



ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ ตามพุทธนวัตกรรม

เพื่อเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางปัญญา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

ประกอบด้วย

3

แผนการ
จัดการเรียนรู้



เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีภูมิคุ้มกันทางปัญญา รู้เท่าทันสื่อ มีสติ คิดเป็น ทำเป็น และดำรงชีวิต
อย่างมีคุณธรรมในสังคมดิจิทัลอย่างปลอดภัยและยั่งยืน

จัดทำโดย

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

จัดทำโดย

พระครูสันตยาภิรัต (สันติ สนติกโร) อ.ดร.

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อาจารย์ ดร.นพขวัญ นาคนวล

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตรวจทานโดย

พระสมุห์นพดล อตถยุโต ดร.

หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จัดรูปแบบโดย

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต ดร.

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569

จำนวน 105 หน้า

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

เอกสารฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไรซ์วิทยา จังหวัดนครปฐม” การนำเนื้อหา ภาพประกอบ แบบประเมิน หรือกิจกรรมไปใช้และเผยแพร่ ควรอ้างอิงแหล่งที่มาอย่างถูกต้อง
ทั้งนี้ ห้ามนำข้อมูลส่วนบุคคลและภาพถ่ายของผู้เข้าร่วมการวิจัยไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต

พิมพ์ที่ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

51 หมู่ 2 ตำบลไรซ์เชิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73210

คำนิยม

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมการเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ฉบับนี้ นับเป็นผลงานทางวิชาการและการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง ด้วยการนำองค์ความรู้จากงานวิจัยมาสังเคราะห์และประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาจริงของผู้เรียนในยุคดิจิทัล ซึ่งต้องเผชิญกับข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

จุดเด่นที่สำคัญของผลงานชิ้นนี้ คือ การบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้เชิงรุก อย่างเป็นระบบ นำไปสู่การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนจากภายใน ช่วยเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ด้วยหลักโยนิโส มนสิการ การกำกับตนเองอย่างมีสติ ตลอดจนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมดิจิทัล อันเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพในศตวรรษที่ 21

ขอแสดงความชมเชยและยกย่องในความมุ่งมั่นทุ่มเทของ คณะผู้จัดทำ ที่ได้รังสรรค์ผลงานวิชาการอันทรงคุณค่า และเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และเป็นต้นแบบที่สำคัญสำหรับครูผู้สอน สถานศึกษา ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องในการนำไปประยุกต์ใช้พัฒนาผู้เรียนให้มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาอย่างยั่งยืนสืบไป

พระสมุห์นพดล อตถยุตโต ดร.

หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนิยาม

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัลและข้อมูลข่าวสารในปัจจุบัน แม้จะสร้างโอกาสในการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง แต่ขณะเดียวกันก็นำมาซึ่งความเสี่ยงและภัยคุกคามหลากหลายรูปแบบที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชนอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก การพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะในการรู้เท่าทันสื่อ ตลอดจนมีความสามารถในการกำกับตนเองและยึดมั่นในจริยธรรมดิจิทัล จึงเป็นภารกิจสำคัญเร่งด่วนของระบบการศึกษา

เอกสาร “ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา” กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ซึ่งจัดทำโดย พระครูสันตยาภิรัต (สันติ สนติกโร) อ.ดร. และ อาจารย์ ดร.นพขวัญ นาคนวน ถือเป็นผลงานทางวิชาการและนวัตกรรมทางการศึกษาที่มีคุณค่ายิ่ง จุดเด่นของชุดแผนการจัดการเรียนรู้นี้คือการหลอมรวมหลักพุทธธรรมเข้ากับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้เชิงรุก อย่างเป็นระบบ ช่วยเปลี่ยนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้กลายเป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติที่จับต้องได้ สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักเรียนในยุคดิจิทัล

เนื้อหาดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนสามารถใช้สื่ออย่างรู้เท่าทันและปลอดภัย อีกทั้งยังสามารถเป็นต้นแบบให้สถานศึกษาอื่น ๆ นำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพได้อย่างเหมาะสม ข้าพเจ้าขอแสดงความชื่นชมและอนุโมทนาในความเพียรพยายามของคณะผู้จัดทำ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อครูผู้สอน นักวิชาการ และผู้บริหารสถานศึกษา ในการร่วมกันสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ให้แก่เยาวชนไทย เพื่อให้เติบโตเป็นผู้มีสติ มีปัญญา และมีคุณธรรม พร้อมทั้งจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของโลกอนาคตได้อย่างมั่นคงสืบไป

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ ดร.

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม จัดทำขึ้นภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นคู่มือสำหรับครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ การคิดวิเคราะห์ การกำกับตนเอง และการมีจริยธรรมดิจิทัล อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสังคมดิจิทัล

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 3 แผน ได้แก่ (1) รู้เท่าทันสื่อ คิดเป็น เห็นคุณค่า (2) รู้ทันข่าวสาร ใช้ปัญญาไตร่ตรอง และ (3) มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล โดยออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ควบคู่กับกระบวนการเจริญสติ การสะท้อนคิด และการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 และฆราวาสธรรม 4 เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอน นักวิชาการ นักศึกษา และผู้สนใจ ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีภูมิคุ้มกันทางปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคดิจิทัลได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

พระครูสันตยาภิรัต (สันติ สนติกโร) อ.ดร.

และอาจารย์ ดร.นพขวัญ นาคนวล

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนิยาม	ก
คำนิยาม	ข
คำนำ	ค
สารบัญ	ง
บทที่ 1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางปัญญา	6
1.1 บทนำ	6
1.2 ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางปัญญา	7
1.3 สถานการณ์และความเสี่ยงของนักเรียนในยุคดิจิทัล	8
1.4 บริบทและความเสี่ยงของนักเรียนต่อสื่อสังคมออนไลน์	10
1.5 ผลกระทบของสื่อดิจิทัลต่อผู้เรียน	14
1.6 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญา	16
1.7 แนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา	18
1.8 สรุป	21
บทที่ 2 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	24
2.1 ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบ	24
2.2 ประเภทของสื่อและอิทธิพลของสื่อในยุคดิจิทัล	27
2.3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม	29
2.4 พุทธนวัตกรรมและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาเยาวชนในยุคดิจิทัล	31
2.5 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจและพัฒนาการของนักเรียน	32
2.6 สรุป	34
บทที่ 3 การกำกับตนเองและการมีสติในโลกดิจิทัล	36
3.1 ความหมายและความสำคัญของการกำกับตนเองในยุคดิจิทัล	36
3.2 การมีสติ กับการใช้สื่อดิจิทัล	38
3.3 การจัดการอารมณ์และพฤติกรรมในโลกออนไลน์	39

3.4 การกำกับตนเองตามหลักพุทธธรรม	42
3.5 สรุป	44
บทที่ 4 ชุดแผนการจัดการเรียนรู้	48
4.1 หลักการและแนวคิดของชุดแผนการจัดการเรียนรู้	49
4.2 โครงสร้างและองค์ประกอบของชุดแผนการจัดการเรียนรู้	51
4.3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ	55
4.4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยธรรม	59
4.5 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล	64
บทที่ 5 โมเดลพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา	73
5.1 หลักธรรมและจิตตปัญญา	74
5.2 การพัฒนาพุทธนวัตกรรมและกระบวนการเรียนรู้	75
5.3 การพัฒนาพุทธนวัตกรรมและกระบวนการเรียนรู้	78
5.4 ผลลัพธ์ของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา	80
5.5 แนวทางการประยุกต์ใช้และการขยายผล	81
5.6 สรุปโมเดลพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา	83
บทที่ 6 ข้อเสนอแนะ	86
6.1 ข้อเสนอแนะสำหรับครูผู้สอน	86
6.2 ข้อเสนอแนะด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้	87
6.3 ข้อเสนอแนะด้านเวลาและการปรับกิจกรรม	87
6.4 ข้อเสนอแนะด้านสื่อและเทคโนโลยี	87
6.5 ข้อเสนอแนะด้านการวัดและประเมินผล	88
6.6 ข้อเสนอแนะสำหรับสถานศึกษา	88
6.7 ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้และขยายผล	89
บรรณานุกรม	90
ภาคผนวก	93
ภาคผนวก ก ภาพสนทนากลุ่มชุดความรู้	94
ภาคผนวก ข ตัวอย่างใบงานและแนวคำตอบประกอบกิจกรรมการเรียนรู้	96

