

# พลังแห่งสติ: การรับมือกับความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่

## The Power of Mindfulness: Coping with Uncertainty in Modern Society

พระอำนวยการ พุทธกรุโ

Phra Amnuay Phuttarakkho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Kanchanaburi Sripaibool Buddhist College, Thailand

Corresponding Author; E-mail: 6327501056@mcu.ac.th

### บทคัดย่อ

สังคมสมัยใหม่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้สร้างความกดดันและความเครียดทางจิตใจต่อผู้คน ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ เช่น การเปลี่ยนแปลงในตลาดแรงงานและเทคโนโลยี ส่งผลให้ผู้คนรู้สึกขาดความควบคุมและเกิดความวิตกกังวล ในขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและเทคโนโลยียังสร้างความไม่แน่นอนในการตัดสินใจและการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคม การรับมือกับความไม่แน่นอนนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยการฝึกสติและวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นแนวทางที่ช่วยในการปรับตัวและควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สติในพุทธศาสนาถูกมองว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการตระหนักรู้และจัดการกับความคิดและอารมณ์ สติช่วยให้ผู้คนสามารถรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: สติ; ความไม่แน่นอน; สังคมสมัยใหม่

### Abstract

Modern society is characterized by uncertainty that impacts various aspects of life, such as the economy, politics, culture, and technology. These factors create pressure and psychological stress for individuals. Economic changes, such as shifts in the labor market and technology, lead to a sense of loss of control and increased anxiety. Meanwhile, cultural and technological changes contribute to uncertainty in decision-making and daily living. Therefore, coping with this uncertainty is crucial. Practicing mindfulness and Vipassana meditation is seen as an effective approach to adapting and managing emotions. In Buddhism, mindfulness is a key tool for awareness and handling thoughts and feelings. It enables individuals to manage stress and anxiety from life's uncertainties more effectively.

Keywords: Mindfulness; Uncertainty; Modern Society

Received: August 24, 2024

Revised: August 31, 2024

Accepted: August 31, 2024

## บทนำ

ในสังคมสมัยใหม่ ความไม่แน่นอนได้กลายเป็นลักษณะที่โดดเด่นและเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้คน ความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและไม่คงที่ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม หรือเทคโนโลยี ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้สังคมเกิดการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ความไม่แน่นอนเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการตัดสินใจ การจัดการอารมณ์ และสุขภาพทางจิตใจของผู้คนในสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่ โลกของเรากำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงในระบบตลาดโลก การแข่งขันทางการค้า ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทำให้บางอุตสาหกรรมต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในนโยบายรัฐบาลที่ส่งผลต่อภาวะเศรษฐกิจของประเทศต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงของตลาดแรงงานที่เกิดจากการใช้ระบบอัตโนมัติ (automation) และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความไม่มั่นคงของรายได้ในหลายอาชีพที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจ (Schwab, 2016) ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่มั่นใจในอนาคต ความไม่แน่นอนในด้านนี้ส่งผลให้ประชาชนรู้สึกว่าคุณค่าความควบคุมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเครียด นอกจากนี้ การปะทะกันระหว่างความคิดเห็นและนโยบายทางการเมืองยังเพิ่มความตึงเครียดทางสังคมในระดับที่สูงขึ้น (Freedman, 2017)

วัฒนธรรมก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อันเป็นผลมาจากการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมและการผสมผสานจากทั่วโลก เช่น การเปิดรับวัฒนธรรมตะวันตกผ่านการสื่อสารสมัยใหม่ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของวัฒนธรรมท้องถิ่น ความไม่แน่นอนทางวัฒนธรรมยังเกิดจากการปรับตัวให้เข้ากับกระแสโลกาภิวัตน์และการพยายามรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่เฉพาะเจาะจงของแต่ละพื้นที่ (Tomlinson, 1999)

เทคโนโลยีเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่อทุกด้านของชีวิตประจำวัน เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน และปัญญาประดิษฐ์ได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและการทำงานของคนส่วนใหญ่ การเชื่อมต่อกันอย่างรวดเร็วผ่านเทคโนโลยีสร้างความสะดวกสบายแต่ก็เพิ่มแรงกดดันในการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง เทคโนโลยียังทำให้เกิดความกดดันด้านการแข่งขันในอุตสาหกรรม และการรับมือกับปัญหาความปลอดภัยทางไซเบอร์ เช่น การถูกขโมยข้อมูลส่วนบุคคล (Carr, 2010)

