



ภาวนา 4 : การพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้
สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก
อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

MEDITATION 4: DEVELOPMENT OF A CURRICULUM TO ENHANCE
DEVELOPMENT AND PREVENT CHILDREN FROM USING SMARTPHONES AS A
NANNY IN THE TAK OK SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION'S CHILD
DEVELOPMENT CENTER, BAN TAK DISTRICT, TAK PROVINCE

พระอธิการเฉลย ฉนฺทโก¹, ทศนีย์ เนืองดัด², อำนาจ ทาปินา²
Phraathikan Chaloei Chanthako¹, Thassanee Nuengdad², Amnaj Tapin³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ตาก, ประเทศไทย¹⁻³
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, tak Buddhist College, Thailand¹⁻³

Corresponding Author Email: kea1811@hotmail.com

Received 23 March 2026; Revised 7 May 2026; Accepted 28 May 2026

ภาพนา 4 : การพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้ สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

พระอธิการเฉลย ฉนทโก, ทศนีย์ เนื่องดัด, อำนาจ ทาปินา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบภาพนา 4 กับการพัฒนาการเรียนรู้ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และ 3) เพื่อส่งเสริมกระบวนการเสริมสร้างเครือข่ายบรร (บ้าน วัด โรงเรียน) ในการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามกับประชากรจำนวน 100 คน และการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1) ด้านระดับความคิดเห็นต่อการพัฒนาหลักสูตร ในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในแต่ละด้าน ได้แก่ การพัฒนาเครื่องเล่นและอุปกรณ์เสริมสร้างทักษะ ($\bar{x} = 4.45$), การจัดเกมการศึกษาเพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์ ($\bar{x} = 4.30$) และความสนใจใฝ่รู้ในการตั้งคำถามของเด็ก ($\bar{x} = 4.21$) ตามลำดับ 2) ด้านรูปแบบภาพนา 4 กับการเรียนรู้ หลักภาพนา 4 (กาย ศีล จิต ปัญญา) มีความสอดคล้องโดยตรงกับพัฒนาการเด็กปฐมวัย โดย กายภาพนา ช่วยพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อและสุขภาพ ศีลภาพนา สร้างระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันในสังคม จิตภาพนา ช่วยเสริมสร้างสมาธิและการควบคุมอารมณ์ และ ปัญญาภาพนา ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นเกราะป้องกันสำคัญที่ช่วยลดความพึงพาหน้าจอสมาร์ทโฟน 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้บูรณาการหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 ร่วมกับทักษะสมอง (EF) ผ่าน 6 กิจกรรมหลัก โดยเน้นการสร้าง "พื้นที่เล่น" แทน "หน้าจอ" มุ่งเน้นให้เด็กช่วยเหลือตนเองได้และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจริง 4) ด้านเครือข่ายบรร การป้องกันปัญหาเด็กติดสมาร์ทโฟนที่มีประสิทธิภาพสูงสุดเกิดจากการประสานความร่วมมือระหว่าง บ้าน (พ่อแม่เป็นแบบอย่างลดการใช้สื่อ) วัด (ศูนย์รวมกิจกรรมจิตอาสาและสมาธิ) และ โรงเรียน/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (แหล่งถ่ายทอดทักษะรู้เท่าทันสื่อ) โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมทางเลือกที่ดึงดูดเด็กออกจากโลกเสมือนสู่โลกแห่งความเป็นจริง

คำสำคัญ : เครือข่ายบรร; พัฒนาการเด็กปฐมวัย; ภาพนา 4; สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง; ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

MEDITATION 4: DEVELOPMENT OF A CURRICULUM TO ENHANCE DEVELOPMENT AND
PREVENT CHILDREN FROM USING SMARTPHONES AS A NANNY IN THE TAK OK
SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANIZATION'S CHILD DEVELOPMENT CENTER,
BAN TAK DISTRICT, TAK PROVINCE

Phraathikan Chaloei Chanthako, Thassanee Nuengdad,
Amnaj Tapin

Abstract

This research aims to 1) study the Bhavana 4 model and its impact on physical, emotional-mental, social, and intellectual learning development; 2) develop learning activities for early childhood development centers; and 3) promote the strengthening of the “Bovorn” (Home, Temple, School) network in preventing children from using smartphones as nannies. This is a mixed-method research study, comprising quantitative research. The research employed questionnaires administered to a population of 100 individuals and qualitative research through in-depth interviews with 10 key informants. Data was analyzed using percentages, means ($\bar{x}$), standard deviations (S.D.), and content analysis