บทที่ 1

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางปัญญา

1.1 บทนำ

ในชุดแผนการจัดการเรียนรู้ “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการใช้กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลและมีวิจารณญาณ เพื่อวิเคราะห์ แยกแยะ และกลั่นกรองข้อมูลข่าวสารก่อนตัดสินใจหรือแสดงพฤติกรรม โดยอาศัยความรู้ ทักษะการคิด การกำกับตนเอง และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน นิยามดังกล่าวเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยสังเคราะห์จากแนวคิดด้านการรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง และหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง ในบริบทของสังคมดิจิทัล ภูมิคุ้มกันทางปัญญามีบทบาทในการป้องกันมิให้บุคคลตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม การบิดเบือนข้อมูล การชักจูงทางความคิด ตลอดจนพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม การมีภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงมิใช่เพียงการมีความรู้เท่านั้น แต่หมายรวมถึงความสามารถในการรู้เท่าทันตนเอง รู้เท่าทันสื่อ และใช้เหตุผลควบคู่กับคุณธรรมในการดำเนินชีวิต (Office of the National Economic and Social Development Council, 2018; UNESCO, 2021)

จากการสังเคราะห์เอกสาร ประกอบกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญาสำหรับการศึกษาคครั้งนี้ไว้ 3 ประการ ได้แก่

- (1) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ
- (2) การควบคุมและจัดการตนเอง
- (3) จริยธรรมดิจิทัล

โดยทั้งสามองค์ประกอบได้รับการบูรณาการเข้ากับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ การเจริญสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง และการสะท้อนคิด รวมทั้งหลักพุทธธรรม ได้แก่ โยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 และฆราวาสธรรม 4 เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้สามารถคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ควบคุมอารมณ์ และใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีความรับผิดชอบ ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะสำคัญของการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

กล่าวโดยสรุป ภูมิคุ้มกันทางปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพภายในของผู้เรียนที่ครอบคลุมทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้สามารถเผชิญกับข้อมูล ข่าวสาร และสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีสติ มีปัญญา และมีคุณธรรม อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ

1.2 ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางปัญญา

การเปลี่ยนแปลงของสังคมในศตวรรษที่ 21 และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีดิจิทัลได้ทำให้ข้อมูลข่าวสารไหลเวียนอย่างรวดเร็วและมีปริมาณมหาศาล ผู้เรียนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้จากแหล่งต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก แต่ขณะเดียวกันก็ต้องเผชิญกับข้อมูลที่คลาดเคลื่อน ขาวปลอม การชักจูงทางความคิด และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม หากผู้เรียนขาดทักษะในการคิดวิเคราะห์และการไตร่ตรอง ย่อมมีโอกาสรับข้อมูลโดยปราศจากการตรวจสอบ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจผิด การตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม และพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อตนเองและสังคม ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัยในโลกดิจิทัล โดยอาศัยการคิดอย่างมีเหตุผล การรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง และการยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม (UNESCO, 2021)

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยาตามขอบเขตของโครงการวิจัย พบแนวโน้มความเสี่ยงจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในหลายด้าน ได้แก่ การรับข้อมูลโดยขาดการตรวจสอบ การใช้สื่อเป็นเวลานาน การได้รับอิทธิพลจากค่านิยมบนโลกออนไลน์ และข้อจำกัดด้านการควบคุมอารมณ์ในบางสถานการณ์ ทั้งนี้ ผลดังกล่าวสะท้อนเฉพาะกลุ่มตัวอย่างและช่วงเวลาเก็บรวบรวมข้อมูล มิได้ใช้เพื่อเหมารวมหรือประเมินพฤติกรรมของนักเรียนทุกคนในสถานศึกษา

ในมิติของพระพุทธศาสนา ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางปัญญาสอดคล้องกับหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดอย่างแยบคายก่อนเชื่อ ก่อนตัดสินใจ และก่อนลงมือปฏิบัติ ตลอดจนแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนจากภายในผ่านการเจริญสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง และการสะท้อนคิด การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการเรียนรู้จึงช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านสติ ปัญญา และคุณธรรม อันนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างสมดุล มีความรับผิดชอบ และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม (สมสิทธิ์ อัครนธิ์, 2556; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538)

กล่าวโดยสรุป ภูมิคุ้มกันทางปัญญาเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เพราะช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันข้อมูล กำกับตนเอง และดำรงชีวิตด้วยคุณธรรม อันเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเผชิญกับความท้าทายในสังคมดิจิทัล

1.3 สถานการณ์และความเสี่ยงของนักเรียนในยุคดิจิทัล

การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 ส่งผลให้เทคโนโลยีดิจิทัลและเครือข่ายอินเทอร์เน็ตกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเรียนรู้ การสื่อสาร การแสวงหาความรู้ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมได้เปลี่ยนจากพื้นที่จริงสู่พื้นที่ดิจิทัลมากขึ้น นักเรียนในปัจจุบันสามารถเข้าถึงข้อมูลจากทั่วโลกได้ตลอดเวลาโดยใช้สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ แม้เทคโนโลยีจะเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้อย่างไร้ขีดจำกัด แต่ในอีกด้านหนึ่งกลับทำให้ผู้เรียนต้องเผชิญกับข้อมูลข่าวสารจำนวนมากที่มีทั้งข้อมูลจริง ข้อมูลบิดเบือน และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม หากขาดความสามารถในการคิดวิเคราะห์และกลั่นกรองข้อมูลย่อมส่งผลต่อการรับรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้เรียนโดยตรง (UNESCO, 2021)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2568) รายงานข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าถึงและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศของประชาชนไทย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าโทรศัพท์เคลื่อนที่และอินเทอร์เน็ตมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ การสื่อสาร และการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อดิจิทัลเป็นเวลานานหรือไม่เหมาะสมอาจส่งผลต่อการพักผ่อน การเรียนรู้ และการกำกับตนเองของเด็กและเยาวชน จึงควรส่งเสริมการใช้สื่ออย่างสมดุลและมีวิจารณญาณ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568)

ผลการศึกษาจากงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนต้องเผชิญกับความเสี่ยงจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในหลายมิติ ทั้งด้านพฤติกรรมการใช้สื่อ การรับข้อมูลข่าวสาร การขาดทักษะในการคิดวิเคราะห์ และการได้รับอิทธิพลจากค่านิยมบนโลกออนไลน์ โดยเฉพาะการรับข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบแหล่งที่มา การเชื่อข่าวที่เผยแพร่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และการตัดสินใจจากกระแสสังคมมากกว่าการใช้เหตุผล นอกจากนี้ นักเรียนจำนวนหนึ่งยังใช้เวลาอยู่กับสื่อดิจิทัลเป็นเวลานาน ส่งผลให้การเรียนรู้ การพักผ่อน และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวลดลง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการกำกับตนเองอย่างเป็นระบบ

ความเสี่ยงสำคัญประการหนึ่งของผู้เรียนในยุคดิจิทัล คือ ข่าวปลอม (Fake News) ซึ่งหมายถึงข้อมูลหรือข่าวสารที่ถูกสร้างขึ้นโดยมีเจตนาบิดเบือนข้อเท็จจริง หรือเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ผ่านการตรวจสอบ เพื่อสร้างความเข้าใจผิด ชักจูงความคิดเห็น หรือแสวงหาผลประโยชน์ ข่าวปลอมแพร่กระจายอย่างรวดเร็วผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากผู้ใช้งานจำนวนมากมักแชร์ข้อมูลโดยไม่ได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล ส่งผลให้เกิดความเข้าใจผิดในประเด็นต่าง ๆ ทั้งด้านสุขภาพ การเมือง เศรษฐกิจ และสังคม การรู้เท่าทันข่าวปลอมจึงเป็นทักษะพื้นฐานที่ผู้เรียน

จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา โดยต้องเรียนรู้การตรวจสอบแหล่งที่มา เปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง และใช้เหตุผลก่อนการเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูลต่อ (พรทิพย์ เย็นจะบก, 2552)

