่อข่าวจะเผยแพร่ความเห็นส่วนตัวเกี่ยวกับแหล่งข่าวประเด็นในสังคมผ่านสื่อสังคมของตนเอง 3. ในสภาวะของสื่อที่ใครก็ได้สามารถนำเสนอข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์ อะไรคือความถูกต้องในการใช้งานข้อมูลจากผู้รับสาร ทั้งประเด็นข่าว เรื่องราวรูปภาพ วิดีโอ 4. การให้นักข่าวพลเมืองมีส่วนร่วมในการนำเสนอข้อมูลกับองค์กรข่าว ทำอย่างไรให้เรื่องราวที่น่าเสนอไม่ใช่เป็นการนำเสนอเรื่องที่อคติหรือไม่สมบูรณ์ และ 5. การดูแลควบคุมข้อมูลที่นำเสนอผ่านสื่อสังคมและเว็บไซต์ ทำอย่างไร ประเด็นสำคัญเรื่องหนึ่งในการตั้งคำถามทางจริยธรรมในการใช้สื่อสังคมคือ เรื่องความสมดุลระหว่าง “ความเร็ว” และ “ความถูกต้อง” ด้วยความเร็วของการรายงานข่าวผ่านสื่อออนไลน์เพื่อตอบสนองความต้องการในการรับข่าวสารอย่างทันต่อเหตุการณ์ของผู้ใช้สื่อสังคมและสื่อออนไลน์ทำให้ประเด็นในเรื่องความถูกต้องเป็นปัญหาสำคัญและหลายครั้งพบว่าเกิดความผิดพลาดในการให้ข้อมูลข่าวสารเพราะความเร็ว ประเด็นที่มีการศึกษากันคือ ทำอย่างไร ให้สามารถรักษาความถูกต้องท่ามกลางความรวดเร็วได้ จากการศึกษาของนักคิดและการแสดงความเห็นผ่านบทความของผู้สื่อข่าวและนักวิชาการในต่างประเทศ พบว่า การตรวจสอบข้อมูล เป็นกระบวนการที่ต้องให้ความสำคัญเพื่อชะลอความเร็วและเพิ่มความถูกต้องเที่ยงตรงของข้อมูล

แนวคิดเรื่อง การรักษาความเป็นกลาง (Impartiality) กับการแสดงออกความคิดเห็นส่วนตัวของผู้สื่อข่าวเป็นอีกประเด็นที่มีการศึกษาและมีข้อถกเถียง พร้อมกับการหาคำนิยามความเป็นกลางในยุคโลกดิจิทัลที่ทุกคนสามารถแสดงตัวตนของตัวเองได้บนพื้นที่ส่วนตัวที่เป็นสาธารณะอย่างสื่อสังคม การเลือกรับสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ต้องการ (Personalization) ของผู้อ่าน/ผู้ชมที่สามารถทำได้มากเพราะสื่อออนไลน์มีลักษณะของการเป็นพื้นที่ในการเลือกเฉพาะสิ่งที่ตัวเองต้องการรับข้อมูลข่าวสาร ส่งผลให้สื่อถูกกดดันให้ต้องเลือกทำข่าวระหว่างการทำให้อุบัติการณ์กลุ่มต่าง ๆ หรือการรักษาความเป็นกลางและสมดุลของข้อมูล โดยเฉพาะเมื่อสังคมมีประเด็นความขัดแย้งและเรื่องการเมือง การแบ่งฝ่ายความคิดที่ชัดเจนของสังคมในปัจจุบัน ทำให้ผู้สื่อข่าวต้องตั้งคำถามกับจุดยืนเรื่องความเป็นกลางและโดยหลักการผู้สื่อข่าวควรละเว้นจากการเสนอความเห็นส่วนตัวในประเด็นดังกล่าว ทั้งนี้ นักคิดหลายคนก็มองว่าธรรมชาติของสื่อออนไลน์สร้างความท้าทายต่อหลักการปฏิบัติเพื่อรักษาความเป็นกลาง

นอกจากความเป็นกลาง “ความโปร่งใส” ของข้อมูลและการนำเสนอข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการสื่อข่าวบนสื่อออนไลน์เนื่องจากข้อมูลที่มีจำนวนมาก การรักษาความน่าเชื่อถือทำได้ด้วย

การมีการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลที่ชัดเจน การนำมาใช้ การเผยแพร่ การสื่อสารข้อมูลหากทำอย่างชัดเจน โปร่งใส ทำให้ตรวจสอบได้ ก็จะเป็นการรักษาความถูกต้องของข้อมูลได้ด้วย (Carlson, 2009) ซึ่งลักษณะของสื่อออนไลน์ไม่ว่าจะเป็นการเชื่อมโยง การ Mention/Tag บนทวีตเตอร์และเฟซบุ๊ก ล้วนเป็นช่องทางที่ให้โอกาสผู้สื่อข่าวอ้างอิงถึงที่มาของข้อมูลให้เกิดความโปร่งใสได้ไม่ยาก (สกุลศรี ศรีสารคาม, 2557: หน้า 18-21)

นอกจากนี้ยังมีหลัก PAPA กล่าวคือ จริยธรรม (Ethics) หลักศีลธรรมจรรยาที่กำหนดขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติหรือควบคุมการใช้ระบบคอมพิวเตอร์และสารสนเทศ หลักของความถูกต้องและความผิดที่บุคคลใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเป็นหลักเกณฑ์ที่ประชาชนตกลงร่วมกันเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันในสังคม โดยจริยธรรมในการใช้งานคอมพิวเตอร์จริยธรรมเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี PAPA แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นในลักษณะตัวย่อว่า Privacy, Accuracy, Property, Accessibility ดังนี้

1) ความเป็นส่วนตัว (Privacy) สิทธิในการควบคุมข้อมูลของตนเองในการเปิดเผยให้กับผู้อื่น การละเมิดความเป็นส่วนตัว เช่น เข้าไปอ่าน E-mail, ใช้คอมพิวเตอร์ตรวจจับการทำงาน, รวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลสร้างเป็นฐานข้อมูลแล้วเอาไปขาย ทำธุรกิจผ่านเว็บไซต์เพื่อรวบรวมข้อมูลไปขาย เช่น บริษัท DoubleClick, Engage ใช้โปรแกรม Sniffer วิเคราะห์การใช้ Internet ติดตามผู้ใช้เพื่อทำการส่ง E-mail ขายนสินค้า ทำให้เกิด อีเมลขยะ (Junk Mail) ที่ผู้รับไม่ต้องการเรียกว่าสแปม

2) ความถูกต้อง (Accuracy) ความถูกต้องขึ้นอยู่กับความถูกต้องในการบันทึกข้อมูล ต้องมีผู้รับผิดชอบในเรื่องความถูกต้องต้องมีการตรวจสอบความถูกต้องก่อนการบันทึกเช่น ถ้าให้ลูกค้าป้อนข้อมูลเอง ต้องให้สิทธิในการเข้าไปตรวจสอบความถูกต้องด้วยตนเองมีความทันสมัยอยู่เสมอ

3) ความเป็นเจ้าของ (Property) เช่น

- กรรมสิทธิ์ในการถือครองทรัพย์สินโดยทรัพย์สินแบ่งเป็นจับต้องได้ เช่น คอมพิวเตอร์ รถยนต์และจับต้องไม่ได้แต่บันทึกลงในสื่อต่าง ๆ ได้ (ทรัพย์สินทางปัญญา) เช่น บทเพลง โปรแกรมคอมพิวเตอร์

- ความคุ้มครองสิทธิภายใต้กฎหมาย เช่น ความลับทางการค้า เกี่ยวกับสูตร กรรมวิธีการผลิต รูปแบบสินค้าและลิขสิทธิ์ สิทธิในการกระทำใด ๆ เกี่ยวกับ งานเขียน ดนตรี ศิลปะคุ้มครองในเรื่องการคัดลอกผลงานหรือทำซ้ำ โดยคุ้มครอง 50 ปีหลังจากได้แสดงผลงานครั้งแรก นอกจากนี้ยังมีสิทธิบัตร หนังสือที่คุ้มครองเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์หรือออกแบบผลิตภัณฑ์ มีอายุ 20 ปี นับตั้งแต่วันที่ขอรับสิทธิ

- สิทธิความเป็นเจ้าของ หมายถึง กรรมสิทธิ์ในการถือครองทรัพย์สิน ที่จับต้องได้ หรืออาจเป็นทรัพย์สินทางปัญญา
- ความเป็นเจ้าของด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ มักจะหมายถึงลิขสิทธิ์ซอฟต์แวร์

4) การเข้าถึงข้อมูล (Data accessibility) กำหนดสิทธิตามระดับผู้ใช้งานเพื่อป้องกันการเข้าไปดำเนินการต่าง ๆ กับข้อมูลของผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องและมีการออกแบบระบบรักษาความปลอดภัยในการเข้าถึงข้อมูลของผู้ใช้ (พิชชานันท์ พันวา, 2566)

นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญคือ ความเป็นพลเมืองดิจิทัล ที่ทุกประเทศทั่วโลกคาดหวังให้เกิดขึ้นในประชากรของตนคือ พลเมืองผู้ใช้งานสื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์อย่างเข้าใจบรรทัดฐานของการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมและมีความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารในยุคดิจิทัลเป็นการสื่อสารที่ไร้พรมแดนจำเป็นต้องมีความฉลาดทางดิจิทัล (DQ: Digital Intelligence) โดยความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence Quotient : DQ) คือ กลุ่มของความสามารถทางสังคม อารมณ์ และการรับรู้ ที่จะทำให้คนคนหนึ่งสามารถเผชิญกับความท้าทายบนเส้นทางของชีวิตในยุคดิจิทัลและสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตดิจิทัลได้ ความฉลาดทางดิจิทัลครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ ทักษะคิดและค่านิยมที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในฐานะสมาชิกของโลกออนไลน์ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทักษะการใช้สื่อและการเข้าถึงสังคมในโลกออนไลน์ ดังนั้น พลเมืองดิจิทัล จึงหมายถึง สมาชิกบนโลกออนไลน์ที่ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีความหลากหลายทางเชื้อชาติ อายุ ภาษาและวัฒนธรรม ดังนั้น พลเมืองดิจิทัลทุกคนจึงต้องมีความเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความฉลาดทางดิจิทัลบนพื้นฐานของความรับผิดชอบ การมีจริยธรรม การมีส่วนร่วม ความเห็นอกเห็นใจและเคารพผู้อื่น โดยมุ่งเน้นความเป็นธรรมในสังคม ปฏิบัติและรักษาไว้ซึ่งกฎเกณฑ์ เพื่อสร้างความสมดุลของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การเป็นพลเมืองดิจิทัลนั้น มีทักษะสำคัญ 8 ประการ ที่ควรบ่มเพาะให้เกิดขึ้นกับพลเมืองดิจิทัลทุกคนในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

1. ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง (Digital Citizen Identity) ต้องมีความสามารถในการสร้างสมดุล บริหารจัดการ รักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ให้ได้ ทั้งในส่วนของโลกออนไลน์และโลกความจริง โดยตอนนี้ประเด็นเรื่องการสร้างอัตลักษณ์ออนไลน์ถือเป็นปรากฏการณ์ใหม่ ที่ทำให้บุคคลสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวตนต่อสังคมภายนอก โดยอาศัยช่องทางการสื่อสารผ่านเว็บไซต์เครือข่ายสังคมในการอธิบายรูปแบบใหม่ของการสื่อสารแบบมีปฏิสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นการแสดงออกเกี่ยวกับตัวตนผ่านเว็บไซต์เครือข่ายสังคมต่าง ๆ

2. ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management) ดุลพินิจในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูลออนไลน์เพื่อป้องกันความเป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและ

ผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องประกอบอยู่ในพลเมืองดิจิทัลทุกคน และพวกเขาจะต้องมีความตระหนักในความเท่าเทียมกันทางดิจิทัล เคารพในสิทธิของทุกคน รวมถึงต้องมีวิจารณญาณในการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลตนเองในสังคมดิจิทัล รู้ว่าข้อมูลใดควรเผยแพร่ ข้อมูลใดไม่ควรเผยแพร่ และต้องจัดการความเสี่ยงของข้อมูลของตนในสื่อสังคมดิจิทัลได้ด้วย

3. ทักษะในการคิดวิเคราะห์ที่มีวิจารณญาณที่ดี (Critical Thinking) ความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาดีและข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย รู้ว่าข้อมูลลักษณะใดที่ถูกส่งผ่านมาทางออนไลน์แล้วควรตั้งข้อสงสัย หากคำตอบให้ชัดเจนก่อนเชื่อและนำไปแชร์ ด้วยเหตุนี้ พลเมืองดิจิทัล จึงต้องมีความรู้ความสามารถในการเข้าถึง ใช้ สร้างสรรค์ ประเมิน สังเคราะห์ และสื่อสารข้อมูลข่าวสารผ่านเครื่องมือดิจิทัล ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ด้านเทคนิคเพื่อใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ได้อย่างเชี่ยวชาญ รวมถึงมีทักษะในการรู้คิดขั้นสูง เช่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ที่จำเป็นต่อการเลือก จัดประเภท วิเคราะห์ ตีความ และเข้าใจข้อมูลข่าวสาร มีความรู้และทักษะในสภาพแวดล้อมดิจิทัล การรู้ดิจิทัล โดยมุ่งให้เป็นผู้ใช้ที่ดี เป็นผู้เข้าใจบริบทที่ดี และเป็นผู้สร้างเนื้อหาทางดิจิทัลที่ดี ในสภาพแวดล้อมสังคมดิจิทัล

4. ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ (Screen Time Management) ทักษะในการบริหารเวลากับการใช้อุปกรณ์ยุคดิจิทัล รวมไปถึงการควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์และโลกภายนอก นับเป็นอีกหนึ่งความสามารถที่บ่งบอกถึง ความเป็นพลเมืองดิจิทัล ได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ขาดความเหมาะสมย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม ทั้งความเครียดต่อสุขภาพจิตและเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียทรัพย์สินเพื่อใช้รักษา และเสียสุขภาพในระยะยาวโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

5. ทักษะในการรับมือกับการคุกคามทางโลกออนไลน์ (Cyberbullying Management) จากข้อมูลทางสถิติล่าสุด สถานการณ์ในเรื่อง Cyber bullying ในไทย มีค่าเฉลี่ยการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกอยู่ที่ 47% และเกิดในรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ การด่าทอกันด้วยข้อความหยาบคาย การดุด่าภาพ สร้างข้อมูลเท็จ รวมไปถึงการตั้งกลุ่มออนไลน์กีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม ฯลฯ ดังนั้น ว่าที่พลเมืองดิจิทัลทุกคน จึงควรมีความสามารถในการรับรู้และรับมือการคุกคามข่มขู่บนโลกออนไลน์ได้อย่างชาญฉลาด เพื่อป้องกันตนเองและคนรอบข้างจากการคุกคามทางโลกออนไลน์ให้ได้

6. ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลของผู้ใช้งานทั้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints) มีรายงานการศึกษาวิจัยยืนยันว่า คนรุ่น Baby Boomer คือ กลุ่ม Aging ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2487-2505 มักจะใช้งานอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่ของผู้อื่นและเปิดใช้งาน WiFi สาธารณะ เสร็จแล้วมักจะละเลย ไม่ลบรหัสผ่านหรือประวัติการใช้งานถึง 47% ซึ่งเสี่ยงมากที่จะ

ถูกผู้อื่นสวมสิทธิ ขโมยตัวตนบนโลกออนไลน์และเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น ความเป็นพลเมืองดิจิทัล จึงต้องมีทักษะความสามารถที่จะเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัล ว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงต้องเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้ อย่างมีความรับผิดชอบ

7. ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ (Cybersecurity Management) ความสามารถในการป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็งและป้องกันการโจรกรรมข้อมูลไม่ให้เกิดขึ้นได้ ถ้าต้องทำธุรกรรมกับธนาคารหรือซื้อสินค้าออนไลน์ เช่น ซื้อเสื้อผ้า ชุดเดรส เป็นต้น ควรเปลี่ยนรหัสบ่อยๆ และควรหลีกเลี่ยงการใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะ และหากสงสัยว่าข้อมูลถูกนำไปใช้หรือสูญหาย ควรรีบแจ้งความและแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที

8. ทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy) ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ พลเมืองดิจิทัลที่ดีจะต้องรู้ถึงคุณค่าและจริยธรรมจากการใช้เทคโนโลยี ต้องตระหนักถึงผลพวงทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต การกดไลค์ กดแชร์ ข้อมูล ข่าวสาร ออนไลน์ รวมถึงรู้จักสิทธิและความรับผิดชอบออนไลน์ อาทิ เสรีภาพในการพูด การเคารพทรัพย์สินทางปัญญาของผู้อื่น และการปกป้องตนเองและชุมชนจากความเสี่ยงออนไลน์ เช่น การกลั่นแกล้งออนไลน์ ภาพลามกอนาจาร เด็ก สแปม

เป็นต้น

สรุปได้ว่า การจะเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดีนั้น ต้องมีความฉลาดทางดิจิทัล ซึ่งประกอบขึ้นด้วยชุดทักษะและความรู้ทั้งในเชิงเทคโนโลยีและการคิดขั้นสูง หรือที่เรียกว่า ความรู้ดิจิทัล (Digital Literacy) เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารในโลกไซเบอร์ รู้วิธีป้องกันตนเองจากความเสี่ยงต่างๆ ในโลกออนไลน์ เข้าใจถึงสิทธิ ความรับผิดชอบและจริยธรรมที่สำคัญในยุคดิจิทัล และใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตในการมีส่วนร่วมทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ชุมชน ประเทศและพลเมืองบนโลกได้อย่างสร้างสรรค์

ฉะนั้น ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศ กลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวัน การมีจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์เป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรตระหนักและปฏิบัติ เพราะนอกจากจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมแล้ว ยังลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้งานที่ไม่เหมาะสม โดยการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม หมายถึง การปฏิบัติบนพื้นฐานของความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ และเคารพสิทธิของผู้อื่น ในการเผยแพร่ข้อมูล การสื่อสารและการจัดการข้อมูลต่าง ๆ โดยสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือการใช้งานอย่างถูกต้องตามกฎหมายและคำนึงถึงผลกระทบต่อส่วนรวมและหนึ่งในประเด็นสำคัญคือ การเคารพความเป็นส่วนตัว ซึ่งรวมถึงการไม่ละเมิดข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่น ไม่เข้าถึง

หรือเผยแพร่ข้อมูลโดยไม่ได้รับอนุญาต นอกจากนี้ยังต้อง เชื่อสัตย์ต่อข้อมูล โดยการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ก่อนการเผยแพร่และให้เครดิตแหล่งข้อมูลอย่างเหมาะสม

การสื่อสารบนโลกออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ก็เป็นอีกหัวใจสำคัญ การแสดงความคิดเห็นที่สุภาพ หลีกเลี่ยงการกลั่นแกล้งหรือคุกคามทางไซเบอร์ (Cyberbullying) รวมถึงการใช้ภาษาและเนื้อหาที่สร้างสรรค์ เป็นแนวทางที่จะช่วยให้สังคมดิจิทัลเป็นพื้นที่ที่เต็มไปด้วยพลังบวก นอกจากนี้ การส่งเสริมให้เยาวชนเรียนรู้และเข้าใจจริยธรรมการใช้เทคโนโลยีเป็นสิ่งสำคัญที่ควรได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สถาบันการศึกษาและองค์กรต่าง ๆ เพราะเยาวชนคือ ผู้ใช้งานและสร้างสรรค์เนื้อหาในอนาคต การปลูกฝังแนวคิดที่ดีตั้งแต่ต้นจะช่วยให้พวกเขาเติบโตมาเป็นผู้ใช้เทคโนโลยีที่มีคุณภาพ ฉะนั้นการปฏิบัติตามจริยธรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ใช้แต่ละคนมีความปลอดภัยในโลกดิจิทัล แต่ยังส่งผลต่อการสร้างสังคมออนไลน์ที่น่าอยู่ เต็มไปด้วยความรู้ ความคิดสร้างสรรค์และการแลกเปลี่ยนที่เป็นประโยชน์สำหรับทุกคน (วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง, 2561)



อ้างอิงข้อมูล : 360 องศา Digital Literacy
เรียบเรียงโดย : สสค.

ภาพที่ 2 พลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship)

ที่มา : วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง เผยแพร่ครั้งแรก (2561)

2.6 บริบทพื้นที่ของเยาวชน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา

อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การศึกษา และวัฒนธรรมของภาคใต้ตอนล่าง มีความหลากหลายทั้งด้านเชื้อชาติ ศาสนา วิถีชีวิต และการดำรงอยู่ร่วมกันของชุมชนพุทธ มุสลิม และจีน ส่งผลให้เยาวชนในพื้นที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น ทั้งในเชิงโอกาสและความท้าทาย โดยสามารถสรุปบริบทพื้นที่ของเยาวชนในบางใหญ่ได้เป็น 5 มิติหลัก ดังนี้

1. มิติด้านประชากรและสังคม

บางใหญ่เป็นเมืองใหญ่และเมืองศูนย์กลาง ทำให้มีประชากรแฝงและเยาวชนจากหลากหลายพื้นที่เข้ามาศึกษาและทำงาน เยาวชนในพื้นที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม ส่งผลต่อความเข้าใจและความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น เยาวชนไทยพุทธ ไทยมุสลิม และชาวไทยเชื้อสายจีนต่างมีวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ปรากฏการณ์ของครอบครัวเมือง (Urban Family) ทำให้หลายครอบครัวไม่สมบูรณ์ เช่น พ่อแม่แยกทาง หรือไม่มีเวลาดูแลบุตร ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน

2. มิติด้านการศึกษาและการเข้าถึงเทคโนโลยี

บางใหญ่มีสถาบันการศึกษาหลายแห่ง ทั้งระดับประถม มัธยม อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา เช่น โรงเรียนบางใหญ่วิทยาลัย ม.อ. วิทยาเขตบางใหญ่ วิทยาลัยเทคโนโลยี ฯลฯ ทำให้เยาวชนมีทางเลือกในการศึกษาหลากหลาย เยาวชนเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลและโซเชียลมีเดียในระดับสูง โดยเฉพาะ TikTok, Facebook, Instagram และ YouTube ส่งผลทั้งในแง่บวก (การเรียนรู้ การสื่อสาร) และแง่ลบ (การเสพติด การหลงผิดจากคอนเทนต์ปลอม) ช่องว่างระหว่างรุ่น (Generation Gap) ระหว่างครู/ผู้ปกครองกับเยาวชนในยุคดิจิทัล กลายเป็นอุปสรรคในการอบรมดูแล

3. มิติด้านเศรษฐกิจและแรงจูงใจ

บางใหญ่เป็นศูนย์กลางการค้าขายแดนและท่องเที่ยว มีห้างสรรพสินค้าและแหล่งธุรกิจมาก ทำให้เยาวชนบางกลุ่มเข้าสู่แรงงานเร็ว เช่น รับจ้าง เสิร์ฟ หรือขายของออนไลน์ เพื่อหารายได้เลี้ยงตนเองหรือครอบครัว การยึดถือวัตถุนิยม ความฟุ้งเฟ้อ และการบริโภคแบบทันสมัยในสังคมเมือง ส่งผลต่อค่านิยมของเยาวชน เช่น อยากมีโทรศัพท์รุ่นใหม่ ใช้สินค้าแบรนด์ จึงนำไปสู่ปัญหาหนี้สินหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเศรษฐกิจ

4. มิติด้านพฤติกรรมและการใช้เวลาว่าง

เยาวชนในหาดใหญ่มีแนวโน้มใช้เวลาว่างกับสื่อออนไลน์มากกว่ากิจกรรมพัฒนาศักยภาพ เช่น กีฬา ศิลปะ หรือกิจกรรมอาสา ปัญหาที่พบในกลุ่มเยาวชน ได้แก่ การใช้ยาเสพติด การทะเลาะวิวาท การตั้งครรภ์ไม่พร้อม และพฤติกรรมรุนแรงทางออนไลน์ อย่างไรก็ตาม ยังมีกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น กลุ่มนักกิจกรรม เยาวชนอาสา สภาเด็กและเยาวชน องค์กรนักเรียน หรือเครือข่ายเยาวชนจิตอาสา ซึ่งทำหน้าที่เป็นต้นแบบที่ดีในชุมชน

5. มิติด้านศาสนาและวัฒนธรรม

เยาวชนส่วนหนึ่งยังมีศรัทธาในศาสนา มีการเข้าวัด ทำบุญ หรือเข้าร่วมกิจกรรมในมัสยิด แต่แนวโน้มการยึดถือคุณธรรมในชีวิตประจำวันลดลงจากผลของกระแสบริโภคนิยม สื่อออนไลน์มีบทบาทสำคัญในการกำหนดค่านิยมศีลธรรม เช่น บางคอนเทนต์ส่งเสริมความดี ขณะที่บางคอนเทนต์ส่งเสริมพฤติกรรมเสี่ยงหรือรุนแรง มีความพยายามจากพระสงฆ์ ครู ผู้นำชุมชน และนักพัฒนาเยาวชนในการนำหลักธรรม เช่น หลักสัมมาปธาน 4 หรือ หลักพุทธจิตวิทยา มาใช้กับการพัฒนาเยาวชน โดยเฉพาะในพื้นที่ชุมชนเมืองและชุมชนรอบวัด

สรุปได้ว่า บริบทของเยาวชนในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา คือ การอยู่ในเมืองที่มีความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ การศึกษา และเทคโนโลยี แต่ก็เต็มไปด้วยความเสี่ยงทางพฤติกรรมจิตใจ และวัฒนธรรมการบริโภค จำเป็นต้องมีแนวทางในการประคับประคองและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยหลักธรรม เช่น สัมมาปธาน 4 หรือ การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) เพื่อให้เยาวชนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีสติและคุณธรรมท่ามกลางสังคมยุคดิจิทัล

2.7. สรุป

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรตระหนัก เพราะนอกจากจะสร้างประโยชน์ต่อสังคมแล้ว ยังช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดจากการใช้งานที่ไม่เหมาะสม การมีจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี หมายถึง การปฏิบัติตามพื้นฐานของความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ และการเคารพสิทธิของผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการเผยแพร่ข้อมูล การสื่อสาร และการจัดการข้อมูลส่วนบุคคล การใช้งานอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อส่วนรวมถือเป็นหัวใจสำคัญ ผู้ใช้งานต้องให้ความสำคัญกับการเคารพความเป็นส่วนตัว เช่น ไม่ละเมิดข้อมูลส่วนตัว ไม่เผยแพร่หรือเข้าถึงข้อมูลของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต อีกทั้งควรมีความซื่อสัตย์ต่อข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องก่อนเผยแพร่ และให้เครดิตแหล่งที่มาอย่างเหมาะสม การสื่อสารในโลกออนไลน์ควรทำด้วยความสุภาพ หลีกเลี่ยงการกลั่นแกล้งหรือคุกคามทางไซเบอร์ ตลอดจนใช้ภาษาและเนื้อหาที่สร้างสรรค์เพื่อสร้างสังคมดิจิทัลที่ปลอดภัยและน่าอยู่ เยาวชนในฐานะผู้ใช้งานและผู้สร้างสรรค์เนื้อหาในอนาคต จำเป็นต้องได้รับการ

ปลูกฝังแนวคิดเรื่องจริยธรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้อง โดยการสนับสนุนจากครอบครัว สถานศึกษา และองค์กรต่าง ๆ การเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพจะส่งผลให้สังคมออนไลน์ เปี่ยมด้วยพลังบวก ความรู้ และการแลกเปลี่ยนที่เป็นประโยชน์ ฉะนั้น จริยธรรมจึงไม่ใช่เพียงหลัก ความดีเท่านั้น แต่คือรากฐานของการใช้เทคโนโลยีอย่างยั่งยืนในสังคมแห่งอนาคต



บทที่ 3

การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน

ด้วยหลักปธาน 4

การศึกษาวิจัยในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกและเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งใน บทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริม การใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน โดยมีประเด็นในการศึกษาดังต่อไปนี้

- 3.1. ความหมายปธาน
- 3.2. หลักของปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 3.3. องค์ธรรมของหลักปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 3.4. การพัฒนามนุษย์ด้วยหลักปธาน 4
- 3.5. การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ด้วยหลักปธาน 4
- 3.6. สรุป

3.1. ความหมายปธาน

ความหมายปธาน 4 (พระสังวาลย์ สิริจันทโร, 2544) กล่าวไว้ว่า

1. สังวรปธาน คำว่า สังวร แปลว่า สำรวม ระวัง และ คำว่า ปธาน แปลว่า เพียร พากเพียร ตั้งใจ ดังนั้น คำว่า สังวรปธาน จึงหมายถึง เพียรระวัง ในที่นี้ คือ การสำรวมระวังเมื่อตา เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจได้รู้ธรรมอารมณ์ ไม่ให้บาป ธรรมหรืออกุศลธรรมเกิดขึ้นภายในจิตใจ สังวรปธาน เป็นธรรมเครื่องกำจัดความเกียจคร้านสนับสนุน กำลังกาย ใจให้เข้มแข็งอดทน
2. ปหานปธาน หมายถึง เพียรละ บาปธรรมหรืออกุศลธรรมมี ความวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และอกุศลธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไปเสีย
3. ภาวนापธาน หมายถึง เพียรสร้าง หรือเพียรเจริญ ในกุศลธรรมหรือความดี เช่น กุศล กรรมบถ 10 ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง และโพชฌงค์ 7 มี สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา ให้เกิดขึ้น
4. ออนุรักษนาปธาน หมายถึง เพียรรักษาและส่งเสริมในกุศลธรรมหรือความดีที่เกิดขึ้น แล้วในจิตใจ คอยถนอมสมาธิที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และกระทำในความดีให้เจริญงอกงาม ไพบูลย์ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

นอกจากนี้ในหมวดธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวดจะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วยใน ชื่อใดชื่อหนึ่ง การเน้นความสำคัญของธรรมข้อนี้ อาจพิจารณาได้จากพุทธพจน์ เช่น “ธรรมนี้ เป็นของ

สำหรับผู้ปรารถนาความเพียร มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน” (อง.อรรถก. (ไทย) 23/120/237.) ภิกษุทั้งหลาย บุคคลรู้ชัดถึงคุณธรรม 2 ประการ คือ 1. ความเป็นผู้ไม่สั่นโคซในกุศลธรรมทั้งหลาย 2. ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียรเพราะฉะนี้แล เธอทั้งหลาย พึงศึกษาดังนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่ หนึ่ง เอ็น และกระดูก เนื้อและเลือดในสรีระจะแห้งเหือดไปก็ตามที ถ้ายังไม่บรรลุผลที่บุคคลควรบรรลุถึงด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว ที่จะหยุดยั้งความเพียรเสีย เป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาฉะนี้แล” (อง.ทุก. (ไทย) 20/251/64.)

