การประยุกต์ใช้หลักโพชฌงค์ 7 เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าสำหรับคนวัยทำงาน ร่วมกับปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในโลกแห่งอนาคต

APPLICATION OF THE 7 FACTORS OF ENLIGHTENMENT TO PREVENT DEPRESSION IN WORKING-AGE PEOPLE IN CONJUNCTION WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) IN THE FUTURE WORLD

พระครูสังฆกิจจารักษ์ ฐานวุฑฺโฒ (วาทินวุฒิปรีชาชาญ)[1], กฤติยา ถ้ำทอง[2],
บรรพต ต้นธีรวงศ์[3], พระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง[4], พระเจริญพงษ์ วิชัย[5]
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
ProvostSanghakitjarak Thanawutpho (Vatinwuttipreechachan)[1],
Krittiya tumtong[2], Banpot Thontiravong[3], Phramahasupawat boonthong[4], Phrajaroenphong Wichai[5]
Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College
Email : W.natthawud1950@gmail.com[1]

(Received : June 24, 2024 ; Edit : June 29, 2024 ; accepted : July 2, 2024)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้โพชฌงค์ 7 เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกอนาคต พบว่าโพชฌงค์ 7 เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา ช่วยให้วัยทำงานรับรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการใช้โพชฌงค์ 7 เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าที่มีผลกระทบอย่างมากต่อการปฏิบัติงานภายใต้ความกดดัน ความเครียด และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและวิธีการติดต่อสื่อสารจากการพบปะหน้ากันในที่ทำงานสู่การติดต่อผ่านอินเทอร์เน็ต ทำให้พฤติกรรมวัยทำงานเปลี่ยนไปและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ บทความนี้นำเสนอ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1.วัยทำงาน ผู้เป็นกำลังแรงงานที่มีอายุ 15-60 ปี ที่ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานให้สอดคล้องกับโลกอนาคต 2.ภาวะซึมเศร้า อารมณ์ทางลบที่ส่งผลเสียต่อสติ สมาธิ และปัญญาของวัยทำงาน 3. โลกอนาคต การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานที่ต้องนำเทคโนโลยีมาใช้งานมากขึ้น 4. โพชฌงค์ 7 หลักธรรมที่ช่วยให้วัยทำงานมีสติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า องค์ความรู้จากบทความนี้มีประโยชน์ต่อวัยทำงานที่เป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศ การใช้โพชฌงค์ 7 ช่วยให้วัยทำงานมีความเข้มแข็งด้วยสติ สมาธิ และปัญญา

คำสำคัญ : วัยทำงาน, ภาวะซึมเศร้า, โลกแห่งอนาคต, โพชฌงค์ 7

Abstract

This article aims to study the use of the Seven Factors of Enlightenment (Bojjhanga) to reduce depression in the working age population in the future world. It finds that the Seven Factors of Enlightenment are crucial tools in developing mindfulness, concentration, and wisdom. They help workers recognize and understand the importance of using the Seven Factors of Enlightenment to reduce depression, which significantly impacts work performance under pressure, stress, and changing lifestyles and communication methods—from face-to-face interactions in physical workplaces to internet-based communications globally, anytime and anywhere. These changes alter workers' behaviors and affect their health. This article presents

four main points 1. Working Age Population Workers aged 15-60 who need to adapt their work methods to align with the future world. 2. Depression A negative emotion affecting workers' mindfulness, concentration, and wisdom. 3. Future World The changing work environment requiring increased use of various technologies. 4. Seven Factors of Enlightenment Buddhist principles that help workers develop mindfulness, investigation of phenomena, energy, joy, tranquility, concentration, and equanimity to prevent depression. The knowledge from this article is highly beneficial to the working age population, who are the main force in national development. Using the Seven Factors of Enlightenment helps workers become resilient through enhanced mindfulness, concentration, and wisdom.

