

พุทธวิถีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเยาวชนในสังคมไทย*

A Helpful Buddhist way on Using Social Online Media in Thai Youth Society

พระทับทอง ทีปบุญโม (สุวรรณวิเศษ)¹ และจำลอง สุนา²
Phra Thabthong Dhibhadhammo (Suwanvised) and Jamlong Suna
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น¹
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด²
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand
Mahamakut Buddhist University, Roi Et Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: Thabthong55@gmail.com

บทคัดย่อ

พุทธวิถีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นการตระหนักถึงการใช้งานอย่างมีสติไม่ว่าผู้ใช้จะอยู่ในสถานภาพของผู้รับสารที่กำลังรับเนื้อหาต่างๆ ทั้งข้อความภาพเสียงหรือภาพเคลื่อนไหวนั้นต้องคำนึงถึงว่าข้อความจากผู้ส่งสารนั้นมีความน่าเชื่อถือหรือมีจุดประสงค์ใดในการสื่อสารนั้นในขณะที่ผู้รับสารต้องมีความรู้เท่าทันไตร่ตรองข้อมูลเหล่านั้นอย่างมีสติ เมื่อเราได้วิเคราะห์และประเมินข้อมูลข่าวสารในสื่อสังคมออนไลน์อย่างรอบคอบ และระมัดระวังในข้อมูลที่ได้รับหลังจากวิเคราะห์และประเมินข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์แล้วเราจะต้องมีคำตอบที่เหมาะสมกับการตอบสนองของเราเอง ซึ่งเราเข้าใจว่าแหล่งข้อมูลนั้นถูกต้องเหมาะสมที่จะแสดงความคิดเห็นของเราในการตอบสนองและจำเป็นต้องแบ่งปันข้อมูลกับผู้อื่นอะไรก็ตามที่เราตอบสนองต่อข้อมูลที่มีข้อสงสัยเราหลีกเลี่ยงการรับรู้ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กรณีนี้คือเราพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้นหรือไม่ ดังนั้นข้อเสนอแนะในการใช้สื่อเหล่านี้ คือ ถ้าทุกคนใช้ความระมัดระวังอย่างระมัดระวังและรู้จักตนเองว่าผลที่ตามมาคืออะไรปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อดังกล่าวก็ลดน้อยลงอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: พุทธวิถี; การใช้สื่อ; สื่อสังคมออนไลน์; เยาวชน

*ได้รับบทความ: 23 ธันวาคม 2561; แก้ไขบทความ: 16 มิถุนายน 2562; ตอรับตีพิมพ์: 20 ธันวาคม 2562

Received: December 23, 2018; Revised: June 16, 2019; Accepted: December 20, 2019



Abstract

A helpful Buddhist way on using online social media in Thai society signifies thorough realization of the actual use of them with mindfulness. No matter of different message contents, images, sounds or motion pictures, recipients must always be mindful of senders' messages, connotative essence of theirs, reliabilities, communicative purposes, target recipients, expectations from recipients' responses of theirs. Concurrently, recipients must ponder a careful pace with their own responses to the received messages related to their feelings, opinions and solutions with a careful treatment. After having completely analyzed and assessed data from online social media, we must have appropriate solutions to our own responses that we understand whether a source of data is correct, proper to express our opinions in responses, and necessary to share the data with others. Whatsoever we respond to the data in doubt, we unavoidably perceive adverse impacts that may probably follow. The case is whether we are ready to hold responsibilities for rigid impacts. The guidance is: if everyone keeps their careful pace of its use and knows by themselves what consequences really are, problems arising out of using the said media steadily diminish.

Keywords: a Buddhist way; using media; online social media; the youth

1. บทนำ

สื่อที่เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะสื่อในยุคปัจจุบันที่มีทั้งในรูปแบบของข้อความภาพนิ่งภาพเคลื่อนไหวและเสียงไปในเวลาเดียวกัน ทำให้ผู้ใช้สามารถรับข้อมูลข่าวสารได้อย่างสะดวกและรวดเร็วผ่านบริการต่างๆ ของอินเทอร์เน็ต และระบบบริการระบบหนึ่งที่น่าจะมีบทบาทและโดดเด่นบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต คือ สื่อสังคมออนไลน์ที่ทำให้แต่ละบุคคลสามารถติดต่อสื่อสารและสร้างเครือข่ายได้อย่างเป็นระบบโดยมีแอปพลิเคชันเป็นตัวช่วยในการเข้าถึงบุคคลอื่นๆ ได้อย่างง่ายดายยิ่งขึ้น

เช่น เฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นที่แพร่หลายที่สุดของโซเชียลเน็ตเวิร์คในปัจจุบัน โดยเฟซบุ๊กมีความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์ที่มีอยู่สร้างความสัมพันธ์ใหม่และให้ความสำคัญกับความเห็นที่แตกต่างระหว่างเพศชายและหญิง นอกจากนั้นยังมีแอปพลิเคชันอื่นๆ เช่น ไลน์ (Line) ที่มีการสร้างบัญชีรายชื่อผู้ติดต่อที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือสิ่งที่สนใจเหมือนกันได้ โดยผ่านการติดต่อกันเป็นเครือข่ายโดยเป็นการรู้จักกันต่อไปเป็นทอดๆ คล้ายเครือข่ายใยแมงมุมที่โยงกันไปมาได้และสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่ง คือ เราสามารถพูดคุยนำเสนอ บอกเล่าเรื่องส่วนตัวและเรื่องราวที่เราสนใจที่