3.2. หลักของปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ปธาน 4 (อง.จตุกก. (ไทย) 21/69/96,14/20,13/19.) เป็นองค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดญาณเป็นเรื่องของความเพียร 4 หรือ สัมมาวายามะ ได้แก่ ความพยายามในทางที่ชอบ ซึ่งเป็นการปฏิบัติในขั้นของจิตใจ คือ ในส่วนของจิตตสิกขา ในข้อธรรมนี้ได้แสดงไว้เป็น 4 อย่างคือ

1. สังวรปธาน ได้แก่ เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิตใจ ในขั้นของการปฏิบัติขั้นนี้ ทรงสอนให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะสำรวมระวัง เพื่อไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิต อันได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวลาเห็นรูปฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรสถูกต้อง โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ไม่มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นครอบงำจิตได้ แต่การปฏิบัติเช่นนี้จะต้องอาศัยความพยายาม ปรารถนาความเพียร คือมีการกระทำที่ติดต่อกันไป สามารถสำรวจได้มากน้อยแค่ไหน เพียงใด ก็ประครองจิตไว้ คือรักษาคุณภาพจิตไว้ในฐานะนั้น ๆ แล้วก็พยายามสำรวมระวังต่อไป

2. ปหานปธาน เพียรพยายามที่จะละบาป ละอกุศล ซึ่งมีอยู่แล้วภายในจิตใจ โดยอาศัยการพิจารณาเห็นโทษของบาป ของอกุศลที่มีอยู่ภายในจิตแห่งตนแล้ว ปลูกฝังความพอใจในอันที่จะละบาปอกุศลเหล่านั้นไปจากจิต และใช้ความพยายาม ปรารถนาความเพียรมีการกระทำติดต่อกันสามารถละบาปอกุศลได้ จะมากหรือน้อยก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตเอาไว้ในจุดนั้น อย่างที่พระพุทธองค์สอนไว้ว่า “ให้รักษาความดีไว้ เหมือนเกลือรักษาความเค็มฉะนั้น”

3. ภวานาปธาน เพียรพยายามที่จะกระทำให้กุศลเกิด ได้แก่ ความดีทั้งหลายที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นว่า กุศลความดีเหล่านั้นจะมากหรือน้อยก็ตาม ให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะเสริมสร้างกุศลคุณงามความดีให้บังเกิดขึ้น แล้วใช้ความพยายามในการสร้างกุศลโดยมีความเพียรที่ติดต่อกันไป ไม่ทำ ๆ หยุด ๆ เมื่อสามารถทำความดีได้มากน้อยแค่ไหนเพียงใดก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตไว้สม่ำเสมอ

4. อนुरักขนาปธาน การพยายามรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ในขั้นนี้ก็มีนัยเช่นเดียวกัน คือ ต้องปลูกฝังความพอใจ ให้กุศลความดีมีอยู่ เป็นอยู่ภายในจิต และใช้ความพยายามที่จะรักษาไว้ โดยมีการกระทำสืบต่อกันไป และเมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องสมบูรณ์เช่นนี้แล้วปริมาณของบาป

อกุศลที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็จะถูกลดลงไปตามลำดับ ปริมาณของกุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะดำรงอยู่ตลอดไปดังที่มีคำกล่าวไว้ว่า ลักษณะเหล่านี้เปรียบเหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่น เมื่อเราพยายามป้องกันน้ำที่ขุ่นข้นไม่ให้เข้ามา แล้วก็เอาส่วนที่ขุ่นข้นออกไป นำส่วนที่เป็นน้ำใสเข้ามา ปริมาณความขุ่นข้นก็จะเจือจางไปโดยลำดับ ๆ ในที่สุดสระน้ำนั้นจะอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้สอย บริโภคดื่มกินได้ จิตใจของบุคคลที่จะใช้ความเพียรพยายามผ่านขั้นตอนมาดังที่กล่าวแล้วก็จะมีลักษณะเช่นเดียวกัน คือจะเป็นจิตที่สะอาดขึ้นสงบขึ้น

สรุปได้ว่า หลักของปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ 4 อย่างคือ (1) สังวรปธาน ได้แก่เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิตใจ ในขั้นของการปฏิบัตินั้น ทรงสอนให้ปลุกฝังความพอใจในการที่จะสำรวมระวัง เพื่อไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิต (2) ปหานปธาน เพียรพยายามที่จะละบาป ละอกุศล ซึ่งมีอยู่แล้วภายในจิตใจ โดยอาศัยการพิจารณาเห็นโทษของบาป ของอกุศลที่มีอยู่ภายในจิต แห่งตนแล้ว ปลุกฝังความพอใจในอันที่จะละบาปอกุศลเหล่านั้นไปจากจิต และใช้ความพยายามปรารภความเพียรมีการกระทำติดต่อกันสามารถละบาปอกุศลได้ (3) ภาวนापธาน เพียรพยายามที่จะกระทำให้กุศลเกิด ได้แก่ ความดีทั้งหลายที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นว่า กุศล ความดีเหล่านั้นจะมากหรือน้อยก็ตาม ให้ปลุกฝังความพอใจในการที่จะเสริมสร้างกุศลคุณงามความดีให้บังเกิดขึ้น และ (4) อนรักขนาปธาน การพยายามรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ในขั้นนี้ก็มีนัยเช่นเดียวกัน คือ ต้องปลุกฝังความพอใจ ให้กุศลความดีมีอยู่ เป็นอยู่ภายในจิต และใช้ความพยายามที่จะรักษาไว้ โดยมีการกระทำสืบต่อกันไป

3.3. องค์ธรรมของหลักปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักปธาน 4 มีองค์ธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติการ คือ ความเพียร ซึ่งจัดเป็นสังขารชั้นรตังคัมภีร์ วิภังค์ที่ว่า “ปธาน 4 ไม่เป็นจิต ปธาน 4 เป็นเจตสิก” (อภิ.วิ (ไทย) 35/430/340) ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นรตัง ที่เรียกว่าปธาน 4 นี้ หมายถึง ความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่ โดยปฏิบัติการใน 4 หน้าที่คือ ปธาน ได้แก่ เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น

มิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน ได้แก่ เพียรละหรือเพียรกำจัด คือเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น แล้วภาวนापธาน ได้แก่ เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น และ อนรักขนาปธาน ได้แก่ เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ (ที.ปา. (ไทย) 11/310/283-285)

องค์ธรรมของปธานทั้ง 4 นี้ได้แก่ วิริยเจตสิก ตามสัมปโยคณัย วิริยเจตสิกประกอบกับจิตได้ 73 หรือ 105 ดวง (เวณอวิริยจิต 16) แต่วิริยเจตสิก ที่เป็นสัมปโยคปธานได้เฉพาะที่ประกอบกับกุศล ญาณสัมปยุตต จิต 17 เท่านั้น คือ มหากุศลญาณ สัมปยุตตจิต 4, มหัคคต กุศล 9, มัคคจิต 4

ส่วนวิริยเจตสิกในอกุสลจิต 12, ที่ในอเหตุกจิต 2 (คือ มโนทวารารัชชนจิต 1 หลิตุปปาหจิต 1) ที่ในมหากุสลญาณวิปยุตตจิต 4, ที่ในมหาวิบาก จิต 8, ที่ในมหาภิรียาจิต 8, ที่ในมหัคคตวิบากจิต 9, ที่ในมหัคคตภิรียาจิต 9 และที่ในผลจิต 4 รวม 56 ดวงนี้ ไม่นับเป็นปธานเพราะ วิริยเจตสิกที่ในอกุสลจิต 12 เป็นปธานไม่ได้ เพราะปธาน หมายความว่า การเพียรพยายามโดยชอบธรรม แต่อกุสลจิตเป็นจิตที่ไม่ชอบธรรม ดังนั้น วิริยเจตสิก ที่ในอกุสลจิตจึงเป็นปธานไม่ได้แต่เรียกได้ว่าเป็นมิจฉापธาน

วิริยเจตสิกที่ในมโนทวารารัชชนจิต 1 เป็นปธานไม่ได้ เพราะ มโนทวารารัชชนจิตไม่มีหน้าที่ทำชวนกิจประการหนึ่งและเป็นจิตที่ไม่มีสัมปยุตต เหตุเลยอีกประการหนึ่ง ความเพียรพยายามนั้นจึงมีกำลังอ่อนไม่เรียกว่าเป็นความ พยายามอันยิ่งยวด ดังนั้น จึงเป็นปธานไม่ได้

วิริยเจตสิกที่ในหลิตุปปาหจิต 1 เป็นปธานไม่ได้ เพราะ จิตดวงนี้เป็นจิตยึดแน่นของพระอรหันต์ การยึดแน่นของพระอรหันต์เป็นแต่เพียงภิรียา ไม่มีการละอกุสลหรือเจริญกุสลแต่อย่างใดจึงเป็นปธานไม่ได้แต่เรียกได้ว่าเป็น มิจฉापธาน

วิริยเจตสิกที่ในมหากุสลญาณวิปยุตต 4 เป็นปธานไม่ได้เพราะจิตที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ก็ย่อมมีความเพียรพยายามน้อยเป็นธรรมดา ไม่มากจนถึงกับเรียกว่าเป็นอย่ายิ่งยวดได้ และถ้าหากว่า จะเกิดมีความเพียรพยายาม เป็นอย่างยิ่งยวดขึ้นมา แต่เมื่อไม่ประกอบด้วยปัญญาแล้วไซ้ก็ไม่สามารถที่จะรู้ริยสัจ 4 ได้ดังนั้นจึงเป็นปธานไม่ได้ แต่อีกนัยหนึ่งก็แสดงว่า

วิริยเจตสิกที่ในมหากุสลญาณวิปยุตต 4 ก็เป็น ปธานได้ เพราะ จิตที่เป็นมหากุสลญาณวิปยุตตที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ก็นับว่าเป็นสติปัฏฐาน ได้ดังที่กล่าวแล้วตอนแสดงองค์ธรรมของสติปัฏฐาน นั้น เมื่อเป็นเช่นนี้วิริยที่ในมหากุสลญาณวิปยุตต 4 อันเกิดขึ้นในขณะที่เจริญ สติปัฏฐาน ก็ควรนับเป็นปธานได้โดยทำนองเดียวกันส่วนที่จะบังเกิด ผลเพียงใดหรือไม่นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก

วิริยเจตสิกที่ในมหาภิรียาจิต 8 เป็นปธานไม่ได้ เพราะวิบากจิต ไม่ใช่ชวนจิต จึงไม่มีหน้าที่ทำการละอกุสล ไม่ก่ออกุสล ทำกุสล และเจริญกุสล รวม 4 อย่าง อันเป็นกิจการงานโดยเฉพาะของปธาน มหาวิบากจิตมีหน้าที่ ทำแต่ปฏิสนธิกิจ ภาวักคกิจ จุตติกิจและตทาลัมพนกิจเท่านั้น ดังนั้นจึงเป็นปธานไม่ได้

วิริยเจตสิกที่ในมหาภิรียาจิต 8 เป็นปธานไม่ได้ เพราะจิตทั้ง 8 ดวงนี้เป็นจิตของพระอรหันต์ ซึ่งเรียกว่า อเสกขบุคคล คือ บุคคลผู้จบการศึกษาแล้ว ละกิเลสได้เป็นสมุจเฉทปหาน ไม่มีอกุสลใดที่จะต้องละ ต้องระวังอีก รวมทั้งไม่มี กุสลใดที่จะต้องก่อ จะต้องรักษาให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีกแล้ว รวมความมหาภิรียาจิต ไม่ต้องทำหน้าที่การงานของปธานนั้นเลย ดังนั้นจึงเป็นปธานไม่ได้

วิริยเจตสิกที่ในมหัคคตวิบากจิต 9 เป็นปธานไม่ได้ เพราะ จิตทั้ง 9 ดวงนี้ ทำหน้าที่ปฏิสนธิกิจ ภาวักคกิจ จุตติกิจ โดยเฉพาะเพียง 3 อย่างนี้ เท่านั้น ไม่มีหน้าที่ในชวนกิจเลย จึงไม่มีหน้าที่ทำการ

ละอูสลุไม่ก่ออูสลุ ทำอูสลุ และเจริญอูสลุทั้ง 4 อย่างนี้แต่อย่างใดเลย เมื่อไม่มีหน้าที่ทำกิจการงานของสัมมปปธานจึงเป็นปธานไม่ได้

วิริยเจตสิกที่ในมหัคคตกิริยาจิต 9 เป็นปธานไม่ได้ เพราะจิต 9 ดวงนี้ เป็นจิตของพระอรหันต์ เมื่อเป็นจิตของพระอรหันต์ ก็มีเหตุผลดังกล่าวมาแล้วในมหากิริยาจิตนั้น ดังนั้นจึงเป็นปธานไม่ได้

วิริยเจตสิกที่ในผลจิต 4 (หรืออย่างพิสดาร 20) เป็นปธานไม่ได้ เพราะผลจิตไม่ได้เป็น ผู้กระทำการ ละอูสลุ ไม่ก่ออูสลุไม่ทำอูสลุ และ เจริญอูสลุ อันเป็นหน้าที่การงานโดยเฉพาะของปธานแต่อย่างใด ๆ เลย เป็นแต่เพียงเป็นผู้รับผลเสวยผลที่มีคคจิตได้กระทำการงานทั้ง 4 นั้นมาให้แล้ว เมื่อ ไม่ได้ทำหน้าที่ของปธาน จึงเป็นปธานไม่ได้

จากการศึกษาพบว่า องค์ธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมาย คือ การบรรลุธรรม คือการใช้ความเพียรทั้งสี่ วาระนั้นคือ การปฏิบัติการแห่งส่วนหนึ่งสังขารชั้นที่เรียกว่า วิริยะ การนำความเพียรมากันไม่ให้ความโกรธความโลภและความหลงเกิดขึ้นนี้ คือสังวรปธาน การนำความเพียรนี้มาละความโกรธและความหลงนี้ คือปหานปธาน การนำความเพียรนี้มาทำสมาธิให้เกิดขึ้นนี้ คือ ภวานาปธาน และการนำความเพียรนี้มารักษาสัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นแล้ว ให้สมาธิตั้งมั่นและเจริญต่อไปนี้ คือ อนุรักษปธาน เป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม เป็นต้น ฉะนั้นการที่จะบรรลุมรรคผล นิพพานได้นั้น จะต้องดำเนินไปตามทางสายกลาง คือมัชฌิมาปฏิปทา อันมีสติปัฏฐาน 4 และมรรคมืองค์ 8 เป็นจุดเริ่มต้นและจุดที่จะทำให้สำเร็จ แต่ในขณะที่บรรลุพระนิพพานนั้น โพธิปักขิยธรรมต้องประกอบหมายถึงทำหน้าที่พร้อมเพรียงกัน การปฏิบัติวิปัสสนาธุระนี้ เป็นสิ่งสำคัญข้อหนึ่งของสัทธรรม 3 เพราะนอกจากจะเรียนรู้ปริยัติสัทธรรมแล้ว จะต้องเจริญสัทธรรมข้อ 2 อันได้แก่ ปฏิบัติสัทธรรม ถ้าปรารภจะให้หลุดพ้นจากวิภูฏทุกข์ มีทางเดียวคือ เจริญวิปัสสนามีสติปัฏฐานและมรรคมืองค์ 8 เป็นทางเดิน จึงจะสามารถถึงสัทธรรมข้อ 3 คือ ปฏิเวธสัทธรรมอันนำมาซึ่งสันติสุขอันถาวร พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการปฏิบัตินี้ว่า เป็นการบูชาอย่างเยี่ยมยอดแนวทางวิปัสสนานี้ ถือเอารูปธรรม นามธรรม เป็นกรรมฐาน เอารูปนามเป็น เอารูปนามเป็นทางเดิน โดยมีสติเป็นผู้เพ่ง ปัญญาเป็นผู้รู้เพื่อให้แจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรมที่หลงยึดมั่นถือมั่นว่ามีสภาพความเป็นจริงอย่างไร และละโมหะที่ทำให้หลงมกมายออกเสียได้พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนผู้ปรารภจะบำเพ็ญวิปัสสนาธุระอย่างถูกต้องและได้ผลสมความปรารถนา สรุปได้ดังนี้

1. ต้องมีผู้แนะนำสั่งสอน คือ มีกัลยาณมิตร
2. มีสถานที่ที่ปฏิบัติที่สงบสงัดเป็นสปปายะ
3. ต้องมีธรรม ๓ ประการนี้คือ ความตั้งใจจริง ความไม่ประมาท และปัญญา
4. ไม่มีปิลิโพธิ คือ ความไม่กังวลห่วงใยใด ๆ ทั้งสิ้น (พระภิกษุวิสุทธคุณ (จรัญตรโม), 2533, หน้า 239-244)

สรุปความได้ว่า องค์ธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมาย คือ การบรรลุธรรม คือ การใช้ความเพียรทั้งสี่ วาระนั้นคือ การปฏิบัติการแห่งส่วนหนึ่งสังขารชั้นที่เรียกว่า วิริยะ การนำความเพียรมากันไม่ให้ความ

โกรธความโลภ และความหลงเกิดขึ้นนี้ คือสังวรปธาน การนำความเพียรนี้มาละความโกรธ และความหลงนี้ คือปหานปธาน การนำความเพียรนี้มาทำสมาธิให้เกิดขึ้นนี้ คือ ภavanaปธาน และการนำความเพียรนี้มารักษาสัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นแล้ว ให้สมาธิตั้งมั่นและเจริญต่อไปนี้ คือ อนุรักษปธาน เป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุดุจธรรมการพัฒนามนุษย์ตามหลักปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ฉะนั้น หลักปธาน 4 หรือหลักสี่ประการในการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา คือ แนวทางที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีความสุข โดยมีหลักการที่สำคัญได้แก่ การมีสติในการทำการทำงาน การพูด การคิดและการปฏิบัติให้ถูกต้อง โดยสอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน สามารถประยุกต์หลักปธาน 4 เพื่อช่วยให้เยาวชนใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติและมีคุณค่า โดยเริ่มจาก สติ ในการใช้โซเชียลมีเดีย เช่น การตระหนักถึงเวลาที่ใช้ในการเข้าใช้งานหรือการตัดสินใจเลือกเนื้อหาที่จะเข้าถึงและแบ่งปัน ปธานในการพูดสามารถนำมาใช้ในการสื่อสารออนไลน์ให้เหมาะสม เช่น การแสดงความคิดเห็นอย่างมีมารยาท และการหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่เป็นพิษหรือทำร้ายผู้อื่น ปธานการคิด เกี่ยวข้องกับการเลือกที่จะคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ก่อนที่จะโพสต์หรือแชร์ข้อมูลบนโซเชียลมีเดีย เช่น การตรวจสอบข้อมูลเพื่อหลีกเลี่ยงการเผยแพร่ข่าวปลอมหรือข้อมูลเท็จ ปธานในการทำงาน สามารถส่งเสริมให้เยาวชนใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการเรียนรู้ การสร้างสรรค์เนื้อหาที่มีคุณค่าหรือการทำงานออนไลน์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วยการประยุกต์ใช้หลักปธาน 4 เยาวชนจะมีความสามารถในการใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติและมีความสุข รับผิดชอบ ช่วยลดผลกระทบจากการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสม และพัฒนาความสามารถในการใช้สื่อในทางที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3.4. การพัฒนามนุษย์ด้วยหลักปธาน 4

3.4.1 การพัฒนามนุษย์ด้านสังวรปธาน

การพัฒนามนุษย์เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตหรือปฏิบัติงานทั้งกิจวัตรและการประกอบอาชีพต่าง ๆ เพื่อให้ไปสู่ความสำเร็จต่าง ๆ ในทางที่ถูกต้องดังตามแบบอย่างพระพุทธศาสนา ทั้งนี้จะต้องรู้จักคิดและวิธีการพัฒนาตนเองให้ไปสู่ความสำเร็จ ทั้งการยับยั้ง โดยการใช้สติปัญญาเพื่อการควบคุมทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดและสามารถรับรู้เข้าใจ สิ่งใดที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตหรือเป็นโทษอย่างไร ทั้งนี้การพัฒนามนุษย์จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเป็นประโยชน์และการดำเนินชีวิตให้เกิดความเรียบร้อย

การพัฒนามนุษย์ด้านสังวรปธาน คือ เพียรระวังยับยั้งบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เป็นการสำรวมระวังเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้อง โภกฐัพพะ ใจได้รู้ธรรมอารมณ์ ไม่ให้บาปธรรมหรืออกุศลธรรมเกิดขึ้นภายในจิตใจ สังวรปธานเป็น

ธรรมเครื่องกำจัดความเกียจคร้าน สนับสนุนกำลังกาย ใจให้เข้มแข็งอดทน ทั้งนี้เพื่อมิให้บาปหรืออกุศลเกิดขึ้นภายในของมนุษย์ จะต้องรู้ว่าและเพียรระวังว่าสิ่งใดเป็นโทษหรือไม่เป็นสาระแก่นสารในชีวิตมนุษย์ โดยเพียรพยายามให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้หรือระลึกภายในใจของเรา สิ่งใดเป็นกุศลหรืออกุศล สติจะเป็นระลึกภายในและเพื่อให้เข้าใจว่า หากเป็นกุศลก็ควรระลึกต่อไป และหากระลึกรู้ได้ว่าเป็นฝ่ายอกุศลก็ต้องละทิ้งหรือไม่ควรให้เกิดขึ้นภายในใจต่อไป สติจึงมีความสำคัญมากที่ระลึกภายในใจของแต่ละคนนั่นเอง

ความสำคัญของ สติ เห็นได้จากแนวคิดที่สะท้อนอยู่ในพุทธพจน์ที่ว่า ผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มีปัญญา มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว เพ่งพินิจธรรมภายใน มีสติทุกเมื่อย่อมข้ามพ้นโอชะที่ข้ามได้ยาก (ขุ.สุ.(ไทย) 25/176/540.) ประโยชน์สูงสุดของความเป็นผู้มีสติคือ ความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มีการพิจารณาใคร่ครวญ ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ฟุ้งซ่านและนาพาไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สามารถข้ามพ้นโอชะได้ กล่าวได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้มีปัญญา เมื่อมีสมาธิอันเป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้วย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วยสติย่อมสามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ถ้าตราบใดเมื่อสติของเราไม่ตั้งมั่นยังไม่บริบูรณ์ เรียกว่า มันยังไม่เต็มรอบไม่เต็มรอบในกระบวนการของการเห็นกระบวนการของการได้ยินของการลิ้มรส ของการสัมผัส ของการถูกต้องทางกาย ของธรรมารมณ์ของการรู้สึกนึกคิดก็ตาม เรายังไม่เต็มรอบตราบใดตราบนั้นความทุกข์นั้นมันก็ต้องเกิดขึ้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเราจะได้เรียนรู้ว่าทุกข์นี้เราจะแก้ไขอย่างไร เราจะกำหนดรู้ได้อย่างไร ดูได้อย่างไรให้ทุกข์นั้นมันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่รู้ได้ง่าย ๆ มันต้องอาศัยความฉลาดมาก กุศล คือ ความฉลาด รอบรู้ในกองทุกข์นั้นให้ได้แน่และเป็นสิ่งที่เราจะต้องบากบั่นพากเพียรพยายามเราจะต้องสร้างสติให้ได้ ดังนั้นความสำคัญของสติ ปรากฏเห็นได้ชัดเมื่อเรามีสติการกระทำของเราในชีวิตประจำวันของเรามันก็จะผิดพลาดน้อยลง (พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม), 2560, หน้า 14)

การพัฒนามนุษย์ด้าน สัจวรปธาน หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีความเพียรระวังมิให้บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้มีโอกาสเกิดขึ้นในกาย วาจา และใจ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีศีลธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม (พระไตรปิฎก เล่มที่ 23, ข้อ 59) หลักสัจวรปธานเน้นการตั้งมั่นอยู่ในความระมัดระวังอย่างต่อเนื่อง โดยใช้สติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือสำคัญเพื่อป้องกันมิให้เกิดการกระทำที่นำไปสู่ความเสื่อมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

พระพรหมคุณาภรณ์ (2555, หน้า 78) การพัฒนาสัจวรปธานในตัวมนุษย์เริ่มจากการปลูกฝังสติรู้ตัวในชีวิตประจำวัน เช่น การระวังคำพูด การควบคุมอารมณ์ และการคิดพิจารณาก่อนกระทำสิ่งใด เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจก่อโทษ การฝึกสัจวรจึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันภายในจิตใจ ทำให้มนุษย์มีความรอบคอบ ไม่ประมาท และรู้เท่าทันกิเลสที่มากกระทบในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งจากภายนอก เช่น สื่อ กระแสสังคม หรือการยั่วยุ และจากภายใน เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง

อัมพร อุดมพาณิชย์ (2563, หน้า 55) แนวทางการพัฒนาสังวรปธานสามารถดำเนินการได้หลายวิธี เช่น การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะที่มั่นคง การสวดมนต์ไตร่ตรองคุณธรรมที่ต้องการรักษาไว้ การฝึกตั้งคำถามกับตนเองว่า “สิ่งที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดนี้ เป็นประโยชน์หรือโทษ?” รวมทั้งการฝึกเจริญเมตตาเพื่อลดทอนอารมณ์ด้านลบ นอกจากนี้ การใช้เทคนิคการเตือนตนเอง เช่น การกำหนดสัญลักษณ์ การเขียนเป้าหมายจริยธรรมส่วนตัว ก็ช่วยเสริมความระลึกะวังอย่างได้ผล

ธีระยุทธ ปางวิรุฬห์รักษ์ (2564, หน้า 81) ผลของการพัฒนามนุษย์ด้านสังวรปธาน จะทำให้บุคคลมีความรอบคอบในการดำรงชีวิต มีความอดทนอดกลั้น สามารถควบคุมพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข มนุษย์ที่มีสังวรมั่นคงย่อมสามารถหลีกเลี่ยงการก่อเวร การเบียดเบียน และสามารถเป็นผู้นำทางคุณธรรมในสังคมได้อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า การพัฒนามนุษย์เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ถูกต้องและดีงามตามแนวทางพระพุทธศาสนา การพัฒนาตนเองต้องเริ่มจากการมีสติปัญญาในการควบคุมกาย วาจา ใจ ยับยั้งข้อผิดพลาด พร้อมทั้งรู้จักพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์หรือโทษต่อชีวิต การพัฒนามนุษย์ด้านสังวรปธาน จึงเน้นที่การเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น ทั้งโดยการสำรวมอินทรีย์ทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สังวรปธานเป็นธรรมที่ช่วยจัดความเกียจคร้าน สนับสนุนกำลังกายใจให้เข้มแข็ง เพื่อมิให้บาปธรรมแทรกซึมเข้ามาในจิตใจ หัวใจสำคัญของสังวรปธานคือการมีสติรู้ตัวในทุกอิริยาบถ ตั้งแต่การระวังคำพูด การควบคุมอารมณ์ ไปจนถึงการคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนการกระทำ การฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน เป็นเสมือนเกราะป้องกันกิเลสทั้งภายนอกและภายใน เช่น กระแสสังคม ความโลภ ความโกรธ และความหลง แนวทางฝึกสังวร เช่น การฝึกสมาธิ การตั้งคำถามกับตนเองก่อนการกระทำ และการปลุกฝังเมตตาจิต รวมทั้งการใช้เครื่องมือเตือนใจ เช่น การกำหนดเป้าหมายจริยธรรมส่วนตัว เมื่อมนุษย์มีสังวรมั่นคง ผลลัพธ์คือความรอบคอบ อดทน อดกลั้น สามารถควบคุมพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การสร้างสังคมที่สันติสุข ปราศจากการเบียดเบียน นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลมีจิตใจเข้มแข็ง สามารถข้ามพ้นความทุกข์และกิเลสไปสู่ความเจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสติทุกเมื่อ ย่อมข้ามพ้นโศมะที่ข้ามได้ยาก” ดังนั้น การพัฒนามนุษย์ด้านสังวรปธานจึงไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อตนเอง แต่ยังสร้างประโยชน์แก่สังคมอย่างกว้างขวาง เป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตที่ดงามตามแนวทางพระพุทธศาสนา

3.4.2 การพัฒนามนุษย์ด้านปหานปธาน

ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่นเพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว ปหานปธาน หมายถึง เพียรละ บาปธรรมหรืออกุศลธรรมมี กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และอกุศลธรรมอื่น ๆ ที่

เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไปเสียปหานปธาน เพียรพยายามที่ละบาป ละอกุศล ซึ่งมีอยู่แล้วภายในจิตใจ โดยอาศัยการพิจารณาเห็นโทษของบาปของอกุศลที่มีอยู่ภายในจิตแห่งตนแล้ว ปลุกฝังความพอใจใน อันที่จะละบาปอกุศลเหล่านั้นไปจากจิตและใช้ความพยายาม ประารถความเพียรมีการกระทำติดต่อกัน สามารถละบาปอกุศลได้ จะมากหรือน้อยก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตเอาไว้ในจุดนั้น อย่างที่ พระพุทธองค์สอนไว้ว่า “ให้รักษาความดีไว้ เหมือนเกลือรักษาความเค็มฉะนั้น” โดยแนวทางการ พัฒนามนุษย์ด้านปหานปธาน คือ เพียรระวังมิให้ออกุศลเกิดขึ้น โดยเพื่อต้องไม่ทำให้เสียต่อมนุษย์ โดยการละกิเลสและมีให้ครองงำ กิเลสจิตใจผู้ปฏิบัติย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสะอาดบริสุทธิ์คือ มีความเมตตา มีจิตปราศจากความโลภ มีการสำรวมในกาม

การพัฒนามนุษย์เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามนั้น นอกจากต้องรู้จักระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น แล้ว ยังต้องมีความเพียรในการขจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไปด้วย หลักปหานปธาน คือ การเพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ปล่อยให้ฝังรากลึกในจิตใจจนกลายเป็นนิสัยที่นำไปสู่ความเสื่อม ปหานปธานเน้นการกำจัดสิ่งที่เป็นโทษ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา และความเกียจคร้าน ผ่านการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาอย่างต่อเนื่อง (พระไตรปิฎก เล่มที่ 23, ข้อ 59)

การพัฒนามนุษย์ด้านปหานปธานเริ่มต้นจากการฝึกสติเพื่อรู้ทันอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นอกุศล จากนั้นใช้ปัญญาพิจารณาโทษของอกุศลนั้น ๆ อย่างชัดเจน พร้อมทั้งมีความเพียรละออกจากจิตใจ เช่น เมื่อเกิดโทสะ ต้องรู้ตัวและพยายามระงับด้วยเมตตา หรือเมื่อเกิดความอยาก ต้องรู้จักยับยั้งด้วยการพิจารณาเหตุผล การมีสติสัมปชัญญะในการเฝ้าสังเกตจิตอยู่เสมอ เป็นเครื่องมือสำคัญในการละอกุศลธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555, หน้า 80)

อัมพร อุดมพาณิश्य์ (2563, หน้า 58) อธิบายว่า การละบาปอกุศลในชีวิตประจำวันทำได้โดยการฝึกตั้งสติทุกครั้งที่มีอารมณ์รุนแรงเกิดขึ้น เช่น หุดหุด หุดคิดชั่วครู่ เพื่อพิจารณาผลเสียของการกระทำที่เร่งรีบ และเปลี่ยนไปเลือกทางที่สร้างสรรค์กว่า นอกจากนี้ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือการพิจารณาธรรมะเกี่ยวกับโทษของอกุศล ก็เป็นวิธีช่วยเสริมสร้างพลังใจให้สามารถละอกุศลธรรมได้อย่างมั่นคง