The research findings revealed that: 1. Overall, opinions regarding curriculum development were at a high level. The aspects with the highest means in each area were: development of play equipment and skill-enhancing devices ($\bar{x} = 4.45$), educational games to stimulate analytical thinking ($\bar{x} = 4.30$), and children's curiosity and willingness to ask questions ($\bar{x} = 4.21$), respectively. 2. Regarding the Fourfold Meditation model and learning, the Fourfold Meditation (body, morality, mind, wisdom) directly aligned with early childhood development. Body meditation helps develop motor skills and health; morality meditation fosters discipline and social interaction; mind meditation enhances concentration and emotional control; and wisdom meditation promotes analytical thinking and problem-solving, serving as an important safeguard to reduce reliance on smartphone screens. 3. Regarding learning activities The Early Childhood Development Center has integrated the 2017 Early Childhood Education Curriculum with Executive Function (EF) skills through six core activities, emphasizing the creation of "play spaces" instead of "screens," focusing on enabling children to be self-reliant and interact with their real environment. 4. Regarding the "Bovorn" network, the most effective prevention of smartphone addiction in children stems from the collaborative efforts of the

home (parents as role models in reducing media use), the temple (a center for volunteer activities and meditation), and the school/early childhood development center (a source for disseminating media literacy skills). The temple serves as a central hub for providing alternative activities that draw children away from the virtual world into the real world.

Keywords: Bovorn Network; Early Childhood Development; Fourfold Meditation; Smartphones as Babysitters; Child Development Center

บทนำ

ในปัจจุบัน การก้าวกระโดดของเทคโนโลยีสารสนเทศ สมาร์ทโฟนได้กลายเป็นปัจจัยที่ห้าที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กปฐมวัยซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 2-5 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ส่งผลให้ความแข็งแรงของร่างกายลดลงและเสี่ยงต่อสภาวะอ้วนตั้งแต่วัยเยาว์ นอกจากนี้ แสงสีฟ้าจากหน้าจอและการจ้องมองในระยะใกล้ยังทำลายสุขภาพสายตา ก่อให้เกิดภาวะสายตาสั้นเทียมและอาการล้าของกล้ามเนื้อตา ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนรู้ในห้องเรียนเมื่อต้องมองกระดานหรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้สายตาในอนาคต เด็กเหล่านี้มักแสดงอาการสมาธิสั้น (Pseudo-ADHD) ไม่สามารถโฟกัสกับงานได้นาน และมีทักษะการแก้ปัญหาลดลง เนื่องจากขาดการฝึกฝนผ่านการเล่นเชิงสัญลักษณ์หรือการทดลองลงมือทำด้วยตนเอง การสื่อสารทางเดียวผ่านหน้าจอยังเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะ "พูดซ้ำ" หรือความบกพร่องทางการสื่อสาร เพราะเด็กขาดปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกับมนุษย์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาภาษาในช่วงขวบปีแรกๆ ยิ่งไปกว่านั้น พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ของเด็กกลุ่มนี้มักมีความเปราะบางอย่างยิ่ง การเข้าสังคมของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กควรเป็นการเรียนรู้ผ่านการเล่นกับเพื่อนฝูง แต่สมาร์โฟนทำให้เด็กสร้างโลกส่วนตัวและตัดขาดจากสภาพแวดล้อมรอบข้าง ส่งผลให้ขาดทักษะการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และมักแสดงอาการก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย หรือร้องไห้อาละวาดเมื่อไม่ได้ดังใจ

ปัจจัยที่ทำให้ปัญหาเหล่านี้ทวีความรุนแรงขึ้นในบริบทของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก คือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนของผู้ปกครองที่มองว่าสมาร์โฟนเป็นเครื่องมือส่งเสริมการเรียนรู้โดยปราศจากการชี้แนะ รวมถึงสภาพเศรษฐกิจที่บีบคั้นทำให้พ่อแม่มีเวลาทำกิจกรรมกับบุตรหลานน้อยลง สมาร์โฟนจึงกลายเป็นเครื่องมือที่ถูกใช้เพื่อทดแทนการมีส่วนร่วมของครอบครัว ดังนั้น การแก้ไขปัญหาจึงไม่ใช่เพียงหน้าที่ของครูผู้ดูแลเด็ก แต่ต้องอาศัยความร่วมมือเชิงรุกในการสร้าง "พื้นที่ปลอดหน้าจอ" ทั้งที่บ้านและที่ศูนย์ฯ

องค์การสหประชาชาติ (1989). โดยเฉพาะในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (Convention on the Rights of the Child) ได้ระบุว่า เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการดูแลสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งรวมถึงการมีสิทธิในการได้รับการรักษา ป้องกันและการสนับสนุนทางจิตใจ การคุ้มครองสิทธิทางสุขภาพจิตของเด็กปฐมวัยในยุคดิจิทัล ภายใต้อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (Convention on the Rights of the Child - CRC) ขององค์การสหประชาชาติ ซึ่งเป็นบรรทัดฐานสากลที่รัฐภาคีรวมถึงประเทศไทยให้การยอมรับ ได้มีการระบุอย่างชัดเจนว่า เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการดูแลสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งครอบคลุมถึงสิทธิในการได้รับการป้องกัน การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจเพื่อให้เด็กสามารถเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ

พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดูแลเลี้ยงดูทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีความแตกต่างกันตามศักยภาพในการดูแลเลี้ยงดู จึงทำให้เด็กสามารถเข้าถึงและมีสมาร์โฟนเป็นพี่เลี้ยง ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เด็กมีปัญหาด้านสมาธิ มีสมาธิสั้น ด้านการสื่อสาร มีการสื่อสารทางเดียว และด้านการเข้าสังคม มีโลกส่วนตัว ด้วยเหตุที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองมักใช้สมาร์โฟนเป็นเครื่องมือเพื่อให้เด็กสงบ เกิดความบันเทิง หรือเรียนรู้เมื่อไม่สามารถดูแลได้อย่างใกล้ชิด

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก เป็นสถานศึกษาที่ให้บริการด้านการจัดการศึกษาแก่เด็กปฐมวัย อายุ 2-5 ในการให้การอบรมเลี้ยงดูจัดประสบการณ์ และส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้ให้มีความพร้อม ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา ตามมาตรา 4 ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 และมาตรา 18 กำหนดว่าการจัดการศึกษาปฐมวัยและการศึกษาขั้นพื้นฐานให้จัดในสถานศึกษาดังต่อไปนี้ สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ได้แก่ ศูนย์เด็กเล็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนเกณฑ์ของสถาบันศาสนา ศูนย์บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่มของเด็กพิการและเด็กซึ่งมีความต้องการพิเศษ หรือสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่เรียกชื่ออย่างอื่น ฯลฯ

จากการที่คณะวิจัย ได้มีส่วนร่วมเป็นคณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทำให้ทราบถึงกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา และมองเห็นถึงปัญหาของเด็กที่มีสมาร์ทโฟนเป็นพื้เลี้ยงตั้งแต่ปฐมวัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัย เพื่อมุ่งหาคำตอบว่า ภาวนา 4 จะเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมการเรียนรู้ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้หรือไม่ เครือข่าย “บวร” จะสามารถเสริมสร้างและป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพื้เลี้ยงได้อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 กับการพัฒนาการเรียนรู้ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา
2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมการเรียนรู้ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก
3. เพื่อประเมินหลักสูตรภาวนา 4 กับการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพื้เลี้ยง ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ภาวนา 4 : การพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการ ป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพื้เลี้ยง ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยดำเนินการดังนี้

- 1) ดำเนินการออกแบบเครื่องมือ/แบบสอบถามเพื่อทำการสำรวจความคิดเห็นของบุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก บุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก และผู้ปกครองเกี่ยวกับหลักภูวนากับการพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างพัฒนาการ ป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง
- 2) เก็บแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักภูวนากับการพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง จำนวน 100 ชุด
- 3) วิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักภูวนากับการพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยดำเนินการดังนี้

- 1) การสัมภาษณ์สนทนากลุ่ม คณะสงฆ์ ผู้บริหาร ครูผู้สอน ผู้ปกครอง จำนวน 10 รูป/คน เกี่ยวกับหลักภูวนากับการพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการ ป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง
- 2) ประมวลข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มจากผู้ให้ข้อมูลในเชิงคุณภาพแล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อจัดทำหลักสูตรการเสริมสร้างพัฒนาการ ป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง

2. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญของการวิจัย ดังนี้

- 1) ประชากร คือ บุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก บุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก รวมถึงผู้ปกครองเด็กเล็ก จำนวน 100 คน
- 2) กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบลตากออกบุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก รวมถึงผู้ปกครองเด็กเล็ก จำนวน 100 คน โดยใช้วิธีเจาะจง
- 3) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ คณะสงฆ์ ผู้บริหาร ครูผู้สอน ผู้ปกครอง จำนวน 10 รูป/คน
- 4) กลุ่มเด็กเล็กต้นแบบในเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ เด็กเล็กที่ศึกษาอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก จำนวน 30 คน

3. เครื่องมือในการวิจัย

1) เครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ กับผู้บริหาร คณะสงฆ์ ครู ผู้ปกครอง จำนวน 10 รูป/ คน

2) เครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถามกับ บุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก บุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก และผู้ปกครองเด็กเล็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก จำนวน 100 คน โดยใช้วิธีแบบเจาะจง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) การศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) ลงพื้นที่แจกแบบสอบถามกับบุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก บุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก และผู้ปกครองเด็กเล็กเพื่อการพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง
- 3) สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับหลักภavana 4 กับการพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง
- 4) กำหนดและจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการในพื้นที่ โดยมีการนิมนต์คณะสงฆ์ ผู้บริหาร ครูผู้สอน ผู้ปกครอง เข้าร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ
- 5) พัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง
- 6) การสังเกตพฤติกรรม ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการเรียนรู้ของเด็กเล็กของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก
- 7) การสรุปบทเรียนและการวิเคราะห์ผลกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาเป็นหลักสูตรการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เชิงเอกสาร (Documentary Research) เชิงปริมาณ (Quantitative Research) เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) จากการแจกแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ ปฏิบัติการ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้และกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไข ปัญหาเด็กใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์และเนื้อหา (Content analysis) ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ที่ได้เก็บรวบรวมจากบุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก บุคลากรในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก และผู้ปกครอง จำนวน 100 คน โดยมีขั้นตอนการศึกษาวเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) เลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ในการตอบไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical Package for the Social Science)