เหมาะสมและไม่เหมาะสมเราจึงควรใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตและเว็บสังคมออนไลน์ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด (Kongrat, 2011 : 102) อาจกล่าวได้ว่า สังคมไทยเกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในด้านการสื่อสาร เนื่องจากการก้าวเข้าสู่ยุคสารสนเทศหรือตกเป็นทาสของสื่อที่ทันสมัย การสื่อสารไร้สาย เป็นคาพยากรณ์ที่ได้รับการคาดหมายอย่างกว้างขวางจากแวดวงวิชาการและสื่อมวลชน จากนั้นไปจะไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดที่เราสามารถทำให้การรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ เป็นเรื่องง่ายและสะดวกสบายมากขึ้นด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารไร้สาย ในปัจจุบันนี้สังคมไทยได้มีการประยุกต์ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตกับการสื่อสารอยู่หลายรูปแบบ เช่น ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) การสนทนา (chat) การอ่านหรือแสดงความคิดเห็นในเว็บบอร์ด การติดตามข่าวสาร การเรียนรู้ออนไลน์ (e-Learning) เป็นต้น

สื่อสังคมออนไลน์คือการที่มนุษย์สามารถเชื่อมโยงถึงกันทำความรู้จักกันสื่อสารกันได้ผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ตในรูปแบบการให้บริการผ่านเว็บไซต์ที่เชื่อมโยงระหว่างบุคคลต่อบุคคลไปจนถึงบุคคลกับกลุ่มบุคคลไว้ด้วยกันโดยเว็บไซต์เหล่านี้จะมีพื้นที่ให้ผู้คนเข้ามารู้จักกันมีการให้พื้นที่บริการเครื่องมือต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการสร้างเครือข่ายสร้างเนื้อหาตามความสนใจของผู้ใช้ จนกลายเป็นชุมชนที่ทำให้ผู้ใช้สามารถแชร์ข้อมูลตัวตนและทุกๆ สิ่งที่น่าสนใจเชื่อมโยงเข้ากับคนในเน็ตเวิร์คด้วยวิธีการต่างๆ ในปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์เป็นที่นิยมอย่างมากและกำลังเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของคนทุกคนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะ

กระแสของ Social Network บนโทรศัพท์มือถือ ซึ่งจะเห็นได้จากพฤติกรรมผู้บริโภคที่มีการปรับการใช้ (Tantemwong, 2013 : 28)

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้น อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภัยจากทางสื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น ปัญหาหลักของเยาวชนคือการใช้สื่อใหม่เกินพอดี ขาดสติและสมาธิขาดการคิดวิเคราะห์มีจิตสำนึกลดน้อยลงไม่ชอบสื่อสารกับใครเลือกเสพสื่อโฆษณาสิ่งไม่ดีและเน้นเสพเพื่อความบันเทิงมากกว่าการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์จนก่อให้เกิดผลกระทบต่างๆ เช่น ความเสี่ยงต่อการถูกหลอกกลั่นแกล้งทางออนไลน์และการทำความผิดทางกฎหมาย ส่งผลในการพัฒนาสุขภาพของเยาวชน มีการใช้ความรุนแรง ส่งผลต่อวิถีคิด ภาวะทางอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจโดยขาดการวิเคราะห์ไตร่ตรอง และไม่มีผู้ใดตักเตือน เยาวชนมักจะหลงกระแสของโลกภายนอกที่มาจากตามอายตนะภายนอกและอายตนะภายในและยังไม่รู้เท่าทันโลกธรรม จึงกลายเป็นปัญหาให้กับสังคมและห่างไกลจากการปฏิบัติธรรมได้สำหรับผู้หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่มั่นใจว่าจะนำหลักธรรมใดบ้างมาใช้ในการปฏิบัติดีเพราะหลักพระพุทธศาสนามีหลักธรรมนำมาใช้ปฏิบัติอยู่อย่างมากมายดั่งคำปรารภของพระพรหมมณเฑียรคุณากรณ์ว่า “พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักธรรมไว้มากมายและบางที่เราก็เรียนกันเยาะเย้ยไปหมดแต่ในชีวิตที่เป็นจริงนี้ไม่รู้จะจับอันไหนมาทำมาใช้” (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2009 : 143) ควรเริ่มต้นชีวิตการศึกษาด้วยการสร้างฉันทะในการใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรคิให้รู้จักใช้อินทรีย์ในการสำรวจมรรควังเพื่อให้เกิดเป็นคุณเป็น



เพื่อการรู้มากขึ้นกว่าเดิมจนถึงขั้นปัญญาหรือ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นการพัฒนาที่สัมพันธ์กับเรื่อง กายจิตปัญญา

2. สถานการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของ เยาวชน

ในปัจจุบันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของ เยาวชนมีการใช้ที่หลากหลาย สืบเนื่องมาจาก โทรศัพท์มือถือมีราคาถูกลง บวกกับสัญญาณ อินเทอร์เน็ตก็มีความเร็วที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก ทำให้เยาวชนเข้าถึงแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้ยังมีแอปพลิเคชันที่หลากหลาย ที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็น Facebook ไลน์ และอื่นๆ สิ่งเหล่านี้เป็นสื่ออย่างหนึ่งที่กำลัง เข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตของเยาวชนเป็นอย่างมาก Facebook เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผู้ใช้ตอบว่าใช้ บ่อยสูงถึงร้อยละ 84.5 และมีผู้ที่ตอบว่าใช้น้อยเพียง แคร้อยละ 15.5 เท่านั้น ในขณะที่สื่อสังคมออนไลน์ ที่มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตอบว่าใช้บ่อยรองลงมาเป็น อันดับที่ 2 ได้แก่ Line โดยมีผู้ใช้ Line ตอบว่าใช้บ่อย คิดเป็นร้อยละ 81.1 และมีผู้ที่ตอบว่าใช้น้อย คิดเป็น ร้อยละ 18.9 ส่วนสื่อสังคมออนไลน์ที่มีผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตตอบว่าใช้บ่อยรองลงมาเป็นอันดับที่ 3 ได้แก่ YouTube โดยมีผู้ใช้ YouTube ตอบว่าใช้ บ่อย คิดเป็นร้อยละ 77.8 และมีผู้ที่ตอบว่าใช้น้อย คิดเป็นร้อยละ 22.2 (Electronic Transactions Development Agency (Public Organization), 2017 : 57) จะเห็นได้ว่า การใช้เวลาในการทำ กิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook Instagram Line การดูโทรทัศน์