ความไม่แน่นอนในทุกด้านนี้ได้สร้างแรงกดดันที่มากมายต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้คนในสังคมสมัยใหม่ ความเครียดที่เกิดจากความไม่แน่นอนในการใช้ชีวิตและการตัดสินใจในอนาคตได้ทำให้ผู้คนรู้สึกกังวลและไม่มั่นใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลเรื้อรัง และความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Kabat-Zinn, 2003) การปรับตัวเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอนจึงเป็นสิ่งจำเป็นในสังคมปัจจุบัน โดยการฝึกฝนสติหรือวิธีการทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์จะช่วยให้ผู้คนสามารถรับมือกับความไม่แน่นอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## ความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่

### ลักษณะของความไม่แน่นอน

ความไม่แน่นอนในสังคมเป็นภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและการขาดความคาดเดาในหลายมิติของชีวิต ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยี ในประเทศไทย ความไม่แน่นอนนี้มีลักษณะเฉพาะที่ผสมผสานทั้งปัจจัยภายในและภายนอกที่กระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชน แนวคิดและทฤษฎีที่สำรวจลักษณะของความไม่แน่นอนนั้นสามารถนำมาอธิบายถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในสังคมไทยได้อย่างครอบคลุม

หนึ่งในแนวคิดหลักที่ใช้ในการศึกษา ความไม่แน่นอน คือแนวคิดเรื่อง ความเสี่ยงและการจัดการความเสี่ยง (Risk and Uncertainty) ของ Ulrich Beck (1992) ที่ระบุว่าสังคมสมัยใหม่กำลังเผชิญกับภาวะที่เรียกว่า "สังคมเสี่ยง" ซึ่งเป็นสังคมที่พัฒนาไปสู่ภาวะที่การจัดการกับความเสี่ยงกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ในบริบทของประเทศไทย ความไม่แน่นอนนี้มาจากทั้งความเสี่ยงที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจโลก การระบาดของโรค หรือวิกฤตสิ่งแวดล้อม และปัจจัยภายใน เช่น การเมืองที่เปลี่ยนแปลงบ่อย การขาดเสถียรภาพทางนโยบาย รวมถึงปัญหาสังคมที่หลากหลาย เช่น ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม (Chongkittavorn, 2022)

แนวคิดที่สองที่สามารถนำมาอธิบายความไม่แน่นอนคือ ทฤษฎีความซับซ้อน (Complexity Theory) ของ Edgar Morin (2008) ทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่าสังคมในยุคปัจจุบันมีลักษณะซับซ้อนมากขึ้น เพราะมีความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยหลายอย่างซึ่งส่งผลกระทบต่อกัน การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในระบบหนึ่งอาจส่งผลกระทบต่อระบบอื่นอย่างกว้างขวาง ในประเทศไทย ตัวอย่างเช่น การระบาดของโควิด-19 ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุข แต่ยังขยายผลไปยังระบบเศรษฐกิจ การศึกษา และการเมือง (Sripokangkul, 2021) นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยียังส่งผลกระทบต่อความไม่แน่นอนในด้านแรงงานและธุรกิจ ทำให้หลายองค์กรต้องปรับตัวอย่างรวดเร็วเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมที่ไม่คงที่ (Pananon, 2021)

ทางเศรษฐศาสตร์ ทฤษฎีความไม่แน่นอนของ Knight (Knightian Uncertainty) ของ Frank Knight (1921) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างความเสี่ยงและความไม่แน่นอน โดย Knight ระบุว่า ความเสี่ยงเป็นสิ่งที่สามารถคาดเดาและวัดผลได้ด้วยข้อมูลในอดีต ขณะที่ความไม่แน่นอนนั้นไม่สามารถคาดการณ์ได้อย่างแม่นยำ ในประเทศไทย ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงของตลาดโลก ราคาสินค้าโภคภัณฑ์ที่ผันผวน และความไม่แน่นอนทางการเมือง ทำให้การวางแผนทางเศรษฐกิจเป็นเรื่องที่ซับซ้อนมากขึ้น (Nidhiprabha, 2022) นักธุรกิจและนักลงทุนมักเผชิญกับความท้าทายในการปรับกลยุทธ์ให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดฝันในภาวะเศรษฐกิจทั้งภายในและภายนอกประเทศ

ทฤษฎีความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวัน (Uncertainty in Everyday Life) ของ Anthony Giddens (1991) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสังคมสมัยใหม่เป็นสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลต้องเผชิญ



กับความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวัน เช่น ความไม่แน่นอนในการเลือกอาชีพ การศึกษา และความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ในสังคมไทย ความไม่แน่นอนนี้ยังเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงของสถาบันครอบครัว ความคาดหวังทางสังคมที่ซับซ้อนขึ้น และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากการเชื่อมต่อกับวัฒนธรรมตะวันตกและสื่อสมัยใหม่ (Suwanna, 2020)

ลักษณะของความไม่แน่นอนในสังคมไทยสามารถอธิบายได้ผ่านหลายแนวคิดและทฤษฎีที่เน้นถึงความซับซ้อน ความเสี่ยง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ การเมือง หรือสังคม ความไม่แน่นอนเหล่านี้สร้างความท้าทายที่ต้องการการปรับตัวและการพัฒนากลยุทธ์ในการรับมืออย่างยืดหยุ่น

### ผลกระทบทางจิตใจจากความไม่แน่นอนในประเทศไทย

ความไม่แน่นอนเป็นปัจจัยที่สร้างความเครียดและความกดดันทางจิตใจให้กับบุคคล ซึ่งในบริบทของสังคมไทย ความไม่แน่นอนที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมในช่วงปี พ.ศ. 2562-2567 ได้นำไปสู่ผลกระทบทางจิตใจที่หลากหลาย อันได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ความสับสนในการตัดสินใจ และปัญหาทางจิตใจอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

ความเครียด เป็นหนึ่งในผลกระทบทางจิตใจที่พบได้บ่อยที่สุดจากความไม่แน่นอน จากกรมสุขภาพจิต (2021) ชี้ให้เห็นว่าเมื่อสังคมเผชิญกับความไม่แน่นอน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจที่ผันผวนและการระบาดของโรค ประชาชนมักประสบกับความเครียดที่สูงขึ้น โดยเฉพาะในช่วงการระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้หลายครอบครัวต้องปรับตัวต่อการขาดรายได้ การถูกจำกัดการเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตโดยทันที ความเครียดเหล่านี้ทำให้ผู้คนรู้สึกไม่มั่นคง และส่งผลกระทบต่อการทำงานและความสัมพันธ์ในครอบครัว (Chulakosol, 2022)

ความวิตกกังวล เป็นอีกหนึ่งผลกระทบที่เกิดจากความไม่แน่นอน ความไม่แน่นอนในการเมืองและเศรษฐกิจในประเทศไทยได้สร้างความวิตกกังวลให้กับประชาชนเป็นอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ความผันผวนของตลาดการเงินและการเปลี่ยนแปลงของนโยบายทางการเมืองที่ไม่แน่นอนทำให้ผู้คนรู้สึกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองและครอบครัว ชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับความไม่แน่นอนนี้ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและร่างกาย เช่น ทำให้เกิดปัญหาการนอนหลับและอาการทางกายภาพ เช่น ปวดศีรษะและปวดกล้ามเนื้อ (Sangchat, 2021)

นอกจากนี้ ความสับสนในการตัดสินใจ เป็นผลกระทบที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เมื่อสังคมเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ผู้คนมักจะประสบกับความยากลำบากในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน การลงทุน หรือการใช้ชีวิตในอนาคต ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของเทคโนโลยีทำให้ผู้คนไม่มั่นใจว่าควรลงทุนในทักษะใหม่ๆ หรือยึดติดกับรูปแบบการทำงานเดิม การไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างชัดเจนมักจะนำไปสู่ความเครียดสะสมและความรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิตประจำวัน (Pattanasri, 2022)



ในด้านการใช้ชีวิตประจำวัน ผลกระทบจากความไม่แน่นอนยังขยายไปสู่กิจกรรมทางสังคมผู้คน อาจลดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเนื่องจากความเครียดและความวิตกกังวล หรือรู้สึกเบื่อหน่าย และสูญเสียแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ พบว่าความไม่แน่นอนที่เกี่ยวข้องกับการระบาดของโรคทำให้คนไทยหลายคนรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมและเกิดอาการซึมเศร้า ความโดดเดี่ยวและการขาดการเชื่อมต่อทางสังคมนี้สามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว (Nanthasiri, 2022)