นอกจากข่าวปลอมแล้ว การพัฒนาอย่างรวดเร็วของ ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence AI) ยังส่งผลต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตของนักเรียนอย่างมาก เครื่องมือ AI สามารถช่วยค้นคว้าข้อมูล สรุปบทเรียน สร้างสื่อการเรียนรู้ และส่งเสริมการเรียนรู้เฉพาะบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม AI ก็สามารถสร้างข้อความ รูปภาพ เสียง และวิดีโอที่มีความสมจริงจนยากต่อการแยกแยะ หรือที่เรียกว่า Deepfake ทำให้ผู้เรียนอาจเข้าใจผิดหรือถูกหลอกลงได้ง่าย หากขาดทักษะในการประเมินความถูกต้องของข้อมูล ดังนั้น การใช้ AI จึงควรควบคู่กับการคิด วิเคราะห์ การตรวจสอบข้อมูล และการใช้จริยธรรมดิจิทัล เพื่อให้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้มากกว่าจะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการรับรู้ของผู้เรียน

อีกปัญหาที่พบมากขึ้นในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ซึ่งหมายถึงการใช้สื่อดิจิทัลหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการล้อเลียน ดูหมิ่น ข่มขู่ เผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว หรือสร้างความอับอายแก่ผู้อื่น พฤติกรรมดังกล่าวอาจเกิดขึ้นผ่านข้อความ ภาพถ่าย วิดีโอ หรือความคิดเห็นบนแพลตฟอร์มออนไลน์ ผลกระทบไม่ได้จำกัดเพียงด้านอารมณ์ แต่ยังส่งผลต่อความมั่นใจในตนเอง ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน งานศึกษาของ Cash และ Schwab-Reese (2020) ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นในโลกออนไลน์มีความเชื่อมโยงกับปัจจัยทางจิตวิทยาและสิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นต้องได้รับการป้องกันและดูแลทั้งจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

นอกจากนี้ การเสพติดสื่อดิจิทัล ยังเป็นอีกปัญหาที่ได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน การใช้สื่อออนไลน์เป็นเวลานานโดยขาดการควบคุมตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียนมีสมาธิลดลง ขาดวินัยในการเรียน นอนหลับไม่เพียงพอ และมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวหรือเพื่อนลดลง ในระยะยาวอาจส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ ผู้เรียนบางส่วนมีพฤติกรรมตรวจสอบโทรศัพท์มือถืออย่างต่อเนื่อง รู้สึกวิตกกังวลเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต หรือให้ความสำคัญกับโลกออนไลน์มากกว่าความสัมพันธ์ในชีวิตจริง ซึ่งสะท้อนถึงความจำเป็นในการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง และการใช้สื่ออย่างมีสติ

จากสถานการณ์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเด็กและเยาวชนในยุคดิจิทัลไม่ได้เผชิญเพียงปัญหาการเข้าถึงข้อมูลจำนวนมากเท่านั้น แต่ยังคงเผชิญกับความเสี่ยงที่ซับซ้อน ทั้งข่าวปลอม การใช้ AI อย่างไม่เหมาะสม การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และการเสพติดสื่อดิจิทัล ดังนั้น การ

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล กำกับตนเอง และใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่เสนอ ให้บูรณาการการเรียนรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง และจริยธรรมดิจิทัลเข้ากับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้พร้อมรับมือกับความท้าทายในสังคมดิจิทัลอย่างยั่งยืน

1.4 บริบทและความเสี่ยงของนักเรียนต่อสื่อสังคมออนไลน์

จากการนำข้อมูลเชิงประจักษ์ทางสถิติของโครงการย่อยที่ 1 มาวิเคราะห์ร่วมกับการ สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สามารถสรุปบริบทและสภาพปัญหาความเสี่ยงของนักเรียน โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยาต่อสื่อสังคมออนไลน์ได้ดังนี้ (พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป (วิชัย) และคณะ, 2569)

ตารางที่ 1.1 ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 302 คน

(n = 302)

ลำดับ	บริบทและสภาพปัญหาความเสี่ยงของ นักเรียนต่อสื่อสังคมออนไลน์	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
-------	---	-----------	------	-------

ด้านพฤติกรรมการใช้สื่อและการหมกมุ่นกับหน้าจอ

1	การใช้เวลาหน้าจอสมาร์ทโฟน/สื่อออนไลน์ เกิน 4 ชั่วโมงต่อวัน	4.21	.93	พฤติกรรม ค่อนข้างบ่อย
2	การใช้สื่อออนไลน์เพื่อระบายหรือลด ความเครียด	3.46	1.29	ไม่แน่ชัดว่ามี ผลหรือไม่
3	ใช้เวลาออนไลน์มากจนรบกวนกิจวัตร/การ พักผ่อน	2.63	1.29	ไม่แน่ชัดว่ามี ผลหรือไม่

ด้านการเผชิญกับสื่อเสี่ยงและเนื้อหาไม่เหมาะสม

4	การพบเห็นหรือเข้าถึงเนื้อหาออนไลน์ที่ไม่ เหมาะสมกับช่วงวัย	1.85	1.14	เป็นครั้งคราว เท่านั้น
5	การพบเห็นเนื้อหาเสี่ยงบนโลกออนไลน์ บ่อยครั้ง	2.42	1.18	มีอิทธิพลน้อย

6	การเลียนแบบพฤติกรรมเสี่ยงจากสื่อออนไลน์	1.55	.87	เป็นครั้งคราวเท่านั้น
7	การเข้าถึงหรือมีส่วนร่วมกับเว็บไซต์ เกม หรือกิจกรรมที่มีลักษณะเกี่ยวข้องกับการพนันออนไลน์	1.24	.71	ไม่เป็นจริงกับตนเอง
ด้านอารมณ์ความก้าวร้าวและการกลั่นแกล้งไซเบอร์				
8	ภาวะอารมณ์หงุดหงิดง่าย	2.76	1.21	เกิดขึ้นบ้างเป็นบางครั้ง
9	การประสบเหตุหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	2.19	1.12	เป็นครั้งคราวเท่านั้น
10	การมีเรื่องทะเลาะวิวาท	2.12	1.00	เป็นครั้งคราวเท่านั้น
ด้านผลกระทบต่อประสิทธิภาพและการเรียนรู้				
11	การเล่นโทรศัพท์สมาร์ทโฟนในเวลาเรียน	2.38	1.00	เป็นครั้งคราวเท่านั้น
12	การไม่เตรียมตัวสอบหรือไม่ทบทวนบทเรียน	2.06	1.15	เป็นครั้งคราวเท่านั้น
13	การทำงานส่งล่าช้าหรือไม่ทันตามกำหนดเวลา	2.00	1.04	เป็นครั้งคราวเท่านั้น
ภาพรวม พฤติกรรมเสี่ยงด้านสื่อออนไลน์		2.21	.60	เป็นครั้งคราวเท่านั้น

หมายเหตุ: ข้อมูลในตารางเป็นผลจากการตอบแบบประเมินตนเองของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 302 คน ในช่วงเวลาที่กำหนด ผลการศึกษาใช้เพื่อวิเคราะห์แนวโน้มและออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ มิได้ใช้เพื่อวินิจฉัย ตีตรา หรือตัดสินพฤติกรรมของนักเรียนรายบุคคล และไม่ควรรนำไปสรุปแทนนักเรียนทั้งหมดของสถานศึกษา

1. สภาพบริบททางสังคมและพฤติกรรมการใช้สื่อนำจ่อ ผลการศึกษาวินิจฉัยเชิงปริมาณพบว่า ปัจจัยด้านสื่อและเทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเสี่ยงของ

นักเรียนในระดับสูงสุดและครอบคลุมทุกมิติ ($r = .56, p = .00$) โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้เวลาหน้าจอสมาร์ทโฟนหรือสื่อออนไลน์เกินกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในกลุ่มพฤติกรรมเสี่ยงด้านสื่อ ($\bar{X} = 4.21, S.D. = .93$) สอดคล้องกับสภาพบริบทของโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่กึ่งเมืองปริมณฑล ที่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องทำงานรับจ้างทั่วไปหรือพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้นักเรียนต้องใช้เวลารอตามลำพังหลังเลิกเรียนและเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างอิสระโดยขาดการกำกับดูแลใกล้ชิด