ธีระยุทธ ปางวิรุฬห์รักษ์ (2564, หน้า 83) กล่าวเพิ่มเติมว่า ผลของการพัฒนาปหานปธานในตัวมนุษย์ คือ การมีจิตใจที่เย็นลง มีความอดทนต่อสิ่งชั่วร้าย มีความสามารถในการให้อภัย และไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ชั่ววูบ ผู้ที่พัฒนาได้มั่นคงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีสติ มีเมตตา และสามารถนำพาตนเองและสังคมไปสู่ความสงบสุขได้

พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม) (2560, หน้า 17) ยังเน้นว่า การละบาปอกุศลไม่ได้สำเร็จได้ด้วยการพยายามครั้งเดียว แต่ต้องอาศัยความเพียรอย่างต่อเนื่อง ต้องมีกำลังใจ และการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การอยู่ในสังคมของกัลยาณมิตร ผู้มีปัญญาและศีลธรรม ซึ่งจะช่วยเสริมกำลังใจให้สามารถฝึกละบาปอกุศลได้ง่ายขึ้น

สรุปได้ว่า การพัฒนามนุษย์ด้านภานาปธาน คือการทำให้ชีวิตสะอาดจากอกุศลทั้งหลาย ผ่านการรู้เท่าทัน ปล่อยวาง และเพียรละอย่างไม่ลดละ เพื่อสร้างจิตใจที่บริสุทธิ์เข้มแข็ง พร้อมดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรมและเป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและสังคมอย่างแท้จริง

3.4.3 การพัฒนามนุษย์ด้านภานาปธาน

ภานาปธาน เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หมายถึง การทาดันตะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ภานาปธาน เพียรสร้างหรือเพียรเจริญ ในกุศลธรรมหรือความดี เช่น กุศลกรรมบถ 10 ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงและโพชฌงค์ 7 มีสติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา ให้เกิดขึ้นภานาปธาน เพียรพยายามที่จะกระทำให้กุศลเกิด ได้แก่ความดีทั้งหลายที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นว่า กุศลความดีเหล่านั้นจะมากหรือน้อยก็ตาม ให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะเสริมสร้างกุศลคุณงามความดีให้บังเกิดขึ้น แล้วใช้ความพยายามในการสร้างกุศลโดยมีความเพียรที่ติดต่อกันไป ไม่ทำ ๆ หยุด ๆ เมื่อสามารถทำความดีได้มากน้อยแค่ไหนเพียงใดก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตไว้สม่ำเสมอการพัฒนามนุษย์ด้านภานาปธาน เป็นการทำให้ภานาให้เกิดขึ้น หรือการทำสมาธิสัมมาสมาธิคือความตั้งใจมั่นชอบ (ที.ม. (ไทย) 10/299/274.) ได้แก่ การฝึกฝนอบรมจิตในขั้นที่สูงขึ้น เพื่อให้จิตมีความสงบตั้งมั่นแน่วแน่ต่ออารมณ์ที่กำลังกำหนดพิจารณา จิตที่มีสมาธิย่อมเป็นจิตที่มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ประโยชน์สูงสุดของสมาธิคือ การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายได้แก่ การรู้เห็นตามความเป็นจริงสมาธิ หมายถึงความตั้งใจมั่นแห่งจิต (วคิน อินทสระ, 2535: หน้า 4)

ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหวดุจเสาเรือนที่ปักลงมั่น ย่อมรับน้ำหนักได้ดี ไม่โยกคลอนฉันใดดวงจิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉนั้นนั้น นับว่าเป็นการก้าวหน้าแห่งการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นกำลังสำคัญเพื่อบรรลุไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสต้นเหตุทั้งปวงคือ การบรรลุมรรค ผล นิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

การพัฒนามนุษย์ด้านภานาปธาน กระทำให้มากหรือเจริญให้มากแล้วย่อมส่งถึง ย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบ ก็รักษาความเป็นปกติไว้ได้ดวงจิตอย่างนี้มีคุณค่ามาก สมาธิจะเกิดขึ้นหรือตั้งมั่นและมั่นคงอยู่ได้นานเท่าใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปจนถึงขั้นวิปัสสนาญาณ การปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิต จนจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็จะก้าวขึ้นสู่ ญาณ ปัญญา มีความรู้แจ้ง เห็นจริงตามสภาวะธรรม สามารถเข้าถึงทิฏฐธรรมสุขวิหาร ญาณทัสสนะสติสัมปชัญญะ และอาสวักขยญาณ

การพัฒนามนุษย์ในด้านภานาปธาน เป็นการส่งเสริมให้บุคคลเพียรสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น โดยเน้นการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมในทางที่ดี ทั้งในด้านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์พร้อมด้วยคุณธรรม ภานาปธานจึงหมายถึงการบ่มเพาะและเสริมสร้างคุณงาม

ความดีใหม่ ๆ ภายในตนเอง ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ แต่มีความพยายามอย่างสม่ำเสมอในการพัฒนาตนให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 23, ข้อ 59)

การพัฒนาภavanaปธานเริ่มจากการมีฉันทะ คือความพอใจรักในการสร้างความดี แล้วพัฒนาสู่การลงมือกระทำอย่างจริงจัง เช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน การทำงานด้วยความซื่อสัตย์ การฝึกจิตให้สงบด้วยการนั่งสมาธิ หรือการเจริญเมตตาภาวนาเพื่อเพิ่มพูนจิตใจที่กรุณา อัมพร อุดมพาณิชย์ (2563, หน้า 62) อธิบายว่าภavanaปธานเป็นการเติมเต็มชีวิตด้วยคุณธรรมใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยไม่รอให้กุศลเกิดขึ้นเอง แต่ต้องกระตือรือร้นสร้างสรรค์ขึ้นมา

พระพรหมคุณาภรณ์ (2555, หน้า 82) กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ด้านภavanaปธานต้องอาศัยความตั้งใจแน่วแน่และการวางแผนชีวิตที่ชัดเจน เช่น การตั้งเป้าหมายในการพัฒนาทางจิตใจ การกำหนดกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณธรรมในชีวิตประจำวัน และการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตตั้งมั่นในความดี นอกจากนี้ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น ชุมชนที่ส่งเสริมศีลธรรม หรือการคบหากับกัลยาณมิตร ก็ช่วยกระตุ้นการเจริญกุศลธรรมได้เป็นอย่างดี

ธีระยุทธ ปางวิรุฬห์รักษ์ (2564, หน้า 86) ได้ชี้ให้เห็นว่า ผลของการพัฒนาภavanaปธานในตัวมนุษย์คือการมีความคิดสร้างสรรค์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม มีความเพียรพยายามในการทำ ความดีอย่างต่อเนื่อง และมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งในด้านสติปัญญา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการสร้างคุณูปการต่อสังคม

พระมหาประเสริฐ ออคเตโซ (มุขพริ้ม) (2560, หน้า 20) กล่าวเสริมว่า การเพียรภาวนาในชีวิตจริง หมายถึงการไม่ปล่อยชีวิตให้ไหลตามกระแสความเคยชิน แต่ต้องมีเป้าหมายชัดเจนในการพัฒนาตน เช่น ฝึกตนให้เป็นผู้มีขันติ มีความเสียสละ และมีเมตตาเพิ่มขึ้นในแต่ละวัน การภาวนาอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพทั้งทางกาย วาจา และใจ

สรุปได้ว่า ภavanaปธาน หมายถึง ความเพียรพยายามในการทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นในตนเองให้เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการปลูกฝังฉันทะหรือความพอใจรักในความดี แล้วลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ไม่ทำ ๆ หยุด ๆ เช่น การฝึกสมาธิ เจริญเมตตาภาวนา หรือการทำความดีในชีวิตประจำวัน การพัฒนาภavanaปธานเป็นกระบวนการฝึกฝนอบรมจิตให้มีสมาธิ จนเกิดความมั่นคงแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวนภายนอก ส่งผลให้จิตใจบริสุทธิ์ และเป็นพื้นฐานของการเกิดปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง ภavanaปธานจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนามนุษย์ทั้งในด้านจิตใจและพฤติกรรม นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในพระพุทธศาสนา คือ มรรค ผล นิพพาน นักวิชาการหลายท่านเห็นพ้องว่า การพัฒนาภavanaปธานต้องอาศัยทั้งความตั้งใจ การวางแผนชีวิตที่ชัดเจน การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และการคบหากัลยาณมิตร เพราะจะช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้เกิดกุศลธรรมใหม่ ๆ ภายในตนอย่างต่อเนื่อง ผลของการพัฒนาภavanaปธาน นอกจากจะทำให้จิตใจสงบตั้งมั่นแล้ว ยังช่วยสร้างความคิดสร้างสรรค์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม ส่งเสริมให้บุคคลมีความ

เพียรในการทำความดี มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งในด้านสติปัญญา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการสร้างคุณูปการต่อสังคม การเพียรภาวนาในชีวิตจริงจึงหมายถึงการไม่ปล่อยชีวิตให้ไหลไปตามกระแส แต่ต้องฝึกฝนจิตใจอย่างสม่ำเสมอเพื่อยกระดับตนเองในทุกด้านอย่างแท้จริง

3.5. การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ด้วยหลักปธาน 4

ในยุคดิจิทัลที่โซเชียลมีเดียกลายเป็นพื้นที่หลักของการสื่อสาร การเรียนรู้ และการแสดงออก หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น “หลักปธาน 4” (สังวรปธาน, ปหานปธาน, ภาวนาปธาน, ออนุรักษปธาน) หรือที่เรียกรวมว่า สัมมปธาน 4 จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาแนวคิดและพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน เพื่อให้เกิดการใช้สื่ออย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม ดังนี้

1. สังวรปธาน (การเพียรระวัง)

เป็นการส่งเสริมให้ผู้โซเชียลมีเดียรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) และใช้สติควบคุมตนเองไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่เป็นพิษ เช่น ข่าวปลอม ความรุนแรง หรือเนื้อหาลามก โดยฝึก “สัมมาสติ” และ “สติสัมปชัญญะ” ในการกลั่นกรองข้อมูลก่อนบริโภคหรือแชร์ต่อ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) ได้กล่าวถึง “การมีสติในโลกดิจิทัล” ว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการต้านทานกระแสข้อมูลที่ไร้สาระหรือเบี่ยงเบนคุณค่าชีวิต “โลกยุคใหม่ไม่ขาดแคลนความรู้ แต่ขาดสติที่จะใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง” ซึ่งในบริบทของสื่อออนไลน์ สติจึงเปรียบเสมือนเบรกที่คอยชะลอความคิด พฤติกรรม และการตัดสินใจอันฉวของมนุษย์ เพื่อให้ทุกการกระทำนั้นผ่านการพินิจและไตร่ตรองอย่างรอบคอบ สติยังช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เช่น เมื่อรู้สึกโกรธจากโพสต์ของใครบางคน สติจะทำหน้าที่เตือนก่อนที่เราจะตอบโต้ด้วยความรุนแรง และเปลี่ยนการกระทำเป็นความอดกลั้นหรือความเมตตาแทน นอกจากนี้ สติยังช่วยให้เราจัดสรรเวลาใช้อุปกรณ์ดิจิทัลอย่างเหมาะสม ไม่ให้โซเชียลมีเดียกลืนกินชีวิตประจำวัน จนกระทบต่อสุขภาพ การเรียน หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว ในทางพระพุทธศาสนา การฝึกสติไม่ได้จำกัดเฉพาะการปฏิบัติภาวนา แต่หมายถึงการฝึกจิตให้รู้ทันในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะกำลังนั่ง เลื่อนหน้าจอ กดไลก์ หรือพิมพ์ข้อความ การมีสติในโลกดิจิทัลจึงเป็น การประยุกต์ธรรมะเข้าสู่ชีวิตสมัยใหม่ โดยมีเป้าหมายเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2. ปหานปธาน (การเพียรละ)

หมายถึงการเพียรพยายามละเว้นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การคุกคามทางออนไลน์ (Cyberbullying), การใช้ถ้อยคำหยาบคาย หรือการเสพติดโซเชียลมีเดียอย่างไม่มีขอบเขต

บุญเลิศ พิริยเมธา (2561) ระบุว่า “การใช้สื่อออนไลน์โดยขาดการควบคุมและการกำกับดูแล ส่งผลต่อการสร้างพฤติกรรมเบี่ยงเบนในหมู่เยาวชนอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการใช้ภาษาหยาบคาย การดิสสื่อกินพอดี้ หรือการเสพเนื้อหาผิดกฎหมาย ซึ่งบั่นทอนทั้งจริยธรรมและความมั่นคงทางจิตใจ” ความเบี่ยงเบนที่เกิดขึ้นในระดับปัจเจกสะสมจนกลายเป็นปัญหาสังคมในวงกว้าง การบริโภคสื่อที่มีความรุนแรง สื่อที่เน้นวัตถุนิยม หรือเนื้อหาที่ปลุกเร้าพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การล้อเลียน การเหยียดหยาม การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (cyberbullying) หรือแม้แต่การถ่ายทอดพฤติกรรมผิดศีลธรรมโดยไม่มีการกลั่นกรอง เช่น คอนเทนต์ลามกอนาจาร และเนื้อหาชักจูงให้เกิดค่านิยมผิด ๆ ล้วนมีส่วนในการบ่มเพาะพฤติกรรมเบี่ยงเบนในหมู่เยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนที่ขาดพื้นฐานด้านศีลธรรมและการอบรมจากครอบครัวหรือโรงเรียน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555) ในยุคปัจจุบัน สื่อดิจิทัลกลายเป็นแหล่งข้อมูลหลักของเยาวชน ทั้งในรูปของข่าวสาร ความบันเทิง และการแสดงออกผ่านโซเชียลมีเดีย เยาวชนสามารถเข้าถึงข้อมูลจำนวนมากได้อย่างรวดเร็ว แต่การขาดสติและทักษะในการแยกแยะคุณภาพของเนื้อหา กลับทำให้สื่อกลายเป็น “มีดสองคม” ที่อาจส่งผลร้ายต่อพฤติกรรม ความคิด และค่านิยมของพวกเขาได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะเมื่อการใช้สื่อนั้นเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ การละเว้นสิ่งที่เป็นโทษ จึงไม่ใช่เพียงการ “ไม่ดู” หรือ “ไม่คลิก” เท่านั้น แต่รวมถึงการมีสติ (สติสัมปชัญญะ) ในการเลือกเสพ เลือกแชร์ และเลือกแสดงออกในพื้นที่สื่ออย่างรอบคอบ การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) การปลูกฝังหลักธรรม เช่น ปหานบพาน (ความเพียรละสิ่งไม่ดี) และ อิทธิบาท 4 (การเพียรพัฒนาอย่างมีเป้าหมาย) เป็นแนวทางที่สามารถช่วยเยาวชนให้ตระหนักถึงภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงในโลกออนไลน์ได้อย่างยั่งยืน

สมาคมครูสอนศีลธรรมแห่งประเทศไทย (2565) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเรื่องการใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีคุณธรรม มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสื่อออนไลน์ลดลงถึง 47% ภายในระยะเวลา 6 เดือน นอกจากนี้ยังพบว่าเยาวชนที่ได้รับการส่งเสริมจากโรงเรียนและครอบครัวในเรื่อง จริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics) มักมีแนวโน้มที่จะใช้สื่อด้วยความรับผิดชอบมากกว่า ดังนั้น การละเว้นสิ่งที่เป็นโทษและพฤติกรรมที่บั่นทอนศีลธรรมจึงไม่ใช่เพียงหน้าที่ของเยาวชนเท่านั้น แต่ยังต้องได้รับการสนับสนุนจากทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สถาบันการศึกษา ผู้นำศาสนา และภาครัฐ เพื่อร่วมกันสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางจริยธรรม” ให้แก่เยาวชนในโลกที่เต็มไปด้วยการยั่วยวนของสื่อดิจิทัลในปัจจุบัน

3. กาวนาปธาน (การเพียรสร้าง)

เป็นการส่งเสริมให้เยาวชนและผู้ใช้ทั่วไปสร้างเนื้อหาที่ดี มีสาระ และเป็นประโยชน์ เช่น การเผยแพร่ธรรมะ แรงบันดาลใจ การรณรงค์คุณธรรม หรือข้อมูลวิชาการ ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “สัมมาวาจา” และ “สัมมากัมมันตะ” ในอริยมรรคมีองค์ 8

ตัวอย่างเช่นโครงการ “เยาวชนสร้างสื่อธรรมะ” ของวัดพระราม 9 ที่ฝึกให้เยาวชนผลิตคลิปสั้นเชิงคุณธรรม เพื่อปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์และคุณธรรมในโลกออนไลน์ (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2564)

วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก (2564) หนึ่งในรูปธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงความพยายามในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ในหมู่เยาวชน คือ โครงการ “เยาวชนสร้างสื่อธรรมะ” ที่จัดขึ้นโดย วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโครงการที่มีเป้าหมายเพื่อฝึกฝนทักษะด้านการผลิตสื่อดิจิทัลควบคู่กับการปลูกฝังหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ให้สามารถนำเสนอธรรมะในรูปแบบที่เข้าถึงง่ายและเหมาะสมกับยุคสมัย เช่น คลิปวิดีโอสั้น, แอนิเมชัน, และ คอนเทนต์เชิงสร้างสรรค์บนโซเชียลมีเดียอย่าง TikTok, YouTube และ Facebook โครงการนี้มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบ “ลงมือทำ” (learning by doing) โดยให้เยาวชนได้เข้าร่วมเวิร์กช็อปด้านการเขียนบท การตัดต่อวิดีโอ การนำเสนอธรรมะให้กระชับ ตรงใจ และน่าสนใจสำหรับคนรุ่นใหม่ ซึ่งผลที่ตามมาไม่เพียงแต่ช่วยให้เยาวชนมีทักษะสื่อสารอย่างสร้างสรรค์เท่านั้น แต่ยังเป็นการปลูกฝัง สติ, สัมมาทิฐิ และ สัมมาวาจา ในการใช้สื่อออนไลน์อย่างมีจริยธรรมอีกด้วย

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2565) ระบุว่า “การให้เยาวชนเป็นผู้สร้างสื่อธรรมะด้วยตนเอง ทำให้พวกเขาได้เข้าใจเนื้อหาทางธรรมะอย่างลึกซึ้งมากกว่าการเป็นเพียงผู้เสพสื่อธรรมะ เพราะต้องกลั่นกรองเนื้อหาด้วยตนเองก่อนถ่ายทอด” ซึ่งเป็นการส่งเสริมพลังภายในของเยาวชนอย่างแท้จริง

4. อนุรักษ์นาปราน (การเพียรรักษา)

คือการพยายามรักษานิสัยการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ให้คงอยู่ต่อเนื่อง เช่น สร้างวินัยในการใช้งาน รักษาเจตนาในการเผยแพร่สิ่งดีงาม และไม่กลับไปใช้สื่อในทางเสื่อม

ตามแนวคิดของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ท่านเน้นว่า “ธรรมะไม่ใช่เพียงเรื่องการบรรลุนิพพาน แต่คือการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีวินัยในโลกสมัยใหม่” ซึ่งการใช้สื่ออย่างมีจริยธรรมก็เป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตนั้น

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมวินัยดิจิทัลในเยาวชน” พบว่า เยาวชนที่มีการฝึกวินัยในการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น การกำหนดเวลา การวางแผนเป้าหมายการใช้งาน และการสะท้อนตนเองหลังจากใช้งานแต่ละครั้ง มีแนวโน้มที่จะใช้สื่อในเชิงสร้างสรรค์ได้สูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีการกำกับตนเองอย่างมีระบบถึง 62% การรักษานิสัยที่ดีนี้ยังต้องอาศัย “ความระลึกได้” และ “ความตั้งใจ” ในการไม่ย้อนกลับไปสู่วิธีการใช้สื่อที่เสื่อม เช่น การเสพติดความบันเทิงไร้สาระ การแสดงความคิดเห็นด้วยความโกรธ หรือการแชร์ข่าวปลอมโดยไม่กลั่นกรอง เพราะเมื่อขาดสติและความรับผิดชอบ พฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยละไปแล้วก็อาจกลับคืนมาได้ง่าย

Albert Bandura (1997) กล่าวถึง “การควบคุมตนเอง” (self-regulation) ว่าเป็นหัวใจของพฤติกรรมที่ยั่งยืน โดยเฉพาะเมื่อได้รับแรงเสริมเชิงบวกจากสภาพแวดล้อม เช่น การได้รับคำชื่นชม หรือการเห็นแบบอย่างที่ดีจากกลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือครู สิ่งเหล่านี้จะช่วยหล่อหลอมให้พฤติกรรมดีงามกลายเป็นนิสัยระยะยาว ไม่ใช่เพียงแค่พฤติกรรมตามกระแสชั่วคราว ดังนั้น การส่งเสริมให้เยาวชนมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการใช้สื่อ เช่น ใช้เพื่อการเรียนรู้ การสร้างแรงบันดาลใจ การเผยแพร่ธรรมะ หรือการสร้างเครือข่ายจิตอาสา จึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้พวกเขารักษานิสัยการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ไว้ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

สมชาย สุภักดิ์เกียรติ (2562) กล่าวว่า ในโลกยุคดิจิทัลที่ผู้คนโดยเฉพาะเยาวชนอยู่กับสื่อออนไลน์เกือบตลอดเวลา การใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์จึงไม่ได้เป็นเพียงพฤติกรรมชั่วคราว หากแต่ต้องพัฒนาให้กลายเป็น “นิสัยถาวร” ซึ่งต้องอาศัยความพยายามในการรักษาความสม่ำเสมอของพฤติกรรมที่ดีเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในบริบทที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยวน ความบันเทิง และข้อมูลที่หลากหลายการรักษานิสัยการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ในทางพระพุทธศาสนาตรงกับหลัก “อนุรักษนาปทาน” (ความเพียรรักษา) ซึ่งหมายถึง การเพียรรักษาความดีที่ได้ทำไว้แล้วไม่ให้เสื่อมถอย การมีวินัยในการใช้งานสื่อ เช่น การกำหนดเวลาใช้งาน การตั้งเป้าหมายในการเข้าถึงข้อมูล หรือการตั้งข้อพิจารณาเนื้อหา ก่อนเผยแพร่ เป็นรูปแบบหนึ่งของการเจริญ “สัมมาสติ” และ “สัมมาวายามะ” อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของ อริยมรรคมีองค์ 8

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลัก ปธาน 4 กับโซเชียลมีเดีย จึงเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างวินัย สติ และความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในสังคมยุคใหม่ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ต้องเผชิญกับการไหลบ่าของข้อมูลจำนวนมากในแต่ละวัน การฝึกเพียรด้วยหลักธรรมนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้การใช้สื่อปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ แต่ยังเป็นการสร้างวัฒนธรรมสื่อที่เกื้อกูลต่อจริยธรรมส่วนบุคคลและสังคมโดยรวม

3.5. สรุป

หลักปธาน 4 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนามนุษย์ที่พระพุทธศาสนาเสนอไว้ เพื่อส่งเสริมให้มนุษย์สามารถขัดเกลาดตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ นำไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ หลักปธาน 4 ประกอบด้วย 1) สังวรปธาน การเพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น เป็นการควบคุมตนเองไม่ให้หลงไปตามกิเลส 2) ปหานปธาน การเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วด้วยการฝึกฝนและปรับปรุงตนเองอย่างจริงจัง 3) ภาวนापธาน การเพียรสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เช่น การฝึกสมาธิ การพัฒนาความดีงามใหม่ ๆ ในตนเอง และ 4) อนุรักษนาปธาน การเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญยิ่งขึ้น การพัฒนามนุษย์ด้วยหลักปธาน 4 จึงเป็นกระบวนการที่

ครอบคลุมทั้งการป้องกัน แก้ไข สร้างสรรค์ และรักษาความดี โดยเริ่มจากการมีสติรู้เท่าทันกิเลส ภายในตน แล้วค่อย ๆ ขจัดสิ่งไม่ดี พร้อมทั้งส่งเสริมคุณงามความดีให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อคุณธรรมเกิดขึ้นแล้วก็ต้องหมั่นดูแลรักษาให้มั่นคง ไม่ปล่อยให้เสื่อมถอย การปฏิบัติตามหลักปธาน 4 นอกจากจะช่วยให้ระดับจิตใจให้สูงขึ้น ยังช่วยเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิต ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข สร้างความเจริญให้แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม เมื่อปฏิบัติอย่างจริงจัง หลักปธาน 4 จะช่วยให้มนุษย์พัฒนาตนเองได้อย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การรู้จักควบคุมตนเอง แก้ไขข้อบกพร่อง เสริมสร้างคุณงามความดี และรักษาความดีงั้นไว้ ส่งผลให้บุคคลมีคุณภาพทั้งด้านสติปัญญา จิตใจ และพฤติกรรม เป็นการพัฒนาที่สมบูรณ์ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม อันเป็นหนทางสู่ความสุขและความสำเร็จที่แท้จริงในชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา



บทที่ 4

ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4

กรณีศึกษาเยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำบทสัมภาษณ์จากผู้ที่มีบทบาท และความรู้ที่ได้ศึกษาในเรื่องดังกล่าวในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มาวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดงานวิจัย และกำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

4.1 วิเคราะห์การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบัน

4.2 วิเคราะห์หลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน

4.3 การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้วยหลักปธาน 4

4.4 สรุป

4.1. วิเคราะห์การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบัน

การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ในยุคปัจจุบันถือเป็นปรากฏการณ์ที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรมอย่างชัดเจน เยาวชนในพื้นที่นิยมใช้แพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น Facebook, Instagram, TikTok, และ X (Twitter) เพื่อการสื่อสาร การแสดงตัวตน การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ใหม่ ๆ โซเชียลมีเดียกลายเป็นพื้นที่สำคัญในการแสดงความคิดเห็น เปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้เรื่องราวทั้งในระดับท้องถิ่นและสากลอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนหาดใหญ่ไม่ได้มีแต่ด้านบวกเท่านั้น ยังพบปัญหาการเสพติดเทคโนโลยี ภาวะซึมเศร้า การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมเพิ่มมากขึ้นด้วย การแข่งขันกันสร้างภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ทำให้บางกลุ่มเกิดความเครียดและขาดทักษะการจัดการอารมณ์ ในด้านบวก โซเชียลมีเดียยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยผลักดันการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ การตลาดออนไลน์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง และการเคลื่อนไหวทางสังคมในหมู่เยาวชน เช่น การจัดงานอาสา กิจกรรมรณรงค์สิ่งแวดล้อม และการสนับสนุนชุมชนท้องถิ่น ดังนั้นการส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ และการใช้อย่างมีสติจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เยาวชนหาดใหญ่สามารถใช้โซเชียลมีเดียเป็นพลังในการสร้างสรรค์พัฒนาตนเองและสังคมได้อย่างยั่งยืน ขณะเดียวกันผู้ปกครอง สถาบันการศึกษา และชุมชนต้องมีบทบาทในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวกเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัลนี้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบัน กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างแยกไม่ออก เยาวชนใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการสื่อสาร ติดต่อกับเพื่อนและครอบครัว ติดตามข่าวสาร และสร้างตัวตนในโลกออนไลน์ แพลตฟอร์มยอดนิยม เช่น Facebook, Instagram, TikTok และ X (Twitter) เปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงความคิดเห็น เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และเชื่อมโยงกับโลกกว้างได้อย่างรวดเร็วและไร้พรมแดน การใช้โซเชียลมีเดียยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคอนเทนต์การศึกษา และเปิดเวทีให้เยาวชนได้แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ เช่น การทำคลิปวิดีโอ หรือการขายสินค้าออนไลน์ อย่างไรก็ตาม การใช้โซเชียลมีเดียอย่างไม่ระมัดระวังก็สร้างผลกระทบด้านลบ เช่น การเสพติดอินเทอร์เน็ต ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า การหลงผิดในภาพลักษณ์ที่ไม่สมจริง ตลอดจนการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) นอกจากนี้ ยังมีความเสี่ยงต่อการรับข้อมูลเท็จ และการถูกชักจูงไปในทางที่ผิด ดังนั้น เยาวชนจำเป็นต้องมีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) รู้จักใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ มีสติ และตั้งอยู่บนพื้นฐานของการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ พร้อมทั้งได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม เพื่อให้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของเยาวชนอย่างแท้จริง

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในปัจจุบันมีทั้งข้อดีและข้อเสียอย่างชัดเจน ด้านดีคือเยาวชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็ว มีโอกาสในการเรียนรู้นอกห้องเรียน และสามารถใช้เป็นเวทีแสดงความสามารถได้ แต่ในขณะเดียวกัน โซเชียลมีเดียก็ทำให้เยาวชนบางส่วนเสพติดอย่างไม่ลืมหูลืมตา ติดเกม ติดการไถ่หน้าจอนจนเสียสุขภาพ และบางครั้งขาดทักษะการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับ ซึ่งอาจส่งผลให้หลงเชื่อข่าวปลอม หรือทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบที่ไม่เหมาะสม ผมเห็นว่า การใช้โซเชียลมีเดียไม่ใช่เรื่องผิด แต่ต้องมีการใช้ด้วยความตระหนัก มีสติ และเลือกเสพอย่างมีคุณภาพมากกว่าเพียงแค่ความบันเทิง ดังนั้น การเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นสิ่งที่เยาวชนยุคนี้จำเป็นต้องมีควบคู่กับการใช้เทคโนโลยีอย่างเล็งไม่ได้ (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

จากประสบการณ์ที่ได้สัมผัสเยาวชนหลายกลุ่ม ฉันเห็นว่าพวกเขาใช้โซเชียลมีเดียเป็นทั้งเครื่องมือในการสร้างตัวตน และการสื่อสารในสังคมยุคใหม่ เยาวชนจำนวนไม่น้อยสามารถใช้สื่ออย่างมีประโยชน์ เช่น การค้นหาความรู้ ทำการตลาดออนไลน์ หรือเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ผ่านยูทูบหรือแพลตฟอร์มต่าง ๆ แต่ในอีกมุมหนึ่ง การใช้โซเชียลมีเดียที่มากเกินไปโดยขาดการกรองข้อมูลที่เหมาะสม ทำให้เยาวชนเสี่ยงต่อการหลงเชื่อข้อมูลผิด ๆ และยังนำไปสู่การเปรียบเทียบตัวเองกับคน

อื่นจนขาดความมั่นใจ ฉันคิดว่าการใช้โซเชียลมีเดียในยุคนี้จึงต้องเน้นเรื่อง "การรู้เท่าทัน" และ "การกำกับตนเอง" เป็นพิเศษ เพื่อให้โซเชียลมีเดียเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็นเพียงเครื่องมือสร้างความทุกข์ทางใจ (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