Keywords: Working Age, Depression, Future World, Phochong 7

บทนำ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย ตามมุมมองของนักจิตวิทยาได้กล่าวถึงอาการของโรคซึมเศร้าอย่างเข้าใจง่ายว่า “ซึมเศร้า” เป็นอารมณ์ของบุคคลนั้นที่จะเศร้า เป็นอารมณ์ทางลบ ส่งผลให้ไม่ค่อยมีความสุข เมื่อความสุขหายไปจะส่งผลเสียหลายอย่าง ตั้งแต่ความสนใจสิ่งรอบตัวลดลง ความสุขในสิ่งที่เคยมีเคยเป็นเริ่มลดลง จากนั้นอาการอื่น ๆ จะปรากฏสืบเนื่องตามมา ตั้งแต่ความวิตกกังวลที่มากเกินไป ทำให้ขาดสมาธิและไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ท้ายสุด จะเริ่มอาการไม่อยากเข้าสังคม ไม่อยากอยู่กับใคร รู้สึกว่าตนเองแย่ อยู่ในอารมณ์ที่ไม่อยากคุยกับใคร เมื่อถอยห่างจากคนอื่นไปเรื่อย ๆ จะมีอาการที่ว่าตนเองไร้ค่า พัฒนาไปสู่ความสิ้นหวัง นำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ นอกจากนี้ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าอาจมีการทานผิดปกติ ในบางครั้งผู้ที่มีอาการจะพบว่าตนเองทานน้อยลง หรือทานเยอะขึ้น หรือนอนไม่หลับ นอนหลับยากขึ้น หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ แสดงถึงอาการของภาวะซึมเศร้าด้วย ถ้าพบว่าตนเองมีอาการต่อเนื่อง 2 สัปดาห์ ควรไปพบแพทย์ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ ณ ขณะนั้น เช่น ผู้ที่รักเสียชีวิตจะเกิดความเศร้าได้เป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าเศร้าแล้วส่งผลกระทบต่อชีวิตในทางที่แย่ลง อาจต้องขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ (บุรชัย อัศวทวีบุญ, 2562) จากการแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัส (COVID-19) เป็นตัวเร่งให้วัยทำงานต้องเร่งศึกษาเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อนำมาใช้ควบคู่กับการทำงานในโลกแห่งอนาคต ที่สามารถทำงานได้จากทุกที่ที่มีระบบอินเทอร์เน็ต ใน 7 ประเภท ได้แก่ (1) ความปลอดภัยในโลกไซเบอร์ (Cyber Security) ที่ต้องระมัดระวังการโจรกรรมข้อมูล การถูกโจมตีจากมัลแวร์คอมพิวเตอร์ และการรั่วไหลของข้อมูล (2) เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อวัยทำงานมากขึ้น (3) เมตาเวิร์สที่เกิดเร็วขึ้นในระยะเวลา 2 ปี (2563 - 2564) ภูมิทัศน์ของโลกดิจิทัลเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากการศึกษาของ Bain & Co. คาดการณ์ว่าภายในปี 2564 ประชากร 70 ล้านคน ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะกลายเป็นผู้บริโภคดิจิทัล และเกือบแปดในสิบคน (ร้อยละ 78) ของประชากรเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่อายุ 15 ปีขึ้นไป จะกลายเป็นผู้บริโภคดิจิทัล (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2565) (4) การทำธุรกรรมบนโลกดิจิทัล (บล็อกเชน) ที่ธุรกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นปลอดภัยจากการปลอมแปลงข้อมูลและตรวจสอบได้ เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาเพิ่มเติม (5) คริปโทเคอร์เรนซีที่สามารถทำเงินได้แค่ลงทุนและได้รับผลตอบแทน แต่ต้องระมัดระวังและศึกษาให้ดี เพราะการลงทุนย่อมมีความเสี่ยง (6) NFT เป็นรูปของสินทรัพย์บนโลกดิจิทัล นำไปใช้ในการยืนยันกรรมสิทธิ์เฉพาะสินทรัพย์ดิจิทัลเท่านั้น และเป็นช่องทางสร้างรายได้ช่องทางใหม่ของวัยทำงาน และ (7) การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analytics) จากบิ๊กดาต้า (Big Data) วัยทำงานต้องมีกระบวนการ ทักษะ และการจัดการข้อมูลที่ดี (กมลวรรณ วิชัยรัตน์, 2564) เพื่อตอบสนองการทำงานของวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต ที่ต้องเปลี่ยนวิธีการทำงาน วิธีการติดต่อสื่อสาร จากที่เคยพบหน้า สนทนา ประสานงานเรื่องต่าง ๆ ในที่ทำงานบนโลกกายภาพ เป็นการพบปะในโลกอินเทอร์เน็ตกับทุกคนทุกที่ ทั่วโลก และทุกเวลา ส่งผลกระทบให้เกิดความเครียดจากการทำงานได้ง่ายขึ้น รู้สึกกดดันมากยิ่งขึ้น

เนื่องจากการทำงานไม่เป็นเวลา ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต และต้องเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อตอบสนองกับวิธีการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป จนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในวัยทำงานได้มากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากสาเหตุในเหตุการณ์ที่พบเห็นได้บ่อยครั้งในที่ทำงาน ดังนี้ มีรายได้ที่ได้รับขัดแย้งกับปริมาณงานที่มากจนเกินไป มีเวลาให้กับตนเองน้อยลง พักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ มีแนวคิดที่แตกต่างกับบริษัท แต่ยังอดทนทำงานอยู่ที่เดิม ฝืนทำงานที่มีอยู่แม้ว่าจะไม่ใช่สายงานที่ตัวเองชื่นชอบ ต้องทำงานที่ตนเองไม่ถนัด ถูกต่อว่าอยู่บ่อยครั้ง ขาดคำแนะนำที่ถูกต้อง ขาดกำลังใจทำงาน เข้ากับเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ได้ยาก โดนกลั่นแกล้งกันภายในองค์กรหรือจากลูกค้า และขาดสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี (พบแพทย์, ม.ป.ป.) อาการดังกล่าวนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ประสาทสัมผัสเริ่มช้า ทำสิ่งต่าง ๆ ได้เชื่องช้าลงอย่างเห็นได้ชัด มีปัญหาด้านการนอน ต้องใช้เวลานอนนานกว่าปกติ หรือนอนไม่หลับ อาการง่วงซึมระหว่างทำงานหรือขอบตาที่ดำคล้ำมากขึ้น โทษตัวเองบ่อย รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า สมาธิสั้น มีอาการเหม่อลอย และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ช้าลง อ่อนเพลียง่ายกว่าปกติ มีอารมณ์แปรปรวนง่าย มีอาการหงุดหงิด เศร้า หรือโมโหได้ตลอดทั้งวัน เบื่อง่าย รู้สึกไม่สนุกกับสิ่งที่ชอบเหมือนเดิม รู้สึกเบื่ออาหาร หรืออยากอาหารมากเป็นพิเศษ สังเกตได้จากน้ำหนักตัวที่ลดลง หรือเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่อยากมีชีวิตอยู่ และคิดเรื่องความตายอยู่บ่อยครั้ง (ซิกน่า ประกันภัย, ม.ป.ป.) สัญญาณเตือนที่นำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า มี 11 ประการที่น่าสนใจ ได้แก่ (1) รู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น เมื่อคิดเรื่องงานตลอดเวลาแม้ไม่อยู่ในที่ทำงาน หรือต้องจัดการกับงานในสถานการณ์ที่ตึงเครียด (2) รู้สึกเบื่องาน เมื่อขาดความพอใจในงานที่ทำ (3) รู้สึกเศร้า เมื่อต้องทำงานเกินเวลาติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยส่งผลกระทบต่อเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ (4) รู้สึกไม่สนใจในงานเท่าที่เคย เมื่อต้องทำงานที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรือขาดความตื่นเต้นในงานที่ทำ (5) รู้สึกสิ้นหวัง เมื่อได้รับผลกระทบทางลบด้านใดด้านหนึ่งหรือจากหลายด้านในงานที่ทำ (6) รู้สึกขาดสมาธิกับงาน เมื่อเกิดความใส่ใจกับงานลดน้อยลง (7) รู้สึกเกิดข้อผิดพลาดกับงานมากขึ้น เมื่อขาดความละเอียด รอบคอบ หรือไตร่ตรองในงานที่ทำ (8) รู้สึกปวดศีรษะเมื่อมาสายหรือขาด อยากเลิกงานหรือกลับบ้านก่อนเวลาเป็นประจำ (9) รู้สึกว่าความสามารถการควบคุมอารมณ์ลดลง รู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อมีความอดทนในที่ทำงานต่ำลง (10) รู้สึกมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ เมื่อต้องครุ่นคิดเกี่ยวกับปัญหาในงานที่ทำ และ (11) รู้สึกต้องพึ่งยานอนหลับ หรือดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเกิดความเครียดในงานที่ทำ (ชาวิท ตันวีระชัยสกุล, 2564)

ปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต ส่งผลกระทบอย่างมากกับการปฏิบัติงานในแต่ละวัน เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ทำให้พฤติกรรมวัยทำงานหลายอย่างเปลี่ยนไป ผลกระทบของสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ (1) เกิดนิ้วล็อค จากการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ นานเกินไป นิ้วอาจล็อค อักเสบ อาจเป็นตะคริวที่มือ ข้อมือ และแขนได้ (2) -เกิดมีกระดูกต้นคอเสื่อม เพราะการดูจอภาพจะอยู่ในท่าโน้มศีรษะ หรือก้มคอดูโทรศัพท์อยู่เป็นเวลานาน ๆ (3) เกิดออฟฟิศซินโดรม เพราะการใช้โทรศัพท์ เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ทำให้เกิดการอักเสบที่คอ ไหล่ หลัง และเจ็บหมอนรองกระดูกได้ (4) เกิดโรคอ้วน เพราะต้องอยู่กับโลกเสมือน จนกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลง ร่างกายออกแรงน้อยลง เดินทาง และออกไปใช้ชีวิตเปลี่ยนไป มีโอกาสทานเยอะและถี่ขึ้น และสุดท้าย (5) เกิดภาวะซึมเศร้า เวลาอยู่ในโลกออนไลน์นาน เสพสื่อโดยไม่รู้เท่าทันอาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ โดยไม่รู้ตัว ทำให้รู้สึกหดหู่ เบื่อหน่าย ไม่มีความสุขในโลกของความเป็นจริง (กรุงเทพดุสิตเวชการ, 2564) ซึ่งมีผลอย่างมากกับสติ สมาธิ และปัญญา

การใช้โพชฌงค์ 7 เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต มีส่วนช่วยวัยทำงานให้มี (1) สติ ที่มาจากการรับรู้กายและความรู้ตัวทั่วร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับรู้ทางอายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) (2) ธรรมวิจยะ ด้วยการสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต สามารถแยกแยะกุศลธรรมและอกุศลธรรมในโลกแห่งอนาคต และพิจารณาเลือกข้อปฏิบัติให้ถูกต้อง หรือการเลือกเฟ้นธรรม (3) วิริยะ เป็นความเพียรหรือการประคองการปฏิบัติ จิตเห็นภาวนามยปัญญา (4) ปีติ ปัสสัทธิ และสมาธิ เป็นอาการที่เกิดขึ้นมากขึ้น (5) ปัสสัทธิ มีความสงบระงับที่เย็นกายและเย็นใจ (6) สมาธิ เป็นความสงบที่ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีอารมณ์

เดียว และ (7) อุเบกขา เป็นความสงบที่วางเฉยหรือเป็นกลาง มีความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ (ตีรณ พงศ์มฆพัฒน์, 2563) วัยทำงานจะมีจิตที่มีความสงบยิ่ง ไม่กระเพื่อมไปตามสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ รัก ชัง กล้า กลัว ยินดี ยินร้าย ฯลฯ ซึ่งจะเป็นจิตที่มีความประณีต ละเอียด สามารถต่อสู้กับการเกิดภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

บทความนี้นำเสนอในประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับการใช้โพชฌงค์ 7 เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต โดยมีองค์ประกอบ 4 ส่วนที่สำคัญในบทความ ได้แก่ (1) วัยทำงาน (2) ภาวะซึมเศร้า (3) โลกแห่งอนาคต และ (4) โพชฌงค์ 7 ที่ส่งผลกระทบต่อการลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงาน บทความนี้ให้ความสำคัญถึงการเป็นเครื่องมือสร้างสติและปัญญา ให้คุณค่าโดยสะท้อนถึงปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต

ปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกอนาคตมีผลกระทบต่อการทำงานและวิถีชีวิตประจำวัน รวมถึงปัญหาสุขภาพหลายด้าน เช่น นิ้วล็อค กระดูกต้นคอเสื่อม ออฟฟิศซินโดรม โรคอ้วน และภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีผลต่อสติ สมาธิ และปัญญา การใช้โพชฌงค์ 7 ช่วยลดปัญหาภาวะซึมเศร้าได้โดยเน้นที่การพัฒนาสติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา การมีสติรับรู้กายและใจจะช่วยให้วัยทำงานมีความสงบ ยั่งยืน ไม่กระเพื่อมตามอารมณ์ ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและสร้างจิตที่แข็งแรงในโลกอนาคต

นิยามคนวัยทำงาน

1.1 วัยทำงาน

วัยทำงาน คือ กำลังแรงงาน เป็นผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จากสถิติแรงงานรายเดือนพฤศจิกายน 2564 พบว่าในไตรมาสที่ 3/2564 กำลังแรงงานรวม จำนวน 38.64 ล้านคน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ (1) ผู้มีงานทำ จำนวน 37.71 ล้านคน ประกอบด้วย (1.1) ภาคเกษตร จำนวน 12.68 ล้านคน และ (1.2) นอกภาคเกษตร จำนวน 25.03 ล้านคน และ (2) ผู้ว่างงาน จำนวน 8.71 แสนคน

กลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงวัย 15 - 60 ปี ในปี พ.ศ. 2540 ประเทศไทยมีประชากรในวัยนี้ถึง 38.97 ล้านคน จำนวนการตายของประชากรในกลุ่มนี้ จะสูงมากในช่วงอายุ 25 - 29 ปี (ร้อยละ 6.7) รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 30 - 34 ปี (ร้อยละ 6.5) และในวัย 55 - 59 ปี (ร้อยละ 6.2) โดยที่เพศชายเสียชีวิตมากกว่าเพศหญิงประมาณ 3 เท่า

สำหรับกลุ่มประชากรสตรีในช่วงวัยนี้ ยังได้แบ่งออกเป็น กลุ่มวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15 - 44 ปี และกลุ่มวัยหลังเจริญพันธุ์ อายุ 45 - 59 ปี ซึ่งจะต้องมีการดูแลส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสรีระร่างกาย ตามวัย โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพประชากรกลุ่มนี้ เพื่อให้ประชากรวัยทำงานมีความรู้ และมีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ทั้งในครอบครัว ชุมชน และในสถานประกอบการ มีสุขภาพดีตามมาตรฐาน และมีพฤติกรรมด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ถูกต้อง สตรีได้รับบริการวางแผนครอบครัวตามความเหมาะสม ได้แก่ การใช้ห่วงอนามัย การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด การทำหมันชาย/หญิง การฉีดยาคุมกำเนิด การฝังยาคุมกำเนิด และการใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพด้านอื่น ได้แก่ ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพฟัน เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรม เรื่อง วัยทำงาน ผู้วิจัยได้นำ “วัยทำงาน” มาใช้ประโยชน์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เกี่ยวกับการเกิดปัญหาภาวะซึมเศร้า เนื่องจากความเครียด ความกดดัน ไม่พบทางออกของปัญหา เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต

ลักษณะอาการของภาวะซึมเศร้า

2.1 ภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า (Depression) ต่างจากความเศร้าปกติ อาจเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ซึ่งไม่ใช่เหตุการณ์จริง แต่ถ้าเกิดจากเหตุการณ์สูญเสียจริง จะมีอาการเศร้ามากเกินควรและมีเวลานานกว่าปกติ อาการจะไม่ดีขึ้น รู้สึกด้อยค่า รู้สึกผิด อยากตาย และพบบ่อยว่าส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน หน้าที่การงาน และการสังคมทั่วไป รายที่รุนแรงจะมีอาการทางกายด้วย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อยากอาหารมากขึ้น น้ำหนักเพิ่มขึ้น เกิดความผิดปกติของการนอน (นอนมากเกินไปหรือนอนไม่หลับ)

ภาวะซึมเศร้า สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ 4 ประการ ดังนี้

(1) ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ แต่เป็นอาการของโรคซึมเศร้า ถือเป็นภัยเงียบด้านสุขภาพ

(2) ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งไม่ใช่เพียงอารมณ์เบื่อเซ็ง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า และเหงา

(3) ภาวะซึมเศร้า มีอาการที่สำคัญ คือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับเบื่อหน่าย หมดความสนใจในการงานหรือกิจกรรมที่ชอบทำ

(4) ภาวะซึมเศร้า ที่มีอาการรุนแรง อาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้มากกว่า 20 เท่า

2.2สาเหตุปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงาน

สาเหตุปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานเกิดขึ้นได้จาก 3 ปัจจัย ได้แก่

(1) กรรมพันธุ์ มีสมาชิกในครอบครัวที่มีประวัติภาวะซึมเศร้าหรืออาการทางจิต ส่งต่อถึงรุ่นลูกรุ่นหลานให้เป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าร้อยละ 20

(2) การหลั่งของเคมีในสมอง เกิดจากสภาพร่างกายนั้นหลั่งสารที่มีชื่อว่า “เซโรโทนิน (Serotonin)” และ “นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine)” ซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดความเครียดหลั่งออกมามากผิดปกติ ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าในที่สุด