2) แบบสอบถาม ตอนที่ 1 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

3) แบบสอบถาม ตอนที่ 2 แสดงร้อยละและค่าเฉลี่ยของการนำหลักภวนา 4 กับการพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการ ป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง

4) แบบสอบถาม ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและระดับการมีส่วนร่วมในการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง ซึ่งเป็นข้อมูลความคิดเห็นโดยทำการวิเคราะห์โดยคำนวณหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายชื่อและรายด้าน และเฉลี่ยรวมทุกด้าน โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนน เพื่อให้เห็นระดับของการกิจกรรมการท่องเที่ยวและการเรียนรู้ในแต่ละด้าน จากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 = มีความคิดเห็นในระดับน้อยมาก

ค่าเฉลี่ย 1.51- 2.50 = มีความคิดเห็นในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.51- 3.50 = มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.51- 4.50 = มีความคิดเห็นในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.51- 5.00 = มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

5) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้ว เพื่อให้เห็นหลักสูตร กระบวนการ และแนวทางการเสริมสร้างพัฒนาการ ป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) วิเคราะห์แนวคิด ความหมาย ความรู้และแนวปฏิบัติในการพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง

2) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มาวิเคราะห์ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานกับระดับการปฏิบัติที่มีต่อการสร้างองค์ความรู้และแนวปฏิบัติในการพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการ ป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปฏิบัติการ วิเคราะห์จากประเมินก่อนจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง

6. จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ร่างชุดแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านเพื่อพิจารณาเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความถูกต้อง ชัดเจน เหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Indexes หรือ IOC) โดยกำหนดเกณฑ์คะแนนประเมิน ดังนี้

ให้คะแนน +1 เห็นด้วยตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 ไม่แน่ใจตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน -1 ไม่เห็นด้วยตามวัตถุประสงค์

แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC

1) ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้

2) ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

ผู้วิจัยได้ร่างประเด็นแบบการประเมินจำนวน 12 ข้อ ได้ผลการประเมินค่าความสอดคล้อง มีค่า 0.80 และทำการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้

ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาหลักภวนา 4 กับการพัฒนาการเรียนรู้ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 100 คน มีความคิดเห็นในระดับ มาก ต่อพฤติกรรมและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กปฐมวัย โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นอยู่ระหว่าง 4.02-4.21 ซึ่งสะท้อนถึงการเห็นพ้องว่าเด็กมีพัฒนาการที่ดีในหลายด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ความสนใจใฝ่รู้ในการตั้งคำถามหรือแสดงความสงสัยต่อสิ่งรอบตัว ($\bar{X} = 4.21$, $SD = 0.715$) แสดงว่าเด็กมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และค้นหาความรู้ด้วยตนเอง รองลงมาคือ การช่วยเหลือตนเองในการแต่งตัว กินอาหาร และดูแลสุขอนามัย ($\bar{X} = 4.19$, $SD = 0.706$) สะท้อนถึงความสามารถในการพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันได้ดี ส่วนการแสดงความเคารพต่อครูและผู้ใหญ่ และการปฏิบัติตามกฎ กติกา ($\bar{X} = 4.15$, $SD = 0.783$) แสดงถึงพฤติกรรมทางสังคมและวินัยที่เหมาะสมกับวัย และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดแต่ยังอยู่ในระดับมากคือ การมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำได้นานพอสมควร ($\bar{X} = 4.02$, $SD = 0.816$) แสดงว่าเด็กส่วนใหญ่สามารถมีสมาธิได้ดีในระดับหนึ่ง ข้อมูลโดยรวมชี้ให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยที่อยู่ในการศึกษาวิจัยมีพัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเอง สังคม อารมณ์ และสติปัญญาอยู่ในระดับดีมาก รูปแบบภวนา ๔ กับการเรียนรู้ หลักภวนา ๔ (กาย ศีล จิต ปัญญา) มีความสอดคล้องโดยตรงกับพัฒนาการเด็กปฐมวัย โดย กายภวนา ร่างกาย โดยมีกิจกรรมเคลื่อนไหว, เล่นกลางแจ้ง, ฝึกประสาทสัมผัส, สุขนิสัยที่ดี ศีลภวนา สังคม ฝึกระเบียบวินัย, การแบ่งปัน, เคารพสิทธิผู้อื่น, กิจกรรมกลุ่ม จิตภวนา อารมณ์-จิตใจ ฝึกสมาธิ, การควบคุมอารมณ์, กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ที่ใช้ความนิ่ง และ ปัญญาภวนา สติปัญญา เกมการศึกษา, การคิดวิเคราะห์, แก้ปัญหาจากประสบการณ์จริง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมการเรียนรู้ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 100 คน มีความคิดเห็นในระดับ มาก ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดเห็นอยู่ระหว่าง 4.10–4.30 แสดงให้เห็นว่าแต่ละกิจกรรมได้รับการประเมินในเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง โดยกิจกรรมที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ เกมการศึกษา เช่น การจับคู่ภาพ หรือกิจกรรมถาม-ตอบ เพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์ ($\bar{X} = 4.30$, $SD = 0.798$) สะท้อนว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ากิจกรรมลักษณะนี้ช่วยพัฒนา กระบวนการคิด วิเคราะห์ และการเรียนรู้เชิงสติปัญญา ของเด็กได้อย่างชัดเจน รองลงมาคือกิจกรรม มุมสงบ/สมาธิ และกิจกรรมเกี่ยวกับความรัก ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ ($\bar{X} = 4.18$, $SD = 0.770$) ซึ่งช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้าน อารมณ์-จิตใจ และคุณธรรมจริยธรรม ของเด็ก ส่วนกิจกรรม กลางแจ้ง ศิลปะที่ใช้ก้านเนื้อไม้เล็ก และการดูแล สุขอนามัย ($\bar{X} = 4.12$, $SD = 0.782$) ช่วยพัฒนา ด้านร่างกายและสุขนิสัยที่ดี ขณะที่กิจกรรม การทำงานกลุ่ม การฝึกการรอคอย และการปฏิบัติตามกติกา ($\bar{X} = 4.10$, $SD = 0.732$) พัฒนาหลักสูตรกิจกรรมการเรียนรู้ของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้บูรณาการหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. ๒๕๖๐ ร่วมกับทักษะสมอง (EF) ผ่าน ๖ กิจกรรมหลัก โดยเน้นการสร้างพื้นที่เล่นแทนหน้าจอ มุ่งเน้นให้เด็ก ช่วยเหลือตนเองได้และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจริง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อประเมินหลักสูตรภาวนา 4 กับการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟน เป็นที่เสี่ยง ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 100 คน มีความคิดเห็นในระดับ มาก ถึงมากที่สุด ต่อกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยกิจกรรมที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ การพัฒนาเครื่องเล่นและอุปกรณ์เสริมสร้างทักษะและพัฒนาการ ($\bar{X} = 4.45$, $SD = 0.702$) แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าการจัดอุปกรณ์และเครื่องเล่นที่เหมาะสมมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการร่างกายและ ทักษะของเด็ก รองลงมาคือ สนามเด็กเล่น/ออกกำลังกาย กิจกรรมกีฬา และกิจกรรมวันเด็ก ($\bar{X} = 4.28$, $SD = 0.877$) ซึ่งช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและสังคมของเด็ก ส่วนกิจกรรม พัฒนารูปแบบการอยู่ร่วมกับ ผู้อื่น สร้างวินัย และเคารพกติกา ($\bar{X} = 4.26$, $SD = 0.799$) ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมและวินัย ขณะที่ กิจกรรม สวดมนต์ไหว้พระ ฝึกสมาธิ เข้าวัดทำบุญ และค่ายพุทธบุตร ($\bar{X} = 4.19$, $SD = 0.861$) ประเมิน หลักสูตรภาวนา 4 โดยเสริมสร้างเครือข่ายบวร บ้าน พ่อแม่พาลูกทำกิจกรรมแทนการยื่นมือถือให้ดู วัด ปลุกฝังคุณธรรมผ่านนิทาน สร้างวินัยพื้นฐานในการใช้เทคโนโลยี และ โรงเรียน/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ครู ออกแบบกิจกรรมที่สร้างความจดจ่อ เพื่อแก้ปัญหาสมาธิสั้น ราชการ/ชุมชน ให้ความรู้เรื่อง Digital Literacy เพื่อให้เด็กใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ภาวนา 4 กับการพัฒนาการเรียนรู้ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ผลการวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับส่งเสริมตามหลักภาวนา 4 มีพัฒนาการรอบด้านอยู่ในระดับมาก ซึ่งอธิบายได้ว่าการบูรณาการหลักพุทธธรรมสามารถปรับสมดุลชีวิตเด็กในยุคดิจิทัลได้จริง โดยสอดคล้องกับ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่นิยามว่าภาวนา 4 คือการทำให้เจริญขึ้น ทั้งกาย (สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ศีล (ระเบียบวินัย) จิต (ความเข้มแข็งของใจ) และปัญญา นอกจากนี้ การที่เด็กมีพัฒนาการดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวมยังสอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2561) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาเด็กให้ครอบคลุมทุกด้านอย่างสมดุล ไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่งจนละเลยด้านอื่น โดยมีรายละเอียดแยกตามด้านดังนี้