2. การเผชิญกับข่าวปลอม สื่อลามก และเว็บพนันออนไลน์ จากการถอดบทเรียนการสัมภาษณ์พบว่า การเปิดรับสื่อออนไลน์อย่างไร้ขอบเขตทำให้นักเรียนเสี่ยงต่อการถูกชักจูงและมอมเมา โดยเฉพาะการพบเห็นสื่อลามกอนาจารออนไลน์ ($\bar{X} = 1.85$) เว็บพนันออนไลน์และเนื้อหาชักจูงเสี่ยงต่าง ๆ บนพื้นที่โซเชียลมีเดีย ซึ่งแม้ในภาพรวมนักเรียนจะรับรู้ว่ามีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ แต่ในทางปฏิบัติเมื่อเผชิญกับข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็ว ข่าวปลอม (Fake News) หรือกลยุทธ์การโฆษณาชวนเชื่อ นักเรียนบางส่วนยังขาดวิจารณญาณในการแยกแยะจนนำไปสู่การเลียนแบบพฤติกรรมเสี่ยงลบตามค่านิยมบนโลกออนไลน์

3. ปัญหาการกลั่นแกล้งออนไลน์ และความก้าวร้าวทางอารมณ์ ผลวิจัยชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมเสี่ยงที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในบรรดาพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหมดของนักเรียน คือ พฤติกรรมด้านก้าวร้าวและความรุนแรง ($\bar{X} = 2.36, S.D. = .89$) โดยนักเรียนสะท้อนว่ามีภาวะอารมณ์หงุดหงิดง่าย ($\bar{X} = 2.76$) และเคยมีประสบการณ์การประสบเหตุหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ($\bar{X} = 2.19$) ซึ่งมักเริ่มต้นจากการมีปากเสียง แสดงความคิดเห็นที่รุนแรงหรือการ Cyberbullying บนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย ก่อนจะลุกลามเป็นความขัดแย้งในชีวิตจริง

4. ผลกระทบต่อจิตใจและประสิทธิภาพการเรียนรู้ การหมกมุ่นกับสื่อออนไลน์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต โดยนักเรียนมักใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางระบายความเครียด ($\bar{X} = 3.46$) แต่กลับสร้างผลข้างเคียงให้เกิดอาการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดสมาธิ วอกแวกง่าย และแสดงพฤติกรรมแอบใช้โทรศัพท์ในเวลาเรียน ($\bar{X} = 2.38$) ส่งผลกระทบต่อเนื้อหาการเรียนการทำงานส่งล่าช้าหรือไม่ทันกำหนดเวลา ($\bar{X} = 2.00$) และทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลงในที่สุด

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์บริบทและความเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนกำลังเติบโตอยู่ในสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่การเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร และความบันเทิง แต่ในขณะเดียวกันการใช้สื่อที่ขาดการกำกับดูแลและขาดทักษะในการพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบ ทำให้นักเรียนมีความเสี่ยงต่อการได้รับข้อมูลที่คลาดเคลื่อน การหลงเชื่อข่าวปลอม การรับอิทธิพลจากเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ ตลอดจนการเผชิญกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการสื่อสารที่ขาดความรับผิดชอบ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความคุ้มครองอารมณ์ การตัดสินใจ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และประสิทธิภาพในการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังพบว่าการใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางในการผ่อนคลายความเครียดหรือหลีกเลี่ยงปัญหา อาจนำไปสู่การใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากเกินไปจนความจำเป็น ส่งผลให้การจัดการเวลา การพักผ่อน และความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ลดลง สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมิได้มีสาเหตุจากการใช้เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากการขาดภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ แยกแยะ ประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งยึดมั่นในหลักคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อการใช้สื่อดิจิทัล ผลการสังเคราะห์ดังกล่าวจึงชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการศึกษาชุดความรู้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียน โดยมุ่งพัฒนาองค์ความรู้ที่บูรณาการการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ การคิดเชิงวิพากษ์ การตรวจสอบข้อมูล การรู้เท่าทันข่าวปลอม การกำกับและจัดการตนเอง การรู้เท่าทันอารมณ์ ตลอดจนการปลูกฝังจริยธรรมดิจิทัลตามหลักพุทธธรรม เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีสติ มีเหตุผล มีความรับผิดชอบต่อเลือกใช้ข้อมูลอย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่เข้มแข็ง สามารถรับมือกับความเสี่ยงในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาพุทธนวัตกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ให้สอดคล้องกับบริบทการเปลี่ยนแปลงของสังคมในศตวรรษที่ 21

1.5 ผลกระทบของสื่อดิจิทัลต่อผู้เรียน

สื่อดิจิทัลได้กลายเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สื่อดิจิทัลมีบทบาททั้งในด้านการศึกษา การสื่อสาร การสร้างเครือข่ายทางสังคม และการแสวงหาความรู้ ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลจากทั่วโลกได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อดิจิทัลอย่างต่อเนื่องโดยขาดทักษะในการรู้เท่าทันสื่อและการกำกับตนเอง อาจก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้านการเรียนรู้ พฤติกรรม สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจจากนักวิชาการและหน่วยงานด้านการศึกษาทั่วโลก (UNESCO, 2021)

ผลการวิจัยครั้งนี้สะท้อนว่า นักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยาใช้สื่อดิจิทัลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทั้งเพื่อการเรียน การสื่อสาร และความบันเทิง แต่ขณะเดียวกันก็พบปัจจัยเสี่ยงหลายประการ ได้แก่ การใช้เวลากับสื่อออนไลน์เป็นเวลานาน การรับข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบแหล่งที่มา การตัดสินใจตามกระแสสังคมออนไลน์ และการขาดทักษะในการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับความคิดเห็นที่แตกต่างหรือข้อมูลที่มีผลกระทบต่อความรู้สึก ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาของผู้เรียนในระยะยาว จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณและรับผิดชอบ

ผลกระทบประการแรก คือ ผลกระทบด้านการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา แม้ว่าสื่อดิจิทัลจะเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญ แต่การใช้สื่อเพื่อความบันเทิงเป็นเวลานาน หรือการสลับใช้งานหลายแพลตฟอร์มพร้อมกัน ส่งผลให้ผู้เรียนมีสมาธิลดลง ขาดความต่อเนื่องในการเรียน และเกิดความเคยชินกับการรับข้อมูลแบบรวดเร็วโดยไม่ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ ส่งผลให้ความสามารถในการอ่านเชิงลึก การสังเคราะห์ข้อมูล และการแก้ปัญหาลดลง นอกจากนี้ การพึ่งพาเครื่องมือดิจิทัลมากเกินไป เช่น การคัดลอกข้อมูลหรือการใช้ระบบปัญญาประดิษฐ์โดยไม่ตรวจสอบความถูกต้อง ยังอาจทำให้ผู้เรียนขาดทักษะการคิดอย่างเป็นระบบและการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งขัดกับเป้าหมายของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่มุ่งเน้นการคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ และการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผลกระทบประการที่สอง คือ ผลกระทบด้านสุขภาพจิตและการควบคุมอารมณ์ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานทำให้ผู้เรียนต้องเผชิญกับการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การแสวงหาการยอมรับผ่านยอดผู้ติดตามหรือการกดถูกใจ ตลอดจนการได้รับความคิดเห็นเชิงลบจาก

ผู้ใช้งานคนอื่น สิ่งเหล่านี้อาจนำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกด้อยคุณค่า และภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในช่วงพัฒนาการด้านอัตลักษณ์ นอกจากนี้ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ยังส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความหวาดกลัว ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และอาจหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมหรือการมาโรงเรียน งานศึกษาของ Cash และ Schwab-Reese (2020) ชี้ให้เห็นว่า การใช้เทคโนโลยีโดยขาดการกำกับดูแลมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ

ผลกระทบประการที่สาม คือ ผลกระทบด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัว แม้ว่าสื่อดิจิทัลจะช่วยให้การสื่อสารมีความสะดวกมากขึ้น แต่การใช้สื่ออย่างต่อเนื่องอาจทำให้ผู้เรียนใช้เวลาอยู่กับโลกออนไลน์มากกว่าการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนในชีวิตจริง ส่งผลให้การสื่อสารแบบเผชิญหน้า ลดลง ความผูกพันในครอบครัวอ่อนแอลง และทักษะทางสังคม เช่น การรับฟัง การเห็นอกเห็นใจ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ การรับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนในโลกออนไลน์ยังอาจทำให้ผู้เรียนเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลงเชื่อค่านิยมที่ขัดต่อวัฒนธรรมและศีลธรรมของสังคมไทย