(3) สภาพแวดล้อม นับเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบเป็นอย่างมาก เมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันหรือมีความเครียดสูง ย่อมมีโอกาสทำให้ผู้นั้นเกิดความเครียดสะสม จนกลายเป็นภาวะซึมเศร้าได้ เช่น ความเครียดในที่ทำงาน เป็นต้น

2.3การป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงาน

(1) สนทนากับผู้ที่ไว้ใจเกี่ยวกับอารมณ์เศร้า และเรื่องที่ทำให้เศร้า

(2) ทำกิจกรรมที่มีความสุข

(3) พบปะพูดคุยกับเพื่อน และครอบครัวบ่อย ๆ และสม่ำเสมอ

(4) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

(5) รับประทานอาหารที่ดี และพักผ่อนให้เป็นเวลา

(6) ทำใจกับอาการซึมเศร้าว่า เป็นเรื่องที่ทุกคนเป็นได้ ลดความคาดหวังในสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะไม่เป็นไปตามที่เคยเป็น

(7) งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้ยาเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น

(8) พบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้ได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างทันท่วงที และเป็นการเริ่มต้นการรักษาที่ดี

(9) รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน หากคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง

(10) ระลึกอยู่เสมอว่า การได้รับดูแลรักษาที่ถูกวิธี จะทำให้อาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด

จากการทบทวนวรรณกรรม เรื่อง ภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยได้นำ “ภาวะซึมเศร้า” มาใช้ประโยชน์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัยทำงาน ที่มีความเครียดจากการทำงาน เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่ง

อนาคต

การทำงานในโลกแห่งอนาคต

3.1 โลกแห่งอนาคต

ปัจจุบันความสำเร็จของธุรกิจจำเป็นต้องพึ่งพาและถูกขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี ธุรกิจในยุคอดีตเคลื่อนตัวอย่างเชื่องช้าต้องทยอยปิดตัวลง วิธีดำเนินธุรกิจแบบดั้งเดิมไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันได้ ธุรกิจเกือบทั้งหมดในทุกอุตสาหกรรมบนโลกต้องปรับและเร่งเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานให้เป็นดิจิทัล หรือ Digitalization เพื่อการทำงานที่ราบรื่น มีประสิทธิภาพ ไร้ข้อผิดพลาดที่อาจสร้างความเสียหายกับองค์กร ตั้งแต่สินทรัพย์ที่จับต้องได้ เช่น เครื่องจักร ที่ดิน หรือสินทรัพย์ที่ไม่มีตัวตน อย่างชื่อเสียงที่ไม่สามารถตีมูลค่าเป็นจำนวนเงินได้

การแข่งขันในธุรกิจย่อมมีผู้แพ้ ผู้ชนะ ซึ่งจะเห็นมูลค่าตลาดของบริษัทจดทะเบียนแบ่งแยกเป็นสองขั้ว ผู้ชนะย่อมเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นเปลี่ยนแปลงและไม่ยึดติดกับระบบการทำงานแบบเดิม ส่วนผู้แพ้เป็นผู้ที่ไม่ยอมรับการปรับตัวที่ล้วนต้องปิดตัวลงตามกัน กุญแจสำคัญเพื่อดำเนินธุรกิจจำเป็นต้องมีเทคโนโลยี โดยหนึ่งในกลยุทธ์การขายที่ปฏิวัติการค้าโลก คือ การขายจากออฟไลน์สู่ออนไลน์ โดยสถาบันการเงินชั้นนำของโลกประเมินไว้ว่า “ปริมาณการซื้อขายในตลาดออนไลน์จากปัจจุบันจะพุ่งขึ้นถึง 12 เท่าในปี 2025”

ความก้าวหน้าในเทคโนโลยียังห่างไกลคำว่าเต็มศักยภาพ เนื่องจากบทบาทและความสำคัญการใช้ดิจิทัลยังไม่สิ้นสุด ปัจจุบันโลกแห่งอนาคตส่งผลกระทบต่อทุกธุรกิจในทุกอุตสาหกรรมทั่วโลก หน้าที่ผู้บริหารที่ดีควรปรับทิศทางตามสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมผู้บริโภคอย่างสม่ำเสมอ เพราะผู้บริโภคพร้อมที่จะเปลี่ยนไปใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการของคู่แข่งได้เสมอ (ศิริพร สุวรรณการ, 2562)

3.2 ทักษะการทำงานในโลกแห่งอนาคต

ทักษะที่สำคัญในการใช้ชีวิตและทำงานในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย 3 ทักษะสำคัญ ได้แก่ (1) ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม (2) ทักษะสารสนเทศ สื่อ เทคโนโลยี และ (3) ทักษะชีวิตและอาชีพ

1) ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ประกอบด้วย คิดสร้างสรรค์ ใส่ใจนวัตกรรม มีวิจารณญาณ แก้ปัญหาเป็น สื่อสารดี และเต็มใจร่วมมือ

2) ทักษะสารสนเทศ สื่อ เทคโนโลยี ประกอบด้วย อัพเดตทุกข้อมูลข่าวสาร รู้เท่าทันสื่อ รอบรู้เทคโนโลยีสารสนเทศ และฉลาดสื่อสาร