ปัจจุบันโซเชียลมีเดียได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเยาวชนอย่างแยกไม่ออก ผมเห็นว่าเยาวชนใช้โซเชียลมีเดียในหลากหลายรูปแบบ ทั้งเพื่อการเรียนรู้ การติดต่อสื่อสาร และการสร้างเครือข่ายทางสังคม เยาวชนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในประเด็นสาธารณะมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็พบปัญหาด้านการเสพติดเทคโนโลยี และภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ผมคิดว่าการให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางความคิด เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะโลกออนไลน์มีทั้งสิ่งดีและสิ่งที่ไม่ดี บั่นทอนศักยภาพ ถ้าเยาวชนมีการวางแผนการใช้โซเชียลมีเดียที่ดี เช่น จำกัดเวลาในการเล่น รู้จักแยกแยะข้อมูล และเลือกเสพเนื้อหาที่มีคุณภาพ โซเชียลมีเดียก็จะเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญในการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคนี้มีความเป็นอิสระสูงมาก เยาวชนมีโอกาสเลือกเสพสื่อที่ตนเองสนใจโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่เหมือนแต่ก่อน แต่ความอิสระนี้ก็มีด้านเสี่ยง เพราะถ้าไม่มีแนวทางหรือคำแนะนำที่ดี ก็อาจทำให้เยาวชนเสพสื่อที่เป็นพิษ หรือถูกชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย ฉันสังเกตว่าเยาวชนจำนวนไม่น้อยมีพฤติกรรมเสพติดโซเชียลมีเดียจนขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่แท้จริง ในขณะเดียวกัน เยาวชนที่ได้รับการแนะนำที่ถูกต้อง ก็สามารถใช้โซเชียลมีเดียสร้างผลงานที่มีคุณค่าอย่างน่าประทับใจ ดังนั้นการปลูกฝังให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ มีวิจารณญาณ และใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีเป้าหมาย จึงเป็นสิ่งที่สังคมต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

การใช้โซเชียลมีเดียในหมู่เยาวชนปัจจุบันมีลักษณะที่ซับซ้อนและหลากหลายมากขึ้น เยาวชนไม่เพียงใช้เพื่อการติดต่อสื่อสารเท่านั้น แต่ยังใช้เป็นเวทีสร้างตัวตนทางสังคม และการประกาศอัตลักษณ์ของตนเอง ทั้งนี้การใช้โซเชียลมีเดียยังส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ภาษา ทักษะคิด และค่านิยมของเยาวชนในวงกว้าง ผมเห็นว่า หากเยาวชนได้รับการปลูกฝังเรื่องจริยธรรมในการใช้สื่อ และได้รับการฝึกทักษะการกรองข้อมูลตั้งแต่วัยเด็ก ก็จะช่วยลดผลกระทบด้านลบได้มาก สิ่งสำคัญคือต้องสอนให้เยาวชนเห็นว่า "โลกออนไลน์ไม่ใช่โลกเสมือน" แต่เป็นโลกที่มีผลต่อชีวิตจริงอย่างมาก

ดังนั้นการรู้เท่าทันสื่อ การเคารพผู้อื่นในโลกออนไลน์ และการมีสติขณะใช้งานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่งกว่าสมัยก่อนมาก (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9)

โดยการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในอำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรม และการใช้แพลตฟอร์มต่าง ๆ เพื่อการสื่อสาร การแสดงตัวตน การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ใหม่ ๆ การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนหาดใหญ่ไม่ได้มีแต่ด้านบวก แต่ยังพบปัญหาการเสพติดเทคโนโลยี ภาวะซึมเศร้า การตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม การแข่งขันกันสร้างภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ทำให้บางกลุ่มเกิดความเครียดและขาดทักษะการจัดการอารมณ์ ในด้านบวก โซเชียลมีเดียยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยผลักดันการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ การตลาดออนไลน์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง และการเคลื่อนไหวทางสังคมในหมู่เยาวชน รู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ และการใช้อย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านที่กล่าวไว้ คือว่าการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในปัจจุบันมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ด้านดีคือเยาวชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็ว มีโอกาสในการเรียนรู้นอกห้องเรียน การค้นหาความรู้ เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และใช้เป็นเวทีแสดงความสามารถเวทีสร้างตัวตนทางสังคม และการประกาศอัตลักษณ์ของตนเอง และในด้านลบทำให้เยาวชนบางส่วนเสพติดอย่างไม่ลืมหูลืมตา ติดเกม ติดการไลก์หน้าจอจนเสียสุขภาพ และขาดทักษะการวิเคราะห์ข้อมูล ขาดการกรองข้อมูลที่เหมาะสม ทำให้เยาวชนเสี่ยงต่อการหลงเชื่อข้อมูลผิด ๆ เสพติดเทคโนโลยี เสพสื่อที่เป็นพิษ หรือถูกชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย และเกิดภาวะซึมเศร้า

4.2. วิเคราะห์หลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน

หลักปธาน 4 ถือเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนในอำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เนื่องจากเยาวชนในปัจจุบันมีการใช้สื่อออนไลน์อย่างแพร่หลายทั้งเพื่อการศึกษา ความบันเทิง และการสร้างเครือข่ายสังคม การนำหลักปธาน 4 มาใช้เริ่มต้นจาก สวรรปธาน คือการเพียรระวังยับยั้งไม่ให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น โดยส่งเสริมให้เยาวชนมีสติรู้เท่าทันสื่อ เลือกเสพเนื้อหาที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงข้อมูลที่เป็นพิษหรือกระตุ้นอารมณ์ลบ ถัดมาคือ ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น การเสพติดโซเชียล การแชร์ข่าวปลอม หรือ

การใช้งานอย่างไม่มีเป้าหมาย โดยสร้างกิจกรรมให้เยาวชนได้ทบทวนพฤติกรรมการใช้สื่อของตนเอง อยู่เสมอ ต่อมาคือ ภาวนาปธาน คือการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น สนับสนุนให้เยาวชน สร้างสรรค์เนื้อหาที่มีสาระ เช่น การผลิตวิดีโอให้ความรู้ การรณรงค์สังคมออนไลน์ในเรื่องที่เป็น ประโยชน์ และการร่วมกิจกรรมออนไลน์ที่ส่งเสริมความดี ส่วนสุดท้ายคือ อนุรักษนาปธาน คือการ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญยิ่งขึ้น โดยการจัดเวทีให้เยาวชนได้แสดงผลงาน ออนไลน์ที่สร้างสรรค์ การยกย่องเชิดชูเยาวชนที่ใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีคุณค่า เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ให้รักษาพฤติกรรมดีนั้นอย่างต่อเนื่อง หลักปธาน 4 จึงเป็นกลไกที่ช่วยให้เยาวชนหาใหญ่โตเป็นผู้ ใช้โซเชียลมีเดียอย่างรู้เท่าทัน มีจริยธรรม และสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมได้

1. สังวรปธาน (เพียรระงับยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก สังวรปธาน คือการเพียรระงับยับยั้งบาปอกุศล ธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เป็นแนวทางสำคัญในยุคที่สื่อออนไลน์เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน ของเยาวชนอย่างลึกซึ้ง การเสพสื่อในโลกออนไลน์มีความเสี่ยงสูงต่อการรับข้อมูลที่ไม่เหมาะสม เช่น ข่าวปลอม ความรุนแรง การกลั่นแกล้ง และคอนเทนต์ที่กระตุ้นกิเลสและอารมณ์ลบ ดังนั้น การ ปลุกฝังสติและการระงับใจขณะใช้โซเชียลมีเดียจึงจำเป็นอย่างยิ่ง การส่งเสริมสังวรปธานเริ่มต้นจาก การสร้างความรู้ความเข้าใจให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ ฝึกตั้งคำถามกับข้อมูลที่พบ เช่น ใครเป็นผู้เผยแพร่? มีวัตถุประสงค์อะไร? เนื้อหาน่าเชื่อถือเพียงใด? และต้องสอนให้เยาวชนรู้จักกลั่นกรองเนื้อหาก่อนการ แชรหรือส่งต่อ เพื่อป้องกันการเป็นส่วนหนึ่งในการกระจายข้อมูลผิด ๆ เยาวชนควรได้รับการ สนับสนุนให้ติดตามเพจหรือแหล่งข่าวที่มีคุณภาพ และละเว้นการเสพเนื้อหาที่ส่งเสริมความรุนแรง ความเกลียดชัง หรือการเหยียดหยามผู้อื่น นอกจากนี้ ต้องเสริมสร้างวินัยการใช้งาน เช่น การ กำหนดเวลาใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยตัวให้เสพติดหน้าจอโดยไม่จำเป็น และมีการ ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในการใช้งาน เช่น การเรียนรู้ ทบทวนบทเรียน หรือการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เยาวชนควรได้รับการฝึกฝนให้มีสติรู้ตัวทุกครั้งที่ใช้สื่อออนไลน์ พร้อมกับตระหนักถึงผลกระทบ ระยะยาวของการเลือกเสพข้อมูลที่ผิดพลาด โดยรวมแล้ว หลักสังวรปธานในการใช้โซเชียลมีเดียจึง เป็นการเสริมสร้างเกราะป้องกันทางจิตใจให้เยาวชน รู้จักป้องกันตนเองจากสิ่งชั่วร้ายในโลกดิจิทัล และ พัฒนาตนเองให้เติบโตขึ้นอย่างมั่นคงในสังคมยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...สำหรับสังวรปธาน จะเห็นว่าการปลุกฝังให้เยาวชนระงับการเสพสื่อที่ไม่เหมาะสม เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะในโซเชียลมีเดียมีข้อมูลหลากหลายที่ปะปนทั้งดีและเสีย การสังวร หมายถึง ต้องมีสติทุกครั้งที่เปิดโซเชียล ต้องเลือกเฉพาะสิ่งที่ส่งเสริมพัฒนาการ เช่น ข่าวสารวิชาการ

บทความสร้างแรงบันดาลใจ และต้องหลีกเลี่ยงคอนเทนต์ที่ยุยงความเกลียดชัง หรือเนื้อหาช่วยยู่ทางเพศ เยาวชนควรได้รับการสอนให้ตั้งคำถามกับสิ่งที่เห็นในโลกออนไลน์ เช่น "เนื้อหานี้มีประโยชน์จริงหรือ" หรือ "ข้อมูลนี้น่าเชื่อถือแค่ไหน?" การเพียรระวังตั้งแต่ต้น จะช่วยไม่ให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจได้ และยังเป็นเกราะป้องกันตัวเองจากการถูกหลอกหรือถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ด้วย ผมเชื่อว่าการสังวรในโลกออนไลน์เป็นทักษะที่เยาวชนยุคใหม่ต้องมีพอ ๆ กับการอ่านออกเขียนได้..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...สังวรปธานเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้เยาวชนในโลกออนไลน์ เพราะทุกวันนี้มีสื่อผิด ๆ แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ถ้าเยาวชนไม่มีสติในการเลือกเสพ ก็อาจตกเป็นเหยื่อของสื่อปลอม ข่าวลวง หรือเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์ลบได้ง่าย ๆ ฉันคิดว่าการสังวรหมายถึงการมี "สติรู้ตัว" ขณะใช้งาน รู้ว่าเวลาไหนควรหยุดเลื่อนจอ เวลาไหนควรตั้งข้อสงสัยกับสิ่งที่เห็น และเวลาไหนควรเลือกเสพข้อมูลที่มีแหล่งอ้างอิงชัดเจน เยาวชนควรถูกสอนให้ตั้งคำถามเสมอ เช่น ใครโพสต์? เพื่ออะไร? น่าเชื่อถือไหม? การสังวรเช่นนี้จะช่วยยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่อาจเกิดจากการเสพสื่อผิด ๆ ก่อนที่มันจะฝังรากในจิตใจได้ ฉันคิดว่าความระวังเป็นเกราะชั้นแรกที่สำคัญมากที่สุดในการอยู่ในโลกไซเบอร์อย่างปลอดภัย..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...การสังวรหรือการระวังเนื้อหาที่จะรับเข้ามาในใจ เป็นการป้องกันปัญหาได้ดีที่สุด เพราะเยาวชนส่วนใหญ่ยังไม่มีทักษะการกรองข้อมูลที่ดีพอ การสังวรจึงหมายถึงการรู้ทันสื่อ รู้ว่าควรเชื่ออะไร ไม่ควรเชื่ออะไร และต้องรู้จักปฏิเสธเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์อย่างรุนแรง เช่น ความโกรธ ความกลัว หรือความโลภ ซึ่งมักแฝงอยู่ในโซเชียลมีเดีย ผมคิดว่าการสังวรควรเริ่มตั้งแต่การตั้งกฎเกณฑ์ให้ตัวเอง เช่น ติดตามเฉพาะเพจที่มีประโยชน์ กำหนดเวลาใช้งาน และตั้งเป้าหมายในการใช้โซเชียลมีเดียให้ชัดเจน การปล่อยให้ใช้งานอย่างไร้ทิศทางจะทำให้เยาวชนกลายเป็นทาสของกระแสสังคมออนไลน์โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเพียรสังวรทุกครั้งที่เกิดเข้าโซเชียล คือพื้นฐานของการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลอย่างมีคุณภาพ..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...เห็นด้วยอย่างมากว่าหลักสังวรปธานมีความสำคัญต่อการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชน เพราะในโลกออนไลน์ มีสิ่งเร้ามากมายที่สามารถทำลายศีลธรรมและสติปัญญาได้ง่าย ถ้าไม่มีการสังวรตั้งแต่ต้น ก็เหมือนเปิดประตูรับสิ่งไม่ดีเข้ามาโดยไม่รู้ตัว การสังวรหมายถึงการฝึกสติรู้ตัว รู้ว่าตนเองกำลังเสพอะไร กำลังรับรู้สิ่งไหน และสิ่งนั้นส่งผลดีหรือร้ายต่อจิตใจของเรา การระวังตัวเอง

ก่อนเสฟสื่อ เช่น เลือกดูเฉพาะเนื้อหาที่สร้างสรรค์ อ่านเฉพาะแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ และไม่เอาตัวเองไปเสี่ยงกับกระแสดราม่าหรือการทะเลาะวิวาทในคอมเมนต์ เป็นวิธีที่ดีมาก ฉันเชื่อว่าถ้าเยาวชนมีสังวรปธานอยู่เสมอ จะสามารถใช้โซเชียลมีเดียได้อย่างมีคุณภาพ และมีจิตใจที่เข้มแข็งในโลกยุคใหม่...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...สังวรปธานคือพื้นฐานสำคัญของการใช้ชีวิตในโลกโซเชียล เพราะสื่อที่เราเสพมีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิดและพฤติกรรมของเรา ถ้าเยาวชนไม่ระวัง ก็อาจถูกครอบงำโดยกระแสที่ไม่ดีได้ง่าย เช่น กระแสความรุนแรง ขวบปลอม หรือเนื้อหาสร้างความเกลียดชัง ผมคิดว่าการสังวรเริ่มต้นที่การตั้งสติทุกครั้งที่ใช้สื่อ ต้องถามตัวเองว่าสิ่งที่กำลังดู กำลังแชร์ กำลังไลค์นั้น เป็นประโยชน์หรือไม่? สร้างสรรค์หรือทำร้ายผู้อื่นหรือไม่? เยาวชนควรฝึกเลือกเสพแต่สิ่งๆ ที่ช่วยให้ตนเองเติบโต ทั้งด้านสติปัญญา คุณธรรม และความสัมพันธ์กับสังคม การเพียรระวังอย่างนี้ คือการตัดไฟแต่ต้นลม ไม่เปิดโอกาสให้บาปอกุศลธรรมแทรกซึมเข้ามาได้ง่าย ๆ ผมเชื่อว่าสังคมไทยจะดีขึ้นได้ ถ้าเยาวชนทุกคนมีสังวรปธานในการใช้งานสื่อออนไลน์...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10)

2. ปธานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก ปธานปธาน คือการเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ถือเป็นกระบวนการสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานสื่อออนไลน์ของเยาวชนในปัจจุบัน เนื่องจากโลกโซเชียลเต็มไปด้วยสิ่งเร้าทั้งดีและไม่ดี เยาวชนจำนวนไม่น้อยหลงติดกับการเสพเนื้อหาที่ก่อให้เกิดอารมณ์ลบ เช่น ความโกรธ ความอิจฉา ความเกลียดชัง หรือการเสฟติดการเลื่อนหน้าจอโดยไร้เป้าหมาย หลักปธานปธานจึงมุ่งเน้นการให้เยาวชนตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้น และมีความเพียรพยายามในการละ ลด เลิก การกระทำที่บั่นทอนศักยภาพของตนเอง กระบวนการส่งเสริมปธานปธานสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การจัดกิจกรรมสะท้อนพฤติกรรมการใช้สื่อ การให้เยาวชนทำบันทึกการใช้งานโซเชียลมีเดียเพื่อวิเคราะห์ผลกระทบที่ได้รับ และการตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมเสฟติดโซเชียลลงอย่างเป็นขั้นตอน อีกทั้งควรส่งเสริมการตัดขาดจากแหล่งข้อมูลที่เป็นพิษ เช่น เพจข่าวลวง กลุ่มที่ส่งเสริมความรุนแรง หรือเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม การสร้างแรงเสริมเชิงบวกก็เป็นอีกแนวทางที่ได้ผล เช่น การยกย่องเยาวชนที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ หรือการเปิดพื้นที่ให้แสดงออกด้านบวกอย่างสร้างสรรค์ โดยสรุป การเพียรละบาปอกุศลธรรมตามหลักปธานปธานไม่ใช่เพียงแค่การหยุดพฤติกรรมที่เป็นโทษเท่านั้น แต่ยังเป็นการบ่มเพาะคุณลักษณะของความเข้มแข็งภายใน ความมีสติ และการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ทำให้เยาวชนสามารถเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ และใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและมีเป้าหมายในระยะยาว

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...สำหรับปทานปธาน ผมคิดว่าการส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักละพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียที่ไม่เหมาะสมเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะทุกวันนี้หลายคนติดโซเชียลจนเสียเวลาและเสียสุขภาพจิต การเพียรละในที่นี่ หมายถึงการให้เยาวชนกล้าละเลิกติดตามเพจที่สร้างความเกลียดชัง หรือละการมีส่วนร่วมกับคอนเทนต์ที่ไม่สร้างสรรค์ เช่น ข่าวดราม่า หรือเนื้อหาที่ก่อความรุนแรง เราควรจัดกิจกรรมเวิร์กช็อปที่ให้เยาวชนสำรวจพฤติกรรมการใช้โซเชียลของตัวเอง และตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรม เช่น ลดเวลาใช้งาน หรือลบแอปที่ไม่มีประโยชน์ออกไป นอกจากนี้ ควรมีการให้กำลังใจเมื่อเยาวชนสามารถปรับพฤติกรรมได้ เช่น การยกย่องหรือให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ผมเชื่อว่าการละพฤติกรรมไม่ดีในโลกออนไลน์จะช่วยให้เยาวชนมีชีวิตที่สมดุลขึ้น และสามารถใช้เวลาว่างได้อย่างมีคุณภาพในระยะยาว...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...ปทานปธานคือการเพียรละการเสพติดเนื้อหาที่เป็นโทษ เช่น การติดตามข่าวซุบซิบไร้สาระ หรือการมีส่วนร่วมในดราม่าออนไลน์ที่ไม่มีประโยชน์ การละในที่นี่ไม่ใช่แค่หยุดเสพเท่านั้น แต่ต้องถอนรากถอนโคนความอยากในใจด้วย ฉะนั้นควรมีการจัดคอร์สอบรมให้เยาวชนรู้จักตั้งข้อสงสัยในเนื้อหาที่เสพ เช่น “เนื้อหานี้ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นจริงหรือ?” หรือ “สิ่งที่เราดูอยู่สร้างคุณค่าหรือทำลายใจเรา?” เยาวชนควรได้รับคำแนะนำให้เลิกเสพสื่อที่สร้างความรู้สึกละเลย เบียดเบียน อิจฉา หรือความเกลียดชัง ฉะนั้นการให้เยาวชนทำแผนการเลิกเสพเนื้อหาที่ไม่ดีด้วยตนเอง จะช่วยให้พวกเขาฝึกทักษะในใจได้อย่างแท้จริง และเป็นแนวทางพัฒนาความเข้มแข็งภายในที่สำคัญในโลกยุคดิจิทัล...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การเพียรละบาปอกุศลธรรมในโลกโซเชียลเป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างจริงจัง เพราะหลายครั้งที่เยาวชนเผลอเสพเนื้อหาที่ไม่มีประโยชน์จนเป็นนิสัย เช่น การติดเกม ติดแอปพลิเคชันโซเชียลโดยไม่จำเป็น หรือเสพข่าวลือที่สร้างความเข้าใจผิด ผมเสนอว่าควรมีการรณรงค์เชิงบวกให้เยาวชนรู้จัก “ล้างฟีด” ของตนเอง เช่น การเลิกติดตามเพจที่ไม่มีสาระ และเปลี่ยนมาเสพเนื้อหาที่เสริมสร้างสติปัญญาแทน นอกจากนี้ควรมีโครงการให้เยาวชนตั้งเป้าหมายลดเวลาใช้งานโซเชียลรายวัน เช่น จาก 6 ชั่วโมง เหลือ 3 ชั่วโมง และมีการประเมินผลทุกสัปดาห์ เพื่อฝึกความอดทนและการกำกับตนเอง ผมเชื่อว่าการละพฤติกรรมที่ไม่ดีในโลกออนไลน์เป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับเยาวชนยุคใหม่...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...ปทานปธานในการใช้โซเชียลมีเดีย คือการเพียรละพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อใจและเวลา เช่น การติดหน้าจอโดยไม่มีเป้าหมาย การติดตามข่าวลือไร้สาระ หรือการมีส่วนร่วมในกระแสความที่ไม่สร้างสรรค์ ผมเห็นว่าควรสอนเยาวชนให้รู้จักสังเกตตัวเอง เมื่อไหร่ที่รู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล หรือหมดกำลังใจจากสิ่งที่เสพ นั้นแปลว่าควรหยุดและละเลิกทันที นอกจากนี้ ควรมีการสอนเทคนิคการยกเลิกการติดตามเนื้อหาที่เป็นพิษ และสร้างสภาพแวดล้อมในโซเชียลที่สะอาดด้วยตัวเอง เช่น ติดตามเฉพาะเพจให้แรงบันดาลใจหรือแหล่งเรียนรู้ การละบาปอกุศลกรรมในโลกออนไลน์ ต้องอาศัยความตั้งใจและการฝึกซ้ำ ๆ ผมเชื่อว่าหากเยาวชนทำได้ จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและจิตใจให้แข็งแกร่งอย่างแน่นอน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6)

3. ภาวนาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก ภาวนาปธาน คือการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมในพฤติกรรมของเยาวชน โดยเน้นการกระตุ้นให้เยาวชนสร้างสรรค์เนื้อหาดี ๆ และนำโซเชียลมีเดียมาใช้เพื่อพัฒนาตนเองและสังคม ภาวนาปธานในบริบทนี้ หมายถึงการส่งเสริมให้เยาวชนมีเป้าหมายในการใช้โซเชียล เช่น การสร้างคอนเทนต์เชิงการศึกษา การเผยแพร่แนวคิดสร้างแรงบันดาลใจ หรือการจัดโครงการอาสาสมัครผ่านช่องทางออนไลน์ แนวทางสำคัญในการส่งเสริมภาวนาปธาน ได้แก่ การจัดกิจกรรมฝึกทักษะการผลิตสื่ออย่างมีจริยธรรม เช่น การจัดเวิร์กช็อปสอนการทำวิดีโอสารคดี การทำเพจให้ข้อมูลสุขภาพจิต หรือการตั้งโครงการรณรงค์เพื่อสังคม เช่น รณรงค์ลดขยะ หรือส่งเสริมการอ่าน นอกจากนี้ การเปิดพื้นที่ในโรงเรียนหรือชุมชนให้เยาวชนได้เผยแพร่ผลงานสร้างสรรค์ที่ทำร่วมกัน จะช่วยให้พวกเขาภูมิใจในความดีที่ตนได้ทำ และมีแรงบันดาลใจทำต่อเนื่อง การส่งเสริมภาวนาปธานยังรวมถึงการปลูกฝังให้เยาวชนรู้จักใช้โซเชียลมีเดียเพื่อสร้างโอกาสใหม่ ๆ เช่น การเรียนรู้ออนไลน์ การพัฒนาทักษะอาชีพ หรือการแลกเปลี่ยนความรู้ข้ามวัฒนธรรม การสร้างบรรยากาศที่เชิดชูผู้ผลิตสื่อดี ๆ เป็นแบบอย่างในสังคมออนไลน์ ก็เป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้การเพียรทำกุศลธรรมเกิดขึ้นจริงและขยายวงกว้าง โดยสรุป การใช้หลักภาวนาปธานในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์จะช่วยเปลี่ยนเยาวชนจากผู้เสพสื่อมาเป็น "ผู้สร้างสรรค์สื่อ" ซึ่งเป็นการสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมออนไลน์ไปในทิศทางที่ดีงามและยั่งยืน

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...สำหรับภาวนาปธาน ผมเห็นว่าควรส่งเสริมให้เยาวชนเพียรสร้างสิ่งดี ๆ บนโซเชียลมีเดียเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะปัจจุบันโลกออนไลน์มีทั้งด้านบวกและด้านลบ การทำให้กุศลธรรม

เกิดขึ้นใหม่ในใจเยาวชน คือการกระตุ้นให้พวกเขาผลิตเนื้อหาที่สร้างสรรค์ เช่น การเขียนบทความให้กำลังใจ การทำวิดีโอเพื่อการเรียนรู้ หรือการแชร์โครงการจิตอาสา ผมคิดว่าควรจัดเวิร์กช็อปฝึกทักษะการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ และสนับสนุนให้เยาวชนตั้งเป้าหมายการผลิตเนื้อหาดี ๆ ออกมาอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ ควรมีเวทีให้เยาวชนได้แสดงผลงาน เช่น การจัดประกวดคลิปวิดีโอสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเพียรทำกุศลธรรมอย่างต่อเนื่อง ผมเชื่อว่าถ้าเยาวชนได้สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเปลี่ยนโลกออนไลน์ให้เป็นพื้นที่แห่งพลังบวกได้..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...ภาวนาปธานคือการเติมเต็มโลกออนไลน์ด้วยสิ่งดี ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น การส่งเสริมให้เยาวชนสร้างเนื้อหาที่ให้ความรู้ แรงบันดาลใจ หรือเสริมสร้างคุณธรรมจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น ฉันเห็นว่าควรเปิดพื้นที่ให้เยาวชนได้เรียนรู้วิธีการผลิตสื่อที่มีจริยธรรม เช่น การเล่าเรื่องที่สร้างแรงบันดาลใจ หรือการรณรงค์ออนไลน์ในประเด็นเพื่อสังคม เช่น สิ่งแวดล้อม หรือสิทธิมนุษยชน นอกจากนี้การสร้างชุมชนออนไลน์ที่มีเป้าหมายร่วมกัน เช่น กลุ่มอ่านหนังสือ กลุ่มอาสาออนไลน์ จะช่วยกระตุ้นให้เยาวชนเพียรสร้างสิ่งดี ๆ อย่างต่อเนื่อง ฉันเชื่อว่าถ้าเยาวชนได้รับการสนับสนุนอย่างจริงจัง พวกเขาจะสามารถทำให้โซเชียลมีเดียกลายเป็นพื้นที่แห่งความหวังและการพัฒนาสังคมได้..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...ภาวนาปธานในการใช้โซเชียลมีเดีย คือการเพียรสร้างเนื้อหาสร้างสรรค์ที่ยังไม่เคยมีมาก่อน เช่น การผลิตวิดีโอแนะแนวการเรียน การสอนทักษะต่าง ๆ ผ่านโซเชียล หรือการทำเพจให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต ผมคิดว่าควรมีการจัดโครงการส่งเสริมเยาวชนให้เริ่มต้นสร้างเพจหรือคอนเทนต์เชิงบวก เช่น "หนึ่งวัน หนึ่งบทเรียน" หรือ "แชร์ความรู้ใหม่ ๆ" ให้กลายเป็นกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ ยังควรมีระบบการยกย่องให้เห็นคุณค่า เช่น มอบรางวัลหรือประกาศเกียรติคุณสำหรับผู้ผลิตเนื้อหาดี ๆ อย่างต่อเนื่อง ผมเชื่อว่าถ้าเยาวชนได้รับการส่งเสริมอย่างถูกต้อง จะสามารถทำให้โซเชียลมีเดียกลายเป็นแหล่งเรียนรู้ขนาดใหญ่ ที่พัฒนาทั้งปัญญาและคุณธรรมไปพร้อมกัน..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...ภาวนาปธานคือการกระตุ้นให้เยาวชนไม่เพียงแค่เสพสื่อดี ๆ แต่ต้องลงมือสร้างสรรค์ด้วยตนเอง การเพียรทำกุศลธรรม หมายถึงการไม่รอคอยโอกาส แต่สร้างโอกาสในการเผยแพร่ความรู้ ความดี และคุณค่าสู่สังคม ฉันเสนอว่าเราควรส่งเสริมให้เยาวชนตั้งโปรเจกต์เล็ก ๆ ผ่านโซเชียล เช่น โครงการอ่านหนังสือ 100 เล่มในหนึ่งปี หรือการทำบล็อกเพื่อแบ่งปันเรื่องราวสร้าง

แรงบันดาลใจ นอกจากนี้ การมีที่ปรึกษาหรือพี่เลี้ยงในการผลิตเนื้อหาเชิงบวก จะช่วยให้เยาวชนทำได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ฉันเชื่อว่าการเพียรพยายามแบบนี้จะไม่เพียงเปลี่ยนโลกออนไลน์ แต่ยังหล่อหลอมจิตใจเยาวชนให้เติบโตอย่างเข้มแข็งในระยะยาว...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...ภาวนาปธานคือการจุดประกายความดีที่ซ่อนอยู่ในใจเยาวชนให้ออกมาโลดแล่นบนโลกโซเชียล ผมเห็นว่าควรมีการตั้งเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การเขียนบทความให้กำลังใจเพื่อน การทำวิดีโอสอนทักษะใหม่ ๆ หรือการจัดกิจกรรมออนไลน์เพื่อรณรงค์เรื่องจิตอาสา นอกจากนี้ ควรจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการสร้างสื่อคุณภาพ เช่น การทำสื่ออย่างมีจริยธรรม การตรวจสอบข้อเท็จจริง และการเล่าเรื่องเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคม ผมเชื่อว่าการเพียรทำสิ่งดีใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง จะช่วยเยาวชนสร้างทั้งผลงาน และสร้างจิตใจที่แข็งแกร่งไปพร้อมกัน การทำให้ภาวนาปธานเกิดขึ้นจริงในโลกออนไลน์ คือก้าวสำคัญในการสร้างอนาคตที่ดีให้เยาวชนและสังคมไทย..” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10)

4. อนุรักษ์นาปธาน (เพียรรักษาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง)

การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก อนุรักษ์นาปธาน คือการเพียรรักษาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่งขึ้น หมายถึงการสนับสนุนให้เยาวชนที่มีพฤติกรรม การใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ รักษาแนวทางที่ดีนั้นไว้ และพัฒนาต่อยอดให้มีความลึกซึ้ง กว้างขวาง และยั่งยืนยิ่งขึ้น เยาวชนที่เริ่มใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการเรียนรู้ การเผยแพร่ข้อมูลที่มีประโยชน์ หรือการทำกิจกรรมจิตอาสาออนไลน์ ควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องทั้งจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชน การส่งเสริมอนุรักษ์นาปธานสามารถทำได้โดยการจัดเวทีนำเสนอผลงานดี ๆ เช่น ประกวดบทความ สร้างแรงบันดาลใจ ประกวดคลิปวิดีโอส่งเสริมคุณธรรม หรือการจัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติผู้ที่ใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การสร้างเครือข่ายเยาวชนที่มีเป้าหมายร่วมกัน เช่น เครือข่ายเยาวชนสื่อสร้างสรรค์ ก็เป็นการต่อยอดให้คุณธรรมที่เกิดขึ้นเติบโตอย่างมั่นคงและมีพลัง อีกแนวทางสำคัญคือการให้โอกาสเยาวชนได้ทำหน้าที่ “ต้นแบบ” ถ่ายทอดประสบการณ์แก่รุ่นน้องหรือเพื่อน ๆ เพื่อขยายวงคุณธรรมออกไปในวงกว้าง การมีที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และการได้รับการสนับสนุนด้านเทคนิคการผลิตสื่อคุณภาพ เช่น การทำสื่ออย่างมีจริยธรรม หรือการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย ก็จะช่วยเยาวชนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างไม่หยุดนิ่ง โดยสรุป การส่งเสริมหลักอนุรักษ์นาปธานในโลกโซเชียล หมายถึงการทำให้ความดีที่เริ่มเกิดขึ้นในใจเยาวชนไม่เพียงแต่คงอยู่ แต่ยังเจริญงอกงามจนกลายเป็นพลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงโลกออนไลน์และสังคมโดยรวมให้ดียิ่งขึ้นอย่างยั่งยืน

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...สำหรับอนุรักษ์นาปธาน ผมคิดว่าการรักษาส่งดีที่เยาวชนเริ่มทำได้แล้ว เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะหลายครั้งที่เยาวชนทำสิ่งดีได้เพียงช่วงสั้น ๆ แล้วหลุดหายไป การเพียรรักษามายังถึง การส่งเสริมให้เยาวชนมีเวทีแสดงผลงานอย่างต่อเนื่อง เช่น จัดกิจกรรมโชว์ผลงานสื่อสร้างสรรค์ หรือการทำโครงการระยะยาว นอกจากนี้ ครอบครัวและโรงเรียนควรมีบทบาทในการย้ำเตือนและชื่นชมเยาวชนเมื่อพวกเขาทำสิ่งดี ๆ ในโลกออนไลน์ การมีชุมชนหรือกลุ่มเพื่อนที่สนับสนุนการใช้โซเชียลมีเดียในทางบวกก็ช่วยได้มาก ผมเชื่อว่าถ้าเยาวชนได้รับแรงเสริมเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง พวกเขาจะรักษาแนวทางที่ดีนี้ได้ และจะเติบโตเป็นผู้ใช้สื่อที่มีคุณภาพในสังคมดิจิทัลต่อไป...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...อนุรักษ์นาปธานเป็นการสร้างเสถียรภาพทางพฤติกรรมที่ดีของเยาวชน เมื่อเยาวชนเริ่มมีนิสัยเลือกเสพเนื้อหาดี ๆ หรือผลิตสื่อเชิงบวกแล้ว เราควรช่วยให้เขารักษาพฤติกรรมนั้นไว้ด้วยการให้โอกาสแสดงออก เช่น การจัดเวทีแข่งขันสื่อสร้างสรรค์ หรือการเชิญชวนให้เป็นวิทยากรแบ่งปันประสบการณ์ การติดตามและให้คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอจากครูหรือพี่เลี้ยงที่สำคัญ การมีกลุ่มเพื่อนที่มีเป้าหมายเดียวกัน จะช่วยเสริมแรงภายในให้เยาวชนสามารถรักษากุศลธรรมที่ดีได้ ฉันเชื่อว่าหากมีการต่อยอดผลงานที่ดีอย่างต่อเนื่อง ความดีงามนั้นจะไม่เพียงตั้งมั่น แต่จะค่อย ๆ ขยายไปสู่เพื่อนและสังคมรอบข้างอย่างยั่งยืนด้วย...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การเพียรรักษากุศลธรรมตามหลักอนุรักษ์นาปธานเป็นหัวใจสำคัญที่สุด เพราะทำสิ่งดีให้เกิดขึ้นได้ไม่ยากเท่าการทำให้คงอยู่ เยาวชนที่เริ่มสร้างคอนเทนต์ดี ๆ เช่น เพจให้ความรู้ หรือกิจกรรมจิตอาสาออนไลน์ ต้องได้รับการสนับสนุนทั้งจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม การให้กำลังใจ เช่น การแชร์ผลงานของพวกเขา การมอบรางวัลเชิงสัญลักษณ์ หรือการเชิดชูในกิจกรรมชุมชน จะช่วยให้เยาวชนมีแรงใจรักษาความดีนี้ได้ นอกจากนี้ ผมคิดว่าควรมีระบบพี่เลี้ยงที่คอยแนะนำเส้นทางการพัฒนาต่อไป เช่น การต่อยอดคอนเทนต์ไปสู่โครงการใหญ่ หรือสร้างเครือข่ายระหว่างโรงเรียน การทำให้กุศลธรรมเจริญงอกงามจึงต้องอาศัยทั้งแรงใจและโอกาสที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...อนุรักษ์นาปธานหมายถึงการไม่ปล่อยให้สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นดับไปกลางทาง แต่ต้องบ่มเพาะให้เติบโตงอกงามต่อเนื่อง เยาวชนที่เริ่มใช้โซเชียลมีเดียในทางที่สร้างสรรค์ เช่น การเผยแพร่

ความรู้ การทำโครงการเพื่อสังคม ควรได้รับการสนับสนุนอย่างจริงจัง เช่น มีการจัดเวิร์กช็อปชั้นสูง การให้คำแนะนำพัฒนาทักษะการทำสื่อ หรือการเชื่อมโยงกับโครงการระดับชาติ นอกจากนี้ ควรมีการตั้งเป้าหมายระยะยาว เช่น ทำคอนเทนต์สม่ำเสมอทุกเดือน หรือจัดกิจกรรมช่วยเหลือสังคมปีละ 2 ครั้ง การเพียรรักษาและส่งเสริมความดีเช่นนี้ จะช่วยให้เยาวชนไม่เพียงรักษาสิ่งที่ดีไว้ได้ แต่ยังสามารถต่อยอดไปสู่การเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในอนาคต...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...อนุรักษ์ขนานคือการไม่ปล่อยให้ความดีที่เกิดขึ้นแล้วเลือนหายไป แต่ต้องทำให้แข็งแรงและขยายออกไปในวงกว้าง เมื่อเยาวชนเริ่มใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ เช่น การทำเพจให้ความรู้ การรณรงค์สังคมออนไลน์ การสนับสนุนเพื่อน ๆ ที่ทำสิ่งดี ๆ เราควรมีโครงการต่อยอด เช่น การประกวดพัฒนาต่อยอดเพจ หรือการสนับสนุนให้ขยายผลโครงการไปยังโรงเรียนอื่น ๆ ผมเชื่อว่าการเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอ เช่น การได้รับคำชื่นชม การสนับสนุนทรัพยากร หรือการสร้างชุมชนออนไลน์ที่รวมคนทำดี จะช่วยให้เยาวชนสามารถรักษาแนวทางที่ดีนี้ไว้ได้ และจะกลายเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมออนไลน์ในทางที่สร้างสรรค์และยั่งยืน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8)

โดยหลักปธาน 4 เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนในอำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นกลไกที่ช่วยให้เยาวชนหาดใหญ่เติบโตเป็นผู้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างรู้เท่าทัน มีจริยธรรม และสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมได้ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้มีความเห็นในทางเดียวกันว่า การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก 4 หลักธรรม ได้แก่ 1. สังวรปธาน (เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น) 2. ปหานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว) 3. ภวานาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี) 4. อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง)

4.3. การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอลำปาง จังหวัดสงขลา ด้วยหลักปธาน 4

การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก ปธาน 4 คือแนวทางสำคัญที่ช่วยพัฒนาเยาวชนให้สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีสติ มีจริยธรรม และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อทั้งตนเองและสังคม เริ่มจาก สังวรปธาน คือการเพียรระวังมิให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น เยาวชนควรมีสติรู้เท่าทันสื่อ รู้จักกลั่นกรองเนื้อหาที่บริโภค และหลีกเลี่ยงเนื้อหาที่กระตุ้นกิเลสหรือความรุนแรง ถัดมาคือ ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น การลดละพฤติกรรมเสพติดที่เป็นโทษ การเลิกติดตามแหล่งข้อมูลที่บิดเบือน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อให้มีเป้าหมายและมีสาระมากขึ้นต่อมาก็คือ ภาวนาปธาน คือการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี เช่น การสร้างสื่อเชิงสร้างสรรค์ การเผยแพร่ความรู้ การรณรงค์เพื่อสังคมในประเด็นที่เป็นประโยชน์ และ การใช้โซเชียลมีเดียเป็นเวทีในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ สุดท้ายคือ อนรักขนาปธาน การเพียรรักษา กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญยิ่ง เช่น การสนับสนุนให้เยาวชนที่เริ่มทำดีแล้ว ได้พัฒนาผลงานต่อเนื่อง มีเวทีให้แสดงออก และสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อขยายผลความดี โดยสรุปหลักปธาน 4 เป็นกระบวนการเชิงรุกที่ช่วยให้เยาวชนในยุคดิจิทัลสามารถต้านทานสิ่งล่อใจ ใช้สื่ออย่างมีคุณค่า และเจริญเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณธรรม มีปัญญา และมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมอย่างแท้จริง ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. **สังวรปธาน (เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น)** คือการปลูกฝังให้เยาวชนมีสติระมัดระวังตัวเองขณะใช้สื่อออนไลน์ เพื่อป้องกันไม่ได้รับหรือผลิตเนื้อหาที่เป็นบาปอกุศลธรรมตั้งแต่ต้น เยาวชนควรได้รับการฝึกฝนให้รู้จักกลั่นกรองข้อมูล ตั้งข้อสงสัยกับสิ่งที่พบ เช่น การตรวจสอบแหล่งที่มา ความน่าเชื่อถือ และวัตถุประสงค์ของเนื้อหานั้น ๆ นอกจากนี้ การปลูกฝังการตั้งสติทุกครั้งก่อนแชร์ กดไลก์ หรือแสดงความคิดเห็น ก็เป็นการช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดที่แข็งแกร่งแนวทางส่งเสริมสังวรปธาน อาจเริ่มจากการจัดกิจกรรมฝึกวิเคราะห์ข่าว การทำเวิร์กช็อป “รู้เท่าทันสื่อ” หรือการสร้างแคมเปญออนไลน์ เช่น “คิดก่อนคลิก” หรือ “ตั้งสติ 3 วินาที” เพื่อปลูกนิสัยไตร่ตรองก่อนเชื่อและก่อนเผยแพร่ เยาวชนควรได้รับการแนะนำให้เลือกติดตามเพจที่ให้ข้อมูลที่สร้างสรรค์และเสริมสร้างปัญญา เช่น เพจการศึกษา วิทยาศาสตร์ หรือการพัฒนาตนเอง และหลีกเลี่ยงเนื้อหาช่วยุ ตราฆ่า หรือความรุนแรงที่บั่นทอนสติและศีลธรรม อีกทั้งควรเสริมสร้างวินัยในการใช้โซเชียล เช่น กำหนดเวลาใช้งานที่เหมาะสม มีเป้าหมายการใช้ที่ชัดเจน ไม่ใช้สื่อเพื่อฆ่าเวลาโดยไร้เป้าหมาย การส่งเสริมสังวรปธานเช่นนี้จะช่วยให้เยาวชนมีแนวทางการใช้โซเชียลมีเดียอย่าง

สร้างสรรค์และมีสติ มีจิตใจมั่นคง ไม่ตกเป็นเหยื่อของสื่อที่บิดเบือน และสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสร้างสังคมที่ดีงามได้

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมสังวรปธานสำหรับเยาวชนในหาดใหญ่ ต้องเริ่มจากการสอนให้เรา รู้เท่าทันข่าวปลอม เพราะทุกวันนี้มีเนื้อหาที่หลอกลวงในโซเชียลเยอะมาก ครูควรจัดอบรมที่ให้เราฝึก ตั้งข้อสงสัยกับสิ่งที่เห็น เช่น ต้องถามตัวเองว่าสิ่งนี้จริงไหม หรือเชื่อถือได้แค่ไหน นอกจากนี้น่าจะมีการสอนให้เราเลือกเสพแหล่งข้อมูลดี ๆ อย่างเพจการศึกษา หรือช่องทางข่าวสารทางวิชาการ แทนที่จะดูแต่เรื่องดราม่าหรือความบันเทิง ผมเชื่อว่าถ้าเรามีสติทุกครั้งที่ใช้โซเชียล ก็จะไม่ตกเป็นเหยื่อของสื่อที่ไม่ดี...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การสร้างสังวรปธานให้เยาวชนในหาดใหญ่ ต้องเริ่มที่บ้าน พ่อแม่ควรสอนลูก ตั้งแต่เล็ก ๆ ให้มีสติรู้ตัวเวลาที่ใช้มือถือ เช่น ไม่เชื่อทุกอย่างที่เห็นในโซเชียล ต้องตั้งสติคิดก่อนจะเชื่อ หรือแชร์ และควรเลือกดูแต่เนื้อหาที่มีประโยชน์ ดิฉันเห็นว่าควรมีการจัดอบรมทั้งเยาวชนและผู้ปกครองพร้อมกัน เพื่อจะได้เข้าใจและช่วยกันกำกับดูแล นอกจากนี้ ถ้าโรงเรียนมีโครงการรณรงค์ เช่น “คิดก่อนคลิก” เป็นประจำ ก็จะช่วยให้อีก ๆ ของเราใช้งานโซเชียลอย่างมีสติมากขึ้น...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมสังวรปธานในหมู่เยาวชนควรเน้นเรื่องการจัดสติสัมปชัญญะขณะใช้โซเชียล ดิฉันเห็นว่าควรอบรมสอนเยาวชนให้รู้จัก “ระวังตา ระวังใจ” อย่าเผลอหลงไหลในภาพหรือข้อความที่ไม่ดี ควรเลือกเสพแต่สิ่งที่เป็นกุศล เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและสังคม และรู้จักงดเว้นสื่อที่ชักนำไปสู่ความโกรธ โศก หรือหลง วัดสามารถมีบทบาทในการสอนธรรมะเรื่องสติแก่เยาวชน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันในโลกออนไลน์ และโรงเรียนควรบูรณาการธรรมะในกิจกรรมการเรียนรู้เท่าทันสื่อด้วย ผมเชื่อว่า หากทำได้แบบนี้ เด็กหาดใหญ่จะมีสติและปลอดภัยจากสื่อที่เป็นพิษ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมสังวรปธานควรเริ่มจากการทำให้เยาวชนเห็นตัวอย่างจริง เช่น การยกตัวอย่างข่าวปลอม หรือเคสการถูกหลอกลวงทางโซเชียลมาให้อ่านในห้องเรียน เพื่อให้เด็ก ๆ รู้ทันโลกจริง ๆ นอกจากนี้ควรมีการสอนวิธี “ตั้งสติ 3 วินาทีก่อนเชื่อ ก่อนแชร์” ฝึกการไตร่ตรองข้อมูลทุกครั้ง เยาวชนต้องได้เรียนรู้การตรวจสอบแหล่งข้อมูล เช่น รู้จักเว็บไซต์ตรวจสอบข่าวลวงด้วย ผม

คิดว่าถ้าเราสร้างนิสัยการตั้งสติและกลั่นกรองได้ตั้งแต่ระดับโรงเรียน จะช่วยลดปัญหาการหลงเชื่อข่าวปลอมและการเสพสื่อที่ไม่เหมาะสมได้อย่างมาก...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมสังวรปธานในหมู่เยาวชนขนาดใหญ่ควรใช้โซเชียลให้เป็นเครื่องมือสร้างการเรียนรู้ที่แท้จริง ฉันคิดว่าควรมีการอบรมฝึกใช้เครื่องมือเช็กข่าวปลอม และมีโปรแกรมการเรียนออนไลน์ที่ช่วยเยาวชนตั้งสติได้ เช่น คอร์สออนไลน์สอนการรู้เท่าทันสื่อและการควบคุมการใช้งานโซเชียล นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการติดตามเพจที่สร้างสรรค์ เช่น เพจวิทยาศาสตร์ เพจจิตวิทยา หรือโครงการดี ๆ ในชุมชน เพราะการเสพเนื้อหาดี ๆ จะช่วยปลูกฝังสังวรปธานในตัวเองได้ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องบังคับ ฉันเชื่อว่าถ้าทำได้ต่อเนื่อง จะทำให้เยาวชนมีวินัยดิจิทัลที่ยั่งยืน...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9)

2. ปธานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ด้วยหลัก ปธานปธาน คือการเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ เช่น การเสพติดสื่อที่ไม่มีประโยชน์ การมีส่วนร่วมในคอนเทนต์ที่สร้างความแตกแยก หรือการเสพข่าวลวงที่บิดเบือนข้อเท็จจริง การแก้ไขพฤติกรรมเหล่านี้ต้องอาศัยความตระหนักรู้และความพยายามอย่างต่อเนื่อง เยาวชนควรได้รับการส่งเสริมให้สำรวจพฤติกรรมการใช้โซเชียลของตนเอง เช่น การบันทึกเวลาใช้งานและเนื้อหาที่เสพในแต่ละวัน เพื่อวิเคราะห์ว่าเนื้อหาใดส่งเสริมหรือบั่นทอนตนเอง แนวทางหนึ่งในการส่งเสริมปธานปธาน คือการจัดกิจกรรม “ล้างฟีด” ให้เยาวชนคัดกรองและเลิกติดตามแหล่งข้อมูลที่เป็นพิษ พร้อมกับชี้แนะให้เลือกเสพเนื้อหาที่เสริมสร้างปัญญาและคุณธรรม เช่น ช่องการเรียนรู้ หรือโครงการจิตอาสาออนไลน์ นอกจากนี้ควรมีโครงการงดใช้โซเชียลที่ไม่มีประโยชน์สัปดาห์ละหนึ่งวัน เพื่อฝึกฝนการตัดขาดจากการเสพติดแบบไม่มีสติ ในขณะเดียวกัน เยาวชนที่สามารถละพฤติกรรมไม่ดีได้ ควรได้รับการชื่นชมและยกย่องในที่สาธารณะ เช่น การมอบรางวัล หรือการนำเสนอเรื่องราวความสำเร็จของพวกเขา เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่น ๆ ตามรอย การส่งเสริมการละบาปอกุศลธรรมตามหลักปธานปธานจึงเป็นการพัฒนาทั้งทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ทักษะการกำกับตนเอง และเสริมสร้างจิตใจที่แข็งแกร่งให้เยาวชนหาดใหญ่เติบโตเป็นผู้ใช้โซเชียลอย่างสร้างสรรค์ มีสติ และมีความรับผิดชอบต่อสังคมในระยะยาว

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมปธานปธานควรเริ่มจากการให้พวกเราได้สำรวจพฤติกรรมตัวเองก่อนว่าเคยติดตามหรือเสพเนื้อหาที่ไม่ดีอะไรบ้าง เช่น ข่าวปลอม หรือคอนเทนต์ที่ดราม่ามากเกินไป แล้ว

จึงฝึกตัดขาดจากเนื้อหาเหล่านั้นโดยตรง เช่น เลิกติดตามเพจที่ทำให้เครียด หรือเลิกคอมเมนต์ในโพสต์ที่ชวนทะเลาะ ผมคิดว่าโรงเรียนควรจัดกิจกรรม "งดเสฟสื่อพิษ 7 วัน" เพื่อฝึกให้พวกเราละเล็กละน้อย และสร้างนิสัยเสฟสื่อที่มีประโยชน์แทน..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...การส่งเสริมปทานปธานต้องเริ่มจากการช่วยเยาวชนระบุให้ได้ว่ากำลังเสฟเนื้อหาที่ไม่ดีประเภทไหน เช่น ติดเกม ติดโซเชียลบันเทิงเกินพอดี จากนั้นต้องมีการให้คำแนะนำแบบเป็นรูปธรรม เช่น ให้อลดการใช้งานทีละน้อย หรือใช้แอปที่จำกัดเวลาเล่น นอกจากนี้ ควรให้กำลังใจเมื่อเด็กพยายามละนิสัยไม่ดี เช่น การงดติดตามเพจไร้สาระ หรือเลิกแชทข่าวที่ไม่ชัดเจน ดิฉันเชื่อว่าถ้ามีทั้งการชี้แนะและการให้กำลังใจ เด็ก ๆ จะสามารถละบาปอกุศลในการใช้โซเชียลได้..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...ในการส่งเสริมปทานปธานแก่เยาวชนขนาดใหญ่ ผมเห็นว่าต้องสอนให้เขาเห็นโทษของการเสฟสื่อที่ไม่ดี เช่น ความเครียด ความโกรธ หรือความหลงผิด แล้วฝึกให้รู้จักการละเล็กละน้อยอย่างจริงจัง เช่น ถ้ารู้ตัวว่าดูเนื้อหาที่ชวนทะเลาะ ต้องหยุดดูทันที หรือถ้ารู้ตัวว่าใช้เวลาในโซเชียลมากเกินไป ต้องรู้จักพักใจ ผมเสนอว่าควรมีการอบรมธรรมะเรื่อง "การสำรวมอินทรี" ร่วมกับการใช้เทคนิคจิตพิสัย เช่น ตั้งเวลาจำกัดในแอป เพื่อฝึกละบาปอกุศลอย่างได้ผลทั้งทางใจและการปฏิบัติ..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...การส่งเสริมปทานปธานในโรงเรียนควรมีรูปแบบที่เป็นกิจกรรมที่จับต้องได้ เช่น โครงการ "งดแชท งดดราม่า" ที่เชิญชวนนักเรียนลดการมีส่วนร่วมกับคอนเทนต์ที่กระตุ้นอารมณ์ลบ ผมจะจัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ ลองตั้งเป้าหมาย เช่น เลิกคอมเมนต์ในโพสต์ทะเลาะวิวาทสัก 7 วัน และบันทึกผลความรู้สึกตนเอง พบว่าหลังจากลดพฤติกรรมไม่ได้ เยาวชนจะรู้สึกเบาสบายขึ้นและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น การทำซ้ำต่อเนื่องจะช่วยให้เด็กฝึกละนิสัยเสียได้อย่างมั่นคง..." (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

"...การส่งเสริมปทานปธานในหมู่เยาวชนต้องทำให้เขาเห็นตัวเองก่อน เช่น ทำแบบประเมินพฤติกรรมการใช้โซเชียล ว่าเราใช้เวลาไปกับอะไรไปบ้าง แล้วจึงค่อยฝึกละสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น ลดการดูวิดีโอไร้สาระ หรือเลิกติดตามคนที่ส่งเสริมค่านิยมผิด ๆ นอกจากนี้ควรมีการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ เช่น ลดเวลาโซเชียลวันละ 1 ชั่วโมง แล้วค่อย ๆ ขยายเวลาให้มากขึ้น ดิฉันคิดว่าถ้ามีการ

ทำแบบฝึกหัดละบาอย่างต่อเนื่อง เยาวชนหาดใหญ่จะมีวินัยจิตที่เข้มแข็งขึ้นมาก...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7)

3. ภาวนาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ด้วยหลัก ภาวนาปธาน คือการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้นในพฤติกรรมการใช้สื่อของเยาวชน ภาวนาปธานในบริบทนี้ หมายถึง การกระตุ้นให้เยาวชนใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีเป้าหมายที่ดี เช่น การสร้างสื่อที่ให้ความรู้ การแบ่งปันประสบการณ์ดี ๆ หรือการทำแคมเปญออนไลน์ที่ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม เยาวชนควรได้รับการฝึกฝนให้กล้าแสดงออกทางความคิดเชิงบวก ผ่านกิจกรรม เช่น การผลิตวิดีโอสั้นให้กำลังใจเพื่อน การตั้งเพจส่งเสริมการเรียนรู้ หรือการจัดกิจกรรมออนไลน์เพื่อสังคม แนวทางส่งเสริมภาวนาปธาน อาจเริ่มจากการจัดเวิร์กช็อปการผลิตสื่อสร้างสรรค์ เช่น การสอนเทคนิคทำคลิปสาระดี ๆ การทำโปสเตอร์รณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อม หรือการเขียนบทความส่งเสริมการอ่าน นอกจากนี้ ควรสนับสนุนการสร้างกลุ่มออนไลน์ที่รวมเยาวชนที่มีความตั้งใจพัฒนาโซเชียลมีเดียในทางที่ดี เช่น กลุ่มจิตอาสาออนไลน์ หรือชมรมเยาวชนสร้างสรรค์สื่อ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจร่วมกัน การเพียรภาวนาเช่นนี้จะช่วยให้เยาวชนไม่ได้เป็นเพียงผู้รับสื่อ แต่จะกลายเป็น “ผู้ผลิตสื่อที่มีคุณภาพ” ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการเปลี่ยนแปลงโลกออนไลน์ให้เป็นพื้นที่แห่งความรู้ ความงาม และความดีงาม โดยเฉพาะในอำเภอหาดใหญ่ที่มีศักยภาพเยาวชนสูง หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสม จะสามารถขับเคลื่อนสังคมให้ก้าวหน้าได้อย่างยั่งยืน

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมภาวนาปธานในหมู่เยาวชนหาดใหญ่ ต้องเริ่มจากการเปิดโอกาสให้เราได้ลองทำสิ่งดี ๆ บนโซเชียล เช่น สร้างเพจสรุปบทเรียน ทำวิดีโอแนะแนวการศึกษา หรือรณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อม ผมอยากให้โรงเรียนมีโครงการที่ให้เราได้ลองผลิตสื่อ แล้วนำมาเผยแพร่จริง ๆ เช่น ทำแคมเปญออนไลน์ร่วมกัน นอกจากนี้ การให้รางวัลหรือประกาศเกียรติยศแก่คนที่ทำดีในโซเชียลก็จะช่วยให้เรามีกำลังใจและอยากทำสิ่งดีต่อไปเรื่อย ๆ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมภาวนาปธานในหมู่เยาวชนหาดใหญ่ ควรเน้นให้เด็ก ๆ ใช้โซเชียลในการเผยแพร่ธรรมะ ความดีงาม และข่าวสารที่มีคุณค่า เช่น การทำคอนเทนต์ข้อคิดจากพระพุทธศาสนา หรือการตั้งกลุ่มอ่านหนังสือธรรมะออนไลน์ วัดสามารถสนับสนุนโดยจัดโครงการอบรมทำสื่อธรรมะ เพื่อให้เยาวชนได้ฝึกสร้างกุศลธรรมใหม่ ๆ ผ่านโซเชียล ผมเชื่อว่าถ้าเราปลูกฝังการ

ใช้สื่อเพื่อความคิดตั้งแต่เยาว์วัย พวกเขาจะเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีศีลธรรมมั่นคง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมภาวนาปธานควรเริ่มจากการจัดค่ายหรือเวิร์กช็อปให้เยาวชนผลิตสื่อเชิงสร้างสรรค์ด้วยตนเอง เช่น การเขียนรีวิวหนังสือดี ๆ การทำวิดีโอสั้นแนะนำอาชีพ หรือการจัดแคมเปญรณรงค์สุขภาพจิต ผมอยากให้โรงเรียนในหาดใหญ่สร้างโครงการ “เยาวชนสื่อสร้างสรรค์” เพื่อให้เด็ก ๆ ได้ลงมือทำจริง และต่อยอดพฤติกรรมที่ดีให้กลายเป็นนิสัยที่มั่นคงในโลกโซเชียล...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมภาวนาปธาน ต้องสนับสนุนให้เยาวชนมีพื้นที่ปลอดภัยในการแสดงความคิดสร้างสรรค์ เช่น การให้ทำคลิปวิดีโอส่งเสริมคุณธรรม การตั้งเพจเล่าเรื่องจิตอาสา หรือการทำโครงการดี ๆ ผ่านเฟซบุ๊ก ดิฉันอยากเห็นโรงเรียนและชุมชนหาดใหญ่ร่วมมือกันสร้างเวทีให้ลูก ๆ ได้แสดงศักยภาพในทางที่สร้างสรรค์ รวมถึงให้คำชื่นชมทุกครั้งที่พวกเขาทำดี เพื่อปลูกฝังนิสัยการใช้โซเชียลในเชิงบวกอย่างถาวร...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมภาวนาปธานแก่เยาวชนหาดใหญ่ ควรให้โอกาสพวกเขาทำโปรเจกต์เล็ก ๆ บนโซเชียล เช่น การตั้งเพจสอนภาษาอังกฤษเบื้องต้น การทำวิดีโอส่งเสริมการรีไซเคิล หรือการเขียนบทความแนวพัฒนาตนเอง ฉันคิดว่าการมีอาจารย์หรือพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำในการสร้างสรรค์สื่อดี ๆ จะช่วยให้เยาวชนกล้าลงมือทำ และหากได้รับการยกย่องหรือได้รับผลตอบรับที่ดีจากสังคม ก็จะทำให้การเพียรภาวนาเจริญงอกงามขึ้นอย่างต่อเนื่อง...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9)

4. อนุรักษ์นาปธาน (เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง)

การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ด้วยหลัก อนุรักษ์นาปธาน คือการเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่ง หมายถึงการสนับสนุนให้เยาวชนที่เริ่มมีพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ ได้รับแรงเสริมที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถรักษานิสัยดี ๆ นั้นไว้อย่างยั่งยืน แนวทางหนึ่งที่สำคัญ คือการจัดเวทีให้เยาวชนได้แสดงผลงานที่สร้างสรรค์ เช่น การประกวดคลิปวิดีโอให้ความรู้ การนำเสนอแคมเปญรณรงค์สังคม หรือการเผยแพร่บทความที่มีคุณภาพ นอกจากนี้ ควรมีการติดตามให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุน หรือโครงการ “เยาวชนต้นแบบสื่อสร้างสรรค์” เพื่อให้พวกเขามีโอกาสพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การมอบรางวัล