ฟังเพลงออนไลน์ การเล่นเกมออนไลน์หรือการอ่าน หนังสือทางออนไลน์ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีจำนวน ชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยต่อวันในช่วงวัน หยุดมากกว่าช่วงวันเรียนหนังสือ โดยในช่วงวัน เรียนหนังสือเยาวชนใช้อินเทอร์เน็ต เล่นโซเชียลมี เดีย เช่น Facebook Instagram Line มากเป็น อันดับที่ 1 โดยมีจำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ต โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 3 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวันรองลงมา เป็นการดูโทรทัศน์/ดูภาพยนตร์/ฟังเพลง (2 ชั่วโมง 18 นาทีต่อวัน) การเล่นเกมออนไลน์ (2 ชั่วโมงต่อ วัน) และการอ่านหนังสือทางออนไลน์ (1 ชั่วโมง 54 นาทีต่อวัน)

จากการสำรวจการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของเยาวชน โดยสำรวจความคิดเห็นเด็กและ เยาวชนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำ พบว่า เยาวชนร้อยละ 87.71 เคยมีประสบการณ์ถูกทำให้ รู้สึกดี ชอบ รักกับใครบางคนบนออนไลน์ และมี การนัดเจอ นัดคุยด้วย จนคบหากันเป็นแฟน นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมในการถูกล่อลวง หรือหลอกลวงหรืออาจถูกการลวงละเมิดทางเพศ โดยพบว่า ร้อยละ 26.31 ระบุว่าได้มีการนัดเจอชวนให้ เทียวกลางคืน ชวนดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งเหล่านี้เป็น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เยาวชนถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้ ซึ่งทางที่เยาวชนใช้ในการติดต่อสื่อสารมากที่สุด คือ Facebook รองลงมา คือ Line ดังนั้น ประเด็น ปัญหาที่เกิดกับเยาวชน คือ เนื้อหาในสื่อสังคม ออนไลน์มักจะเป็นเนื้อหาที่รุนแรง มีเนื้อหาที่ส่อไป ทางเรื่องของเพศ สื่อส่วนมากจะนำเนื้อหาที่มีความ ชัดแย้ง และสื่อโฆษณาที่สร้างค่านิยมที่ไม่เกิด ประโยชน์ต่อเยาวชน เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม



การศัลยกรรม (Kangwanjit, 2016 : 83-84)

3. ผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเยาวชน

เยาวชนมีรูปแบบของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยพบว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมติดการใช้อินเทอร์เน็ตจะมีลักษณะแยกตัวไม่สนใจร่วมกิจกรรมในครอบครัว แต่จะใช้เวลาส่วนมากในการเล่นคอมพิวเตอร์โดยจะใช้เวลาในแต่ละครั้งเกินกว่า 3 ชั่วโมงนอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมนอนดึกอ่อนเพลียรีบตื่นแต่เช้า เพื่อมาเล่นอินเทอร์เน็ตเริ่มพูดโกหกเกี่ยวกับการใช้เวลาในการอยู่ในโลกออนไลน์ไม่สนใจการออกกำลังกายเริ่มมีปัญหาการเรียนตกต่ำมีอาการปวดศีรษะปวดตาบ่อยๆ ไม่เชื่อฟังผู้ปกครองไม่ยอมรับประทานอาหารเช้าเปลี่ยน ฯลฯ หรือมีพฤติกรรมหมกมุ่นอยู่กับสื่อสังคมออนไลน์ตลอดเวลา มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับผู้ปกครองไม่มีความรับผิดชอบในการเรียน ละเอียดสุขภาพและใช้จ่ายเงินทองเป็นจำนวนมากไปกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสามารถแยกออกเป็นหลายๆ ด้านดังต่อไปนี้ (Wonganantnont, 2014 : 176)

ผลกระทบด้านร่างกาย เยาวชนที่เล่นสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานอาจมีอาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย เป็นต้น อาการเหล่านี้จะหายไปได้หลังจากหยุดการใช้การเล่นสื่อสังคมออนไลน์ยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคอ้วนในเยาวชนนอกจากนี้ยังมีรายงานว่าการเล่นสื่อสังคมออนไลน์อาจกระตุ้นให้เกิดอาการลมชักได้

และบางคนอาการลมชักหายไปหลังจากเลิกเล่นสื่อสังคมออนไลน์โดยไม่ได้กินยากันชัก

ผลกระทบด้านจิตใจ อารมณ์ เยาวชนที่กระทำคามผิดมักเป็นผู้เล่นสื่อสังคมออนไลน์ประเภทที่มีความรุนแรงอย่างหมกมุ่นและกระทำคามผิดในลักษณะเดียวกับลักษณะการใช้สื่อสังคมออนไลน์เกมที่มีความรุนแรงทำให้มีความคิดอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง โดยเฉพาะในวัยเรียนและวัยรุ่นเนื่องจากในวัยเรียนนั้น ยังไม่สามารถแยกแยะสถานการณ์จริง และจินตนาการหรือสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นวัยรุ่นที่เกิดจากพัฒนาการทางจิตสังคมการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อและการพัฒนาของสมองทำให้วัยรุ่นมีโอกาสเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลกระทบด้านสังคมผลกระทบในระดับครอบครัวในครอบครัวที่มีเยาวชนเล่นสื่อสังคมออนไลน์จนขาดการควบคุมตนเองมักพบการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ภายในสมาชิกในครอบครัวเกิดความไม่เข้าใจและความขัดแย้งในครอบครัว เนื่องจากพ่อแม่ไม่พอใจกับพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของเด็กทำให้เกิดปัญหาหรือทะเลาะกันเรื่องการจำกัดเวลาในการเล่นสื่อสังคมออนไลน์ของลูกนอกจากนี้ยังเกิดจากการพูดคุยหรือทำกิจกรรมระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง รวมถึงปฏิเสธที่จะร่วมกิจกรรมกับครอบครัว

4. พุทธวิธีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในสังคมไทย

การนำหลักพุทธวิธีมาใช้ในการรู้เท่าทันสื่อ นั้น โดยการใช้รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ย่อมที่จะส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นสื่อ



ซึ่งนับวันมีแนวโน้มที่จะหลงเข้าไปติดสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องมีการนำเอาองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา เหล่านี้คือ การรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อเรียนรู้สื่ออย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงการนำหลักโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ให้กับเยาวชนเกิดการคิดวิเคราะห์ถึงสื่อที่ดีและไม่ดี ซึ่งนำเสนอได้ดังนี้

การสำรวมในอายตนะกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ อายตนะทำหน้าที่รับใช้มนุษย์ 2 อย่างคือ เป็นทางรับรู้โลก หรือเป็นแหล่งนำโลกมาปรากฏต่อมนุษย์ และเป็นช่องทางเสวยโลก หรือเป็นประตูที่มนุษย์จะเปิดออกไปรับอารมณ์ที่เป็นรสอร่อยของโลกมาเสพเสวย ดังนั้น อายตนะทั้ง 6 นี้ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตในฐานะเป็นสิ่งที่พึงสำรวมระมัดระวัง คัมภรครองรักษาด้วยสติ มิให้ยินดียินร้าย มิให้หลงใหลในเรื่องราวที่เกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ให้มีสติในการดำเนินชีวิต รู้เท่าทันตลอดเวลาเป็นเหตุให้จิตใจสงบ เมื่อคัมภรครองดีแล้ว พิจารณา รู้ชัดตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ได้ อายตนะนั้นถึงแม้จะรู้ได้เพราะอาศัยการกระทบกับร่างกาย แต่วิญญาณก็ไม่ใช้ร่างกายเปรียบเหมือนไฟฟ้าอาศัยสายไฟฟ้าแต่ก็ไม่ใช้สายไฟฟ้า หรือ กลิ่นหอมมีในดอกไม้แต่ก็มีโชดอกไม้ นั่นเอง ในกระบวนการรับรู้นั้นก็ต้องอาศัยอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จึงจะรู้ได้ เช่น อาศัยตาจึงจะรู้รูปอาศัยหูจึงจะรู้เสียง เป็นต้น” จะเห็นได้ว่า อายตนะนั้นเปรียบเหมือนไฟฟ้าที่เข้ากระตุ้นจิตใจให้เกิดการรับรู้ ถ้าเราับกระแสไฟฟ้า

ที่ตีเข้าไปย่อมที่จะเป็นผลดีต่อการรับรู้ได้ ผู้วิจัยจึงได้นำเอาหลักการสำรวมในอายตนะมาประยุกต์คือ ให้ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างถูกต้อง มีความสำรวมระวังทางทวารทั้ง 6 ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามสื่อสังคมออนไลน์ รู้จักบังคับควบคุมตนเอง ไม่ทำตามความอยากและกิเลสต่างๆ รู้จักความจริงและวิธีปฏิบัติต่อความจริงตามหลักอริยสัจ รู้จักสุขที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว ส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต และให้การศึกษาที่ถูกต้องดังนั้นเมื่อเยาวชนนำหลักการสำรวมในอายตนะมาใช้ย่อมที่จะเกิดประโยชน์ต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงได้นำเสนอพุทธวิธีที่จะทำให้การใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1. ทางตา ในขณะที่เยาวชนใช้สายตาจดจ่อจ้องมองไปที่โทรศัพท์ หรือสื่ออื่นๆ ที่ใช้สำหรับเล่นสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อตาทะลึงเข้ากับรูปแล้ว หากเป็นรูปที่สวยงาม ยั่วชวนใจ หลงใหล โดยเฉพาะการเห็นเพศตรงข้ามทำให้เยาวชนเกิดการหลงสติในการควบคุม ดังนั้นการที่จะเกิดการสำรวจอินทรีย์ทางตาได้นั้นจึงต้องมีการอย่าไปสนใจในรายละเอียดของ ส่วนแว้าส่วนโค้ง เพราะเมื่อเรามีความพอใจในสิ่งเหล่านี้ก็ย่อมที่จะทำให้อารมณ์นั้นเกิดขึ้นได้ ให้อวดตนอย่างไรไปใกล้ชิด อย่านไปพูดคุยจับจ้อง เมื่อต้องพูดคุยจะต้องตั้งสติให้มั่นให้พิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกุศล เป็นของไม่สวยงาม ไม่ตามแต่จะนึกได้ จึงจะสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างมีสติเพราะไม่หลงไปกับสิ่งที่สวยงามบนหน้าจอโทรศัพท์ การคิดเช่นนี้อาจจะยากเกินไปสำหรับเยาวชน ดังนั้นการนำไปใช้กับ



การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเยาวชนจึงต้องมีการฝึกทำบ่อยๆ การให้ดเว้นหรือให้ออกไปทำอย่างอื่นแทนการเล่นโทรศัพท์ หากิจกรรมเพิ่มเติมหรือละสายตาโดยการนั่งสมาธิ นอกจากนี้การพักผ่อนสายตาออกจากการวางแว่นจากจอโทรศัพท์มือถือจะยังช่วยให้สายตาดูอาการเหนื่อยล้าทางสายตาได้วิธีการที่ดีที่สุดและเป็นประโยชน์มากที่สุด คือ การนอนหลับ เพราะการนอนหลับทำให้สายตาได้พักผ่อน รวมถึงอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้รับการพักผ่อน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการสำรวจอินทรีย์ทางตาได้ง่ายขึ้น

2. ทางหู การสำรวจอินทรีย์ทางหูนั้นเมื่อเยาวชนจะต้องพิจารณาตามในขณะที่กำลังใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากเพราะจิตใจกำลังหลงไปกับเสียงเพลงที่ไพเราะ ดังนั้นจึงต้องกำหนดจิตแล้วหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ แล้วกำหนดว่าเพลงเหล่านี้เพียงแต่ทำให้เราหลงติดไปกับเพลงเหล่านั้นเอง นอกจากนี้เราสามารถนำไปใช้กับบุคคลที่พูดกับเราโดยไม่ยึดติดกับคนที่พูดกับเราทั้งที่เป็นเสียงออกอื้อนของผู้หญิง เพราะเมื่อหลงแล้วจะทำให้เยาวชนเกิดการสูญเสีย เพราะโดนหลอกหลวงให้เสียทรัพย์เสียการเรียน เสียเวลาจากบุคคลที่ไม่มีความจริงใจต่อเรา แม้กระทั่งผู้หญิงก็ไม่ควรที่จะไปหลงกับคำพูดที่เป็นคำหวานคำชมจากชายผู้เป็นที่รักเพราะจะทำให้เราอาจพลาดพลั้งไปกับเสียงเหล่านั้น ซึ่งการทำเช่นนี้นั้นจะทำให้เราปลอดภัยจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างดีเยี่ยม เมื่อสำรวจหูได้แล้ว ย่อมที่จะมีความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตจากสังคมออนไลน์ได้อย่างดีเยี่ยม และยังสามารถป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้น

ทางหูของเราได้ ทำให้เราไม่เป็นคนหูหนวกก่อนวัยอันควรเพราะเราไม่ฟังเพลงมากเกินไปหรือเปิดเพลงดังเกินไป เป็นต้น

3. ทางจมูก การใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้นทางจมูกนั้นว่าเราจะไม่ได้กลิ่นจากโทรศัพท์ แต่จิตของเรานั้นสามารถปรุงแต่งกลิ่นขึ้นมาได้ ทำให้เราเมื่อเห็นภาพของอาหารที่น่ากินในสื่อที่เราเข้าไปดูดังนั้นเมื่อเยาวชนใช้สื่อสังคมออนไลน์แล้วไม่สามารถที่จะได้กลิ่นได้ แต่จิตของเราย่อมที่จะสร้างกลิ่นที่เราคิดว่ามันน่าจะเป็นกลิ่นตามที่เราเห็นภาพแต่ใช้ว่ากลิ่นที่เราได้กลิ่นนั้น อาจจะเป็นในเรื่องของความสกปรกที่เกิดขึ้นกับตัวเราเองขณะที่เรากำลังหลงเล่นไปกับสื่อสังคมออนไลน์ทำให้เราไม่ค่อยที่จะทำความสะอาดห้อง ทำความสะอาดร่างกายทำให้เกิดกลิ่นสะสม เมื่อเราจะละจากกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้เราจะต้องละจากการเล่น แล้วหันมาจัดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ด้วยการชำระล้างสิ่งเหล่านั้น เยาวชนจะได้ปลอดภัยในขณะที่เล่นสื่อสังคมออนไลน์ทางด้านความสะอาดไม่เกิดโรคมัยไข้เจ็บโดยเฉพาะโรคมัยแพ้ที่อาจเกิดขึ้นกับการที่เราสกปรก ดังนั้นเมื่อเยาวชนละจากสิ่งเหล่านี้ได้นั้น จะเป็นอย่างที่ดีเยี่ยมสำหรับการป้องกันโรคมัยที่อาจเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้การที่เยาวชนหลงใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปทำให้การดูแลสุขภาพร่างกาย หรือทำความสะอาดสภาพแวดล้อม

4. ทางลิ้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทางลิ้นนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะบุคคลธรรมดาไม่สามารถที่จะใช้ลิ้นในการสัมผัสปุ่มหรือสัมผัสหน้าจอได้ ดังนั้นนอกจากลิ้นจะใช้สัมผัสอาหารการสำรวจลิ้น คือ เมื่อกระทบรส ย่อมเกิดความ



ชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ในที่นี่จะนำเรื่องของการรับรสมาใช้กับสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องมาอธิบายทางด้านภาษารวมจาก ดังนั้นเมื่อขณะที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เยาวชนมีการใช้ภาษาที่หลากหลายรูปแบบ ทั้งการว่ากล่าวกัน การพูดชมเชยกัน การถูกเหยียดหยามกัน ทำให้เกิดอาจเกิดได้ทั้งผลเสียและผลดี ดังนั้นการพูดสื่อสาร เป็นเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่งในการดำเนินชีวิต เหมือนอย่างที่โบราณว่าไว้ “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท” ความหมายของสำนวนคือ การพูดจาเป็นเรื่องที่สำคัญมากเป็นเรื่องแรกที่ต้องใส่ใจ คนที่จะประสบความสำเร็จการทำงาน การพูดจาปราศรัยถือเป็นเรื่องที่สำคัญอันดับ 1 โดยเฉพาะบรรดานักพูดที่ยิ่งใหญ่ซึ่งมีกรรมเป็นเลิศ คำพูดและการกระทำของนักพูดเหล่านั้นถือเป็นโอกาสทอง ทำเงินได้ คนพูดดีเป็นศรีแก่ตัว หรือพวกฝีปากเอก คือ คนจำพวกที่มีเครื่องมือที่จะช่วยให้คนก้าวไปสู่ความสำเร็จ ผึกฝนได้ดีก็จะช่วยให้ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเสมอไม่ว่าจะทำอะไรก็จะสะดวกราบรื่น ถ้าฝึกฝนการพูดจาไม่ดีก็จะทำให้อยู่ที่ไหน ก็มีแต่จะทำให้คนที่อยู่รอบข้างเอือมระอา บางครั้งแม้จะเห็นอยู่ชัดๆ ว่าทำไปด้วยเจตนาดี แต่ก็กลับไม่ได้รับคำขอบคุณ