จากเนื้อหาข้างต้นผู้ศึกษาสรุปได้ว่าความไม่แน่นอนในสังคมไทยในช่วงปี พ.ศ. 2562-2567 ได้สร้างผลกระทบทางจิตใจอย่างชัดเจน ทั้งในด้านความเครียด ความวิตกกังวล ความสับสนในการตัดสินใจ และการลดการมีส่วนร่วมทางสังคม ผลกระทบเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความไม่มั่นคงทางจิตใจ แต่ยังส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในระดับลึกซึ้ง นอกจากนี้ยังเป็นตัวเร่งให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่ต้องการการดูแลและการจัดการอย่างจริงจังจากภาครัฐและสถาบันทางสังคม

### แนวคิดเกี่ยวกับสติ: แนวคิดพื้นฐานของสติในพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สติ เป็นหนึ่งในแนวคิดหลักของพุทธศาสนา ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญสติและการปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบและปัญญา คำว่า "สติ" หมายถึงความระลึกได้หรือความมีสติรู้ตัวในปัจจุบันขณะ ในทางพุทธศาสนา การพัฒนาสติเป็นเครื่องมือสำคัญในการควบคุมความคิดและอารมณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในจิตใจและภายนอก สติถูกใช้เพื่อให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในความจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและความรู้แจ้งในความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง แนวทางการฝึกนี้เน้นไปที่การพัฒนาสติให้ละเอียดและต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจถึงลักษณะของกายและจิตในทุกขณะ นอกจากนี้ การฝึกวิปัสสนายังช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่ถูกครอบงำจากอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความเครียด และความวิตกกังวล สติเป็นเครื่องมือในการรับรู้และพิจารณาสิ่งเหล่านี้โดยไม่ยึดติด ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bodhi, 2020) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยมีการสืบทอดมาอย่างยาวนาน ในช่วงปี พ.ศ. 2562-2567 การปฏิบัติวิปัสสนาและการใช้สติในชีวิตประจำวันได้รับความสนใจเพิ่มขึ้น เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงในสังคมและเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ผู้คนต้องการเครื่องมือในการรับมือกับความเครียดและความไม่แน่นอน การฝึกสติเป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสงบของจิตใจและความสมดุลทางอารมณ์ได้แม้จะอยู่ท่ามกลางความสับสนวุ่นวายของสังคม (Chulakosol, 2021)

สติไม่ได้มีบทบาทเพียงแคในการฝึกปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทในด้านการรักษาสุขภาพจิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในบริบทของชีวิตประจำวัน สติช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และควบคุมการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทางที่สร้างสรรค์ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การใช้ชีวิตครอบครัว หรือการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ งานวิจัยจากกรมสุขภาพจิต (2022) ระบุว่า การฝึกสติสามารถลดระดับความเครียดและความ



วิตกกังวลในบุคคลที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และยังสามารถช่วยให้เกิดการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ดีขึ้น

หนึ่งในแนวทางการฝึกสติที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยคือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพุทธศาสนา สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยการตั้งสติไว้ที่กาย (กายนุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และธรรม (ธรรมานุปัสสนา) การตั้งสติในแต่ละระดับนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแจ่มชัด ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งนำไปสู่การละทิ้งความยึดติดและความหลงผิดในที่สุด (Phramaha Sompong, 2023)

การฝึกสติและวิปัสสนากรรมฐานยังมีความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิตในระดับสังคม โดยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มูลนิธิต่าง ๆ ในประเทศไทยได้ส่งเสริมการฝึกวิปัสสนาในชุมชนและโรงเรียน เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้การฝึกสติ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการรับมือกับปัญหาทางอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (Pattanajak, 2022) การฝึกสติยังถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล สติช่วยให้ผู้ป่วยสามารถระงับความคิดเชิงลบและมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

ในปัจจุบัน การฝึกสติและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในประเทศไทย ไม่เพียงแต่ในวงการศาสนาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงในวงการแพทย์และการศึกษาด้วยความสำคัญของสติในบริบทสังคมสมัยใหม่คือการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความท้าทายต่าง ๆ เช่น ความเครียด ความกดดัน และปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากวิถีชีวิตที่ซับซ้อนขึ้น งานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การฝึกสติช่วยลดระดับความเครียดและปรับปรุงสุขภาพจิตของคนไทยในช่วงเวลาที่มีความไม่แน่นอนทางสังคมและเศรษฐกิจ (Pongpiriyakul, 2022) ในด้านการแพทย์ การฝึกสติและวิปัสสนากรรมฐานมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความผิดปกติของการนอนหลับ โรงพยาบาลและคลินิกหลายแห่งในประเทศไทยเริ่มนำการฝึกสติและวิปัสสนากรรมฐานมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการรักษา พบว่าผู้ป่วยที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกสติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในด้านการจัดการกับอารมณ์และลดความเครียดเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การฝึกสติช่วยให้ผู้ป่วยมีความตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดเชิงลบมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น (Thanasuan, 2022)