เชิดชู หรือการเปิดโอกาสให้ทำงานร่วมกับองค์กรต่าง ๆ ก็เป็นวิธีหนึ่งในการขยายศักยภาพและสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง นอกจากนี้ ควรส่งเสริมให้เยาวชนมีบทบาทเป็นพี่เลี้ยงให้กับรุ่นน้อง ถ่ายทอดประสบการณ์และสร้างแรงบันดาลใจรุ่นต่อรุ่น โดยสรุป การเพียรรักษาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในหมู่เยาวชนขนาดใหญ่ ไม่เพียงแต่ช่วยให้พวกเขายึดมั่นในความดีเท่านั้น แต่ยังช่วยขยายผลความดีสู่ชุมชนและสังคมในวงกว้าง นำไปสู่การสร้างสังคมดิจิทัลที่เปี่ยมด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมอนุรักษ์ขนานปธาน คือการให้โอกาสพวกเราสานต่อสิ่งดี ๆ ที่เริ่มทำบนโซเชียล เช่น ถ้าใครทำเพจการศึกษา ก็ควรมีโอกาสได้พัฒนาต่อ หรือถ้าเคยทำคลิปสร้างแรงบันดาลใจ ก็ควรได้ทำต่อเนื่อง โรงเรียนควรจัดกิจกรรมโชว์ผลงาน หรือมีเวทีประกวดเพื่อกระตุ้นให้เรารักษาพฤติกรรมดี ๆ ไว้ ผมอยากเห็นการให้รางวัลหรือการเชิดชูในที่สาธารณะ เพราะมันทำให้เรามีกำลังใจ และอยากทำดีอย่างต่อเนื่องมากขึ้น...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมอนุรักษ์ขนานปธาน ต้องเน้นการให้การยอมรับและสนับสนุนลูก ๆ อย่างจริงจัง เช่น ถ้าเด็กทำเพจสร้างสรรค์ หรือร่วมกิจกรรมออนไลน์ที่มีประโยชน์ ผู้ปกครองควรให้คำชมและสนับสนุนการพัฒนาต่อเนื่อง เช่น การซื้ออุปกรณ์เพิ่มเติม หรือการให้เวลาไปทำกิจกรรมที่ดี นอกจากนี้ โรงเรียนควรติดตามและส่งเสริมการเติบโตของเยาวชนที่ทำความดีอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เขารู้ว่าความดีของเขามีคุณค่าและได้รับการเห็นจริง ๆ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมอนุรักษ์ขนานปธาน ต้องทำให้เยาวชนที่เริ่มสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ได้มีโอกาสพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง วัดสามารถจัดเวทีเผยแพร่ผลงาน เช่น การประกวดสื่อธรรมะ หรือการสร้างเครือข่ายเยาวชนออนไลน์เพื่อธรรมะ การที่เยาวชนมีโอกาสขยายสิ่งดี ๆ ที่ทำให้กว้างขวางขึ้น จะทำให้คุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเจริญงอกงาม และกลายเป็นพลังเปลี่ยนแปลงสังคม ผมเชื่อว่าถ้าให้โอกาสพวกเขาอย่างจริงจัง ความดีงามจะไม่สูญหายไป...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมอนุรักษ์ขนานปธานควรมีระบบติดตามและสนับสนุน เช่น การจัดทำแฟ้มสะสมผลงานสื่อสร้างสรรค์ของนักเรียน และการนำเสนอผลงานดี ๆ ต่อสาธารณะ เช่น ในวันสำคัญของโรงเรียน หรือวันเยาวชน การเปิดพื้นที่ให้เด็กที่ทำดีได้แสดงออกอย่างต่อเนื่อง เป็นการส่งสัญญาณชัดเจนว่าความดีมีค่าควรยกย่อง นอกจากนี้ ครูควรมีบทบาทเป็นที่ปรึกษาในการพัฒนาโครงการของเยาวชน เพื่อให้การทำดีไม่หยุดแค่ช่วงสั้น ๆ แต่เติบโตและขยายผลต่อไปเรื่อย ๆ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7)

และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...การส่งเสริมอนุรักษ์ขนานปธานควรให้เยาวชนที่เริ่มทำสิ่งดี ๆ บนโซเชียล มีพื้นที่และโอกาสต่อยอด เช่น การตั้งกลุ่มเพื่อนทำโปรเจกต์ต่อเนื่อง หรือการสนับสนุนทุนพัฒนาเพจสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่องโดยครูหรือพี่เลี้ยง จะช่วยให้เยาวชนไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีกำลังใจรักษาพฤติกรรมดี ๆ ไว้ ฉันเชื่อว่าถ้าได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรม ความดีที่เยาวชนสร้างขึ้นจะเจริญและแข็งแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ...” (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8)

ดังนั้น การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาด้วยหลักปทาน 4 การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ด้วยหลัก ปทาน 4 คือการพัฒนาเยาวชนให้ใช้สื่ออย่างมีสติ มีจริยธรรม และเกิดประโยชน์สูงสุด เริ่มจาก สังวรปธาน โดยการปลูกฝังให้เยาวชนระวังมิให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น ผ่านการฝึกตั้งสติ การรู้เท่าทันข่าวลวง การเลือกเสพเนื้อหาที่สร้างสรรค์ และการฝึกไตร่ตรองก่อนการแชร์ ถัดมาเป็น ปหานปธาน การเพียรละพฤติกรรมที่เป็นโทษ เช่น การเลิกติดตามสื่อที่เป็นพิษ งดคอมเมนต์ในเนื้อหา ก่อตราบา และปรับเปลี่ยนการใช้งานสื่อให้มีเป้าหมายที่ดี ภาวนาปธาน คือการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เช่น การผลิตสื่อสร้างสรรค์ การรณรงค์เพื่อสังคม และการสร้างกลุ่มออนไลน์ที่พัฒนาเยาวชนให้แสดงออกทางความคิดในเชิงบวก ในขณะที่ อนุรักษนาปธาน คือการรักษาและส่งเสริมพฤติกรรมดีที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น การจัดเวทีประกวด การติดตามสนับสนุนการทำโครงการต่อเนื่อง และการสร้างเครือข่ายเยาวชนสร้างสรรค์ ตัวอย่างการดำเนินงานตามหลักปทาน 4 ได้แก่ การจัดเวิร์กช็อป “รู้เท่าทันสื่อ” โครงการ “ล้างฟีด” เพื่อฝึกกลั่นเนื้อหาพิษ การตั้งค่ายผลิตสื่อสร้างสรรค์ และการเปิดเวทีประกวดผลงานดีเด่นในสังคมออนไลน์ เยาวชนควรได้รับโอกาสแสดงความสามารถ และได้รับการยกย่องเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ทั้งนี้ โรงเรียน วัด ชุมชน และผู้ประกอบการ ต้องร่วมมือกันในการสร้างระบบสนับสนุนอย่างยั่งยืน โดยสรุป การนำหลักปทาน 4 มาใช้ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ในอำเภอหาดใหญ่ ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาเยาวชนให้มีภูมิคุ้มกันจากภัยสื่อ แต่ยังช่วยสร้างพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณธรรม มีปัญญา และมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมอย่างแท้จริง

โดยการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก ปธาน 4 คือแนวทางสำคัญที่ช่วยพัฒนาเยาวชนให้สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีสติ มีจริยธรรม และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อทั้งตนเองและสังคม ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้มีความเห็นในทางเดียวกันว่า เริ่มจากหลักธรรม สังวรปธาน คือการเพียรระวังมิให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น เยาวชนควรมีสติรู้เท่าทันสื่อ รู้จักกลั่นกรองเนื้อหาที่บริโภค และหลีกเลี่ยงเนื้อหาที่กระตุ้นกิเลสหรือความรุนแรง ถัดมาคือ ปหานปธาน

เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ต่อมาคือ ภาวนาปธาน คือการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และสุดท้ายคือ อนุรักษนาปธาน การเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญยิ่ง

4.4. สรุป

ในยุคปัจจุบัน การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนอำเภอบ้านนา จังหวัดสงขลา กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่แยกไม่ออกจากกิจวัตรประจำวัน แพลตฟอร์มยอดนิยมอย่าง Facebook, Instagram, TikTok และ X (Twitter) กลายเป็นเวทีสำหรับการสื่อสาร การแสดงออก และการสร้างเครือข่ายทางสังคมของเยาวชน การใช้โซเชียลมีเดียมีข้อดีที่ช่วยเปิดโลกทัศน์ให้เยาวชนได้เรียนรู้ข่าวสารระดับสากล พัฒนาตนเอง และสร้างผลงานที่มีคุณค่า อย่างไรก็ตามก็มีข้อเสียตามมามากมาย เช่น ภาวะเสพติดสื่อ ภาวะซึมเศร้า การหลงผิดในภาพลักษณ์ที่ไม่เป็นจริง และความเสี่ยงต่อข่าวปลอมและเนื้อหาชั่วร้าย นำไปสู่การขาดทักษะการจัดการอารมณ์และการตัดสินใจที่มีวิจารณญาณ เพื่อให้เยาวชนสามารถใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ จึงจำเป็นต้องนำ "หลักปธาน 4" เข้ามาเป็นแนวทางพัฒนา เริ่มจาก สังวรปธาน คือการเพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น โดยการปลูกฝังสติให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ ตั้งคำถามกับข้อมูลที่พบ ฝึกเลือกเสพเนื้อหาที่มีคุณภาพ และหลีกเลี่ยงการเสพสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ลบ ถัดมาเป็น ปหานปธาน คือการเพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น ลดการเสพติดโซเชียล การล้างฟีดจากแหล่งข้อมูลที่เป็นพิษ การลดเวลาการใช้โซเชียลที่ไร้สาระ และการปรับพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างมีเป้าหมายต่อเนื่อง ภาวนาปธาน คือการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น โดยการส่งเสริมให้เยาวชนผลิตสื่อสร้างสรรค์ เช่น การทำวิดีโอให้ความรู้ การรณรงค์สังคมออนไลน์เพื่อสิ่งแวดล้อม หรือการตั้งกลุ่มเยาวชนสื่อสร้างสรรค์ ส่งเสริมการจัดค่ายฝึกทำสื่อคุณภาพ และเวิร์กช็อปการรู้เท่าทันสื่ออย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ อนุรักษนาปธาน คือการเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญยิ่งขึ้น เช่น การจัดเวทีนำเสนอผลงาน การมอบรางวัล การตั้งกลุ่มพัฒนาต่อเนื่อง และการให้เยาวชนเป็นพี่เลี้ยงรุ่นใหม่ ถ่ายทอดประสบการณ์ความสำเร็จ เพื่อขยายผลความดีในวงกว้าง บทวิเคราะห์นี้สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลากหลายกลุ่ม ทั้งครู ผู้ปกครอง นักวิชาการ และเยาวชนเอง ที่ต่างเห็นพ้องว่าการสร้างภูมิคุ้มกันทางสื่อและการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีเป้าหมาย เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้ยั่งยืน โรงเรียนชุมชน และครอบครัวจึงต้องทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิด ทั้งในเชิงการส่งเสริม สร้างพื้นที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจในการรักษาพฤติกรรมที่ดี นอกจากนี้ การนำหลักปธาน 4 มาประยุกต์ใช้ยังสามารถออกแบบกิจกรรมที่จับต้องได้ เช่น เวิร์กช็อป "คิดก่อนคลิก" โครงการ "ล้างฟีด" สัปดาห์งดเสพสื่อพิษ การตั้งกลุ่มผลิตสื่อสร้างสรรค์ และการประกวดผลงานสื่อคุณภาพในระดับโรงเรียนและชุมชน ทั้งหมดนี้ทำให้เยาวชนหาหนทางไม่เพียงรู้เท่าทันโลกออนไลน์ แต่ยังมีศักยภาพในการเป็น "ผู้สร้างสรรค์สื่อ" มากกว่าการเป็น "ผู้เสพสื่อ" อย่างไร้จุดหมาย โดยสรุป การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์

ในหมู่เยาวชนอำเภอดำรงวิทยะดิลกด้วยหลักปธาน 4 จึงไม่ใช่เพียงการป้องกันภัยจากโลกออนไลน์เท่านั้น แต่เป็นการบ่มเพาะทักษะสำคัญสู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีสติ มีจริยธรรม มีปัญญา และมีหัวใจที่มุ่งมั่นสร้างสังคมให้ดีขึ้นอย่างแท้จริง หากดำเนินการอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เชื่อได้ว่าดำนองจะกลายเป็นแบบอย่างของการพัฒนาดำรงวิทยะดิลกในยุคดิจิทัลที่ทั้งแข็งแรงทางปัญญา และเปี่ยมด้วยคุณธรรมในอนาคต



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้สรุปผลของการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทั้ง 3 ประการนั้น คือ

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาหลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
3. เพื่อส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 : กรณีศึกษาเยาวชน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

โดยสำหรับการวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพสำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิ รวมถึงการเก็บข้อมูลเชิงลึกจากการสัมภาษณ์พระภิกษุสงฆ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโซเชียลมีเดีย ด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ด้านเยาวชน รวมถึงตัวแทนเยาวชน และผู้ปกครอง รวมทั้งสิ้น 15 รูป/คน แล้วนำมาเรียบเรียงวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา และจะได้นำเสนอ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล รวมถึงข้อแนะนำ ดังนี้

5.1. สรุปผลการวิจัย

5.2. อภิปรายผล

5.3. ข้อเสนอแนะ

5.1. สรุปผลการวิจัย

5.1.1. การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบัน

การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ในยุคปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรมอย่างเด่นชัด แพลตฟอร์มยอดนิยมอย่าง Facebook, Instagram, TikTok และ X (Twitter) ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเยาวชน ทั้งในด้านการสื่อสาร การแสดงตัวตน การเรียนรู้ และการสร้างเครือข่ายทางสังคม เยาวชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็ว เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ด้วยตนเอง และมีเวทีในการแสดงออกอย่างอิสระ โซเชียลมีเดียจึงเป็นทั้งเครื่องมือสร้างสรรค์และโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในมิติต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม การใช้โซเชียลมีเดียโดยขาดการรู้เท่าทัน ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การเสพติดเทคโนโลยี ภาวะซึมเศร้า การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น การหลงเชื่อข้อมูลเท็จ และการตกเป็นเหยื่อของ Cyberbullying ปรากฏการณ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) เพื่อให้เยาวชนสามารถแยกแยะข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหา และใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างมีสติ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายท่านเห็นพ้องกันว่า การใช้โซเชียลมีเดียไม่ใช่เรื่องผิด แต่ต้องมีการใช้ด้วยความตระหนักรู้ เยาวชนต้องได้รับการปลูกฝังทักษะการคิดวิเคราะห์ การควบคุมตนเอง และการ

เสฟสื่ออย่างมีคุณภาพ พร้อมทั้งครอบครัว สถาบันการศึกษา และชุมชนต้องมียุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวก เพื่อให้เยาวชนสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ การให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางความคิดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะโลกออนไลน์เต็มไปด้วยทั้งโอกาสและภัยคุกคาม เยาวชนที่สามารถวางแผนการใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีเป้าหมาย เช่น การจำกัดเวลาเล่น การเลือกเสฟเนื้อหาที่มีคุณภาพ และการรู้จักแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้อง จะสามารถใช้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือพัฒนาตนเองได้อย่างแท้จริง ในขณะเดียวกัน เยาวชนที่ขาดการแนะแนวหรือขาดทักษะการรู้เท่าทันมักจะตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการถูกชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านยังชี้ให้เห็นว่า โซเชียลมีเดียได้กลายเป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างอัตลักษณ์ของเยาวชน การแสดงออกทางความคิดเห็น และการประกาศตัวตนทางสังคม ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรม ค่านิยม และทัศนคติในชีวิตจริง ดังนั้น การปลูกฝังจริยธรรมในการใช้สื่อ และการสอนให้เยาวชนเข้าใจว่าโลกออนไลน์มีผลกระทบต่อโลกจริง จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากกว่าสมัยก่อน นอกจากการส่งเสริมทักษะรู้เท่าทันสื่อแล้ว การสนับสนุนให้เยาวชนใช้โซเชียลมีเดียในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การทำกิจกรรมอาสา การรณรงค์เพื่อสิ่งแวดล้อม การทำการตลาดออนไลน์ หรือการสร้างเนื้อหาการเรียนรู้ ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้เยาวชนใช้สื่อดิจิทัลอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ให้ข้อมูลยังเน้นย้ำว่าเยาวชนควรได้รับโอกาสในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ควบคู่กับการเรียนรู้ถึงขอบเขตและความรับผิดชอบในการใช้งานสื่อสังคม ในภาพรวม การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในอำเภอดำรงวิทยะเป็นทั้งโอกาสและความท้าทาย การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ และการใช้งานอย่างมีจริยธรรม จะเป็นเกราะป้องกันสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนสามารถอยู่ในโลกออนไลน์ได้อย่างมั่นคงและปลอดภัย พร้อมทั้งสามารถใช้สื่อดิจิทัลเป็นพลังในการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืนในอนาคต

5.1.2. หลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน

หลักปธาน 4 เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ในกลุ่มเยาวชนอำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดสงขลา เนื่องจากการใช้สื่อออนไลน์กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการศึกษา ความบันเทิง และการสร้างเครือข่ายสังคม เริ่มจาก สัณวปธาน คือ การเพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น ส่งเสริมให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ เลือกเสฟข้อมูลที่เป็นประโยชน์ หลีกเลียงเนื้อหาที่บิดเบือนหรือก่อให้เกิดอารมณ์ลบ ถัดมาคือ ปหานปธาน เพียรละพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเสฟติดโซเชียล การแชร์ข่าวปลอม โดยสร้างกิจกรรมให้เยาวชนได้ทบทวนและปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองอย่างต่อเนื่อง ภาวนาปธาน คือ การเพียรสร้างกุศลธรรมใหม่ ๆ ส่งเสริมให้เยาวชนผลิตสื่อสร้างสรรค์ เช่น วิดีโอให้ความรู้ การรณรงค์สังคมในประเด็นที่เป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาศักยภาพและปลูกฝังจิตสำนึกที่ดี ส่วน อนุรักษนาปธาน เป็นการรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคง โดยการจัดเวทีให้เยาวชนได้แสดงผลงาน ยกย่องเชิดชูผู้ที่ใช้โซเชียลมีเดียอย่าง

สร้างสรรค์ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ดำรงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง หลักทาน 4 จึงเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนขนาดใหญ่เติบโตเป็นผู้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีจริยธรรม รู้เท่าทันสื่อ ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมได้อย่างยั่งยืน เป็นแนวทางที่ไม่เพียงลดผลกระทบด้านลบของโลกออนไลน์ แต่ยังช่วยส่งเสริมศักยภาพและคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้ดีขึ้นในระยะยาว

1. สังวรปธาน (เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น) หลักสังวรปธานเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนในยุคดิจิทัล โดยมุ่งเน้นการเพียรระวังยับยั้งไม่ให้บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นเกิดขึ้นได้ เยาวชนในปัจจุบันต้องเผชิญกับข้อมูลหลากหลายบนโลกออนไลน์ ทั้งข่าวปลอม เนื้อหายั่วอารมณ์ ความรุนแรง และกระแสสังคมที่บั่นทอนคุณธรรม การปลูกฝังสติและการรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นสิ่งจำเป็น เยาวชนควรได้รับการฝึกให้ตั้งคำถามกับเนื้อหาที่พบ เช่น ใครเผยแพร่? เพื่ออะไร? น่าเชื่อถือแค่ไหน? รวมถึงฝึกการกลั่นกรองก่อนแชร์ข้อมูลเพื่อไม่เป็นส่วนหนึ่งของการกระจายข่าวลวง การสังวรยังหมายถึงการกำหนดวินัยในการใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม เลือกเสพเฉพาะเนื้อหาที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาและคุณธรรม หลีกเลี่ยงคอนเทนต์ที่กระตุ้นกิเลสหรือสร้างอารมณ์ลบ อีกทั้งควรมีการตั้งเป้าหมายชัดเจนในการใช้งาน เช่น การเรียนรู้ ทบทวนบทเรียน หรือพัฒนาทักษะใหม่ ๆ พร้อมกับจำกัดเวลาใช้งานไม่ให้เสพติดจนส่งผลเสียต่อสุขภาพและพฤติกรรม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่างเห็นพ้องว่า การเพียรระวังตั้งแต่ต้นเป็นเกราะป้องกันเยาวชนจากอิทธิพลของสื่อที่เป็นพิษ การมีสังวรปธานจะช่วยให้เยาวชนรู้ทันสื่อ ไม่หลงเชื่อหรือถูกชักจูงได้ง่าย และสามารถเลือกเสพเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง สังวรปธานจึงเป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตในโลกออนไลน์อย่างมีคุณภาพ เป็นทักษะที่สำคัญไม่แพ้การอ่านออกเขียนได้ในยุคปัจจุบัน และเป็นเครื่องมือในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เยาวชนเติบโตอย่างมั่นคงในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

2. ปหานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก ปหานปธาน คือ การเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ถือเป็นกระบวนการสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานสื่อออนไลน์ของเยาวชนในยุคปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าทั้งดีและไม่ดีในโลกโซเชียล เยาวชนจำนวนไม่น้อยหลงติดกับเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์ลบ เช่น ความโกรธ ความอิจฉา การเสียดสีการเลื่อนหน้าจอละโดยไร้เป้าหมาย หลักปหานปธานจึงเน้นให้เยาวชนตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นโทษ และมีความเพียรในการละ ลด เลิก สิ่งเหล่านั้นอย่างจริงจัง การส่งเสริมปหานปธานสามารถทำได้ผ่านกิจกรรมสะท้อนพฤติกรรม การบันทึกเวลาใช้งานโซเชียล การตั้งเป้าหมายลดพฤติกรรมเสพติด ตลอดจนการตัดขาดจากแหล่งข้อมูลที่เป็นพิษ เช่น ข่าวปลอม กลุ่มที่ส่งเสริมความเกลียดชัง นอกจากนี้ การสร้างแรงเสริมเชิงบวก เช่น การยกย่องเยาวชนที่ปรับพฤติกรรมได้ดี และการเปิดพื้นที่แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ก็เป็นแนวทางสำคัญในการ

ส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเห็นพ้องกันว่า การเพียรละพฤติกรรมไม่เหมาะสมในโลกออนไลน์ต้องเริ่มจากการตระหนักรู้ เช่น การตั้งข้อสงสัยกับเนื้อหาที่เสพ รู้จักหยุดเมื่อพบที่กำลังถูกรอบงำด้วยอารมณ์ลบ ควรมีการสอนให้เยาวชนล้างฟีดของตนเอง เลิกติดตามเนื้อหาที่เป็นพิษ และเลือกเสพเนื้อหาที่เสริมสร้างสติปัญญาแทน รวมถึงการกำหนดเป้าหมายลดเวลาใช้งานอย่างเป็นรูปธรรม การละบาปอกุศลธรรมไม่ใช่เพียงหยุดพฤติกรรมภายนอก แต่ยังเป็นการฝึกฝนการกำกับตนเอง ฝึกละกิเลสภายในอย่างต่อเนื่อง โดยสรุป การใช้หลักปธานในการส่งเสริมพฤติกรรมของเยาวชนจึงเป็นการช่วยให้พวกเขามีสติรู้เท่าทันตนเอง รู้จักจัดการกับสิ่งเร้าที่บั่นทอนจิตใจ และพัฒนาความเข้มแข็งภายใน เป็นพื้นฐานสำคัญของการเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ และใช้โซเชียลมีเดียได้อย่างสร้างสรรค์ในระยะยาว

3. ภาวนาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก ภาวนาปธาน หมายถึงการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น โดยมุ่งเน้นให้เยาวชนไม่ใช่เพียงผู้เสพสื่อ แต่กลายเป็น “ผู้สร้างสรรค์สื่อ” ที่มีคุณภาพ ภาวนาปธานในบริบทนี้จึงเป็นการกระตุ้นให้เยาวชนผลิตเนื้อหาดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เช่น การสร้างคอนเทนต์เชิงการศึกษา การเผยแพร่แนวคิดสร้างแรงบันดาลใจ หรือการจัดโครงการอาสาผ่านช่องทางออนไลน์ แนวทางในการส่งเสริมภาวนาปธาน ได้แก่ การจัดเวิร์กช็อปสอนการผลิตสื่ออย่างมีจริยธรรม การเปิดพื้นที่ให้เยาวชนแสดงผลงานสร้างสรรค์ รวมถึงการสร้างชุมชนออนไลน์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ นอกจากนี้ยังควรปลูกฝังให้เยาวชนใช้โซเชียลมีเดียในการพัฒนาทักษะอาชีพ เรียนรู้นอกห้องเรียน และสร้างโอกาสใหม่ ๆ ให้กับตนเองและผู้อื่น การยกย่องผู้ผลิตสื่อเชิงบวกและการจัดกิจกรรมส่งเสริมอย่างต่อเนื่องจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนมีความเพียรในการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเห็นพ้องว่า การทำให้เยาวชนลงมือผลิตเนื้อหาที่มีคุณค่า จะช่วยพัฒนาเยาวชนทั้งด้านทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ และคุณธรรมในเวลาเดียวกัน การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น โครงการอ่านหนังสือ การทำบล็อกให้ความรู้ หรือการรณรงค์สังคมผ่านโซเชียล จะทำให้ภาวนาปธานเกิดผลจริงจัง การมีพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำ และการจัดเวทีให้เยาวชนได้นำเสนอผลงานจะช่วยหล่อหลอมจิตใจและสร้างความภาคภูมิใจในสิ่งดี ๆ ที่ได้ทำ โดยสรุป หลักภาวนาปธานในการส่งเสริมเยาวชนให้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ เป็นแนวทางที่ช่วยปลูกฝังการทำความดีอย่างเป็นรูปธรรม เปลี่ยนโลกออนไลน์ให้เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และพัฒนาสังคม ควบคู่กับการหล่อหลอมเยาวชนให้เติบโตเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีจิตใจงดงาม แข็งแกร่ง และมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนสังคมไปในทิศทางที่ดีงามและยั่งยืน

4. อนุรักษ์นาปธาน (เพียรรักษาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้น)

การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก อนุรักษ์นาปธาน หมายถึงการ เพียรรักษาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่งขึ้น เป็นการต่อยอดพฤติกรรมดีที่เยาวชนได้ เริ่มปฏิบัติ เช่น การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการเรียนรู้ การเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ หรือการทำ กิจกรรมเพื่อสังคมออนไลน์ ให้สามารถคงอยู่และเติบโตอย่างต่อเนื่อง เยาวชนที่เริ่มสร้างสรรค์เนื้อหา ดี ๆ ควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เพื่อให้พวกเขามีกำลังใจ และโอกาสในการพัฒนาตนเองต่อไป แนวทางสำคัญในการส่งเสริมอนุรักษ์นาปธาน ได้แก่ การจัดเวที นำเสนอผลงาน การประกวดสื่อสร้างสรรค์ การเชิญเกียรติผู้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีคุณค่า รวมถึงการ สร้างเครือข่ายเยาวชนที่มีเป้าหมายร่วมกัน การให้เยาวชนทำหน้าที่เป็น “ต้นแบบ” ถ่ายทอด ประสบการณ์สู่เพื่อนรุ่นน้องก็เป็นอีกวิธีที่ช่วยให้คุณธรรมขยายวงกว้าง นอกจากนี้ การมีพี่เลี้ยงและ การสนับสนุนด้านเทคนิค เช่น การอบรมทักษะการผลิตสื่ออย่างมีจริยธรรม จะช่วยให้เยาวชน สามารถพัฒนาผลงานให้มีคุณภาพและส่งผลดีต่อสังคมในระยะยาว ผู้ให้ข้อมูลเห็นพ้องกันว่า การ รักษาความดีให้มั่นคงนั้นสำคัญยิ่งกว่าการเริ่มต้น การให้กำลังใจ การเปิดโอกาส และการเสริมแรงเชิง บวกจะช่วยให้เยาวชนยืนหยัดในแนวทางที่ดี ไม่หลุดไปตามกระแสของโลกออนไลน์ การต่อยอด พฤติกรรมดีผ่านโครงการระยะยาว การสร้างชุมชนออนไลน์ที่สนับสนุนกัน จะทำให้เยาวชนรักษาคุณ ธรรมไว้ได้อย่างยั่งยืน โดยสรุป การส่งเสริมอนุรักษ์นาปธานในการใช้โซเชียลมีเดียจึงเป็นการทำให้ เยาวชนไม่เพียงแต่เริ่มต้นทำดี แต่ยังคงรักษาและพัฒนาความดีนั้นอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นพลังขับเคลื่อนที่เปลี่ยนแปลงโลกออนไลน์และสังคมให้ดีขึ้นในระยะยาวอย่างแท้จริง

5.1.3. การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้วยหลักปธาน 4

การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก ปธาน 4 เป็นแนวทาง สำคัญในการพัฒนาเยาวชนให้สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีสติ มีจริยธรรม และเกิดประโยชน์ สูงสุดต่อทั้งตนเองและสังคม เริ่มจาก สังวรปธาน คือการเพียรระวังมิให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น ส่งเสริมให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ รู้จักกลั่นกรองเนื้อหา เลือกเสพข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และหลีกเลี่ยง เนื้อหาที่กระตุ้นกิเลสหรือความรุนแรง ถัดมาคือ ปหานปธาน การเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น แล้ว เช่น การลดละพฤติกรรมเสพติดที่ไม่มีสาระ การเลิกติดตามแหล่งข้อมูลที่บิดเบือน การปรับ พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลให้มีเป้าหมายและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้น ต่อมาคือ ภาวนาปธาน การเพียรทำ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด เช่น การสร้างสื่อเชิงสร้างสรรค์ การเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประโยชน์ การใช้ โซเชียลมีเดียเป็นเวทีในการพัฒนาทักษะ การณรงค์สังคม และการสร้างโอกาสใหม่ ๆ ให้ตนเองและ

ผู้อื่น ส่วนอนุรักษ์นาปธาน คือการเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญยิ่งขึ้น โดยการสนับสนุนเยาวชนที่เริ่มทำดีให้สามารถต่อยอดผลงาน มีเวทีในการแสดงออก และสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อขยายผลในวงกว้าง การให้กำลังใจ การยกย่องเชิดชู และการสร้างชุมชนแห่งการทำความดี จะช่วยให้เยาวชนสามารถรักษาแนวทางที่ดีไว้ได้อย่างยั่งยืน โดยสรุป หลักปธาน 4 เป็นกระบวนการเชิงรุกที่ครอบคลุมทั้งการป้องกัน แก้ไข ส่งเสริม และรักษาพฤติกรรมที่ดีงาม เป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างเยาวชนให้เป็นผู้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีคุณภาพ เจริญเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณธรรม ปัญญา และจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม สามารถต้านทานกระแสลบของโลกออนไลน์ และใช้สื่อดิจิทัลให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและสังคมในระยะยาว ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. สังวรปธาน (เพียรระงับยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลัก สังวรปธาน คือการเพียรระงับมิให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น โดยมุ่งเน้นการปลูกฝังสติและความระมัดระวังในการใช้สื่อออนไลน์ เยาวชนควรได้รับการฝึกฝนให้รู้จักกลั่นกรองข้อมูล ตั้งข้อสงสัยกับสิ่งที่พบ เช่น ตรวจสอบแหล่งที่มา ความน่าเชื่อถือ และวัตถุประสงค์ของเนื้อหา ก่อนเชื่อหรือแชร์ การปลูกฝังนิสัยตั้งสติทุกครั้งก่อนกดไลก์หรือแสดงความเห็น จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและลดความเสี่ยงจากสื่อบิดเบือน แนวทางสำคัญในการส่งเสริมสังวรปธาน ได้แก่ การจัดเวิร์กช็อปวิเคราะห์ข่าว การรณรงค์ “คิดก่อนคลิก” หรือ “ตั้งสติ 3 วินาที” การส่งเสริมให้เยาวชนติดตามเพจที่ให้ความรู้ สร้างแรงบันดาลใจ และหลีกเลี่ยงเนื้อหาชั่วร้าย ความรุนแรง หรือดราม่า นอกจากนี้ การเสริมสร้างวินัยการใช้งานโซเชียล เช่น กำหนดเวลาใช้งาน และตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน จะช่วยให้เยาวชนใช้สื่ออย่างมีจุดหมายและเกิดประโยชน์ ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเห็นพ้องกันว่า การสร้างสังวรปธานควรเริ่มตั้งแต่ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน โดยให้ตัวอย่างจริง ฝึกฝนตั้งข้อสงสัย สอนการตรวจสอบข่าวปลอม และสร้างสื่อการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมสติสัมปชัญญะ วัดและสถาบันการศึกษาก็สามารถบูรณาการหลักธรรมะเข้ากับการรู้เท่าทันสื่อ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในโลกออนไลน์ได้อย่างยั่งยืน โดยสรุป การส่งเสริมสังวรปธานคือการสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้เยาวชนมีสติ รู้เท่าทันสื่อ และสามารถป้องกันตนเองจากอิทธิพลของเนื้อหาที่เป็นพิษในโลกดิจิทัล ช่วยให้พวกเขาเติบโตเป็นผู้ใช้โซเชียลมีเดียที่มีวิจารณญาณ และใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมในระยะยาว

2. ปหานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอดำรงด้วยหลัก ปหานปธาน คือการเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ เช่น การเสพติดเนื้อหาที่ไร้สาระ การมีส่วนร่วมในคอนเทนต์ที่สร้างความแตกแยก หรือการหลงเชื่อข่าวปลอม แนวทางนี้มุ่งเน้นให้เยาวชนตระหนักรู้และ

พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการสำรวจและวิเคราะห์การใช้โซเชียลมีเดียของตนเอง เช่น การบันทึกเวลาใช้งานและประเภทเนื้อหาที่เสพ เพื่อให้เห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมปทานปธาน เช่น โครงการ “ล้างฟีด” ให้เยาวชนคัดกรองและเลิกติดตามแหล่งข้อมูลที่เป็นพิษ พร้อมแนะนำให้เลือกเสพเนื้อหาที่เสริมสร้างปัญญาและคุณธรรม นอกจากนี้ยังสามารถจัดกิจกรรม “งดเสฟสื่อพิษ 7 วัน” หรือ “งดแชร์ งดดราม่า” เพื่อฝึกฝนการละพฤติกรรมไม่เหมาะสมให้กลายเป็นนิสัย เยาวชนที่สามารถละพฤติกรรมดังกล่าวได้ควรได้รับการชื่นชมและยกย่อง เพื่อเสริมแรงบันดาลใจในการรักษาพฤติกรรมที่ดี ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเห็นพ้องว่า การส่งเสริมปทานปธานควรเริ่มจากการให้เยาวชนเห็นโทษของพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น ความเครียด ความโกรธ หรือการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ควรสอนให้เยาวชนฝึกสังเกตอย่างจริงจัง เช่น ลดการเสฟเนื้อหาชวนทะเลาะ ใช้เทคนิคจำกัดเวลาเล่นโซเชียล และการอบรมธรรมะควบคู่กับการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ เช่น ลดเวลาใช้โซเชียลวันละ 1 ชั่วโมง หรือลดพฤติกรรมแชร์เนื้อหาที่ไม่มีประโยชน์ จะช่วยให้เยาวชนเห็นผลลัพธ์เชิงบวกและเกิดแรงจูงใจในการละพฤติกรรมที่ไม่ดีอย่างต่อเนื่อง โดยสรุป การส่งเสริมปทานปธานเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เยาวชนรู้เท่าทันตนเอง ฝึกฝนการกำกับพฤติกรรม เสริมสร้างวินัยดิจิทัล และพัฒนาให้เติบโตเป็นผู้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์และมีคุณภาพในระยะยาว

3. ภาวนาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี) การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอดำรงด้วยหลัก ภาวนาปธาน คือการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ผ่านการกระตุ้นให้เยาวชนใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีเป้าหมายในทางที่ดี เช่น การสร้างสื่อให้ความรู้ แบ่งปันประสบการณ์ หรือจัดแคมเปญส่งเสริมคุณธรรม เยาวชนควรได้รับการฝึกฝนให้กล้าแสดงออกทางความคิดเชิงบวก ผ่านกิจกรรมเช่น การผลิตวิดีโอสั้น การตั้งเพจให้สาระ หรือการรณรงค์สังคมออนไลน์ในประเด็นที่เป็นประโยชน์ แนวทางสำคัญในการส่งเสริมภาวนาปธาน ได้แก่ การจัดเวิร์กช็อปการผลิตสื่อสร้างสรรค์ เช่น การทำคลิปสาระดี การออกแบบโปสเตอร์รณรงค์ หรือการเขียนบทความเพื่อการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ควรสนับสนุนให้เยาวชนรวมกลุ่มกันสร้างสื่อคุณภาพ เช่น กลุ่มจิตอาสาออนไลน์ หรือชมรมเยาวชนสร้างสรรค์สื่อ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจร่วมกัน โรงเรียนและชุมชนควรมีบทบาทในการเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้เยาวชนได้เผยแพร่ผลงานและรับการชื่นชมเพื่อสร้างเสริมทางบวก ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเห็นพ้องว่า การส่งเสริมภาวนาปธานจะช่วยให้เยาวชนไม่เพียงเป็นผู้เสพสื่อ แต่เติบโตเป็น “ผู้ผลิตสื่อที่มีคุณภาพ” การตั้งเป้าหมายในรูปแบบโครงการเล็ก ๆ เช่น การตั้งเพจสรุปบทเรียน วิดีโอแนะนำแนวอาชีพ หรือแคมเปญรณรงค์สิ่งแวดล้อม จะช่วยให้เยาวชนฝึกทักษะ ฝึกคิด ฝึกทำ และเกิดความภาคภูมิใจใน

ผลงานตนเอง การมีพี่เลี้ยงหรืออาจารย์คอยให้คำแนะนำ การให้รางวัลหรือการยกย่องในที่สาธารณะ จะช่วยให้เยาวชนมีแรงบันดาลใจในการทำมาความดีอย่างต่อเนื่อง ภาวนาปธานในโลกโซเชียลจึงเป็นการสร้างพื้นที่แห่งความรู้ ความงาม และคุณธรรมที่ยั่งยืน โดยเฉพาะในอำเภอดอนตาลใหญ่ที่มีศักยภาพสูง หากได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม จะสามารถขับเคลื่อนสังคมออนไลน์และชุมชนให้ก้าวหน้าอย่างมีคุณภาพต่อไป

4. อนุรักษ์นาปธาน (เพียรรักษาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้น)

การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอดอนตาลใหญ่ด้วยหลัก อนุรักษ์นาปธาน คือการเพียรรักษาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่งขึ้น โดยเน้นการสนับสนุนเยาวชนที่เริ่มใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ให้สามารถรักษาพฤติกรรมดี ๆ ไว้อย่างยั่งยืน แนวทางสำคัญคือการจัดเวทีให้เยาวชนได้แสดงผลงาน เช่น การประกวดคลิปวิดีโอ การณรงค์สังคมออนไลน์ และการเผยแพร่บทความที่มีคุณค่า รวมถึงการจัดตั้งโครงการ “เยาวชนต้นแบบสื่อสร้างสรรค์” เพื่อสนับสนุนการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ควรส่งเสริมบทบาทของเยาวชนให้เป็นพี่เลี้ยง ถ่ายทอดประสบการณ์แก่รุ่นน้อง และขยายผลความดีในวงกว้าง การให้คำชม การมอบรางวัล และโอกาสในการทำงานร่วมกับองค์กรภายนอก จะช่วยเสริมแรงบันดาลใจและทำให้พฤติกรรมดี ๆ นั้นคงอยู่และเติบโต โรงเรียน ชุมชน และครอบครัวควรมีบทบาทร่วมกันในการติดตามและสนับสนุนอย่างจริงจัง ผู้ให้ข้อมูลต่างเห็นพ้องว่า ความดีที่เยาวชนเริ่มต้นควรได้รับการเห็นค่าและต่อยอด เช่น การจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน การตั้งกลุ่มโครงการต่อเนื่อง หรือการสนับสนุนทุนพัฒนาผลงานสร้างสรรค์ เพื่อให้เยาวชนมีกำลังใจและโอกาสในการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ การมีพี่เลี้ยงหรือที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำ จะช่วยให้เยาวชนไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และสามารถ อนุรักษ์นาปธานในการใช้โซเชียลมีเดียคือการสร้างระบบสนับสนุนที่ต่อเนื่องและจริงจัง เพื่อรักษาและขยายพฤติกรรมดีที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ มีคุณธรรม และเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมออนไลน์ให้ก้าวหน้าอย่างยั่งยืน

5.2. อภิปรายผล

1. การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบัน จากผลการศึกษาการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในอำเภอดอนตาลใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า เยาวชนใช้สื่อออนไลน์อย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการสื่อสาร การเรียนรู้ และการแสดงตัวตน อย่างไรก็ตาม ปัญหาการเสพติดสื่อ ความหลงเชื่อข้อมูลผิด ๆ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และการถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyberbullying) ยังคงเป็นปัญหาที่พบมากและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและสุขภาพทางจิตใจของเยาวชนอย่างชัดเจน สิ่งเหล่านี้

สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) และการปลูกฝังคุณธรรมเพื่อให้เยาวชนสามารถใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์และมีจริยธรรม ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินห์จุฑา ศุภมณฑล และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ (2563) ที่การพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเยาวชนโดยใช้แนวทางพุทธจิตวิทยา มุ่งเน้นการนำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ให้เยาวชนสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจอย่างเหมาะสม ควบคู่กับการนำหลักอภินิหาร 4 ได้แก่ กาย อภินิหาร ศีล อภินิหาร จิตต อภินิหาร และปัญญา อภินิหาร มาฝึกฝนให้เยาวชนรู้จักคิดอย่างรอบคอบก่อนเชื่อหรือแชร์ข้อมูลในโลกออนไลน์ กระบวนการนี้ช่วยให้เยาวชนสามารถแยกแยะคุณและโทษของสื่อได้อย่างมีวิจารณญาณ ลดโอกาสการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมและเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์และมีจริยธรรม อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมในสังคมยุคดิจิทัลอย่างมั่นคงและปลอดภัย ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ จรินทร์ ชันโพธิ์น้อย (2564) ที่ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการส่งเสริมกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียน พบว่าการสร้างความรู้ ความเข้าใจ การแนะนำ การสร้างความตระหนัก และการตรวจสอบเป็นกระบวนการสำคัญในการแก้ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ของเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบในทฤษฎีที่ใช้ให้เห็นว่าการมีภูมิคุ้มกันทางความคิดและการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ กฤติยา ถ้ำทอง (2565) ได้ศึกษากระบวนการตื่นรู้สื่อข่าวปลอมในยุคดิจิทัล โดยเน้นการใช้หลักกาลามสูตรและโยนิโสมนสิการในการพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะในการวิจัยที่ใช้ให้เห็นว่าควรมีการอบรมทักษะการคิดวิเคราะห์ และการตรวจสอบข่าวปลอมอย่างจริงจัง เพื่อให้เยาวชนมีสติและรู้เท่าทันข้อมูลในโลกออนไลน์ พระกมลรัตน์ ต่ายลีลาศ และคณะ (2566) ได้เสนอแนวทางการใช้หลักพุทธธรรมในการบริโภคสื่อออนไลน์ โดยเน้นการสร้างกระบวนการให้มีสติ หยุดพิจารณาสื่อก่อนนำมาใช้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบที่เน้นการพัฒนาเยาวชนให้มีสติในการใช้โซเชียลมีเดีย รู้จักเลือกเสพเนื้อหาที่มีคุณภาพ และหลีกเลี่ยงเนื้อหาที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบ

2. หลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยพัฒนาเยาวชนอำเภอบางบาลให้สามารถอยู่ในโลกออนไลน์ได้อย่างมีคุณภาพ โดยหลักปธาน 4 ประกอบด้วย สังวรปธาน ปหานปธาน ภวนาปธาน และอนรุรักษนาปธาน เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งการป้องกัน แก้ไข ส่งเสริม และรักษาพฤติกรรมที่ดีในการใช้สื่อ ซึ่งสะท้อนความสอดคล้องกับผลการวิจัยในหลายฉบับ งานวิจัยของ จินห์จุฑา ศุภมณฑล และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

(2563) ซึ่งเห็นว่า การพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเยาวชนต้องอาศัยหลักไตรสิกขา ภาวนา 4 และโยนิโสมนสิการ โดยเน้นให้เยาวชนรู้จักแยกแยะคุณโทษของสื่อผ่านการฝึกคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งสอดคล้องกับ สังวรปธาน ที่เน้นการรู้เท่าทันและระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น และ ภาวนาปธาน ที่กระตุ้นให้เยาวชนผลิตเนื้อหาสร้างสรรค์ พัฒนาศักยภาพตนเอง จริณธรรม ชันโพธิ์น้อย (2564) นำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการดูแลและแก้ไขพฤติกรรมการใช้สื่อของนักเรียน ซึ่งมีขั้นตอนคล้ายกับ ปหานปธาน ที่มุ่งเน้นการเพียรละพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผ่านการสร้างความตระหนักรู้ แนะนำ และติดตามช่วยเหลือ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนอย่างต่อเนื่อง ด้าน กฤติยา ถ้ำทอง (2565) เน้นกระบวนการเรียนรู้สื่อข่าวปลอมโดยใช้หลักกาลามสูตรและโยนิโสมนสิการ ซึ่งสะท้อนถึงแนวคิดของ สังวรปธาน และ ปหานปธาน ในการฝึกเยาวชนให้ตั้งสติ คิดวิเคราะห์ และรู้จักตรวจสอบข่าวสารก่อนเชื่อและเผยแพร่ข้อมูลบนโลกออนไลน์ ในส่วนของ พระกมลรัตน์ ต่ายลีลาศ และคณะ (2566) ได้นำเสนอการใช้หลักพุทธธรรมในการบริโภคสื่ออย่างมีสติ แบ่งเป็นการบริโภคสื่อเชิงพุทธ และการรู้คุณค่าของสื่อเชิงพุทธ ซึ่งสอดคล้องกับหลัก อนุรักษนาปธาน ที่มุ่งรักษาพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ให้ตั้งมั่นและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผ่านการย้าเตือน การฝึกฝน และการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน อีระพงศ์ ทองมันคง และพระปราโมทย์ วาทโกวิโท (2566) ได้นำเสนอ FIMDEC Model ซึ่งเน้นการพัฒนาความพร้อมใน 6 ด้าน รวมถึง Media Literacy และ Inner Peace สะท้อนถึงการบูรณาการหลักปธาน 4 โดยเฉพาะ ภาวนาปธาน ในการส่งเสริมพฤติกรรมดีใหม่ ๆ และ อนุรักษนาปธาน ในการรักษาพฤติกรรมดีให้มั่นคงและเจริญยิ่งขึ้น สุดท้าย งานวิจัยของ พระอธิการสุพรรณ วิสุทโธ และคณะ (2567) ได้วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ช่วยเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อ อาทิ อปปมาทธรรม อินทริยสังวร และโยนิโสมนสิการ ซึ่งสนับสนุนให้เยาวชนมีสติ รู้จักยับยั้งและแยกแยะข้อมูลอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับ สังวรปธาน และ ปหานปธาน ในการป้องกันและละบาปอกุศลธรรมในโลกออนไลน์ โดยสรุป การนำหลักปธาน 4 มาใช้ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอดำรงวิทยะปาล์ม จังหวัดสงขลา จึงสอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวมาอย่างครบถ้วนในทุกมิติ ทั้งการป้องกัน แก้ไข สร้างสรรค์ และรักษาพฤติกรรมดี เป็นแนวทางเชิงบูรณาการที่ช่วยพัฒนาเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใช้สื่ออย่างมีสติ มีจริยธรรม และสามารถใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาตนเองและสังคมได้อย่างยั่งยืน

3. การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอดำรงวิทยะปาล์ม จังหวัดสงขลา ด้วยหลักปธาน 4 การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนโดยใช้หลักปธาน 4 เป็นแนวทางสำคัญที่มุ่งพัฒนาเยาวชนให้สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีสติ มีจริยธรรม และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อทั้งตนเองและสังคม ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยหลายฉบับที่นำหลักพุทธธรรมและพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมการใช้สื่อของเยาวชนในยุคดิจิทัล หลัก สังวรปธาน ที่เน้นการเพียรระวังมิให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ จินห์จุฑา ศุภมมงคล และ กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ (2563) ที่เสนอให้ใช้หลักไตรสิกขาและโยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการ

สร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาแก่เยาวชน โดยเฉพาะการฝึกคิดวิเคราะห์ แยกแยะคุณโทษของสื่อ ตรงกับแนวทาง “คิดก่อนคลิก” และ “ตั้งสติ 3 วินาที” ซึ่งเป็นการพัฒนาสติสัมปชัญญะให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อได้อย่างรอบด้าน หลัก ปทานปธาน ที่มุ่งเน้นการเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว สอดคล้องกับผลวิจัยของ จรินทร์ ชนโพธิ์น้อย (2564) ที่นำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการดูแลแก้ไขพฤติกรรมของนักเรียน โดยเน้นการสร้างความตระหนักรู้ถึงปัญหา การแนะนำและให้คำปรึกษาอย่างเป็นระบบ ซึ่งคล้ายคลึงกับแนวทางการล้างฟิวด์ หยุดเสฟสื่อพิษ และปรับพฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดียให้เหมาะสม หลัก ภาวนาปธาน ที่เน้นการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤติยา ถ้ำทอง (2565) ที่พัฒนาโครงการพลังยุวพุทธอาสาตื่นรู้สื่อข่าวปลอม โดยมุ่งเน้นให้เยาวชนไม่เพียงเป็นผู้เสพสื่อ แต่เป็นผู้ผลิตเนื้อหาสร้างสรรค์ที่มีคุณค่า ผ่านการใช้หลักกาลามสูตรและโยนิโสมนสิการในการวิเคราะห์และผลิตเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม หลัก อนุรักษนาปธาน ที่เน้นการเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่ง สอดคล้องกับแนวทางของ พระกมลรัตน์ ต่ายลีลาศ และคณะ (2566) ที่นำเสนอการใช้หลักพุทธธรรมในการบริโภคสื่ออย่างมีสติ แบ่งเป็นการบริโภคสื่อออนไลน์เชิงพุทธและรู้คุณค่าสื่อออนไลน์เชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีให้มั่นคงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังสอดคล้องกับแนวทางการเชิดชูเยาวชนต้นแบบ และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อขยายผลในวงกว้าง งานวิจัยของ ธีระพงศ์ ทองมันคง และ พระปราโมทย์ วาทโกวิโท (2566) ที่นำเสนอ FIMDEC Model ซึ่งครอบคลุมด้านการรู้เท่าทันสื่อ สันติภายใน และการสื่อสารสร้างสรรค์ ก็สะท้อนถึงการบูรณาการหลักปธาน 4 ในการพัฒนาพฤติกรรมเยาวชนให้ใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและมีเป้าหมายที่ดีงาม สุดท้าย งานวิจัยของ พระอธิการสุพรรณ วิสุทโธ และคณะ (2567) เน้นการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อ โดยเฉพาะหลักอแปมาทธรรม อินทริยสังวร และโยนิโสมนสิการ ที่ช่วยให้เยาวชนสามารถควบคุมตนเอง รู้จักถ่วงถ่วง และใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับหลักสังวรปธานและปธานปธานอย่างชัดเจน โดยสรุป การใช้หลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในแง่ของการป้องกันปัญหา พัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อ การส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก และการรักษาความดีให้มั่นคง เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมและยั่งยืนในการพัฒนาเยาวชนให้เป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณธรรม ปัญญา และจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมในระยะยาว

5.3. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้วยหลักปธาน 4 ควรมุ่งเน้นการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับการพัฒนาทักษะดิจิทัลอย่างเป็นระบบ โดยจัดให้มี หลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อในสถานศึกษา ควบคู่กับกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและ

จริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี พร้อมทั้ง จัดตั้งศูนย์เยาวชนสื่อสร้างสรรค์ ในระดับท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนการผลิตเนื้อหาที่มีคุณค่าและขยายเครือข่ายเยาวชนต้นแบบ นอกจากนี้ควรมี มาตรการส่งเสริมบทบาทครอบครัวและชุมชนในการเฝ้าระวังและให้คำปรึกษา การสนับสนุนทุนและโอกาสในการพัฒนาผลงานเยาวชน ควบคู่กับการ สร้างระบบติดตามและประเมินผลพฤติกรรมการใช้สื่อ เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลเชิงนโยบาย พร้อมกันนี้ควรผลักดัน ความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม ในการพัฒนาโครงการระยะยาวด้านการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ โดยยึดหลักการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (อนุรักษ์นาปธาน) เพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณธรรม ปัญญา และจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมอย่างแท้จริง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ศึกษาพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนเชิงลึกในบริบทอำเภอหาดใหญ่ โดยเน้นวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้อย่างไม่เหมาะสม และปัจจัยเสริมที่ส่งเสริมการใช้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกสำหรับออกแบบแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสมกับพื้นที่และวัฒนธรรมท้องถิ่น
2. วิจัยและพัฒนาแนวทางการบูรณาการหลักปธาน 4 กับความรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ในรูปแบบกิจกรรมหรือโมเดลการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้จริงในสถานศึกษาและชุมชน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและจิตสำนึกในการใช้สื่อของเยาวชน
3. ศึกษาผลกระทบของการใช้โซเชียลมีเดียต่อการพัฒนาอัตลักษณ์และคุณธรรมของเยาวชน โดยใช้กรณีศึกษาเยาวชนต้นแบบที่ใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ เพื่อวิเคราะห์บทบาทของสื่อออนไลน์ในการหล่อหลอมพฤติกรรมและทัศนคติในชีวิตจริง
4. ควรส่งเสริมพัฒนาเครื่องมือวัดพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ตามหลักปธาน 4 โดยเน้นการสร้างตัวชี้วัดที่สามารถประเมินระดับการรู้เท่าทัน การละพฤติกรรมไม่เหมาะสม การสร้างสรรค์เนื้อหาดี และการรักษาพฤติกรรมดีอย่างต่อเนื่องในหมู่เยาวชน
5. ศึกษาวิจัยแนวทางการสร้างเครือข่ายเยาวชนต้นแบบด้านสื่อสร้างสรรค์ในระดับชุมชน เพื่อเป็นกลไกในการขยายผลและพัฒนาเยาวชนรุ่นใหม่ให้เติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ โดยใช้หลักปธาน 4 เป็นกรอบแนวคิดในการขับเคลื่อนกิจกรรมและพัฒนาโครงการระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรม

บรรณานุกรม

1. พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

2. ภาษาไทย

2.1 หนังสือทั่วไป

กฤติยา ถ้ำทอง. (2565). พลังยูวพุทธอาสาเพื่อการตื่นรู้สื่อข่าวปลอมในยุคดิจิทัล. วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร.

จรินธรณ์ ชันโพธิ์น้อย. (2564). การส่งเสริมกิจกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี. Journal of Modern Learning Development.

จิณห์จุฑา ศุภมงคล และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์. (2563). การพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนโดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยา. วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม.

ทัศนีย์ ประธานและคณะ. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความตระหนักและพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของกลุ่มเยาวชนใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8 (The 8th Hatyai National and International Conference). วันที่ 22 มิถุนายน 2560. อาคารคณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

ธีระพงศ์ ทองมันคง และ พระปราโมทย์ วาทโกวิโท. (2566). รูปแบบพัฒนาการใช้สมาร์ทโฟนของเยาวชนยุคดิจิทัลในจังหวัดนครราชสีมาโดยพุทธสันติวิธี. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.

- บุญเลิศ พิริยเมธา. (2561). พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของเยาวชนในเขตเมือง. วารสารสังคมศึกษาและมนุษยศาสตร์.
- บุบผา เมฆศรีทองคำ. (2554). การรู้เท่าทันสื่อ: การก้าวทันบนโลกข่าวสาร. Executive Journal.
- พรทิพย์ เย็นจะบก. (2546). การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy). วารสารมนุษยศาสตร์วิชาการ.
- พระกมลรัตน์ ต่ายลีลาศ, พระมหารังสี ปี่แก้ว, อภิเดช สุผา และ พร้อมพงษ์ ปานดี. (2566). การใช้หลักพุทธธรรมในการบริโภคสื่อสังคมออนไลน์. วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระภวานาวิสุทธิคุณ (จรัญ ตมโม). (2533). กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม 4, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์).
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2565). การสร้างสื่อธรรมะโดยเยาวชน: บทเรียนและแนวทางขยายผล. เอกสารประกอบการเสวนาพุทธศาสนาในยุคดิจิทัล.
- พระอธิการสุพรรณ วิสุทฺโธ (รอบโธสง), พระมหาสุพร รกขิตมโม และ เบญจมาศ สุวรรณวงศ์. (2567). วิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างการรู้เท่าทัน สื่อสังคมปัจจุบันของวัยรุ่นไทย. วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์.
- ภัททิรา กลิ่นเลขา. (2561). ผลกระทบจากการใช้โซเชียลมีเดียของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่จังหวัดสงขลา. การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 9 (The 9th Hatyai National and International Conference). วันที่ 20 กรกฎาคม 2561 อาคารคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง. (2561). พลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship). เอกสารวิชาการออนไลน์ เรื่อง “คู่มือพลเมืองดิจิทัล”.
- วศิน อินทสระ. (2535). กรรมฐานหรือภาวนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย.
- วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก. (2564). สรุปผลกิจกรรมโครงการเยาวชนสร้างสื่อธรรมะ. พุทธศาสนาในยุคดิจิทัล.

สกุลศรี ศรีสารคาม. (2557). จริยธรรมการใช้สื่อออนไลน์และสื่อสังคมในกระบวนการสื่อข่าวของสื่อไทยในยุคดิจิทัล. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สมชาย สุภัคเกียรติ. (2562). พฤติกรรมการใช้สื่อในกลุ่มเยาวชนและการพัฒนาแนวทางเชิงคุณธรรม. วารสารพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2562). ธรรมะกับชีวิตในยุคดิจิทัล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

สมาคมครูสอนศีลธรรมแห่งประเทศไทย. (2565). รายงานผลการอบรมเชิงปฏิบัติการ "จริยธรรมในโลกดิจิทัล". กรุงเทพฯ: ศูนย์คุณธรรม.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2564). รายงานวิจัยเรื่องการส่งเสริมวินัยดิจิทัลในเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สสส.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2564). รายงานโครงการส่งเสริมคุณธรรมในสื่อดิจิทัล.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). สรุปผลที่สำคัญการใช้ไอซีทีของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2566. กรุงเทพฯ: กองสถิติเศรษฐกิจ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

2.2 วิทยานิพนธ์ / สารนิพนธ์ / รายงานการวิจัย

จุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์. (2564). พฤติกรรม的开รับสื่อสังคมออนไลน์กับการรู้เท่าทันสื่อของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการการสื่อสารองค์กร. คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

จันจิรา แก้วขวัญ. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษา อำเภอมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ณัฐวิภา สุขภิรมย์เกษม. (2561). การรู้เท่าทันสื่อและการตอบสนองต่อสื่ออินโฟกราฟิกของกลุ่ม
เจนเอเรชั่นวายและการตอบสนองต่อสื่ออินโฟกราฟิกของกลุ่มเจนเอ. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

พระสังวาลย์ สิริจันท. (2544). การศึกษาเชิงวิเคราะห์ห่อริยมรรค : กรณีการดำเนินชีวิตใน
พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม). (2560). แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้าง
ความสันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อมนุกุล).
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.

พระครูสุขชัยพัชรมงคล. (2564). การพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ด้วยหลักพุทธ
ธรรม. ดุษฎีนิพนธ์นี้ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศนิพร ปิยพจนกร. (2558). การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความต้องการของงานกับทรัพยากร
ในงาน การรับรู้พฤติกรรมในองค์การและความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน โดยมีการ
รับรู้ความยุติธรรมในองค์การเป็นตัวแปรกำกับ: กรณีศึกษา ครูโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง
ในจังหวัดสมุทรปราการ. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะศิลปศาสตร์, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ.

สมชาติ ปิติสุทธิ. (2561). การใช้สื่อ Social Media ในการต่อยอดธุรกิจร้านอาหาร Street Food.
การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุกษา มีนิล. (2558). ความรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อเฟสบุ๊ค. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

3. ภาษาอังกฤษ

Ashford, J. B., & LeCroy, C. W. (2010). In Human behavior in the social environment: A multidimensional perspective. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.

Bandura, A. (1963). Social learning and personality development. New York: Holt, Rinehart, and Winston.

Bandura, A. (1971). Social Learning Theory. General Learning Corporation.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1988). Organizational application of social cognitive theory. Australian Journal of Management.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman.

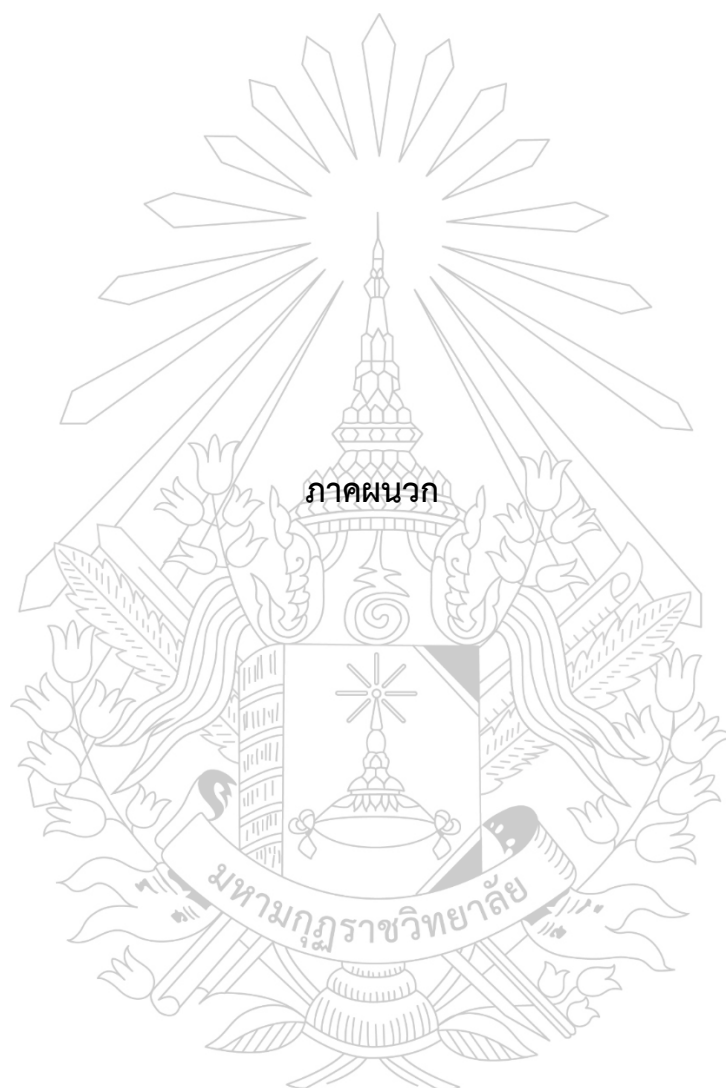
Bandura, A. (2002). Social cognitive theory of mass communication. In J. Bryant, & M.B. Oliver (Eds.), Media Effects: Advances in Theory and Research (pp. 94-124). New York, NY: Routledge.