ผลกระทบประการที่สี่ คือ ผลกระทบด้านคุณธรรม จริยธรรม และการตัดสินใจ สื่อดิจิทัลทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาที่หลากหลาย ทั้งด้านบวกและด้านลบ หากขาดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ผู้เรียนอาจรับเอาค่านิยมที่เน้นวัตถุนิยม ความรุนแรง การใช้ถ้อยคำที่ไม่เหมาะสม หรือการละเมิดสิทธิของผู้อื่นมาเป็นแบบอย่าง นอกจากนี้ การเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคล การแชร์ข่าวปลอม การละเมิดลิขสิทธิ์ และการใช้ปัญญาประดิษฐ์ในทางที่ไม่ถูกต้อง ล้วนเป็นปัญหาทางจริยธรรมดิจิทัลที่พบมากขึ้นในปัจจุบัน การปลูกฝังจิตสำนึกด้านความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ และการเคารพสิทธิของผู้อื่น จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ผลกระทบของสื่อดิจิทัลมิได้เกิดจากเทคโนโลยีโดยตรง แต่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีโดยปราศจากสติและปัญญา หลัก โยนิโสมนสิการ ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักคิดอย่างแยบคาย พิจารณาเหตุและผลก่อนเชื่อหรือปฏิบัติตามข้อมูล ขณะที่การเจริญสติในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาช่วยให้ผู้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และแรงกระตุ้นของตนเอง ไม่ตกเป็นเหยื่อของอิทธิพลจากสื่อออนไลน์โดยง่าย เมื่อบูรณาการร่วมกับหลัก อิทธิบาท 4 ในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ สังคหวัตถุ 4 ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น พรหมวิหาร 4 ในการพัฒนาความเมตตา

และความเข้าใจผู้อื่น และ ฆราวาสธรรม 4 ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ มีจริยธรรม และเกิดภูมิคุ้มกันทางปัญญาอย่างยั่งยืน

ดังนั้น ผลกระทบของสื่อดิจิทัลต่อผู้เรียนมีทั้งด้านบวกและด้านลบ เทคโนโลยีสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างโอกาสทางการศึกษาและการพัฒนาทักษะแห่งอนาคต แต่หากขาดการรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง และการยึดมั่นในหลักคุณธรรม ย่อมส่งผลให้ผู้เรียนเผชิญกับความเสี่ยงทั้งด้านการเรียน สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และพฤติกรรมทางจริยธรรม ด้วยเหตุนี้ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงควรมุ่งพัฒนาทั้งความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะภายในของผู้เรียน โดยบูรณาการการรู้เท่าทันสื่อ จิตตปัญญาศึกษา และหลักพุทธธรรมเข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างรู้เท่าทัน มีสติ มีวิจารณญาณ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้

1.6 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ภูมิคุ้มกันทางปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้สามารถคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมดิจิทัล การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงมิใช่เพียงการเพิ่มพูนความรู้ หากแต่เป็นการพัฒนาทักษะ กระบวนการคิด คุณธรรม และความสามารถในการกำกับตนเองให้สามารถใช้ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณและรับผิดชอบ ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ได้สังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญาจากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม จนได้องค์ประกอบหลัก 3 ด้าน ได้แก่

- (1) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ
- (2) การกำกับตนเอง
- (3) จริยธรรมดิจิทัล

ทั้งสามองค์ประกอบเชื่อมโยงและสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยมีแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและหลักพุทธธรรมเป็นฐานในการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน

องค์ประกอบประการแรก คือ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (Media and Information Literacy MIL) หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน และใช้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ ผู้เรียนต้องสามารถแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความ

คิดเห็น ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล เปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง และประเมินความน่าเชื่อถือก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ต่อ ในยุคที่ข้อมูลสามารถสร้างและเผยแพร่ได้อย่างรวดเร็วผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ความสามารถดังกล่าวถือเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เพราะช่วยลดความเสี่ยงจากข่าวปลอม การบิดเบือนข้อมูล และการชักจูงทางความคิด นอกจากนี้ การรู้เท่าทันสื่อยังครอบคลุมถึงการเข้าใจวัตถุประสงค์ของผู้ผลิตสื่อ อิทธิพลของอัลกอริทึม และผลกระทบของสื่อที่มีต่อความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของผู้รับสาร (UNESCO, 2021; พรทิพย์ เย็นจะบก, 2552)

องค์ประกอบประการที่สอง คือ การกำกับตนเอง ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่เหมาะสม ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะสามารถบริหารเวลาในการใช้สื่อดิจิทัล ควบคุมแรงกระตุ้นจากสิ่งเร้าบนโลกออนไลน์ และตัดสินใจโดยอาศัยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ การกำกับตนเองยังครอบคลุมถึงการรู้จักวางแผน ตั้งเป้าหมาย ประเมินผลการกระทำของตนเอง และปรับปรุงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการป้องกันการเสพติดสื่อ การใช้อินเทอร์เน็ตเกินความจำเป็น และการตอบสนองต่อข้อมูลหรือความคิดเห็นต่าง ๆ อย่างหุนหันพลันแล่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมด้านการกำกับตนเองผ่านกิจกรรมฝึกสติ การสะท้อนคิด และการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา มีแนวโน้มใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบ และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

องค์ประกอบประการที่สาม คือ จริยธรรมดิจิทัล ซึ่งหมายถึง การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อดิจิทัลโดยคำนึงถึงคุณธรรม ความรับผิดชอบ และสิทธิของผู้อื่น ผู้เรียนควรตระหนักถึงผลกระทบของการเผยแพร่ข้อมูล การแสดงความคิดเห็น และการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน โดยยึดหลักความซื่อสัตย์ ความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การเคารพลิขสิทธิ์ การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และการไม่สร้างความเสียหายแก่ผู้อื่นผ่านช่องทางออนไลน์ ในยุคที่ปัญญาประดิษฐ์และสื่อดิจิทัลสามารถสร้างข้อมูล ภาพ เสียง และวิดีโอที่มีความสมจริง ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมีจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี ไม่ใช่ AI เพื่อการทุจริตทางการศึกษา ไม่เผยแพร่ข้อมูลอันเป็นเท็จ และไม่ใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการกลั่นแกล้งหรือสร้างความเกลียดชัง จริยธรรมดิจิทัลจึงเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้การใช้เทคโนโลยีเกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเองและสังคม

เมื่อพิจารณาทั้งสามองค์ประกอบร่วมกัน จะเห็นได้ว่า การรู้เท่าทันสื่อ เป็นพื้นฐานของการเข้าถึงและประเมินข้อมูล การกำกับตนเอง เป็นกลไกภายในที่ช่วยควบคุมความคิด อารมณ์ และ

พฤติกรรม ส่วน จริยธรรมดิจิทัล เป็นกรอบคุณค่าที่กำกับให้การใช้ข้อมูลและเทคโนโลยีเป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนรวม องค์ประกอบทั้งสามไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะผู้เรียนที่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ แต่ขาดการควบคุมตนเองหรือขาดคุณธรรม ก็อาจนำความรู้ไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม ในทางกลับกัน ผู้เรียนที่มีคุณธรรมแต่ขาดทักษะในการวิเคราะห์ข้อมูล ก็อาจตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมหรือการชักจูงจากสื่อออนไลน์ได้ง่าย ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงต้องพัฒนาทั้งสามองค์ประกอบควบคู่กัน

ในทางพระพุทธศาสนา องค์ประกอบทั้งสามสามารถเชื่อมโยงกับหลักธรรมได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ โยนิโสมนสิการ สนับสนุนการคิดอย่างแยบคายและการรู้เท่าทันสื่อ อิทธิบาท 4 ส่งเสริมความเพียร ความเอาใจใส่ และความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง สังคหวัตถุ 4 และ พรหมวิหาร 4 ช่วยหล่อหลอมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยเมตตา ความเสียสละ และความเข้าใจ ขณะที่ ฆราวาสธรรม 4 เป็นหลักในการดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์ ความอดทน และความรับผิดชอบ เมื่อบูรณาการร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเน้นการเจริญสติ การรับฟัง และการสะท้อนคิด ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาอย่างครบถ้วนทั้งด้านสติ ปัญญา คุณธรรม และพฤติกรรม จนสามารถเผชิญกับข้อมูลข่าวสารและความท้าทายในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีวิจารณญาณและมั่นคง

