

พระสงฆ์ไทยยุคดิจิทัล:  
ภาวะทางจิตใจ ความท้าทายในโลกออนไลน์ และข้อเสนอเชิงระบบ

THE MENTAL WELL-BEING OF THAI MONKS IN THE DIGITAL AGE:  
PSYCHOLOGICAL CHALLENGES IN THE ONLINE SPHERE AND SYSTEMIC RESPONSES

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, พระครูศรีธรรมวุฒิ และ พระบุญฤทธิ์ อภิปัญโญ  
Phrakhrupaladsuwatthanawisutthisarakun, Phra Khru Sri Tham Wut  
and Phra Boonyarit Abhipunno  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
Mahamakut Buddhist University  
Corresponding author, e-mail : maghavin9@gmail.com

ชาญชัย ฤทธิร่วม  
Chanchai Rittiruum  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย  
Chiang Rai Rajabhat University

ชุตินันท์ วงษ์อมรวิทย์ และ พระครูสุตรัตนบัณฑิต  
Chutipon Wongamonwit and Phrakhrusutarattanabandit  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสุขภาพจิตของพระสงฆ์ไทย ซึ่งกำลังเผชิญกับความท้าทายในการเปลี่ยนผ่านจากบทบาทผู้นำทางจิตวิญญาณในพื้นที่กายภาพสู่ “พื้นที่สาธารณะดิจิทัล” บทความชี้ให้เห็นว่าการถูกจับจ้องตลอดเวลา (Perpetual Surveillance) และกลไกการให้รางวัลทางสังคมผ่านยอดไลค์และแชร์ ส่งผลให้พระสงฆ์เกิดความเครียด วิตกกังวล และภาวะหมดไฟจากการพยายามรักษาภาพลักษณ์และรับมือกับคำวิจารณ์ บทความนี้นำเสนอกรอบการแก้ปัญหาแบบบูรณาการ โดยเสนอให้ใช้ “เครื่องมือภายใน” ตามหลักพุทธจิตวิทยา เช่น การเจริญสติและโยนิโสมนสิการ เพื่อลดการยึดติดกับตัวชี้วัดภายนอก ควบคู่กับ “ข้อเสนอเชิงระบบ” ได้แก่ การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางใจในชุมชนสงฆ์ และนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการสร้างพื้นที่ปลอดภัย เพื่อให้พระสงฆ์สามารถดำรงสมณเพศและเผยแผ่ธรรมในยุคดิจิทัลได้อย่างมั่นคงและมีสุขภาพจิตที่ดี

**คำสำคัญ:** การสนับสนุนเชิงระบบ, พระสงฆ์ยุคดิจิทัล, สุขภาวะทางจิต

## Abstract

This academic article analyzes the impact of digital technology and social media on the mental well-being of Thai monks, who are transitioning from traditional spiritual leadership to roles within the “digital public sphere.” The study highlights that perpetual surveillance and social reward mechanisms, such as likes and shares, contribute to stress, anxiety, and burnout among monks due to the pressure of maintaining a public image and managing criticism. The article proposes an integrated solution framework combining “internal mechanisms” based on Buddhist psychology—specifically mindfulness and wise reflection (Yonisomanasikara)—to detach from external validation, with “systemic responses.” These include establishing psychological support networks within the monastic community and implementing public policies that create safe spaces, thereby enabling monks to maintain their spiritual practice and well-being sustainably in the digital age.

**Keywords:** Systemic Support, Monks in the Digital Age, Mental Well-being

## บทนำ

การขยายตัวของเทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ได้เปลี่ยนโครงสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์ในทุกมิติ รวมถึงบทบาทของสถาบันศาสนาและพระสงฆ์ในสังคมไทยอย่างมีนัยสำคัญ พระสงฆ์ซึ่งเคยดำรงบทบาทเป็นผู้นำจิตวิญญาณในพื้นที่วัดและชุมชนทางกายภาพ กำลังถูกดึงเข้าสู่ “พื้นที่สาธารณะดิจิทัล” ที่เปิดกว้างและมีความกดดันสูง งานวิจัยด้านสังคมดิจิทัลชี้ว่า พื้นที่ออนไลน์มีลักษณะของการสังเกตการณ์อย่างต่อเนื่อง การประเมินค่าแบบทันที และการขยายเสียงของความเห็นเชิงลบ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตใจของผู้ที่อยู่ในบทบาทสาธารณะอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Couldry, 2012; Goleman, 2017) โลกออนไลน์จึงมิได้เป็นเพียงช่องทางใหม่ของการเผยแพร่ธรรม หากแต่เป็นบริบทใหม่ที่ส่งผลโดยตรงต่อ “ภาวะภายใน” และสุขภาพจิตใจของพระสงฆ์ไทยร่วมสมัย