5. ทางกาย ในด้านกายนั้นเป็นสิ่งที่กระทบอย่างมากต่อเยาวชนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์คือ เยาวชนใช้ร่างกายในการสัมผัสกับสื่อ และเข้าใช้สื่อในขณะที่ทำการสัมผัส โดยไม่สนใจว่าจะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร และเกิดการใช้อย่างไม่มีการกำหนดพิจารณาทำให้เกิดผลเสียมากกว่าที่จะเป็นผลดี ทั้งนี้การเล่นสื่อสังคมออนไลน์ย่อมที่

จะมีการกระทบกันของกายกับวัตถุ (โทรศัพท์หรือสมาร์ตโฟน) ต่างๆ เหล่านี้ถ้าเยาวชนสามารถกำหนดรู้ได้ตามการสัมผัสทางร่างกายย่อมที่จะมีผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเยาวชนจะทำเช่นนั้นได้ต้องผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะเป็นหนทางที่ดีต่อการควบคุมร่างกายไม่ให้หลงระเหิงไปกับสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป แต่ถึงกระนั้นก็ทำได้แค่เพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ การที่จะให้เยาวชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ระยะยาวนั้นต้องให้เยาวชนปฏิบัติบ่อยๆ โดยการกำหนดเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น ตอนเช้าขณะที่ตนกำลังตื่น ซึ่งโดยปกติเยาวชนจะหันไปจับโทรศัพท์ก่อนสิ่งอื่นใดเข้าไปเช็คยอดไลค์ เข้าไปแอบส่องเพื่อนว่าทำอะไรกันบ้าง ซึ่งต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้โดยการฝึกกำหนดสติตอนเช้า ไม่จับโทรศัพท์ก่อนเปลี่ยนเป็นการจับสติแทน เพราะร่างกายจะได้ไม่ไปถูกกับโทรศัพท์ก่อน เพราะถ้าถูกโทรศัพท์ก่อนจะทำให้เกิดกิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจให้อยากเล่นสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นการควบคุมสติในตอนเช้าย่อมที่จะทำให้เราไม่หลงไปกับสื่อสังคมออนไลน์ได้เมื่อเราตื่นขึ้นแล้ว ก็ต้องหากิจกรรมเพิ่มเติม เพราะร่างกายยังไม่เกิดความตื่นตัว จึงต้องทำกิจกรรมประจำวัน เช่น การล้างหน้า อาบน้ำ แปรงฟัน หรือเป็นไปได้เห็นไปออกกำลังกายในช่วงเช้า ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราลืมการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ในขณะนั้นได้ ซึ่งเป็นการหากิจกรรมเพิ่มเติมและเป็นการป้องกันสมองของเราให้ได้รับสิ่งที่ดีเข้ามา ก่อน แทนการเข้าไปเสพข่าวที่อาจจะเป็นอย่างที่ไม่ดี หรือคำพูดที่กระทบกับจิตใจของเราได้ ดังนั้น



สิ่งเหล่านี้จึงเป็นการควบคุมกายของเราไม่ให้หลงเข้าไปกับสื่อสังคมออนไลน์ได้

6. ทางใจ มีแนวทางในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การพิจารณาอารมณ์ทางใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพราะการสื่อสารในโลกสังคมออนไลน์ถูกทำให้เป็นการแสดงความเป็น “ส่วนตัว/ตัวตน” ที่อยากจะทำให้คนอื่นรับรู้และ “ชื่นชม” จึงทำให้การนำเสนอสาระเป็นเพียงการตัดส่วนเสียของชีวิตมาขยายให้กลายเป็นภาพที่อยากให้เห็นคนอื่นเห็น การนำเสนอลักษณะนี้ ก็คือการทำให้ตนเองหมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกของความ ต้องการแสดงตน หากไม่ได้รับการตอบสนองว่าได้รับรู้และ “ชื่นชม” ก็จะมีรู้สึกกระทบลงลึกถึงความ เป็นตัวตน โยเฉพาะโปรแกรม line ที่แสดงให้เห็นว่า อ่านแล้ว หรือใน Facebook ที่แสดงว่า เห็นแล้ว สิ่งเหล่านี้จึงเป็นตัวก่อปัญหาทางอารมณ์ของผู้ส่งข้อความ ว่าอ่านแล้วทำไมจึงไม่ยอมตอบแม้ว่าคนกลุ่มใหญ่จะเลือกใช้โลกสังคมออนไลน์ในการติดตามคนอื่นโดยที่ไม่แสดงตัวตน แต่การติดตามก็คือการมองไปที่คนอื่นด้วยสายตาของเราที่วางอยู่บนฐานอารมณ์ความรู้สึกของเรา ซึ่งเมื่อรับรู้ส่วนที่ถูกตัดมาเสนอซึ่งก็จะเป็นส่วนที่ “งดงาม” “ร่ารวย” “ยอดเยี่ยม” เราก็รับรู้และนำมาเปรียบเทียบกับชีวิตทั้งหมดจริงๆ ของเราทันที