ดังนั้น องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงมิใช่เพียงชุดของทักษะที่แยกจากกัน แต่เป็นระบบการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมที่บูรณาการความรู้ ทักษะ คุณธรรม และการกำกับตนเองเข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้สื่อดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน คิดอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจด้วยสติ และดำรงตนเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม อันเป็นเป้าหมายสำคัญของพุทธนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัยฉบับนี้

1.7 แนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้แก่ผู้เรียนในยุคดิจิทัลเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันสื่อ กำกับตนเอง และใช้เทคโนโลยีอย่างมีคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม การพัฒนาดังกล่าวไม่สามารถอาศัยเพียงการถ่ายทอดความรู้ภายในห้องเรียน แต่จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากครอบครัว โรงเรียน วัด และชุมชน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาทั้งด้านสติ ปัญญา และคุณธรรมควบคู่กัน ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม พบว่า การ

พัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่มีประสิทธิภาพควรบูรณาการองค์ความรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง และจริยธรรมดิจิทัลเข้ากับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและหลักพุทธธรรม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจริง

แนวทางประการแรก คือ การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝนให้สามารถสืบค้น วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ก่อนนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรใช้สถานการณ์จริง เช่น การวิเคราะห์ข่าวปลอม การตรวจสอบข้อเท็จจริง การเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง และการอภิปรายผลกระทบของการเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ ผู้เรียนควรได้รับการส่งเสริมให้ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ผลงาน และการแก้ปัญหา มากกว่าการใช้เพื่อความบันเทิงเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของ UNESCO (2021)

แนวทางประการที่สอง คือ การพัฒนาการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา ผู้เรียนควรได้รับการฝึกให้รู้จักกำหนดเป้าหมาย วางแผนการใช้สื่อดิจิทัล บริหารเวลา และประเมินผลการกระทำของตนเองอย่างสม่ำเสมอ การจัดกิจกรรมฝึกสติ การเขียนบันทึกสะท้อนคิด การฝึกสังเกตอารมณ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านวงสนทนา เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความคิด และแรงจูงใจของตน สามารถควบคุมการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากสื่อออนไลน์ และตัดสินใจอย่างรอบคอบมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมลักษณะดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนลดพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างไม่เหมาะสม มีความรับผิดชอบต่อการเรียน และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

แนวทางประการที่สาม คือ การปลูกฝังจริยธรรมดิจิทัล เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงสิทธิหน้าที่ และความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยี ผู้เรียนควรเรียนรู้การเคารพสิทธิส่วนบุคคล การรักษาความลับของข้อมูล การเคารพลิขสิทธิ์ การใช้ปัญญาประดิษฐ์อย่างรับผิดชอบ และการหลีกเลี่ยงการเผยแพร่ข้อมูลอันเป็นเท็จหรือสร้างความเสียหายแก่ผู้อื่น นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการสื่อสารด้วยความสุภาพ การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง และการใช้สื่อเพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม ซึ่งจะช่วยเหลือหล่อหลอมผู้เรียนให้เป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ในทางพระพุทธศาสนา มีแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาสามารถบูรณาการกับหลักธรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม โดย โยนิโสมนสิการ ช่วยให้ผู้เรียนคิดอย่างแยบคาย ไม่

หลงเชื่อข้อมูลโดยง่าย และสามารถพิจารณาเหตุปัจจัยของเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบด้าน อิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ช่วยสร้างแรงจูงใจและความเพียรในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สังคหวัตถุ 4 ช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการแบ่งปัน การใช้วาจาที่สร้างสรรค์ การทำประโยชน์แก่ส่วนรวม และการวางตนอย่างเหมาะสม ขณะที่ พรหมวิหาร 4 และ ฆราวาสธรรม 4 ช่วยหล่อหลอมคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ ความอดทน และความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นฐานของการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีจริยธรรมและไม่สร้างผลกระทบต่อผู้อื่น

ผลการวิจัยได้นำหลักการดังกล่าวมาพัฒนาเป็น พุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา โดยบูรณาการกับแนวคิด จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การเจริญสติ การรับฟัง การใคร่ครวญสะท้อนคิด และการเรียนรู้ร่วมกัน กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนไม่ได้เพียงรับความรู้จากครู แต่สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง เข้าใจผลกระทบของการใช้สื่อดิจิทัล และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการตระหนักรู้ภายใน ส่งผลให้การเรียนรู้เกิดความหมายและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

อีกประเด็นสำคัญ คือ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจะประสบผลสำเร็จได้เมื่อเกิดความร่วมมือระหว่าง บ้าน-วัด-โรงเรียน-ชุมชน ครอบครัวควรเป็นแบบอย่างในการใช้สื่ออย่างเหมาะสมและสร้างบรรยากาศแห่งการพูดคุยแลกเปลี่ยน โรงเรียนควรบูรณาการการเรียนรู้เท่าทันสื่อและพุทธธรรมไว้ในกิจกรรมการเรียนรู้ วัดควรเป็นแหล่งพัฒนาคุณธรรมและการฝึกสติ ส่วนชุมชนควรสนับสนุนกิจกรรมสร้างสรรค์และเครือข่ายการเรียนรู้ร่วมกัน ความร่วมมือดังกล่าวจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งในห้องเรียนและชีวิตประจำวัน

กล่าวโดยสรุป แนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาควรมุ่งพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรม และการปฏิบัติจริง ผ่านการบูรณาการการเรียนรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง จริยธรรมดิจิทัล แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และหลักพุทธธรรม ภายใต้อาณัติความร่วมมือของบ้าน วัด โรงเรียน และชุมชน แนวทางดังกล่าวไม่เพียงช่วยลดความเสี่ยงจากสื่อดิจิทัล แต่ยังส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีสติ มีปัญญา มีความรับผิดชอบ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างมั่นคง อันเป็นเป้าหมายสำคัญของพุทธนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัยฉบับนี้

1.8 สรุป

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถสังเคราะห์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางปัญญาในบริบทสังคมดิจิทัล โดยครอบคลุมทั้งองค์ประกอบ กระบวนการพัฒนา และกลไกสนับสนุนที่นำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ที่มา ผู้วิจัยสังเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ช่วยในการออกแบบภาพ

ภูมิคุ้มกันทางปัญญาในสังคมดิจิทัล หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการใช้กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล มีวิจารณญาณ และสามารถกำกับตนเองควบคู่กับการยึดมั่นในคุณธรรม เพื่อวิเคราะห์ ตรวจสอบ และกลั่นกรองข้อมูลข่าวสารก่อนการตัดสินใจ เชื่อ แสร้งหรือแสดงพฤติกรรม อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการป้องกันตนเองจากข่าวปลอม การชักจูงทางความคิด การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การละเมิดสิทธิและความเป็นส่วนตัว ตลอดจนพฤติกรรม การใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะในบริบทที่เทคโนโลยีดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ พบว่า การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา มีความสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถดำรงตนเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

(1) **การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ** เป็นความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ตรวจสอบ ประเมินความน่าเชื่อถือ และตั้งคำถามต่อข้อมูลก่อนเชื่อหรือเผยแพร่

(2) **การกำกับตนเอง** เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตน สามารถบริหารเวลา ควบคุมการใช้สื่อ และตัดสินใจอย่างมีสติ

(3) **จริยธรรมดิจิทัล** เป็นกรอบในการใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ เคารพสิทธิและศักดิ์ศรีของผู้อื่น ตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำ และไม่ใช้สื่อสร้างความเสียหายแก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม

แนวทางการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาอย่างยั่งยืนจึงควรบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 3 ประการเข้ากับ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ การเจริญสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง และการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากภายใน สามารถตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง ก่อนเชื่อมโยงไปสู่การคิด การตัดสินใจ และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม พร้อมทั้งบูรณาการกับ หลักพุทธธรรม ได้แก่ โยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 และฆราวาสธรรม 4 เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาปัญญา คุณธรรม ความเพียร การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการกำกับตนเองให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