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พระสงฆ์จำนวนมากใช้แพลตฟอร์มอย่าง YouTube, Facebook และ TikTok เพื่อสื่อสารธรรมะกับสาธารณชน ปรากฏการณ์ดังกล่าวช่วยขยายการเข้าถึงคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างกว้างขวาง และเปิดพื้นที่การเรียนรู้ทางศาสนาในรูปแบบใหม่ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยด้าน digital well-being ระบุว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเข้มข้นสามารถก่อให้เกิดแรงกดดันจากการเปรียบเทียบทางสังคม การแสวงหาการยอมรับ และความวิตกกังวลจากการถูกประเมินค่าเชิงตัวเลข เช่น ยอดไลก์ ยอดแชร์ หรือ กระแสไวรัล (Kross et al., 2013; Twenge, 2019) กลไกเหล่านี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งของวิถีธรรมแบบดั้งเดิม และอาจก่อให้เกิดความตึงเครียดทางจิตใจในกลุ่มพระสงฆ์ที่ต้องดำรงตนเป็นแบบอย่างทางศีลธรรมในพื้นที่สาธารณะดิจิทัล

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ภาวะทางจิตใจของพระสงฆ์ไทยในยุคดิจิทัล โดยใช้กรอบแนวคิดพุทธจิตวิทยา (Buddhist psychology) ร่วมกับจิตวิทยาร่วมสมัย เพื่อทำความเข้าใจความเปราะบาง ความเสี่ยง และความท้าทายที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ในโลกออนไลน์ งานวิจัยด้านพุทธจิตวิทยาและสุขภาพชี้ว่าการขาดพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจและการเผชิญแรงกดดันอย่างต่อเนื่องอาจนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังและภาวะหมดไฟ แม้ในกลุ่มผู้นำทางจิตวิญญาณ (Wallace & Shapiro, 2006; Southwick et al., 2014)

บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอแนวทางการรับมือทั้งในระดับบุคคล ชุมชนสังคม และเชิงระบบ เพื่อเสริมสร้าง  
สุขภาพทางจิตใจของพระสงฆ์ไทยอย่างยั่งยืนในบริบทสังคมดิจิทัล

## บริบทของพระสงฆ์ในยุคดิจิทัล

โลกดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างพื้นที่การสื่อสารของมนุษย์โดยทั่วไป รวมถึง  
บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยด้วย จากเดิมที่พระสงฆ์มักดำรงบทบาทเป็นผู้นำจิตวิญญาณที่ปฏิสัมพันธ์กับ  
ชุมชนผ่านกิจกรรมที่ วัด การเทศน์ และการอบรมธรรมะภายในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ ปัจจุบันโลกออนไลน์ได้เปิด  
พื้นที่สาธารณะให้พระสงฆ์เข้าสู่พื้นที่ที่เปิดรับการวิพากษ์วิจารณ์ และการประเมินจากสังคมในวงกว้างอย่าง  
ไม่เคยมีมาก่อน (Couldry, 2012; Marwick & boyd, 2011) การเปลี่ยนผ่านนี้ทำให้พระสงฆ์บางรูปถูกขนาน  
นามว่าเป็น “พระสื่อ” หรือ “พระไวรัล” ในฐานะผู้เผยแพร่ธรรมะผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล ซึ่งต้องปรับตัวในการ  
สื่อสารและรักษาภาพลักษณ์ควบคู่กับสถานะสมณเพศ

การเปลี่ยนผ่านไปสู่พื้นที่สาธารณะดิจิทัลนำมาซึ่งความคาดหวังที่สูงขึ้นจากสังคมออนไลน์ ทั้งในด้าน  
ความถูกต้องทางศีลธรรม ภาพลักษณ์ และความสม่ำเสมอของการแสดงออก ปัจจัยเหล่านี้สะท้อนคุณลักษณะ  
ของสื่อสังคมที่เน้นการตอบสนองเชิงโซเชียล (social feedback) เช่น ยอดไลค์ ยอดแชร์ หรือคอมเมนต์ ซึ่ง  
กลายเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของการสื่อสารออนไลน์ (Kross et al., 2013) ความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยใน  
การแสดงออกหรือการตีความธรรมะอาจถูกขยายและตีความอย่างรุนแรงโดยผู้ใช้ในโลกออนไลน์ ส่งผลให้  
พระสงฆ์ขาดพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ ทดลอง หรือแม้แต่ยอมรับความอ่อนแอของตนเอง ซึ่งต่างจากบริบท  
วัดแบบดั้งเดิมที่มักเน้นการพัฒนาแบบค่อยเป็นค่อยไปภายใต้สายธรรมวินัย