ดังนั้นโรคที่จะเข้ามาสู่ตัวเราคนนั้นจึงจะปรากฏออกมาเป็นโรคซึมเศร้า รวมไปถึงความรู้สึกที่พบว่าตนเองไม่ได้เป็นอย่างที่ฝันหรือหวังเอาไว้ ความรู้สึกหดหู่จะครอบครองทั้งหมดของวิถีความรู้สึก และส่งผลต่อเนื่องไปสู่การสูญเสียความหมายของการมีชีวิตอยู่ ซึ่งในสังคมปัจจุบัน ความรู้สึกถึง

ความไร้ค่าของตัวตนเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ความรู้สึกไร้ค่านี้อาจจะแรงมากขึ้น เมื่อคนได้พยายามหาทางทำให้ตนรู้สึกมีค่าด้วยการแสดงตนในโลกโซเชียล เพราะโลกเสมือนจริงนี้กลับเป็นตัวการที่ทำให้ความรู้สึกว่า “มีค่า” กับ “ไร้ค่า” วิ่งขึ้นลงอย่างรวดเร็วจนเราไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ให้มีเสถียรภาพได้เลย และเมื่อควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้น้อยลง ความหมายของความเป็นเรา/ตัวตนเราก็ยิ่งถูกทำลายไปเรื่อยๆ โรคซึมเศร้าจึงเป็นสภาวะของการบ่อนทำลายความหมายของ “ชีวิตและตัวตน” คนจำนวนหนึ่งที่หันไปสูศาสนาและลัทธิพิธีก็เพราะต้องการหนีจากการถูกทำลายลักษณะนี้ เพื่อที่จะไปมี “ชีวิตและตัวตน” ใหม่ในวิถีแห่งความเชื่อการเข้าสู่โลกสังคมออนไลน์ส่งผลต่อความรู้สึกของเราอย่างรุนแรง ลองนึกถึงความรู้สึกเปรียบเทียบภาพแสดงของเพื่อนที่ได้เสพสุขที่ได้โทรศัพท์เครื่องใหม่ๆ กับตัวเราที่ยังใช้โทรศัพท์ธรรมดาเล่นอะไรไม่ได้หรือการเปรียบเทียบอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในสมองและ ความรู้สึกของเรา แม้ว่าภาพแสดงนั้นไม่ได้แสดงการเปรียบเทียบแต่อย่างใด

สรุปได้ว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักของการสำรวมอายตนะ พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ว่าการใช้หลักอายตนะและผัสสะที่มีความเกี่ยวข้องและเป็นพื้นฐานของมนุษย์ในการรับรู้มีอยู่ 6 อย่างคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และมีผัสสะอีก 6 ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และใจทั้งสอง สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เกิดความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เพราะว่ามีอายตนะ ผัสสะก็ย่อมเกิด เมื่อไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อีกสิ่งหนึ่งก็ไม่เกิดขึ้น แล้วในฐานะที่เรา



เป็นเยาวชนควรที่จะต้องรู้จักควบคุมสิ่งเหล่านี้ไม่ให้เกิดการหลงไปกับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา เพราะอารมณ์ที่เข้ามานั้นล้วนแล้วแต่มีแต่ความหลอกลวงทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยในการดำรงชีวิตได้ ดังนั้น ผู้ที่ดูแลตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือเป็นผู้ที่ในชีวิตประจำวันพยายามไม่ให้เกิดกิเลสเกิดขึ้นในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ใจได้ธรรมารมณ์ เมื่อทำสมาธิภาวนาจิตจะสงบได้ง่ายขึ้นดังนั้นเมื่อเยาวชนหันมาควบคุมการทำงานของอายตนะขณะทำการใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้น ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้เยาวชนมีความปลอดภัยในขณะที่กำลังใช้สื่อเพราะรู้จักการยับยั้งชั่งใจไม่ให้หลงไปกับกระแสของสังคมสื่อออนไลน์ ซึ่งเมื่อเยาวชนคิดได้เช่นนี้แล้วตั้งสติในการกำกับควบคุมตนเองหันมาสนใจกับสิ่งรอบข้างมากกว่าหน้าจอโทรศัพท์ แล้วตั้งสติกำหนดไปกับการเรียนรู้ของการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปไม่หลงระเรีงไปกับสิ่งชั่วร้ายในสื่อสังคมออนไลน์ จะทำให้เยาวชนปลอดภัยจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากยิ่งขึ้น

การใช้โยนิโสมนสิการ วิธีคิดสี่สวหา เหตุผล คือ การให้เยาวชนเข้าใจหาสาเหตุของปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์เช่น ปัญหาครอบครัว การติดเพื่อนและชวนกันไปเล่นสื่อสังคมออนไลน์บ่อยครั้งจนเสพติด เข้าใจปัญหาความรู้สึกหมกมุ่นในการใช้ (ความหลงหรือโมหะ) ทำให้ขาดสติ จึงเปลืองเพลินไม่มีความรู้สึกตัวและไม่สามารถควบคุมตนเองได้

วิธีคิดแบบคุณ โทษ คือการให้เยาวชนมีความคิดเชิงปัญญามากที่สุด คือ เห็นโทษจากการ

ใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่นใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ติดสื่อลามก ติดแชท ติดเกม ติดเน็ต อดตอล รองลงมา คือ เข้าใจคิดหาทางออก เช่นใช้ถูกเวลา ถูกสถานที่และใช้อย่างเหมาะสม