นอกจากการรักษาทางการแพทย์แล้ว การฝึกสติยังได้รับการสนับสนุนในสถานศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน โดยเฉพาะในโรงเรียนระดับประถมและมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดใหญ่ ๆ การฝึกสติถูกนำมาใช้เป็นวิธีในการช่วยลดความกังวลและความเครียดของนักเรียนที่ต้องเผชิญกับความกดดันจากการเรียนและการสอบ โปรแกรมฝึกสติที่เรียกว่า "สติเพื่อเด็ก" ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นโดยกระทรวงศึกษาธิการ มุ่งเน้นไปที่การฝึกความตระหนักรู้ในตนเองและการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้อาจมีผลการเรียนที่ดีขึ้นและสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Srisuwan, 2023)



ในมิติของการทำงานและการบริหารองค์กร การฝึกสติยังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาภาวะผู้นำ และการบริหารความเครียด การฝึกสติช่วยให้ผู้นำองค์กรสามารถมองเห็นปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้นและมีความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ บริษัทต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร เริ่มนำการฝึกสติมาใช้ในรูปแบบของโปรแกรมฝึกอบรมพนักงานเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างความสามารถในการทำงานภายใต้แรงกดดัน พบว่าพนักงานที่ผ่านการฝึกสติมีการปรับปรุงคุณภาพงาน และความพึงพอใจในการทำงาน รวมทั้งมีระดับความเครียดที่ลดลง (Anantachai, 2022)

สติยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความท้าทายทางอารมณ์และจิตใจที่เกิดขึ้นในช่วงวิกฤต เช่น การระบาดของโควิด-19 ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างมากต่อชีวิตประจำวันของคนไทย การใช้สติในสถานการณ์เช่นนี้ช่วยให้ผู้คนสามารถมองเห็นปัญหาอย่างมีวิจาร์ณญาณและมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีขึ้น การฝึกสติเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่ต้องการความสงบและความชัดเจนในช่วงเวลาที่มีความไม่แน่นอนสูง (Kanokwan, 2021)

สรุป สติในพุทธศาสนาไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิต การศึกษา และการบริหารจัดการความเครียดในชีวิตประจำวันในประเทศไทย การฝึกสติได้รับการสนับสนุนจากหลากหลายภาคส่วนในสังคมไทย รวมถึงโรงพยาบาล โรงเรียน และองค์กรต่าง ๆ ทำให้การฝึกสติเป็นส่วนสำคัญของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของประชาชนในยุคปัจจุบัน

## พลังแห่งสติ: แนวคิดและประโยชน์

ในพุทธศาสนา "สติ" (Sati) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์และความคิด สติไม่เพียงแต่หมายถึงการตระหนักรู้ในปัจจุบัน แต่ยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถเจริญจิตและสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ ในยุคปัจจุบัน การฝึกสติได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความสงบในชีวิตประจำวัน บทความนี้จะอธิบายความหมายของสติในพุทธศาสนา กระบวนการรู้เท่าทันอารมณ์และความคิด รวมถึงบทบาทของสติในการควบคุมความรู้สึก

### ความหมายของสติในพุทธศาสนา

ตามหลักการของพุทธศาสนา สติหมายถึงการรู้ตัวและตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว (พระพรหมคุณาภรณ์, 2563) การมีสติทำให้บุคคลสามารถรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างมีสมดุล ไม่ปรุงแต่ง ไม่แทรกแซง และไม่ตัดสิน ซึ่งช่วยให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างมีสติและสงบ (มหาวิทยาลัยสงฆ์, 2564) ในขณะเดียวกัน การเจริญสติหรือสติปัฏฐานยังเป็นการฝึกการเฝ้าดูความเปลี่ยนแปลงของจิตใจและ



ร่างกาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสภาวะธรรมชาติของชีวิต สติเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการนำพาไปสู่การตระหนักถึงอริยสัจสี่และการปลดปล่อยจากความทุกข์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564)