ในเชิงจิตวิทยาสังคม สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนภาวะ “การถูกจับจ้องตลอดเวลา” (perpetual  
surveillance) ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของสื่อสังคมออนไลน์ที่อาจเพิ่มระดับความเครียด ความวิตกกังวล และ  
ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในกลุ่มผู้ที่อยู่ในสถานะผู้นำทางศีลธรรม (Fuchs, 2014; Turkle, 2015) สำหรับ  
พระสงฆ์ ซึ่งโดยธรรมชาติของหน้าที่ต้องเป็นแบบอย่างทางศีลธรรมและปัญญา แรงกดดันดังกล่าวอาจทำให้  
เกิดความขัดแย้งระหว่างการปฏิบัติธรรมแบบดั้งเดิมกับการต้องแสดงตนในสาธารณะแบบดิจิทัล ซึ่งอาจส่งผล  
ต่อสุขภาพทางจิตใจและภาวะการปฏิบัติธรรมของตนเองในระยะยาว

## ภาวะทางจิตใจและความเปราะบางของพระสงฆ์ออนไลน์

ผลกระทบทางจิตใจที่พบในพระสงฆ์ยุคดิจิทัลมีหลายมิติ โดยเฉพาะความเครียดที่มาจากการถูก  
วิพากษ์วิจารณ์อย่างเปิดเผยและรุนแรงในโลกออนไลน์ การวิจัยด้านสื่อดิจิทัลชี้ว่าการวิพากษ์วิจารณ์บน  
แพลตฟอร์มสาธารณะอาจก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังและความวิตกกังวลในผู้ที่อยู่ในบทบาทผู้นำ ความ  
กดดันในการตอบสนองต่อความคิดเห็นจากสาธารณะอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องยิ่งเพิ่มแรงกดดันทางจิตใจ  
เพราะโลกออนไลน์มักให้รางวัลแก่การตอบสนองที่รวดเร็วและถี่ (Marwick & boyd, 2011; Turkle, 2015)  
โดยเฉพาะเมื่อตัวตนและสถานะความเคารพของพระสงฆ์ถูกประเมินผ่านตัวชี้วัดเชิงโซเชียล เช่น ยอดไลค์  
ยอดแชร์ และคอมเมนต์เชิงบวก-ลบ

การเปลี่ยนบทบาทจาก “ผู้นำจิตวิญญาณ” ซึ่งมุ่งเน้นการเจริญปัญญาและการปล่อยวาง ไปสู่ “อิน  
ฟลูเอนเซอร์ทางธรรม” ที่ต้องสื่อสารและทำให้เข้าถึงผู้ติดตามจำนวนมาก ส่งผลให้พระสงฆ์จำนวนหนึ่งตกอยู่  
ภายใต้ความเสี่ยงของภาวะหลงตัวตน (ego inflation) และภาวะหมดไฟ (burnout) เมื่อคุณค่าของตนเองเริ่ม  
ถูกผูกกับการตอบรับของผู้ติดตามหรือการมีส่วนร่วมทางสังคม (Kabat-Zinn, 2013; Maslach & Leiter,  
2016) ในบริบทพุทธจิตวิทยา สิ่งนี้สัมพันธ์กับการยึดมั่นในอัตตาและการขาดอูเบกขาในการรับมือกับโลกธรรม

ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีอาจารย์ที่ปรึกษาความสงบและความสมดุลทางจิตได้อย่างต่อเนื่องยิ่งไปกว่านั้น