Miller, N. E., & Dollard, J. (1941). Social Learning and Imitation. New Haven: Yale University Press.

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. Psychological Review.

4. เว็บไซต์

- จุมพล รอดคำดี. (2565). ทศวรรษหน้า เด็ก-เยาวชนเสี่ยงภัยคุกคามออนไลน์แนะสร้างพื้นที่สื่อสารสรรค์เพื่ออนาคต. ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th>.
- จิราภพ ทวีสูงส่ง. (2567). เรื่องเสียงใกล้ตัวเด็กไทย “Online Grooming” ที่ทุกคนต้องช่วยกันเป็นผู้พิทักษ์. ออนไลน์จาก: <https://www.thaipbs.or.th/now/content/1023>.
- ญาณี รัชต์บริรักษ์. (2565). ทศวรรษหน้า เด็ก-เยาวชนเสี่ยงภัยคุกคามออนไลน์แนะสร้างพื้นที่สื่อสารสรรค์เพื่ออนาคต. ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th>.
- ณัฐฐา กิณะพันธ์. (2567). สภาเด็กและเยาวชนนำเสนอปัญหาเร่งด่วนที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนไทยต่อนายกรัฐมนตรี. ออนไลน์. <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases/>.
- พัชชานันท์ พันวา. (2566). ความเข้าใจและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ (Understanding and using digital technology). ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก: https://orgweb.udd.go.th/sources/img/part_lesson/FILES_12974_6628c54bea90d.pdf.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564). โซเชียลมีเดียสื่อยุคดิจิทัล ประโยชน์มีมากแต่โทษก็น้อย. ออนไลน์จาก: <https://www.thaihealth.or.th/>.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). วัยรุ่นและเยาวชนกับสื่อสังคมออนไลน์. ออนไลน์จาก : https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=64.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. พระใบฎีกาสมศักดิ์ จิตคุโณ, ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาเอก ปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัย
เซนต์จอห์น

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาและศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

2. ดร.ณัชชารีย์ โรจน์บุญฤทธิ์

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาเอก ปรด. ปรัชญาดุสิตบัณฑิต

สาขา บริหารการศึกษา มหาลัยศิลปากร

ตำแหน่งปัจจุบัน

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงาน บุคคลสำนักงาน
ศึกษาธิการจังหวัดพัทลุง สำนักงานปลัดกระทรวง
ศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ

3. ดร.สุวิทย์ บึงบัว

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาเอกสาขาวิชาเทคโนโลยี การศึกษา.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตรและสื่อการ
เรียนรู้ด้านเทคโนโลยี สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน



ภาคผนวก ข

บุคลากร

บุคลากรกรม

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
1.	พระครูปลัดภูวนัย สุขเมธโส	เจ้าคณะตำบลหาดใหญ่ เขต 2
2.	พระมหาทรงวุฒิ อภิภูโต	ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดศรีสว่างวงศ์
3.	พระมหาสุชาติ สัทธาปัปพชิต	พระสอนศีลธรรม
4.	พระมหาวัชชัย กิตติปัญญา	เจ้าอาวาสวัดชลธารประสิทธิ์
5.	พระใบฎีกาสมศักดิ์ ฐิตคุโณ ดร.	เจ้าอาวาสวัดนารังนก
6.	นายชาญวิทย์ จิตสุวรรณ	Data. Analyst
7.	นายพิสิฐ จิตสุวรรณ	ผู้กำกับสื่อ วิดีทัศน์
8.	นางสาว กรัญญกรณ์ บุญทริก	นักจิตวิทยา อดุสาหกรรมการและองค์การ นักวิจัยอิสระ ศิลปิน นักแสดงอิสระ ผู้เื้ออำนวยการเรียนรูู้ นักจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางปัญญา (Mental health and spiritual health) ผู้จัดการอบรม, วิทยากรอิสระ
9.	นางสาวบุญศรี บัญญนทรพย์	ผู้บริหารนำเข้าสินค้าจากมาเลเซีย
10.	นาย ณรงค์ ล้อมลิ้ม	ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสว่างวงศ์
11.	นางภาวดี ไตรพจน์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานวิชาการ
12.	นาย สุรศักดิ์ หงส์วิริยะกุล	เจ้าของบริหารโรงแรม
13.	นายวุฒิชัย ช่วยแท่น	ผู้บริหาร บริษัท ดี ทิคเก็ต
14.	นาย ชลสิทธิ์ มินเพือก	นักเรียน
15.	นาย อธิปัญญา สุขเนาวรัตน์	นักเรียน

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



ที่ อว ๗๙(๒๖)/ว ๐๓๐๙



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

๓๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพูน อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๕๐-๙๒๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระใบฎีกาสมศักดิ์ ฐิตคุโณ, ดร.

ด้วย พระวิจิตร สุวณโณ (สุวรรณโณ) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน ๔ : กรณีศึกษา เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Padhana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ที่ ยว ๗๗๓๖(๒)/ว ๐๓๐๙



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมราช

๓๓๓ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๑๑๑๔-๕๑ www.ssc.mbu.ac.th

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
เจริญพร ดร.ณัชชาธิ์ ไรจน์บุญฤทธิ์

ด้วย พระวิจิตร สุวณโณ (สุวรรณโณ) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน ๔ : กรณีศึกษา เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Padhana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี พระเมธีวชิราภรณ์, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๓๐๙



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมราช
๓๒๔ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๕๐-๙๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
เจริญพร ดร.สุวิทย์ บึงบัว

ด้วย พระวิจิตร สุวณโณ (สุววรรณโณ) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน ๔ : กรณีศึกษา เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Padhana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)” โดยมี พระเมธีวชิราภิจิต, ผศ.ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ ๒๓ ๒๕๖๒/๒๖/๖ ๐๐๐๒๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๓๓๓ หมู่ที่ ๒ ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๑๐๐๐๐
โทร : ๐-๓๕๒๖-๖๐๐๒๒ ถึง ๓๕๒๖-๖๐๐๒๓
โทรสาร : ๐-๓๕๒๖-๖๐๐๒๒ ถึง ๓๕๒๖-๖๐๐๒๓

๓๕ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้นำกลุ่มนิสิตภาคส่งเสริมการวิน
เบญจพร นาสพิษฐ จิตสุภรณ์

ด้วย พระวิจิตร สุวณฺโณ (สุวณฺโณ) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์กับเยาวชนด้วยหลักปณ ๔ : กรณีศึกษา เยาวชนตำบลบางคูรัด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Pachana 4 : A Case Study of Youth in Bat Kruat District, Songkhla Province)" โดยมี นพพลธีรวิจิตร วิจิตร, นพพร, ศาโรน เป็น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงได้ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านปณพญานาคได้ พระวิจิตร สุวณฺโณ (สุวณฺโณ) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (นิสิตภาค) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สักวัน วัน เวลา นั้น นักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มนิสิตภาค

จึงขอเชิญท่านได้ไปดำเนินการอนุเคราะห์ใน(นิสิตภาค)

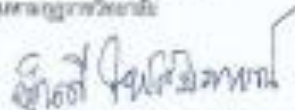
ขอเชิญ

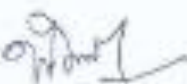


(นายสุภากรชัยวัฒน์ ศรี)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วันพุธที่ ๒๖

โทร : ๐-๓๕๒๖-๖๐๐๒๒





(นิตินันท์ จิตสุภรณ์)

01 83 8888010/1 0000



มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาเขตศรีนครินทร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาเขตศรีนครินทร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาเขตศรีนครินทร์

๑๕ มกราคม ๒๕๖๕

เรียน ขอเชิญเป็นวิทยากรบรรยายในทางวิชาการ
เกี่ยวกับ การตลาดออนไลน์

ด้วย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (สุวรรณโณ) เป็นมหาวิทยาลัยที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพบัณฑิต
สาขาวิชาเกษตรศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคามวิทยาเขตศรีนครินทร์ วิทยาเขตศรีนครินทร์
ดำเนินการสำรวจความต้องการของ “คณะผู้บริหารท้องถิ่นและผู้บริหารสถานศึกษา” ในพื้นที่อำเภอ
การนิเทศ การประชาสัมพันธ์ (Promoting the Creative Use of Social Media
for Youth with Fadthana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)” โดยมี
พระภิกษุวิมลวิมล, เกจิ, เป็นวิทยากร

มหาวิทยาลัยมหาสารคามวิทยาเขตศรีนครินทร์ วิทยาเขตศรีนครินทร์ ขอเชิญวิทยากร
ท่านโปรดพิจารณาว่า ท่านพร้อมที่จะเป็นวิทยากรบรรยายในทางวิชาการ (วิชาการ) เพื่อให้นักเรียน
สามารถนำความรู้ไปใช้ในการเรียนการสอนได้หรือไม่ หากท่านพร้อมที่จะเป็นวิทยากรบรรยาย

ในวิทยุชุมชนเพื่อเป็นวิทยากรบรรยายในทางวิชาการ

ขอเชิญ

(นายสุภากร วัฒนศิริ, เกจิ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ศรีนครินทร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคามวิทยาเขตศรีนครินทร์

ในนามวิทยาลัย

01 83 8888010-0000

นายสุภากร วัฒนศิริ
นายสุภากร วัฒนศิริ



มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง
 วิทยาเขตศรีนครินทร์ กรุงเทพมหานคร
 ๒๕๖๑ ๒๕๖๒ ๒๕๖๓ ๒๕๖๔ ๒๕๖๕
 ๒๕๖๖ ๒๕๖๗ ๒๕๖๘ ๒๕๖๙ ๒๕๗๐
 ๒๕๗๑ ๒๕๗๒ ๒๕๗๓ ๒๕๗๔ ๒๕๗๕

4. 33 minutes/2 pages

Statistical Analysis

រឿង៖ កងកម្លាំងស្នើសុំការបញ្ជូនសមាជិកកងកម្លាំង
ស្នើសុំការបញ្ជូនសមាជិកកងកម្លាំង

ด้วย อาจารย์ ดร.ณัฏฐ์ (สุวรรณี) นักศึกษาปริญญาโท สาขาธุรกิจและการพาณิชย์
สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้เสนอผลการเรียนการสอน ดังนี้
ดำเนินการสำรวจความคิดเห็น : “ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของนักศึกษาในภาค 4 :
กรณีศึกษา การรณรงค์ประชาสัมพันธ์โครงการ (Promoting the Creative Use of Social Media
for Youth with Pathana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)” โดยมี
รายละเอียดดังนี้

ตามมติของคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๓๑ ได้กำหนดให้กรมการศาสนาเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงานด้านพระพุทธศาสนา โดยมอบหมายให้กรมการศาสนาจัดทำแผนแม่บทและแผนปฏิบัติการสำหรับพุทธศาสนิกชน ซึ่งได้ดำเนินการแล้วเสร็จ และได้นำเสนอต่อคณะกรรมการอำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๐ และได้มีมติให้นำไปใช้ปฏิบัติ

ข้อมูลจากกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

NEWS

[Signature]

(บทสรุปวาทะที่ ๑๓)
ผู้ปกครองควรพิจารณาถึงสถานะของศิโรตถาโศร
นาศิโรตถาโศรที่ตนควรพิจารณาถึง

បំពាក់បំពាក់

Tern. n-ethyl-octadecyl

๑. หน้าที่ของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
 ๒. หน้าที่ของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
คณะครูผู้สอน
โรงเรียนบ้านหนองกุง
โรงเรียนบ้านหนองกุง
โรงเรียนบ้านหนองกุง

© 2005 Blackwell Publishing Ltd

and the other two are

ເລື່ອງ: ທຸລະກິດເກີນລົດຈັດການລົດຈັດການ

សៀវភៅ: អក្ខរកោសល្យាធិ ឧប្បាសនា

[illegible][illegible]

จึงมีการผนวกรวมให้เข้าเป็นระบบราชการทั้งหมดนี้ก็เป็นเพราะ...

www.elsevier.com/locate/jmb

Shi

(การตอบรับการเชิญใน ค.ศ. ๑๙๖๖)
ผู้ดำรงตำแหน่งอธิการบดีของมหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

Customer:

100% is not achieved

မိုးတိုက် နေရာတွင် ရေကန်
အောက်တွင် ရေကန်



អរិយធម៌ខ្មែរនិងអរិយធម៌អាស៊ីអាគ្នេយ៍

การพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการบริหาร

and η_1^2 is the identity function.

Downloaded from ascelibrary.org by University of California, San Diego on 06/01/15. Copyright ASCE, for all rights reserved.

† *in situ* hybridization results

and 2000, respectively.

[illegible]

ด้วย อาจารย์ ดร.ณัฏฐ์ (ดร.ณัฏฐ์) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศาสตรบัณฑิตการพัฒนาศาสนาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในพื้นที่ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา : กรณีศึกษา การสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในพื้นที่ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Parents : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)” โดยมี ดร.ณัฏฐ์เป็นวิทยานิพนธ์, ดร.ณัฏฐ์, ศาสตราจารย์

ប្រការនេះនឹងមានឥទ្ធិពលលើការកើនឡើងនៃការចូលរួមរបស់ស្រ្តីក្នុងការសម្រេចចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងគ្រួសារ។ ការកើនឡើងនេះនឹងជួយឱ្យស្រ្តីមានឥទ្ធិពលក្នុងការសម្រេចចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងគ្រួសារ។

ຈົນວ່າຊຸກຍູ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດມີການສະເຫຼ່າງກັນກໍ່ມີຜົນກະທົບໄປ

Abstract

24

(continued)

ศูนย์การเรียนรู้ทางวิชาชีพสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษา

अथैषां भवितुं शक्यं तद्विचारः

Keywords: *depression, mood, mood disorder, mood disorder with anxiety, mood disorder without anxiety, mood disorder with anxiety, mood disorder without anxiety, mood disorder with anxiety, mood disorder without anxiety*

Int. J. Gerontology

วันที่ ๙ ตุลาคม
 ๑๖๖๖ ปีที่ ๑๖๖๖

ที่ ๕๖ ๒๒๒๖๒๑/๖-๐๐๑๒



มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาเขตศรีสงครามโคกกราช
ถนน ๒๒๒๖ ๖ ตำบลโคกกราช อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม ๕๐๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๖๖-๐๐๐๐๑ ถึง ๐-๔๓๖๖-๐๐๐๐๒

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากรบรรยายพิเศษการนำสื่อ
โซเชียล มาประยุกต์ใช้ และใช้ประโยชน์

ด้วย พระวิจิตร สุวณฺโณ (สุวณฺโณ) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์และการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม วิทยาเขตศรีสงครามโคกกราช ดำเนินการดำเนินโครงการนำวิทยากรนำสื่อโซเชียลมาประยุกต์ใช้กับโรงเรียนในโครงการส่งเสริมและพัฒนา ๔ : กรณีศึกษา การรณรงค์ลดการใช้โซเชียล (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Padhana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province) โดยมี พระเมธีธรรมาภรณ์, ผศ.ดร. ชัยวิภาดา เป็น

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม วิทยาเขตศรีสงครามโคกกราช จึงได้ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดกรุณาช่วยเป็นวิทยากรบรรยายพิเศษการนำสื่อโซเชียลมาประยุกต์ใช้กับโรงเรียนในโครงการส่งเสริมและพัฒนา ๔ : กรณีศึกษา การรณรงค์ลดการใช้โซเชียล (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Padhana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province) โดยมี พระเมธีธรรมาภรณ์, ผศ.ดร. ชัยวิภาดา เป็น

จึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรบรรยายพิเศษการนำสื่อโซเชียลมา

ขอเชิญ

(พระครูบวรวิจิตร ๑๕)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยการศึกษาศรีสงครามโคกกราช
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บันทึกพิจารณา

โทร. ๐-๔๓๖๖-๐๐๐๐๑

ฉันขอไปใช้ข้อมูล
สุรศักดิ์



มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาเขตขอนแก่น-โคกโพธิ์
ถนน ชาติ ๓ ตำบลโพธิ์โพธิ์ อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม ๔๘๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๖๒-๖๖๖๖๖ หรือ ๐-๔๓๖๒-๖๖๖๖๖

it is relatively easy to code

not directly tested

เมื่อ จะใช้ข้อมูลในชุดข้อมูลนี้ในการนำเพื่อทำการวิจัย
วิจัยทาง การตลาด จะต้องทำ

ด้วย ทงวณิช สารมณี (สารมณี) นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ได้จัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ในเยาวชนด้วยหลักปณ ๔ : กรณีศึกษา กรุงเทพมหานคร” ชื่อภาษาอังกฤษ (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Puthana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)” โดยมี พจนนีย์ คำพันธ์, อ.ดร. ชัยวิภากร เป็นที่ปรึกษา

๓๓. บิดา มีผลตามกฎหมายว่าบิดา มีฐานะเสมือนบิดาได้โดยการ จัดตั้งบุตรบุญธรรมตามคำ
สั่งของศาลปกครองได้ เพราะบิดา ตามเดิม (บุตรตามเดิม) ได้ไปกราบขอรับบุญ (เป็นมาดาม) เมื่อครั้งยังอยู่ในวัย
ต้นมีการนำ บิดาตามเดิมไปฝากไว้ที่ บ้าน บิดา ซึ่งเป็น บิดาบุญธรรมเดิมได้ไปขอรับบุตรบุญธรรม

จึงขอเชิญพสกนิกรไปร่วมพิธีการสมโภชพระแก้วมรกต ณ วัดสุทัศน์ฯ

संस्कृत-संज्ञा

John

(พระครูบวรศีลวิมล, ๓๔)
ผู้มีคุณการวิธานให้สาธตคณาจารย์ศึกษาค้นคว้า
บทวิธานให้สมบูรณ์แก่ผู้ศึกษา

Cellulose

© 1999 Blackwell Science Ltd

சுமந்திரா ஜெயராஜ்

ឧបាល កុសិណ្ឌី វត្តចារបាប



มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
111 หมู่ 10 ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมืองร้อยเอ็ด
จังหวัดร้อยเอ็ด 45100
โทรศัพท์ 042-719111 โทรสาร 042-719112
E-mail: msk.ac.th

† <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/ncbi/povbooks/wholerecord/1/wholerecord.cgi?book=1&bookid=1&chapter=1&chapterid=1>

and drinking water.

លើក ចេញពីស្ថានភាពស្រុកស្រាបៀង ទៅកាន់ស្ថានភាពស្រុកស្រាបៀង
ស្រុកស្រាបៀង ស្រុកស្រាបៀង ស្រុកស្រាបៀង

[illegible][illegible]

ข้อมูลทางวิชาการเพื่อใช้ในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ฉบับที่ ๖ (๒๕๖๑-๒๕๖๕)

004452991

John

(กรมการปกครอง) (พ.ศ. ๒๕๖๓)
 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย
 นายกรัฐมนตรี

References

Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 10240

*

အသံကောင်းကောင်းနဲ့ ချစ်သူကောင်းကောင်းနဲ့

2019-2020

ที่ ๒๓ ๒๕๖๒๒๒/ว ๐๐๐๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๓๓๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลบางทราย อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๐๑๐๐
โทร. ๐-๓๕๒๒๒-๐๐๐๐๐-๑๑ โทรสาร ๐-๓๕๒๒๒-๐๐๐๐๐-๑๑

๓๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรียน ขอเชิญปณิธานคุณครูผู้มีความรู้เพื่อการพัฒนา
เชิงรุก นวัตกรรม สังคม

ด้วย พระราชโอรส สุวณโณ (สุวณโณ) ปิณฑะราชบัณฑิต อดีตรองอธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ ได้มีการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ในเยาวชนด้วยกรณีศึกษา ๔ : กรณีศึกษา นวัตกรรมด้านเทคโนโลยี โซเชียลมีเดีย (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Padhana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี พระณัฐพร ปิณฑะราช เป็นวิทยานิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงได้ขอความร่วมมือจากท่านอาจารย์สุวณโณ ปิณฑะราช (สุวณโณ) ไปเก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อทำวิทยานิพนธ์นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการตามนี้

ขอเชิญ

(พระครูบวรวิมล ๐๐)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศึกษาศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

เรียนเชิญ

วันที่ ๐๓/๐๔/๒๕๖๒

๒๕๐๓/๒๕๐๓
๒๕๐๓/๒๕๐๓



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
วิทยาเขตปทุมธานี
ถนนพหลโยธิน 2 กิโลเมตรจากสี่แยกปทุมธานี
จังหวัดปทุมธานี 12130
โทรศัพท์ : 02-520-6000 โทรสาร : 02-520-6001
E-mail : admission@rmutt.ac.th

† E1 searchcode/1 code

and various authors

លើក ៤ ចលនាស្វ័យប្រវត្តិកម្ពុជាបានដំណើរការវិវឌ្ឍន៍
សេរីល្អឆ្លង ឆ្លងកាលកំណើន ឆ្លងប្រជាជន។

ด้วย ทพ.วิโรจ ฐานโณ (ฐานโณโม) นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหานาค กรุงเทพฯ ได้ส่งงานชิ้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่อง “คนรุ่นใหม่ใช้โซเชียลมีเดียอย่างไรกับสังคมออนไลน์? กรณีศึกษาเยาวชนตำบลหนองไผ่ จังหวัดสุพรรณบุรี (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Facebook 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา วิเคราะห์ และนำเสนอ

[illegible]

เป็นประโยชน์อย่างมากที่จะได้ไปแก้ไขข้อบกพร่องของระบบงานที่มีอยู่เดิม

www.elsevier.com/locate/jmb

[Signature]

(พระครูบวรเกียรติคุณ ๑๖)
ผู้สำเร็จราชการในนามของสมเด็จพระสังฆราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ປະຊາທິປະໄຕ

Int. o-phthalic-anhydride

— ၁၉၅ —



นางสาวกัญญากร



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
วิทยาเขตศรีนครราชสีมา
ถนน พหลโยธิน ตำบลบึงพลาญชัย อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๖-๓๕๖๖๖-๐๐๐๐๐-๙ โทรสาร ๐๔๖-๓๕๖๖๖-๓๓๓๓๓

ที่ สร.๐๐๐๐๐๐/๖.๐๐๐๐

๑๕ เมษายน ๒๕๖๓

เรียน ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
เรียน คณะครูและบุคลากรทางการศึกษา

ด้วย พระวชิรฯ สุวณฺโณ (สุวณฺโณ) นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษาเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา วิทยาเขตศรีนครราชสีมา กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยกรณีศึกษา : กรณีศึกษา การทวงถามสุขภาพใจผู้ใช้งานโซเชียลมีเดีย (Promoting the Creative Use of Social Media for Youth with Padthana 4 : A Case Study of Youth in Hat Yai District, Songkhla Province)" โดยมี พระเมธีพิริยเมธี, ม.ศ.ร. เป็นที่ปรึกษา ดังนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา วิทยาเขตศรีนครราชสีมา ขอแสดงความยินยอมจากฝ่ายปกครองและบุคลากรที่เกี่ยวข้องว่า พระวชิรฯ สุวณฺโณ (สุวณฺโณ) ได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขในการทำวิทยานิพนธ์อย่างเคร่งครัด และขอรับรองว่า ข้อมูลและผลการวิจัยที่ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว เป็นข้อมูลจริงและถูกต้องตามที่ปรากฏในเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ


 (นายสุภากร พิทักษ์ ๓๐)
 ผู้อำนวยการวิทยาเขตศรีนครราชสีมา
 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

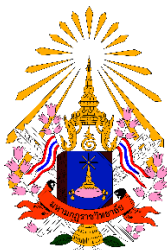
บันทึกไว้
วันที่ ๑๕-๐๔-๒๕๖๓

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว
พระเมธีพิริยเมธี



ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



**แบบสัมภาษณ์เชิงลึกการวิจัยเรื่อง
ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปทาน 4
กรณีศึกษาเยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกการวิจัยเรื่องส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปทาน 4 กรณีศึกษาเยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีทั้งหมด 4 ตอนดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์
- ตอนที่ 2 การใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบัน
- ตอนที่ 3 หลักปทาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน
- ตอนที่ 4 การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปทาน 4
- ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

- 1.1 ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
- 1.2 อายุ.....
- 1.3 ระดับการศึกษา.....
- 1.4 ตำแหน่ง.....
- 1.5 สถานที่ทำงาน.....

ตอนที่ 2 ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างไร

ตอนที่ 3 ท่านเห็นว่าด้วยกับหลักปธาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนหรือไม่ อย่างไร

3.1 สังวรปธาน (เพียรระงับยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น)



3.2 ปทานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว)



3.3 ภาวนาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี)

.....

.....

.....

.....

3.4 อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง)

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ท่านเห็นว่าจะส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปธาน 4 อย่างไร

4.1 สังวรปธาน (เพียรระงับยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น)

.....

.....

.....

.....

4.2 ปหานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว)

.....

.....

.....

.....

4.3 ภาวนาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี)

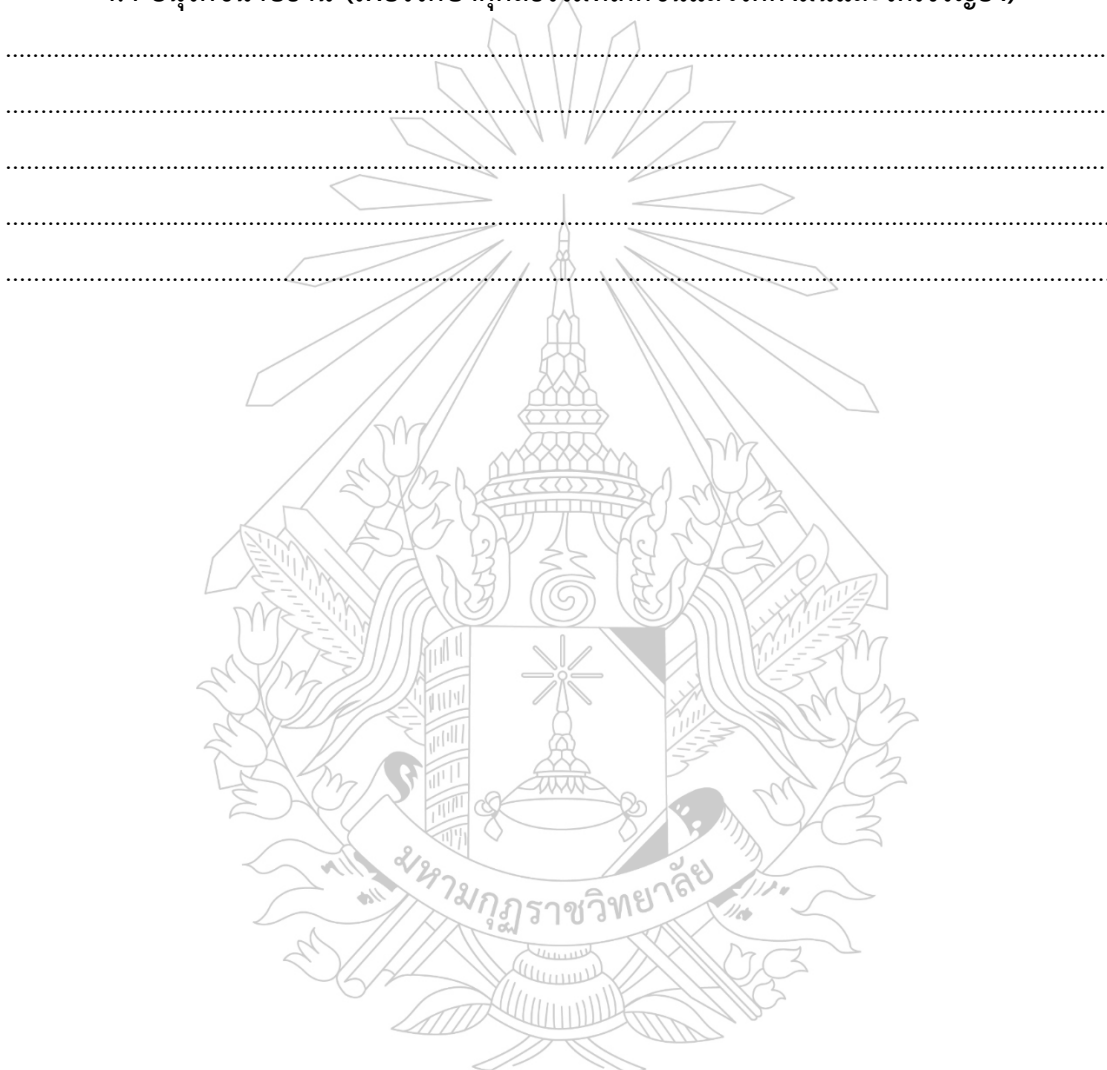
.....

.....

.....

.....

4.4 อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง)





ภาคผนวก ฉ

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์

จากการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

CVI : (Content Validity Index)

จากผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 ท่าน

ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชน

ด้วยหลักปทาน 4 : กรณศึกษาเยาวชน อำเภอนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

เกณฑ์การตัดสินค่า CVI ถ้ามีค่า 0.80 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตามจุดประสงค์ หรือตรงตามเนื้อหา นั้น แสดงว่าคำถามนั้นใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
1. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียของเยาวชนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างไร	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. ท่านเห็นว่าด้วยกับหลักปทาน 4 ในการส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนหรือไม่ อย่างไร					
1. สังวรปธาน (เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น)	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. ปหานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว)	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. ภาวนาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี)	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4. ออนุรักษนาปธาน (เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง)	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. ท่านเห็นว่าจะส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปทาน 4 อย่างไร					
1. สังวรปธาน (เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น)	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

ข้อความถาม	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปลผล
2. ปทานปธาน (เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว)	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. ภาวนาปธาน (เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี)	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4. อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง)	4	4	4	1.00	สอดคล้อง





ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ที่ จว. ๐๐๔๔/๒๕๖๘

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: ส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์แก่เยาวชนด้วยหลักปทาน 4: กรณีศึกษา
เยาวชนอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

TITLE: PROMOTING CREATIVE USE OF SOCIAL MEDIA FOR YOUTH WITH THE
4 PRINCIPLES: A CASE STUDY OF YOUTH IN HAT YAI DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระวิจิตร สุวรรณโณ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่
๓/๒๕๖๘ วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ มติที่ ๕๒ /๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัย
ดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์
ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรอง
ผลการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๖ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

ออกให้ ณ วันที่ ๗ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม

(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	พระวิจิตร สุวณฺโณ (สุวรรณโณ)
วัน เดือน ปี เกิด	17 มกราคม พ.ศ. 2520
สถานที่เกิด	อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ประวัติการศึกษา	คณะบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดศรีสว่างวงศ์ 312 ถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอ หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ผลงานตีพิมพ์	-
รางวัลที่ได้รับ	-