3) ทักษะชีวิตและอาชีพ ประกอบด้วย มีความยืดหยุ่น รู้จักปรับตัว ริเริ่มสิ่งใหม่ ใส่ใจดูแลตัวเอง รู้จักเข้าสังคม เรียนรู้วัฒนธรรม มีความเป็นผู้นำ รับผิดชอบหน้าที่ พัฒนาอาชีพ และหมั่นหาความรู้รอบด้าน (สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน, 2562)

3.3 อาชีพวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต

ปัจจุบันมีหลายตำแหน่งงานที่ถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ สะท้อนว่า Digital Disruption เป็นเรื่องสำคัญที่จะมาเปลี่ยนวิถีการทำงานของมนุษย์อย่างสิ้นเชิง

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) หรือ NIA และศูนย์วิจัยอนาคตศึกษาฟิวเจอร์เทลส์ แล็บ ได้ร่วมกันจัดทำ รายงานวิจัยการคาดการณ์อนาคตประเทศไทยปี พ.ศ. 2573(Futures and Beyond: Navigating Thailand toward 2030) ในหัวข้อ “การทำงานในอีก 10 ปีข้างหน้า” เพื่อให้เตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2563 เผยว่า ปัจจุบันผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน จำนวน 38.21 ล้านคน แบ่งเป็นผู้มีงานทำ 37.33 ล้านคน ผู้ว่างงาน 3.92 แสนคน และผู้รอฤดูกาล 4.9 แสนคน ประกอบด้วยผู้ทำงานในภาคบริการและการค้า 17.5 ล้านคน ภาคเกษตรกรรม 11.28 ล้านคน และภาคการผลิต 8.55 ล้านคน โดยผู้มีงาน

ทำร้อยละ 84.3 ทำงานตั้งแต่ 35 ชั่วโมงขึ้นไปต่อสัปดาห์ ผู้ที่ทำงานน้อยกว่า 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีร้อยละ 13.8 และผู้ที่ไม่ได้ทำงานในสัปดาห์แห่งการสำรวจ มีร้อยละ 1.9 งานวิจัยขององค์กรแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) คาดการณ์ว่า ใน 20 ปีข้างหน้า ตำแหน่งงานและการจ้างงานในไทยไม่ต่ำกว่าร้อยละ 44 (กว่า 17 ล้านตำแหน่ง) มีความเสี่ยงสูงที่จะถูกแทนที่โดยระบบอัตโนมัติ โดยกลุ่มคนที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด คือ แรงงานในภาคบริการ ภาคเกษตรกรรม และแรงงานทักษะต่ำ

ระบบอัตโนมัติและหุ่นยนต์กำลังเปลี่ยนแปลงรูปแบบงานที่มีอยู่ในปัจจุบัน งานที่วัยทำงานทำในปัจจุบันจะแตกต่างจากเดิมร้อยละ 50 - 70 หลายอาชีพกำลังจะสูญหายไป อย่างไรก็ตาม เมื่อระบบอัตโนมัติ หุ่นยนต์และมนุษย์ทำงานร่วมกันจะก่อให้เกิดทีมและผลลัพธ์การทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ระบบการทำงานที่ใช้ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) จะเปลี่ยนแปลงการทำงานในสาขาและวิชาชีพที่เน้นด้านความรู้ เช่น การเงิน การแพทย์ ความเป็นผู้นำ และกฎหมาย

AI จะช่วยเสริมการทำงานของผู้เชี่ยวชาญ และระบบปฏิบัติการให้มีความแม่นยำ เพิ่มประสิทธิภาพและความรวดเร็วให้มากยิ่งขึ้น จริยธรรมทางเทคโนโลยีจะได้รับความสนใจเพิ่มขึ้น จะเกิดการถกเถียงประเด็นทางศีลธรรม และการออกกฎหมายเกี่ยวกับการพัฒนา และการใช้ AI จะกลายเป็นประเด็นที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากในอนาคต

สิ่งที่จะตามมา คือ เครือข่าย 6G ที่คาดการณ์ว่าจะมีความเร็วมากกว่า 5G ถึง 8,000 เท่า สามารถเปิดใช้งานแอปพลิเคชันและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้ทั้งหมด สามารถเร่งการพัฒนาปัญญาประดิษฐ์และการเรียนรู้ของเครื่อง (Machine Learning) ได้อย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งการเปิดใช้งานอินเทอร์เฟซอัจฉริยะ การทำงานเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น

เมื่อเข้าสู่โลกแห่งอนาคต ความต้องการทักษะที่หลากหลายย่อมเปลี่ยนไป ประการแรก คือ อาชีพด้าน STEM เป็นอาชีพที่ต้องใช้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรม หรือคณิตศาสตร์ เพื่อพยายามทำความเข้าใจว่ากระบวนการทำงานของโลก วิธีการแก้ปัญหา มีบทบาทสำคัญต่อวิธีการทำงานของโลกและการพัฒนาเศรษฐกิจ

นัยหนึ่งคาดการณ์ว่า วุฒิการศึกษาจะมีความจำเป็นน้อยลงต่อการพิจารณารับเข้าทำงาน โดยองค์กรจะมุ่งเน้นการพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าทำงานจากทักษะและความสามารถที่มี และตรงกับความต้องการของงานในตำแหน่งนั้น และจะใช้วิธีการทดสอบระดับความสามารถของทักษะต่าง ๆ