แม้โลกออนไลน์จะสร้างความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลอย่างไม่เคยมีมาก่อน แต่พระสงฆ์จำนวนหนึ่งกลับประสบกับภาวะโดดเดี่ยวทางจิตใจ เพราะขาดพื้นที่ปลอดภัยที่แท้จริงในการระบายความรู้สึกหรือพูดคุยอย่างเปิดใจโดยไม่ถูกตัดสิน การศึกษาในเชิงจิตวิทยาสังคมพบว่า การเชื่อมต่อแบบผิวเผินบนโซเชียลมีเดียอาจทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวลึกซึ้ง เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์เชิงลึกแบบเห็นหน้าและเห็นใจซึ่งกันและกัน (Turkle, 2015; Cacioppo & Hawkley, 2009) สำหรับพระสงฆ์ที่โดยหน้าที่ต้องเป็นผู้นำทางปัญญาและแบบอย่างเชิงศีลธรรม การขาดเครือข่ายสนับสนุนที่แท้จริงนี้ยังทำให้ความเปราะบางทางจิตใจทวีคูณและอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต

### กรณีศึกษาและบทเรียนจากความเปราะบาง

กรณีศึกษาที่ปรากฏในสังคมไทย แสดงถึงความเปราะบางของพระสงฆ์เมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะดิจิทัลอย่างชัดเจน ตัวอย่างที่ถูกหยิบยกคือกรณีพระสงฆ์รูปหนึ่งที่คลิปวิดีโอความผิดพลาดของตนเองถูกเผยแพร่และกลายเป็นกระแสสาธารณะอย่างรวดเร็ว ซึ่งต่อมานำไปสู่ความอับอายและการตัดสินใจลาสิกขา เหตุการณ์ดังกล่าวสะท้อนว่าการถูกเปิดเผยต่อความผิดพลาดของตนในโลกออนไลน์สามารถสร้างแรงกดดันทางจิตใจอย่างรุนแรงได้ (Marwick & boyd, 2011; Turkle, 2015) ในบริบทนี้ ความคาดหวังของสังคมและลักษณะของสื่อออนไลน์ที่เน้นการตัดสินแบบเร็วและลุกลามเป็นปัจจัยที่ทำให้ความผิดพลาดเล็กน้อยถูกตีความในเชิงลบอย่างรุนแรงและขยายวงกว้าง

เหตุการณ์ลักษณะนี้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องของตัวบุคคลแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นผลของโครงสร้างทางสังคมและสื่อที่ขาดกลไกคุ้มครองสุขภาพจิตใจของผู้ที่ปรากฏในพื้นที่สาธารณะดิจิทัล งานวิจัยด้านสื่อและสุขภาพพบว่า การมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องกับสื่อสาธารณะสามารถเพิ่มระดับความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะเมื่อผู้นั้นลุ่มหลงในการสร้างกรอบการรับมือเชิงบวกต่อความคิดเห็นเชิงลบ (Fuchs, 2014; Kross et al., 2013) โครงสร้างของแพลตฟอร์มดิจิทัลที่จัดถึงเนื้อหาตามอัลกอริทึมยังส่งเสริมให้ข่าวเชิงลบแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ซึ่งยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกโจมตีทางจิตวิทยา

บทเรียนสำคัญจากกรณีเหล่านี้คือความจำเป็นในการสร้างระบบสนับสนุนทั้งภายในจิตใจของพระสงฆ์และภายนอกในระดับชุมชนและสถาบัน การสนับสนุนภายในอาจเป็นการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาเช่นสติ สมาธิ และอุเบกขา ซึ่งงานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงสุขภาพชี้ว่าสามารถช่วยลดผลกระทบเชิงลบของการถูกวิพากษ์วิจารณ์และเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Kabat-Zinn, 2013; Southwick et al., 2014) ส่วนการสนับสนุนภายนอกประกอบด้วยการพัฒนาเครือข่ายสนับสนุนในชุมชนสงฆ์ การจัดตั้งกลุ่มให้คำปรึกษา และการสร้างแนวปฏิบัติของสถาบันที่ปกป้องสุขภาพของพระสงฆ์จากแรงกระทบของสื่อสาธารณะ ซึ่งจะช่วยให้พระสงฆ์สามารถดำรงบทบาททางจิตวิญญาณและการเผยแผ่ธรรมได้อย่างมั่นคงและสมดุลในบริบทของยุคดิจิทัล

### แนวทางการรับมือเชิงบูรณาการ

ในระดับบุคคล การฝึกอานาปานสติและการเจริญสติในกิจกรรมออนไลน์เป็นแนวทางหนึ่งที่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยด้าน mindfulness ว่าสามารถช่วยลดความยึดติดกับตัวชี้วัดภายนอก เช่น ยอดไลก์หรือยอดแชร์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นความเครียดและความวิตกกังวลของผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Kabat-Zinn,