นอกจากนี้ การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาไม่ควรจำกัดอยู่เฉพาะตัวผู้เรียนหรือกระบวนการจัดการเรียนรู้ภายในห้องเรียนเท่านั้น แต่จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนภายใต้กลไก “บ้าน-วัด-โรงเรียน-ชุมชน” เพื่อร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ที่ปลอดภัย มีพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การให้คำปรึกษา และการเป็นแบบอย่างที่ดี

เหมาะสม อันจะนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนทั้งด้าน สติ ปัญญา คุณธรรม การกำกับตนเอง และ ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 อย่างสมดุลและรอบด้าน และเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนา พุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนในชั้นต่อไป

บทที่ 2

การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ

2.1 ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบ

การเปลี่ยนแปลงของสังคมในศตวรรษที่ 21 ทำให้สื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิต การศึกษา และการสื่อสารของมนุษย์อย่างกว้างขวาง เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจากทั่วโลกได้อย่างรวดเร็วผ่านอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้การเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในห้องเรียนอีกต่อไป อย่างไรก็ตาม การหลั่งไหลของข้อมูลจำนวนมากมหาศาลทำให้ผู้เรียนต้องเผชิญกับข้อมูลที่มีทั้งความถูกต้องและคลาดเคลื่อน ขาวปลอม การโฆษณาชวนเชื่อ เนื้อหาที่สร้างด้วยปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence AI) รวมถึงอิทธิพลของอัลกอริทึมที่คัดเลือกข้อมูลตามพฤติกรรมของผู้ใช้ ดังนั้น การพัฒนาทักษะ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (Media and Information Literacy MIL) จึงเป็นสมรรถนะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย มีวิจารณญาณ และใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ (UNESCO, 2021)

องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ให้ความหมายว่า การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง (Access) วิเคราะห์ (Analyze) ประเมิน (Evaluate) สร้างสรรค์ (Create) และใช้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ มีจริยธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม การรู้เท่าทันสื่อมิได้จำกัดอยู่เพียงการใช้เครื่องมือดิจิทัลหรือเทคโนโลยีเป็นเท่านั้น แต่รวมถึงความสามารถในการตั้งคำถามต่อข้อมูล การตรวจสอบข้อเท็จจริง การเข้าใจเจตนาของผู้ผลิตสื่อ การตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อที่มีต่อความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนการใช้ข้อมูลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (UNESCO, 2021)

ในบริบทของประเทศไทย แนวคิดเรื่องการรู้เท่าทันสื่อได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดย พรทิพย์ เย็นจะบก (2552) อธิบายว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้รับสารสามารถวิเคราะห์ ตีความ วิพากษ์ และประเมินคุณค่าของสื่อได้อย่างมีเหตุผล ไม่ตกเป็นผู้รับสารแบบเฉื่อยชา แต่สามารถเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสมและรู้จักป้องกันตนเอง

จากผลกระทบของสื่อ การรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นทั้งทักษะทางปัญญาและทักษะชีวิต ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถใช้ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม พบว่า การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของภูมิคุ้มกันทางปัญญา นักเรียนในปัจจุบันสามารถเข้าถึงสื่อดิจิทัลได้อย่างสะดวก แต่ยังขาดทักษะในการตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์แหล่งที่มา และประเมินความน่าเชื่อถือของข่าวสาร ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการหลงเชื่อข่าวปลอม การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และการตัดสินใจตามกระแสสังคมออนไลน์มากกว่าการใช้เหตุผล ดังนั้น การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นกลไกสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้สามารถใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณและมีความรับผิดชอบ เมื่อพิจารณาในเชิงองค์ประกอบ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศประกอบด้วยกระบวนการสำคัญหลายประการ

ประการที่หนึ่ง คือ การเข้าถึงข้อมูล หมายถึง ความสามารถในการค้นหา เลือกใช้ และเข้าถึงข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทั้งจากหนังสือ ฐานข้อมูล เว็บไซต์ สื่อสังคมออนไลน์ และระบบปัญญาประดิษฐ์ ผู้เรียนต้องรู้จักเลือกใช้แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

ประการที่สอง คือ การวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะองค์ประกอบของข้อมูล พิจารณาเนื้อหา ภาษา ภาพ สัญลักษณ์ และวิธีการนำเสนอ รวมทั้งการวิเคราะห์เจตนาของผู้ผลิตสื่อ เพื่อทำความเข้าใจว่าข้อมูลนั้นถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ความรู้ โน้มน้าวใจ โฆษณา หรือสร้างอิทธิพลต่อผู้รับสาร การวิเคราะห์สื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลกับบริบททางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และการเมือง ไม่รับข้อมูลเพียงผิวเผิน แต่สามารถมองเห็นความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังเนื้อหา

ประการที่สาม คือ การประเมิน ซึ่งเป็นกระบวนการพิจารณาความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ และความสมเหตุสมผลของข้อมูล ผู้เรียนต้องสามารถเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ตรวจสอบข้อเท็จจริง วิเคราะห์หลักฐานที่สนับสนุนข้อมูล และประเมินความน่าเชื่อถือของผู้เผยแพร่ข้อมูล การประเมินข้อมูลอย่างเป็นระบบช่วยลดโอกาสในการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม การหลอกลวงทางออนไลน์ และการบิดเบือนข้อมูลที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายในยุคดิจิทัล

ประการที่สี่ คือ การสร้างสรรค์ ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการผลิตและเผยแพร่ข้อมูลอย่างถูกต้อง สร้างสรรค์ และรับผิดชอบ ผู้เรียนควรสามารถผลิตข้อความ ภาพ วิดีโอ หรือสื่อดิจิทัลที่มีคุณค่า เคารพลิขสิทธิ์ อ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างเหมาะสม และใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม มากกว่าการผลิตหรือเผยแพร่เนื้อหาที่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง ความแตกแยก หรือความเข้าใจผิด

ประการที่ห้า คือ การใช้สื่ออย่างมีความรับผิดชอบ ซึ่งครอบคลุมการใช้ข้อมูลและเทคโนโลยีโดยยึดหลักจริยธรรม เคารพสิทธิของผู้อื่น รักษาความเป็นส่วนตัว ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ และตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำบนโลกออนไลน์ ผู้เรียนต้องเรียนรู้ว่าการแชร์ข้อมูลเพียงครั้งเดียวอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลและสังคมในวงกว้าง จึงจำเป็นต้องใช้สติและพิจารณาญาณก่อนการสื่อสารทุกครั้ง

เมื่อพิจารณาในมิติของพระพุทธศาสนา การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศมีความสอดคล้องกับหลัก โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดโดยแยกกาย คิดตามเหตุและปัจจัย ไม่เชื่อสิ่งใดโดยปราศจากการพิจารณา หลักธรรมดังกล่าวส่งเสริมให้ผู้เรียนตั้งคำถาม ตรวจสอบข้อเท็จจริง และพิจารณาผลดีผลเสียก่อนตัดสินใจหรือเผยแพร่ข้อมูล นอกจากนี้ การเจริญสติในแนวคิด จิตตปัญญาศึกษา ยังช่วยให้ผู้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก และอคติของตนเอง ทำให้ไม่ตกเป็นเหยื่อของข้อมูลที่กระตุ้นอารมณ์หรือสร้างความแตกแยกในสังคม การบูรณาการการรู้เท่าทันสื่อเข้ากับหลักพุทธธรรมจึงมิใช่เพียงการเพิ่มทักษะทางเทคนิคในการใช้สื่อ แต่เป็นการพัฒนาผู้เรียนให้มีทั้งปัญญา สติ และคุณธรรม สามารถใช้ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ การดำรงชีวิต และการสร้างประโยชน์แก่สังคมได้อย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุป การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเป็นสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เพราะช่วยให้สามารถเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน สร้างสรรค์ และใช้ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณและมีความรับผิดชอบ เมื่อบูรณาการเข้ากับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและหลักพุทธธรรม จะก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านสติ ปัญญา และคุณธรรม อันเป็นฐานของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของพุทธนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัยฉบับนี้