กายภาวนา การเล่นกลางแจ้งช่วยให้สุขภาพแข็งแรง สอดคล้องกับแนวคิดของ กรมอนามัย (2560) ที่ว่าการเล่นเปลี่ยนโลกและช่วยกระตุ้นสมองผ่านประสาทสัมผัส

ศีลภาวนา การฝึกวินัยและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สอดคล้องกับ มาตรฐานการดำเนินงานศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ (2559) ที่เน้นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม

จิตตภาวนา การมีสมาธิและจดจ่อได้นานขึ้น สอดคล้องกับงานของ ดุษฎี อุภากร และอรปริยา ญาณะชัย (2561) เรื่องการคิดเชิงบริหาร (EF) ที่ช่วยให้เด็กจัดการตนเองและควบคุมอารมณ์ได้

ปัญญาภาวนา การคิดวิเคราะห์ผ่านการลงมือทำ สอดคล้องกับแนวคิด BBL (Brain-Based Learning) ที่ นันทิยา น้อยจันทร์ ระบุว่าเด็กจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อได้รับประสบการณ์ตรง

2. การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ผลการวิจัยสะท้อนว่า กิจกรรมที่เน้นการลงมือทำและมีครูเป็นผู้ประคับประคองได้รับความพึงพอใจระดับมาก สอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ที่กำหนดให้สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยต้องจัดประสบการณ์ที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก การที่ศูนย์ฯ พัฒนากิจกรรมโดยลดการใช้ส마트โฟนและแทนที่ด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกนภัส อมรวงศ์ และคณะ (2567) ที่เสนอรูปแบบการป้องกันการติดสื่อดิจิทัลโดยใช้กิจกรรมทางเลือก และยังสอดคล้องกับปฐม นวลคำ ที่พบว่าการจัดการเรียนการสอนตามแผนชุดกิจกรรมที่ต่อเนื่อง 6 เดือน และการมีส่วนร่วมของชุมชนส่งผลต่อพัฒนาการเด็ก

3. กระบวนการเสริมสร้างเครือข่ายบวรป้องกันเด็กจากการใช้ส마트โฟนเป็นพี่เลี้ยง

ประเด็นความสำเร็จของเครือข่าย "บวร" ในการลดปัญหาเด็กติดจอ นั้น สอดคล้องกับแนวพระราชดำริของรัชกาลที่ 9 เรื่องการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนด้วย 3 สถาบันหลัก (บ้าน-วัด-โรงเรียน) ซึ่งรัชกรณ นภาพรพิพัฒน์ และคณะ (2565) ได้ยืนยันว่ามุมมองบวรช่วยสร้างความมั่นคงในระดับฐานราก

บ้าน การที่ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างลดการใช้จอ สอดคล้องกับงานของ วิชชุดา สุชีวัฒน์ (2564) ที่ระบุว่าพฤติกรรมการใช้ส마트โฟนของเด็กมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้และการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

วัด การใช้ค่ายพุทธบุตรหรือจิตภาวนา สอดคล้องกับแนวคิดของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เรื่องรุ่งอรุณของการศึกษาที่ต้องเริ่มจากการฝึกอบรมใจ

โรงเรียน การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับ มาตรฐานการดำเนินงานศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ (2559) ด้านอาคารสถานที่และความปลอดภัย

การผสมผสานพลังบวรช่วยให้เกิดพื้นที่ปลอดภัยที่มีคุณค่าสูงกว่าหน้าจอสมาร์ทโฟน สอดคล้องกับ คู่มือการเลี้ยงลูกยุคดิจิทัลของ พจมาน พิศนิกมย์ (2567) ที่เน้นการสร้างวินัยเชิงบวกเพื่อลดการใช้เทคโนโลยีเป็นพี่เลี้ยง ทำให้เด็กเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตาม ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย อย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ภาวนา 4 : การพัฒนาหลักสูตรเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการป้องกันเด็กจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยง ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลตากออก อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก” ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ผลการศึกษาและพัฒนาขึ้นเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยในบริบทสังคมดิจิทัล โดยเฉพาะการนำ หลักภาวนา 4 ได้แก่ ภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา มาใช้เป็นกรอบในการออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเด็กทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์-จิตใจ และด้านสติปัญญา