วิธีคิดเร้ากุศลการให้เยาวชนมีวิธีคิดเชิงเร้ากุศล คือ มีสติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีปัญญาคิดไตร่ตรองไม่เชื่อง่าย รับสื่อที่ดีงาม คือพิจารณาว่า สื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้แล้วก่อให้เกิดธรรม คือ ความดีหรือไม่ ถ้าดีควรใช้ ถ้าไม่ดีไม่ควรใช้เยาวชนมีความคิดเชิงคุณธรรม เช่น เข้าใจเรื่องความซื่อสัตย์ คือแสดงความซื่อตรงในการตนเองและการทำงาน เรื่องพยาบาล คือ ความเบียดเบียนคนอื่นให้เดือนร้อนเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์เข้าใจและเรื่องศีลข้อที่ 4 เช่น การใช้คำพูดโกหก หยาบคาย เมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์

วิธีคิดแยกแยะส่วนประกอบ การให้เยาวชนมีวิธีคิดแยกส่วนต่างๆ จากส่วนย่อยไปจนถึงส่วนรวมทั้งหมดแยกแยะส่วนต่างๆ จนเข้าใจสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ

ดังนั้น การประยุกต์ใช้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในฐานะเป็นพุทธการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับเยาวชนในสังคมไทย เห็นว่าปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่รู้เท่าทันของเยาวชนไทย เกิดขึ้นเพราะเยาวชนสั่งสมประสบการณ์และเรียนรู้สื่อสังคมออนไลน์แบบไม่รู้ตัวหรือขาดภูมิคุ้มกันตนเอง พื้นฐานการพัฒนาสติปัญญา ที่จะพัฒนาเยาวชนให้รู้ทันสื่อสังคมออนไลน์ การเลือกใช้วิธีคิดทั้ง 4 แบบ เพราะเป็นวิธีคิดที่ครอบคลุมวิธีคิดทั้งหมด และเป็นพื้นฐานที่ส่งผลดีในส่วนของปัญญา คือ แนวคิดเชิงเหตุผล



และจิตใจ คือ คุณธรรมหรือกุศล ทั้งนี้ต้องอาศัยปัจจัย 4 ด้าน คือการฟัง คิด ถาม เขียน ควบคู่กับการมีกัลยาณมิตรและการสร้างวิถีคิดเพื่อรู้เท่าทันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ดังกล่าว

5. สรุป

จากที่กล่าวมาพอที่จะสรุปผลได้ว่า เยาวชนเราในโลกยุคดิจิทัลที่ต้องเผชิญเพื่อความอยู่รอดอย่างปลอดภัย สิ่งสำคัญในวันนี้เยาวชนของเราต้องมีทักษะในการเรียนรู้ และรู้เท่าทันสื่อต้องมีทักษะความสามารถในการเข้าถึงและการใช้งานสื่อได้ พร้อมทั้งต้องทำความเข้าใจเนื้อหา ความหมาย ประโยชน์ และคุณค่าของสื่ออย่างมีประสิทธิภาพ ถ่องแท้ พร้อมทั้งสามารถจดจำเข้าใจข้อมูลเนื้อหา ความหมายของคำศัพท์ สัญลักษณ์ และเทคนิคที่ใช้ในการสื่อสารในสื่อต่างๆ ได้ โดยเยาวชนต้องสามารถเลือกคัดกรองข้อมูลของสื่อที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองที่ต้องการได้โดยอย่างยิ่งทักษะการคิดวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงเหตุและผล โดยใช้หลักการวิเคราะห์พื้นฐานของสื่อโดยเยาวชนจะต้องสามารถคิดวิเคราะห์

ใช้การเปรียบเทียบสื่อไหนดีไม่ดี หาความแตกต่าง ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น เหตุและผลของสื่อที่เชื่อถือได้ หรือเชื่อถือไม่ได้ในโลกดิจิทัลนี้ได้ นอกจากนี้การสร้างสรรค์เรียนรู้สื่อของเยาวชน นั้นคือการพัฒนาทักษะการสร้างสื่อในแบบฉบับของเยาวชนขึ้นมาเองเมื่อเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจในตัวของตัวเองและเนื้อหาสื่อ เขาจะสามารถวิเคราะห์วิจารณ์ ประเมินค่าของสื่อได้อย่างถ่องแท้ ซึ่งเยาวชนจะต้องวางแผน เขียนเนื้อหา ค้นคว้าข้อมูลเนื้อหา มาประกอบ ทำความเข้าใจความสามารถในการสร้างสรรค์เนื้อหา โดยการเขียนบรรยายความคิด ใช้คำศัพท์ เสียง หรือการสร้างภาพให้มีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ที่หลากหลายในแบบวิธีการสร้างสรรค์สื่อแบบฉบับของตนเอง

ดังนั้น เยาวชนจะต้องใช้ประโยชน์จากทักษะการเรียนรู้ นำมาสร้างสรรค์สื่อตามขั้นตอน โดยการระดมสมอง วางแผน เรียบเรียง และแก้ไขสื่อได้ เยาวชนจะต้องใช้ภาษาเขียนและภาษาพูดอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดตามหลักของภาษาศาสตร์ ในการสื่อสารในโลกดิจิทัล จนสุดท้ายจะทำให้เยาวชนมีทักษะในการสร้างสรรค์สื่อได้เป็นอย่างดี

References

- Electronic Transactions Development Agency (Public Organization), (2017). *Report of Internet user behavior survey in Thailand 2017*. Bangkok : Electronic Transactions Development Agency (Public Organization).
- Kangwanjit, U. (2016). Children and the youth's social media literacy. *The National Defence College of Thailand Journal*, 58(3), 83-84.
- Kongrat, P. (2011). The study of social media usage behavior of teenagers in Thailand: Face book case study. *Master of Arts*. Graduate School : Thammasat University.



- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2010). *ICT advances. People need to develop wisdom and discipline*. Bangkok : Faculty of Information and Communication Technology Mahidol University.
- Tantemwong, C. (2013). Current flow of social networks on mobile phones. *Journal of Social Sciences and Arts*, 5(3).
- Wonganantnont, P. (2014). Excessive Internet usage Behavioral in Adolescents. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 15(2).