### การรู้เท่าทันอารมณ์และความคิด

หนึ่งในจุดมุ่งหมายของการฝึกสติคือการรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น การรู้เท่าทันนี้ไม่ใช่การควบคุมหรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ แต่เป็นการสังเกตและยอมรับโดยไม่มีการตัดสิน สติจะช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันและการตอบสนองของตนเองต่อสิ่งนั้น การรู้เท่าทันนี้มีบทบาทสำคัญในการช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมที่เต็มไปด้วยแรงกดดัน การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากไม่มีการตอบสนองทางอารมณ์ที่รวดเร็วและไม่ทันคิด (สุรศักดิ์ วงศ์ช่าง, 2566)

### การใช้สติในการควบคุมความรู้สึก

การฝึกสติไม่ได้หมายถึงการกำจัดอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่เป็นการเฝ้าดูและยอมรับอารมณ์โดยไม่ให้สิ่งนั้นควบคุมการกระทำของเรา ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดความโกรธ สติจะช่วยให้บุคคลสามารถเฝ้าดูความโกรธที่เกิดขึ้นในจิตใจ และยอมรับว่าอารมณ์นั้นเป็นเพียงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นชั่วคราว การรับรู้เช่นนี้ช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงการตอบสนองที่เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ

ผลการศึกษาหลายชิ้นพบว่า การมีสติสามารถลดระดับความเครียดและช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ภาณุวัฒน์ เทพปราชญ์, 2566) การฝึกสติช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางจิตใจและทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างสงบและมั่นคง

### ตัวอย่างการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

การฝึกสติสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ในหลายรูปแบบ หนึ่งในวิธีที่นิยมคือการฝึกสติผ่านการหายใจ โดยบุคคลสามารถเฝ้าดูการหายใจของตนเองและใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการตั้งจิตใจกลับสู่ปัจจุบัน การฝึกเช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีสมาธิ แต่ยังช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียด (พุทธทาสภิกขุ, 2564)

อีกหนึ่งวิธีคือการฝึกสติในกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การรับประทานอาหาร หรือการทำงาน เมื่อบุคคลมีสติจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสมดุลและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การมีสติในชีวิตประจำวันยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เนื่องจากบุคคลสามารถฟังและตอบสนองต่อคนรอบข้างอย่างมีสมาธิและเข้าใจ

### ผลกระทบของการฝึกสติต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย

การฝึกสติได้รับการพิสูจน์ว่ามีผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย งานวิจัยในประเทศไทยชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความหดหู่ (บุญมี ปราบสงคราม, 2567) นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพกาย เช่น การลดความดันโลหิต การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการเพิ่มประสิทธิภาพการนอนหลับ ประโยชน์ที่ชัดเจนที่สุดของการฝึกสติคือผลกระทบที่ดี





ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย งานวิจัยในประเทศไทยชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดความดันโลหิต และปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ (สุรศักดิ์ วงศ์ช่าง, 2566)

การฝึกสติยังส่งผลต่อสุขภาพจิตในระยะยาว ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความท้าทายและสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ การฝึกสติอย่างต่อเนื่องยังช่วยเสริมสร้างความสงบและความสุขในชีวิตประจำวัน รวมถึงความสามารถในการตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่าสติในพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่ทรงพลังในการตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงและการควบคุมอารมณ์และความคิดในชีวิตประจำวัน การฝึกสติไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและสุขภาพกาย แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ทรงคุณค่าในการนำพาชีวิตไปสู่ความสงบและความพ้นทุกข์ การรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดผ่านการฝึกสติเป็นวิถีทางที่สำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสมดุลในสังคมสมัยใหม่

## การประยุกต์ใช้สติในการรับมือกับความไม่แน่นอน

ความไม่แน่นอนเป็นลักษณะสำคัญของชีวิตในสังคมสมัยใหม่ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการทำงาน เศรษฐกิจ หรือชีวิตส่วนตัว การรับมือกับความไม่แน่นอนอาจเป็นเรื่องยากและก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา การฝึกสติ (Mindfulness) ได้รับความสนใจอย่างมากในประเทศไทย เนื่องจากสามารถช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับความไม่แน่นอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ บทความนี้จะสำรวจถึงการประยุกต์ใช้สติในการจัดการกับความไม่แน่นอนและความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