การทำงานออนไลน์คาดว่าจะได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เทคโนโลยีการสื่อสารที่ก้าวหน้า หลายอาชีพสามารถทำงานได้ทุกที่ มีความยืดหยุ่นมากขึ้น นอกจากนี้ โลกยังจะให้ความสำคัญกับชั่วโมงการทำงานที่ยืดหยุ่น เพื่อให้วัยทำงานสามารถเริ่มต้นและสิ้นสุดวันทำงานได้ตามต้องการ ช่วยให้สามารถจัดตารางการทำงานในช่วงเวลาที่เหมาะกับตนเอง เพื่อทำงานให้สำเร็จมากขึ้น

วัยทำงานรุ่นใหม่จำนวนมาก ตั้งเป้าที่จะเกษียณตั้งแต่อายุยังน้อย แทนที่จะประกอบอาชีพที่ประสบความสำเร็จ พยายามสะสมเงินออมให้เพียงพอ เพื่อให้มีอิสระทางการเงินไปตลอดชีวิต การทำงานเพื่อสร้างรายได้และความมั่งคั่ง ไม่ใช่ปัจจัยหลักของความสุข วัยทำงานรุ่นใหม่จะให้ความสำคัญกับ “คุณค่าของเวลาว่าง (Valuing Free Time)” มากกว่าการเติบโตในสายอาชีพ เน้นการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต องค์กรที่ต้องการรับวัยทำงานที่มีแรงบันดาลใจและมุ่งมั่น จำเป็นต้องเพิ่มการลงทุนในความหมายและความยืดหยุ่นในการทำงาน

เมื่อเทคโนโลยีและโลกแห่งอนาคตเปลี่ยนแปลงไป องค์กรส่วนใหญ่มีนโยบายการฝึกอบรม เพื่อเพิ่มทักษะใหม่ที่จำเป็นต่ออนาคต เพื่อนำไปใช้ต่อยอดในงาน อีกสิ่งที่คาดว่าจะตามมา คือ “ระบบเศรษฐกิจแบบงานชั่วคราวและงานพาร์ทไทม์ หรือ Gig Economy” ตลอดจนงานอิสระ หรือสัญญาตามโครงการ จะกลายเป็นเรื่องปกติของตลาดงาน การทำงานภายใต้โมเดล Gig Economy ถือว่ามีความน่าสนใจ เนื่องจากเป็นแนวคิดเศรษฐกิจแบ่งปัน

โดยเน้นการทำงานที่ใช้ความร่วมมือเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทุกฝ่าย

นอกจากการส่งเสริมความสามารถทางนวัตกรรมให้กับ SMEs ของประเทศแล้ว NIA ยังให้ความสำคัญกับ “การสร้างงานแห่งอนาคต” ด้วยการปั้นคลื่นลูกใหม่ทางเศรษฐกิจอย่างสตาร์ทอัพ ซึ่งเป็นโมเดลธุรกิจที่เติบโตได้รวดเร็ว เพราะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ด้วยความแตกต่าง พร้อมเปิดรับการระดมทุนจากนักลงทุน โดยปัจจุบันมีสตาร์ทอัพกว่า 1,700 ราย ช่วยยกระดับการจ้างงาน และทำให้มูลค่าเศรษฐกิจ-คุณภาพชีวิตของคนในประเทศเติบโตยิ่งขึ้น (ไทยรัฐออนไลน์, 2564)

จากการทบทวนวรรณกรรม เรื่อง โลกแห่งอนาคต ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับโลกแห่งอนาคต ทักษะการทำงานในโลกแห่งอนาคต และอาชีพวัยทำงานในโลกแห่งอนาคตมาใช้ประโยชน์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัยทำงาน เพื่อเป็นองค์ความรู้เสริมสร้างความเข้าใจถึงอาชีพของวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต

การประยุกต์ใช้หลักโพชฌงค์ 7

โพชฌงค์ 7 ตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมายไว้ดังนี้

โพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มี 7 ประการ คือ

(1) สติ - ความระลึกได้ (2) ธัมมวิจยะ - การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม การวิจัยธรรม ซึ่งเป็นปัญญา (3) วิริยะ - ความพากเพียร (4) ปีติ - ความอิ่มใจ ความดื่มด่ำในใจ มี 5 ชนิด คือ (4.1) ขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อยพอขนชันน้ำตาไหล (4.2) ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ รู้สึกแปลบ ๆ ดุจฟ้าแลบ (4.3) โอกกันติกาปีติ ปีติเป็นระลอก รู้สึกซู่ลงมา ๆ ดุจคลื่นซัดฝั่ง (4.4) อุพเพคาปีติ ปีติโลดลอย ให้ใจฟูตัวเบา หรืออุทานออกมา และ (4.5) ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน เอิบอาบไปทั่วสรรพางค์ เป็นของประกอบกับสมาธิ (5) ปัสสัทธิ - ความสงบกายสงบใจ ความสงบใจและอารมณ์ ความสงบเย็น ความผ่อนคลายกายใจ (6) สมาธิ - ความตั้งใจมั่น จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ และ (7) อุเบกขา - ความที่จิตมีความสงบระงับเป็นอย่างยิ่ง ไม่กระเพื่อมไหวไปตามสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ รัก ชัง กล้า กลัว ยินดี ยินร้าย ฯลฯ ซึ่งจะเป็นจิตที่มีความประณีตละเอียดอ่อน ปลอดโปร่ง เบาสบาย เป็นอย่างยิ่ง เมื่อธรรมทั้ง 7 อย่างเกิดขึ้น จิตจะมีทั้งกำลัง (จากวิริยะ และสมาธิ) ความเฉลียวฉลาด (จากธัมมวิจยะ) ความเบาสบาย (จากปีติ ปัสสัทธิ และอุเบกขา) ความเป็นกลาง ไม่ลำเอียง (จากอุเบกขา) โดยมีสติและปัญญา (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องนำทาง คอยขจัด จึงเป็นฐานที่สำคัญของการบรรลุธรรม ซึ่งแน่นอนว่าจิตที่มีสภาพเช่นนี้ เมื่อจะน้อมไปเพื่อทำประโยชน์สิ่งใด ความสำเร็จย่อมอยู่ไม่ไกลเลย