องค์ความรู้ดังกล่าวมุ่งเน้นการพัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน โดยไม่จำกัดอยู่เพียงการลดหรือป้องกันพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนเท่านั้น แต่ยังมุ่งสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย มีวินัยในการใช้สื่อ มีสมาธิในการทำกิจกรรม มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และมีทักษะการคิดวิเคราะห์จากประสบการณ์จริง ทั้งนี้ การพัฒนาหลักสูตรนี้ได้ดำเนินอยู่เฉพาะภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเท่านั้น หากแต่ต้องอาศัยความร่วมมือของเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ บ้าน วัด โรงเรียน และราชการ/ชุมชน หรือเครือข่าย “บวร” เพื่อร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตของเด็กในยุคดิจิทัล

ผู้วิจัยจึงสรุปองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยเป็น “รูปแบบการบูรณาการหลักภาวนา 4 เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเด็กปฐมวัยและป้องกันการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยงโดยเครือข่ายบวรในยุคดิจิทัล” ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่แสดงให้เห็นว่า การป้องกันเด็กจากการพึ่งพาสมาร์ทโฟนจำเป็นต้องดำเนินควบคู่กับการสร้างกิจกรรมทางกาย การปลูกฝังวินัยและคุณธรรม การพัฒนาสมาธิและอารมณ์ ตลอดจนการส่งเสริมทักษะการคิดและการรู้เท่าทันสื่ออย่างเหมาะสม โดยมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเป็นพื้นที่กลางในการจัดการเรียนรู้ และมีเครือข่ายบวรเป็นกลไกสนับสนุนให้เด็กเติบโตอย่างสมดุลทั้งกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 การบูรณาการหลักภavana 4 กับพัฒนาการเด็กและบทบาทเครือข่ายบวรในยุคดิจิทัล

การบูรณาการหลักภavana 4 กับพัฒนาการเด็กและบทบาทเครือข่าย 'บวร' ในยุคดิจิทัล เป็นองค์ความรู้ที่แสดงให้เห็นแนวทางการพัฒนาเด็กอย่างสมดุล โดยใช้ หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเป็นกรอบคิด

สำคัญ ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับพัฒนาการเด็กทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย สังคม อารมณ์-จิตใจ และสติปัญญา พร้อมทั้งกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมในศูนย์พัฒนาเด็กหรือสถานศึกษาให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก และเชื่อมโยงกับบทบาทของเครือข่าย “บวร” ได้แก่ บ้าน วัด โรงเรียน และราชการ ชุมชน ในการร่วมกันดูแลเด็กในยุคดิจิทัล 4 ด้าน ได้แก่

1) กายภาวนา เชื่อมโยงกับการพัฒนาร่างกายของเด็ก โดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหว การเล่นกลางแจ้ง การฝึกประสาทสัมผัส และการสร้างสุขนิสัยที่ดี บทบาทของ บ้าน จึงมีความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะพ่อแม่หรือผู้ปกครองควรพาลูกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย แทนการให้เด็กใช้โทรศัพท์มือถือหรือสื่อดิจิทัลเป็นหลัก

2) ศิลภาวนา เชื่อมโยงกับพัฒนาการทางสังคม เน้นการฝึกระเบียบวินัย การแบ่งปัน การเคารพสิทธิของผู้อื่น และการทำกิจกรรมกลุ่ม บทบาทของ วัด คือการปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐานผ่านนิทาน กิจกรรมธรรมะ และการสร้างวินัยเบื้องต้นในการใช้เทคโนโลยี เพื่อให้เด็กเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

3) จิตภาวนา เชื่อมโยงกับพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ โดยเน้นกิจกรรมฝึกสมาธิ การควบคุมอารมณ์ และกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ที่ใช้ความนิ่งและความจดจ่อ บทบาทของ โรงเรียน หรือศูนย์พัฒนาเด็ก คือการออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กมีสมาธิ รู้จักควบคุมอารมณ์ และลดปัญหาความวอกแวกหรือสมาธิสั้นจากการใช้สื่อดิจิทัลมากเกินไป

4) ปัญญาภาวนา เชื่อมโยงกับพัฒนาการด้านสติปัญญา โดยเน้นเกมการศึกษา การคิดวิเคราะห์ และการแก้ปัญหาจากประสบการณ์จริง บทบาทของ ราชการและชุมชน คือการสนับสนุนความรู้ด้าน Digital Literacy หรือการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล เพื่อให้เด็กสามารถใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณ รู้จักแยกแยะข้อมูล และใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานท้องถิ่นควรกำหนดนโยบายการพัฒนาเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยบูรณาการหลักภาวนา 4 เป็นกรอบในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์-จิตใจ และสติปัญญาอย่างเป็นระบบ

2) องค์การบริหารส่วนตำบลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดมาตรการลดการใช้สมาร์ทโฟนเป็นพี่เลี้ยงเด็ก โดยสนับสนุนให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดกิจกรรมทดแทนการใช้หน้าจอ เช่น กิจกรรมเคลื่อนไหว กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมสมาธิ และกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง

3) ควรส่งเสริมกลไกความร่วมมือของเครือข่าย “บวร” ได้แก่ บ้าน วัด โรงเรียน และราชการ/ชุมชน ให้มีบทบาทร่วมกันในการดูแลเด็กปฐมวัย โดยกำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติระดับพื้นที่ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตของเด็กในยุคดิจิทัล

2. ข้อเสนอแนะการนำไปใช้ประโยชน์

1) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสามารถนำรูปแบบหลักสูตรที่บูรณาการหลักภาษา 4 ไปใช้ในการจัดกิจกรรมประจำวันของเด็ก โดยออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน และลดพฤติกรรมการพึ่งพาสมาร์ทโฟน

2) ครูและผู้ดูแลเด็กควรใช้กิจกรรมตามหลักภาษา ศีลภาษา จิตภาษา และปัญญาภาษา เป็นเครื่องมือในการปรับพฤติกรรมเด็ก เช่น การฝึกวินัย การแบ่งปัน การควบคุมอารมณ์ การมีสมาธิ และการคิดแก้ปัญหาจากสถานการณ์จริง

3) ผู้ปกครองควรนำแนวทางจากหลักสูตรไปประยุกต์ใช้ที่บ้าน โดยเพิ่มกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก เช่น การเล่นร่วมกัน การเล่านิทาน การทำงานศิลปะ และการฝึกสุขนิสัย แทนการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อควบคุมหรือเลี้ยงดูเด็ก

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของเด็กก่อนและหลังการใช้หลักสูตรภาษา 4 เพื่อให้เห็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์ต่อพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม อารมณ์-จิตใจ และสติปัญญา

2) ควรศึกษาปัจจัยของครอบครัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของเด็กปฐมวัย เช่น รูปแบบการเลี้ยงดู เวลาที่ผู้ปกครองใช้กับเด็ก และทัศนคติของผู้ปกครองต่อการใช้อินเทอร์เน็ต

3) ควรขยายการวิจัยไปยังศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่อื่น เพื่อเปรียบเทียบบริบทของชุมชน และพัฒนารูปแบบหลักสูตรภาษา 4 ให้สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างกว้างขวางและเหมาะสมกับพื้นที่ที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 0-5 ปี สำหรับผู้ปกครอง* (น. 18-20). ม.พ.ป.
- กิ่งแก้ว อมรวงศ์, และคณะ. (2567). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการติดสื่อดิจิทัลในเด็กวัยก่อนเรียน. *วารสารกองการพยาบาล*, 51(1), 12-25.
- คณะกรรมการสิทธิเด็ก. (ม.ป.ป.). *อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กแห่งสหประชาชาติ (ฉบับเป็นมิตรกับเด็ก)* (น. 3-4). ม.พ.ป.
- จินตนา มณีรัตน์. (2566). บทบาทของผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการจัดการปัญหาการติดสื่อดิจิทัลในเด็ก. *วารสารวิจัยการศึกษาศาสนา*, 7(1), 42-58.
- ชัยชนะ เอี่ยมมงคลชัย. (2566). ปัจจัยเสี่ยง ผลกระทบ และแนวทางการจัดการการใช้สื่อหน้าจอในเด็กวัยก่อนเรียน. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 31(2), 145-158.
- ดวงกมล อุปการ, และ อรพินท์ ญาณชัย. (2561). ควรเลือกใช้หลักการใดในการเสริมสร้างพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กวัยก่อนเรียน: "Brain-Based Learning" หรือ "Executive Function"? *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences, and Arts)*, 11(1), 1635-1651.
- พรพรรณ นนทพันธ์. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมพัฒนาการของผู้ดูแลเด็กวัยก่อนเรียนในจังหวัดสงขลา. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*, 1(3), 10-24.
- รสริน นภากรณ์พิพาท, และคณะ. (2565). มุมมอง “บ้าน วัด โรงเรียน (บวร)” เพื่อความมั่นคง. *วารสารความมั่นคงและยุทธศาสตร์ศึกษา*, 3(1), 45-60.
- วรารณ จันทบุตร, วรณวิไล ยูสุข, และ วุฒิชัย เสมรัมย์. (2561). การพัฒนาแนวทางส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยก่อนเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลสีวิเชียร อำเภอน้ำยืน จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 15(1), 208-219.
- วรารณ สังสกุล, และคณะ. (2564). สถานการณ์และแนวทางส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยก่อนเรียนตามผลลัพธ์ที่พึงประสงค์. *วารสารการศึกษาทางสาธารณสุขและพยาบาล*, 27(1), 193-205.
- วิไล สุชีวัฒน์. (2564). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สมาร์โฟนของเด็กวัยก่อนเรียนตามการรับรู้ของผู้ปกครอง. *วารสารวิทยาศาสตร์การพยาบาลและสุขภาพ*, 44(1), 92-104.
- United Nations. (1989). *Convention on the Rights of the Child*. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>