### ความไม่แน่นอนและการรับมือผ่านสติ

ความไม่แน่นอนมักนำมาซึ่งความกังวลเนื่องจากบุคคลไม่สามารถคาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ สติช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสงบภายในจิตใจและไม่หลงไหลไปกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในขณะนั้น การฝึกสติทำให้บุคคลมีความสามารถในการเฝ้าดูและรับรู้ถึงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องตัดสินหรือตอบสนองทางอารมณ์ทันที (พุทธทาสภิกขุ, 2564)

การรับรู้ถึงความคิดและอารมณ์โดยไม่ตอบสนองในทันทีเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีโอกาสที่จะพิจารณาและทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง สติเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สามารถแยกแยะระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันกับความกลัวที่อาจไม่ได้มีพื้นฐานจากความเป็นจริง

### ประโยชน์ของสติในการรับมือกับความไม่แน่นอน

การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถอยู่กับปัจจุบันและตัดความกังวลเกี่ยวกับอนาคตหรือความคิดที่ซ้ำซ้อนออกไป การมีสติจะช่วยให้บุคคลสามารถโฟกัสกับสิ่งที่สามารถควบคุมได้ในขณะนั้น และสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การฝึกสติยังช่วยให้บุคคลมีทักษะในการปรับตัวในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกสับสนหรือสิ้นหวังแม้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว



ผลการศึกษาข้างชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่เกิดวิกฤต เช่น การระบาดของโควิด-19 สติช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น (สุรศักดิ์ วงศ์ช่วง, 2566)

### การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวัน

สติสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การฝึกสติผ่านการหายใจหรือการเฝ้าดูความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2564) การเฝ้าดูเช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีความรู้เท่าทันกับความคิดและอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้อย่างมีสติและไม่ตื่นตระหนก

การฝึกสติยังช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการกับความกังวลที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยทำให้บุคคลสามารถโฟกัสกับปัจจุบันและยอมรับสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ การยอมรับนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความไม่แน่นอนในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่าการประยุกต์ใช้สติเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการรับมือกับความไม่แน่นอนในชีวิต การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถเฝ้าดูและจัดการกับอารมณ์และความคิดได้อย่างมีสติและสงบ โดยช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในชีวิตประจำวัน เช่น การส่งเสริมนิสัยการฝึกสติในกิจวัตรประจำวัน ควรสนับสนุนให้ผู้คนเริ่มต้นฝึกสติผ่านกิจวัตรที่พวกเขาทำทุกวัน เช่น การเดิน การรับประทานอาหารเช้า หรือการทำงานบ้าน โดยใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีในแต่ละครั้งให้มีการรับรู้สติในขณะนั้น เพื่อให้สติก่อนครึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันและส่งเสริมการมีจิตใจสงบและมีสมาธิในสถานการณ์ต่าง ๆ การนำเทคโนโลยีมาสนับสนุนการฝึกสติ การใช้แอปพลิเคชันหรือโปรแกรมฝึกสติต่าง ๆ อาจเป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับผู้เริ่มฝึกหรือยังไม่มีเวลามากในการปฏิบัติ การใช้งานเทคโนโลยีช่วยให้ผู้ใช้สามารถเข้าถึงการฝึกสติได้สะดวกขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแอปพลิเคชันการทำสมาธิ วิดีโอการสอน หรือแม้แต่ชุมชนออนไลน์ที่ช่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสติ การส่งเสริมการนำสติไปประยุกต์ใช้ในบริบทของความสัมพันธ์ทางสังคมและการทำงาน การนำสติไปใช้ในการสื่อสารหรือการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตการทำงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยให้สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ และมีความเข้าใจมากขึ้น การสอนและฝึกฝนให้ใช้สติในการฟังหรือแสดงความคิดเห็นอย่างมีวิจารณญาณและไม่ด่วนตัดสินใจ จะทำให้ความสัมพันธ์ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงานมีความราบรื่นมากขึ้น

### สรุป

สังคมสมัยใหม่ถูกเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในหลายด้าน เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และเทคโนโลยี ซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของบุคคล ทั้งในเชิงของสถานะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคงและความเป็นกังวล การปรับเปลี่ยนเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเครียดและความท้าทายในการตัดสินใจ



การฝึกสติและการปฏิบัติตามแนวทางศาสนาเป็นวิธีที่ช่วยในการจัดการกับความไม่แน่นอนเหล่านี้ การฝึกสติในศาสนาพุทธเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีความตระหนักรู้และจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดและความเป็นกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การฝึกสติเป็นวิธีสำคัญในการปรับตัวและควบคุมอารมณ์ในสังคมที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนนี้