2013; Creswell, 2017) การฝึกโยนิโสมนสิการหรือ mindfulness-based reflection ช่วยเสริมสร้างความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมการใช้สื่อ ทำให้บุคคลสามารถรับรู้ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะใช้งานสื่อดิจิทัล และหลุดพ้นจากการตัดสินตนเองจากมาตรฐานภายนอก (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) แนวทางเหล่านี้ส่งเสริมการพัฒนาสติปัญญาที่เอื้อต่อการพึ่งพาตนเองและความชัดเจนทางปัญญา

ในระดับชุมชนสังคม การพัฒนาคุณสมบัติสนับสนุนทางใจ เช่น กลุ่ม “พระนักฟัง” หรือพื้นที่สนทนาเชิงปลอดภัย มีบทบาทสำคัญในการสร้างความเชื่อมโยงทางจิตใจและบรรเทาความเครียดของพระสงฆ์ที่มีปฏิสัมพันธ์ในพื้นที่ออนไลน์ งานวิจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (social support) พบว่าการมีเครือข่ายสนับสนุนเชิงอารมณ์สามารถลดระดับความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Thoits, 2011; Uchino, 2006) โดยเฉพาะเมื่อกลุ่มสนับสนุนเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายประสบการณ์ในเชิงลึกโดยไม่ถูกตัดสิน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการรับมือความเปราะบางทางจิตใจ

ในระดับเชิงระบบ การสร้างกลไกสนับสนุนเชิงนโยบายจะช่วยเสริมความเข้มแข็งของเครือข่ายดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตัวอย่างแนวทางคือการจัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตสงฆ์ระดับเขต การพัฒนาหลักสูตร “พระดูแลใจพระ” (Clergy mental health training) และความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ เช่น มหาเถรสมาคม สถาบันการศึกษาสงฆ์ และกรมสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางด้าน public mental health ที่เน้นการสร้างระบบที่ครอบคลุมและเข้าถึงได้ (WHO, 2013; Patel et al., 2018) กลไกดังกล่าวจะช่วยให้พระสงฆ์ได้รับการดูแลทั้งเชิงป้องกันและการรักษาอย่างเป็นระบบ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่มั่นคงและยั่งยืนในบริบทยุคโลกดิจิทัล

## บทสรุป

โลกออนไลน์ได้กลายเป็น “สนามทดสอบจิตใจ” รูปแบบใหม่สำหรับพระสงฆ์ไทยในศตวรรษที่ 21 เพราะบริบทของการสื่อสารแบบเปิดเผย, การตอบรับจากสังคม, และแรงกดดันจากการถูกประเมินต่อสาธารณะนั้นมีความเข้มข้นและรวดเร็วอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน (Turkle, 2015; Marwick & boyd, 2011) การรับมือกับความท้าทายเหล่านี้จึงจำเป็นต้องอาศัยทั้ง เครื่องมือภายใน เช่น การฝึกสติ สมาธิ และการเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ซึ่งงานวิจัยด้าน mindfulness พบว่าการฝึกสติอย่างเป็นระบบสามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Kabat-Zinn, 2013; Creswell, 2017) พร้อมกันนั้นยังต้องมี ระบบสนับสนุนภายนอก ที่เข้าใจบริบทดิจิทัลอย่างลึกซึ้งเพื่อช่วยให้พระสงฆ์ไม่ต้องเผชิญแรงกดดันเหล่านี้เพียงลำพัง

การทำความเข้าใจภาวะทางจิตใจของพระสงฆ์ในยุคดิจิทัลจึงมิใช่ภารกิจของพระสงฆ์เพียงลำพัง หากแต่เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของสังคมในมิติของครอบครัว ชุมชนสังคม สถาบันการศึกษา และนโยบายสาธารณะ (WHO, 2013; Patel et al., 2018) เพราะการธำรงไว้ซึ่งคุณค่าของพระพุทธศาสนาและสุขภาพของผู้นำจิตวิญญาณในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนั้นต้องอาศัยทั้งการสร้างเสริมภายในและการสนับสนุนเชิงโครงสร้าง เช่น เครือข่ายสนับสนุนทางใจ หลักสูตรดูแลสุขภาพจิต และนโยบายที่เอื้อให้เกิดพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการสื่อสารและการปฏิบัติธรรมในบริบทดิจิทัลอย่างยั่งยืน

## องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

โลกออนไลน์ได้กลายเป็นสนามทดสอบจิตใจรูปแบบใหม่ที่เปลี่ยนบทบาทพระสงฆ์จากพื้นที่ที่กายภาพสู่พื้นที่สาธารณะดิจิทัล ซึ่งนำมาซึ่งภาวะการถูกจับจ้องตลอดเวลาและแรงกดดันจากกลไกการให้รางวัลทางสังคมผ่านยอดไลค์และแชร์ ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะหลงตัวตน และภาวะหมดไฟจากการพยายามรักษาภาพลักษณ์ท่ามกลางคำวิจารณ์ที่รุนแรง ขณะที่การเชื่อมต่อแบบผิวเผินในโลกเสมือนกลับทำให้พระสงฆ์ประสบภาวะโดดเดี่ยวทางจิตใจเนื่องจากขาดพื้นที่ปลอดภัยในการระบายความรู้สึก การรับมือที่มีประสิทธิภาพจึงต้องอาศัย "เครื่องมือภายใน" คือการเจริญสติและโยนิโสมนสิการเพื่อลดการยึดติดกับตัวชี้วัดภายนอก ควบคู่ไปกับ "ระบบสนับสนุนภายนอก" ผ่านการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมในชุมชนสงฆ์ เช่น กลุ่มพระนักฟังและการจัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตสงฆ์ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง องค์ความรู้นี้ชี้ให้เห็นว่าสุขภาพของพระสงฆ์ในยุคดิจิทัลเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทั้งตัวบุคคล ชุมชน และนโยบายสาธารณะ เพื่อให้การเผยแพร่ธรรมะในโลกสมัยใหม่เป็นไปอย่างยั่งยืนและมั่นคง



## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

- ระดับบุคคล: พระสงฆ์ควรฝึกฝนการเจริญสติในกิจกรรมออนไลน์ (Mindfulness in Online Activities) เพื่อสร้างความตระหนักรู้ต่ออารมณ์และลดความคาดหวังต่อผลตอบรับในโลกโซเชียล
- ระดับชุมชน: จัดตั้งกลุ่มสนับสนุนทางใจในรูปแบบ "พื้นที่ปลอดภัย" หรือกลุ่ม "พระนักฟัง" เพื่อให้พระสงฆ์มีเครือข่ายเพื่อนร่วมสภธรรมิกในการปรึกษาหารือปัญหาทางจิตใจโดยไม่ถูกตัดสิน
- ระดับสถาบัน: มหาเถรสมาคมและสถาบันการศึกษาสงฆ์ควรบรรจุหลักสูตร "การดูแลสุขภาพจิตสงฆ์" (Clergy Mental Health Training) เพื่อสร้างทักษะการรับมือกับสื่อดิจิทัลและการดูแลใจตนเอง

## ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพของหลักสูตรหรือโปรแกรมการฝึกสติที่ออกแบบมาเพื่อพระสงฆ์สายสื่อสาร (Digital Monks) โดยเฉพาะ เพื่อวัดผลการลดระดับความเครียดและภาวะหมดไฟ
2. ศึกษาความแตกต่างของสุขภาวะทางจิตใจระหว่างพระสงฆ์ในเมืองและพระสงฆ์ในชนบทที่เริ่มเข้าสู่โลกออนไลน์ เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคที่แตกต่างกันตามบริบทพื้นที่
3. ศึกษาแนวทางการสร้างความร่วมมือเชิงโครงสร้างระหว่างองค์กรศาสนากับหน่วยงานด้านสุขภาพจิต (เช่น กรมสุขภาพจิต) เพื่อออกแบบระบบการคัดกรองและการเยียวยาสุขภาพจิตพระสงฆ์ที่สอดคล้องกับพระธรรมวินัย

## เอกสารอ้างอิง

- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454. [Online], source: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.009>
- Couldry, N. (2012). *Media, society, world: Social theory and digital media practice*. Polity Press.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. [Online], source: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Fuchs, C. (2014). *Social media: A critical introduction* (2nd ed.). Sage.
- Goleman, D. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Bantam Books.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. [Online], source: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Marwick, A. E., & boyd, d. (2011). To see and be seen: Celebrity practice on Twitter. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 17(2), 139–158. [Online], source: <https://doi.org/10.1177/1354856510394539>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. [Online], source: <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [Online], source: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. [Online], source: <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
-

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. [Online], source: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. [Online], source: <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377–387. [Online], source: <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701. [Online], source: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. WHO Press. [Online], source: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>