จากการทบทวนวรรณกรรม เรื่อง โพชฌงค์ 7 ผู้วิจัยได้นำ “โพชฌงค์ 7” มาใช้ประโยชน์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการลดภาวะซึมเศร้าของวัยทำงาน เนื่องจากความเครียด ปัญหาสุขภาพด้านต่างๆ เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต

บทสรุป

บทความนี้ได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับการใช้โพชฌงค์ 7 เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคตที่สำคัญ คือ การปฏิบัติให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญาสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต เพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าที่จะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนวิธีการทำงาน โดยการใช้โพชฌงค์ 7 อย่างมีสติรับรู้ขณะทำงานอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยลดการเกิดปัญหาภาวะซึมเศร้าที่จะเข้ามากระทบกับวัยทำงานที่ต้องเรียนรู้วิธีการทำงานใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตการทำงานมากขึ้น โดยวัยทำงานควรให้ความสำคัญกับสติ สมาธิ และปัญญาเป็นหลัก เพื่อยกระดับคุณภาพของจิตใจให้เข้มแข็ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคต และสามารถลดปัญหาภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยทำงานในโลกแห่งอนาคตเน้นที่การพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา การฝึกสติรับรู้ขณะทำงานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าที่อาจเกิดจากการ

เปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานและบทบาทของเทคโนโลยี วัยทำงานควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญาเพื่อยกระดับคุณภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในโลกแห่งอนาคต

เอกสารอ้างอิง

กมลวรรณ วิชัยรัตน์. (2564). 7 เรื่องเทคโนโลยีที่คนวัยทำงานควรศึกษาเพื่อประโยชน์ในอนาคต. สืบค้นจาก https://tonkit360.com/90146?fbclid=IwAR3QNanVfnGFc40xCVVe8iKJMRZPouFi6bmZByxSh78fOvO9COmzQbUecEM

กรุงเทพดุสิตเวชการ. (2564). Metaverse ส่งผลกระทบอะไรกับสุขภาพของเราหรือเปล่า?. สืบค้นจาก https://www.pptvhd36.com/news/สุขภาพ/160632

ชาวิท ตันวีระชัยสกุล. (2564). สัญญาณเตือนภาวะซึมเศร้าจากการทำงาน. สืบค้นจาก https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/สัญญาณเตือนภาวะซึมเศร้/

ไทยรัฐออนไลน์. (2564). จับตาเทรนด์การทำงาน อาชีพของคนรุ่นใหม่ในโลกอนาคต 10 ปีข้างหน้า. สืบค้นจาก https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2276532

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2565). "METAVERSE" เมื่อโลกเสมือนก้าวสู่โลกแห่งความจริง. สืบค้นจาก https://www.bot.or.th/Thai/BOTMagazine/Pages/25650144GlobalTrend.aspx

บุรชัย อัศวทวีบุญ. (2562). ทำความเข้าใจ “โรคซึมเศร้า” ในมุมของนักจิตวิทยา. สืบค้นจาก https://tu.ac.th/thammasat-liberal-arts-psychology-depression

พบแพทย์. (ม.ป.ป.). ภาวะซึมเศร้า ปัญหาสุขภาพจิตจากการทำงาน. สืบค้นจาก https://www.pobpad.com/ภาวะซึมเศร้า-ปัญหาสุขภา

พิทยา พิสิฐเวช. (ม.ป.ป.). ภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า. สืบค้นจาก https://www.thonburibamrungmuang.com/index.phpnews/detail/10/ภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า

ธรรมะไทย. (ม.ป.ป.) โพชฌงค์ 7. สืบค้นจาก http://www.dhammathai.org/treatment/nivorn/nivorn16.php

ตีรณ พงศ์มฆพัฒน์. (2563). ปัญญาของโพชฌงค์ โดย ตีรณ พงศ์มฆพัฒน์. สืบค้นจาก https://www.matichon.co.th/columnists/news_2155054

ศูนย์ความรู้โรคซึมเศร้าไทย. (ม.ป.ป.), วันอนามัยโลก 2560 : ซึมเศร้า...เราคุยกันได้. สืบค้นจาก https://www.thaidepression.com/www/who_depress/1_who.pdf

ศิริพร สุวรรณการ. (2562). Digitalization...โลกแห่งอนาคต. สืบค้นจาก https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/122334

ศูนย์วิจัยและนวัตกรรมแรงงาน กองเศรษฐกิจการแรงงาน สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน. (2564). สถิติแรงงานรายเดือนพฤศจิกายน 2564. ข้อมูลสถิติแรงงาน.

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). (2562). ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21. สืบค้นจาก https://www.okmd.or.th/okmd-opportunity/new-gen/262/

สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). สถานการณ์ด้านสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย. สืบค้นจาก http://advisor.anamai.moph.go.th/main.php?filename=env105

Well @Work 9. (ม.ป.ป.). วิธีสังเกต เพื่อนร่วมงาน เป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่านะ ?. สืบค้นจาก https://www.cigna.co.th/health-wellness/well-at-work/depression-observe