### เอกสารอ้างอิง

- พุทธทาสภิกขุ. (2564). *การรู้สึกรู้ตัวในขณะนี้: บทเรียนแห่งสติปญฐาน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญมี ปราบสงคราม. (2567). *ผลกระทบของการฝึกสติต่อการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวัน*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภาณุวัฒน์ เทพปราชญ์. (2566). *ผลของการฝึกสติต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรศักดิ์ วงศ์ช่าง. (2566). *การฝึกสติและผลกระทบต่อสุขภาพจิตในวัยทำงาน*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Anantachai, P. (2022). Mindfulness training and its impact on employee stress and performance in Bangkok corporations. *Bangkok Journal of Organizational Studies*, 15(2), 75–90.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. London: SAGE Publications.
- Bodhi, B. (2020). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Wisdom Publications.
- Carr, N. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. New York: W. W. Norton & Company.
- Chongkittavorn, K. (2022). Thailand in an era of political uncertainty: Challenges and prospects. *Thai Journal of Politics*, 14(2), 45–62.
- Chulakosol, C. (2022). *The psychological impact of COVID-19 on Thai families: A case study*. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 18(3), 145–160.
- Chulakosol, C. (2021). Meditation practices and mindfulness in modern Thailand: An analysis of psychological impacts. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 19(4), 201–218.
- Department of Mental Health. (2021). *The mental health of Thai people during the COVID-19 pandemic*. Retrieved January 13, 2024, from <http://www.dmh.go.th>
- Department of Mental Health. (2022). *Mindfulness and mental health: A national survey in Thailand*. Retrieved January 13, 2024, from <http://www.dmh.go.th>
- Freeden, M. (2017). *Liberalism: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.



- Knight, F. H. (1921). *Risk, uncertainty, and profit*. New York: Houghton Mifflin.
- Kabat–Zinn, J. (2003). Mindfulness–based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kanokwan, T. (2021). The role of mindfulness in coping with the COVID–19 pandemic: A study in northern Thailand. *Chiang Mai Journal of Mental Health*, 25(1), 45–60.
- Morin, E. (2008). *On complexity*. Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Nanthasiri, P. (2022). Social isolation and mental health: A study on the impact of COVID–19 on Thai society. *Mahidol Journal of Public Health*, 36(2), 105–119.
- Nidhiprabha, B. (2022). Economic uncertainty and the future of Thailand’s economy. *Journal of Southeast Asian Economies*, 39(1), 1–14.
- Pattanasri, T. (2022). Decision–making under uncertainty: The challenges for Thai workers in the digital era. *Bangkok Business Review*, 12(1), 56–68.
- Pattanjak, T. (2022). The role of mindfulness in Thai educational settings: Promoting emotional well–being among youth. *Journal of Educational Research and Development*, 33(2), 105–121.
- Pananond, P. (2021). Digital transformation and economic uncertainty in Thailand. *Asian Business & Management*, 20(3), 271–290.
- Phramaha Sompong, J. (2023). Sati and vipassana practice: Insights into the four foundations of mindfulness. *Thai Journal of Buddhist Studies*, 29(1), 45–60.
- Pongpiriyakul, N. (2022). Mindfulness and mental well–being: An analysis of the effects of meditation practices in modern Thailand. *Thai Journal of Public Health*, 18(3), 123–140.
- Sangchat, K. (2021). Anxiety and its consequences on physical and mental health in uncertain times. *Chulalongkorn Journal of Medical Science*, 43(2), 80–91.
- Srisuwan, S. (2023). Mindfulness for children: Reducing stress and improving academic performance in Thai primary schools. *Journal of Educational Psychology*, 28(2), 85–102.
- Sripokangkul, S. (2021). The COVID–19 pandemic and its socio–political impact on Thailand. *Journal of Social Sciences*, 37(2), 103–118.
- Schwab, K. (2016). *The fourth industrial revolution*. New York: Crown Business.
- Suwanna, P. (2020). The transformation of family structure in modern Thai society. *Thai Journal of Social Studies*, 19(3), 75–90.
- Thanasuan, P. (2022). Mindfulness–based interventions for the treatment of depression and anxiety in Thai patients. *Smitivej Medical Journal*, 47(4), 305–318.
- Tomlinson, J. (1999). *Globalization and culture*. Chicago: University of Chicago Press.