2.2 ประเภทของสื่อและอิทธิพลของสื่อในยุคดิจิทัล

สื่อ (Media) เป็นเครื่องมือสำคัญในการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ความคิดเห็น และวัฒนธรรมจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยมีบทบาทอย่างยิ่งต่อการสร้างการรับรู้ การกำหนดค่านิยม และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลและสังคม ในอดีตการสื่อสารอาศัยสื่อแบบดั้งเดิม เช่น หนังสือ หนังสือพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์ ซึ่งเป็นการสื่อสารแบบทางเดียว ผู้รับสารมีบทบาทเพียงรับข้อมูลจากผู้ผลิตสื่อ แต่เมื่อเทคโนโลยีสารสนเทศและเครือข่ายอินเทอร์เน็ตพัฒนาอย่างรวดเร็ว รูปแบบของสื่อได้เปลี่ยนแปลงไปสู่ สื่อดิจิทัล ที่เปิดโอกาสให้ผู้ใช้ทุกคนสามารถเป็นทั้งผู้รับสารและผู้ผลิตสาร ได้พร้อมกัน ส่งผลให้ข้อมูลข่าวสารสามารถสร้าง เผยแพร่ และแลกเปลี่ยนได้อย่างรวดเร็วในระดับโลก (UNESCO, 2021) ปัจจุบัน สื่อสามารถแบ่งออกเป็นหลายประเภทตามลักษณะการนำเสนอและเทคโนโลยีที่ใช้ ได้แก่

ประเภทแรก คือ สื่อดั้งเดิม ได้แก่ หนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ และโทรทัศน์ ซึ่งยังคงมีบทบาทในการเผยแพร่ข่าวสารและองค์ความรู้ แม้ว่าจะมีการปรับตัวเข้าสู่รูปแบบออนไลน์มากขึ้นก็ตาม สื่อประเภทนี้มีจุดเด่นคือผ่านกระบวนการกลั่นกรองจากบรรณาธิการหรือองค์กรสื่อ ทำให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีมาตรฐานด้านวิชาชีพและความน่าเชื่อถือสูงกว่าสื่อที่ผู้ใช้สร้างขึ้นเอง

ประเภทที่สอง คือ สื่อใหม่ ซึ่งหมายถึงสื่อที่อาศัยเทคโนโลยีดิจิทัลและอินเทอร์เน็ตในการเผยแพร่ข้อมูล เช่น เว็บไซต์ บล็อก พอดแคสต์ แพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ และแอปพลิเคชันต่าง ๆ จุดเด่นของสื่อใหม่คือการสื่อสารแบบโต้ตอบ ผู้ใช้สามารถเลือกเนื้อหา แสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการสร้างข้อมูลได้ทันที ส่งผลให้การเรียนรู้มีความยืดหยุ่นและเปิดกว้างมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดความท้าทายด้านการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล เนื่องจากทุกคนสามารถเผยแพร่ข้อมูลได้โดยไม่จำเป็นต้องผ่านกระบวนการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ

ประเภทที่สาม คือ สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมสูงสุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน เช่น Facebook, TikTok, YouTube, Instagram, X (Twitter) และ LINE สื่อประเภทนี้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เรียนอย่างมาก เพราะเป็นทั้งแหล่งข่าวสาร แหล่งความบันเทิง และพื้นที่สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้เรียนจำนวนมากใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อค้นคว้าข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และติดตามบุคคลสาธารณะ อย่างไรก็ตาม สื่อสังคมออนไลน์ก็เป็นช่องทางสำคัญของการแพร่กระจายข่าวปลอม การหลอกลวงทาง

ออนไลน์ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และการสร้างค่านิยมที่ไม่เหมาะสม หากผู้เรียนขาดการรู้เท่าทันสื่อและการกำกับตนเอง ย่อมมีโอกาสได้รับผลกระทบทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (พรทิพย์ เย็นจะบก, 2552)

อีกประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญในปัจจุบัน คือ สื่อที่สร้างด้วยปัญญาประดิษฐ์ (AI-Generated Content) ซึ่งเกิดจากการใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์สร้างข้อความ ภาพ เสียง วิดีโอ หรือสื่อมัลติมีเดียต่าง ๆ ปัญญาประดิษฐ์สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ การสืบค้นข้อมูล และการสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างมาก แต่ในอีกด้านหนึ่ง AI ก็สามารถสร้างข้อมูลที่มีความสมจริงจนแยกจากข้อมูลจริงได้ยาก เช่น ภาพปลอม หรือข้อความที่สร้างขึ้นโดยอัตโนมัติ หากผู้เรียนไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล ก็อาจตกเป็นเหยื่อของการบิดเบือนข้อมูลหรือการหลอกลวงได้ ดังนั้น การเรียนรู้เกี่ยวกับ AI จึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการใช้เครื่องมือ แต่ต้องพัฒนาความเข้าใจด้านจริยธรรมและความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยีควบคู่กัน

นอกจากการจำแนกประเภทของสื่อแล้ว ผู้เรียนยังจำเป็นต้องเข้าใจ อิทธิพลของสื่อในยุคดิจิทัล ซึ่งมีความซับซ้อนมากกว่าสื่อในอดีต เนื่องจากแพลตฟอร์มออนไลน์ใช้ อัลกอริทึม (Algorithm) ในการคัดเลือกข้อมูลที่สอดคล้องกับพฤติกรรมและความสนใจของผู้ใช้ ส่งผลให้ผู้เรียนมักได้รับข้อมูลในลักษณะเดิมซ้ำ ๆ จนเกิดสิ่งที่เรียกว่า ฟองกรองข้อมูล และห้องสะท้อนความคิด ซึ่งทำให้ผู้เรียนเห็นเฉพาะข้อมูลที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง ขาดโอกาสในการรับฟังมุมมองที่แตกต่าง และอาจนำไปสู่ความลำเอียงในการคิดและการตัดสินใจ

อีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน คือ ผู้ทรงอิทธิพลบนสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมีบทบาทในการกำหนดแนวโน้มด้านแฟชั่น พฤติกรรมการบริโภค ค่านิยม และความคิดเห็นของเยาวชน ผู้เรียนจำนวนไม่น้อยยอมรับข้อมูลหรือเลียนแบบพฤติกรรมของผู้มีชื่อเสียงโดยไม่ได้ตรวจสอบความถูกต้องหรือความเหมาะสม นอกจากนี้ การโฆษณาแฝง และการตลาดผ่านผู้ทรงอิทธิพล ยังทำให้ผู้เรียนแยกแยะได้ยากว่าเนื้อหาใดเป็นข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ และเนื้อหาใดเป็นการสื่อสารเพื่อการค้า ส่งผลให้เกิดการตัดสินใจที่ได้รับอิทธิพลจากการตลาดมากกว่าการใช้เหตุผล

2.3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและสังคมในศตวรรษที่ 21 ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อกระบวนการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตของเยาวชน การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อดิจิทัลที่มีความรวดเร็วและหลากหลาย ทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ข้อมูลบิดเบือน หรือข้อมูลที่แฝงด้วยค่านิยมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เยาวชนมีความเสี่ยงต่อการรับรู้ข้อมูลโดยขาดการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล (พระครูสันตยาภิรัต และ นพขวัญ นาคนวน, 2569) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางด้านภูมิคุ้มกันทางปัญญาและจิตใจของผู้เรียน ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยกลไกการพัฒนาศักยภาพภายในผ่านการบูรณาการหลักพุทธธรรมและกระบวนการทัศนจิตตปัญญาศึกษา เพื่อสร้างเกราะป้องกันทางความคิดและการดำเนินชีวิตในสังคมดิจิทัล ชุดความรู้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

(1) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ

(2) การควบคุมและจัดการตนเอง

(3) จริยธรรมดิจิทัล

โดยมีกระบวนการขับเคลื่อนผ่านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำคัญ 4 ประการ ร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้

1) **หลักอิทธิบาท 4** กับการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมแห่งความสำเร็จที่ใช้เป็นฐานในการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้และการรู้เท่าทันสื่อ ประกอบด้วย (ม.ม. (ไทย) 13/247/292)

ฉันทะ ความพอใจและใฝ่รักในการเรียนรู้

วิริยะ ความเพียรพยายามอดทนเผชิญกับปัญหา

จิตตะ ความตั้งใจและเอาจิตจดจ่ออยู่กับงาน

วิมังสา การใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุผล

การนำอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดวิจารณญาณในการกลั่นกรองข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผลและบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาอย่างสมบูรณ์

2) หลักสังคหวัตถุ 4 กับการสร้างความร่วมมือและเครือข่ายทางสังคม สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมสำหรับยึดเหนี่ยวจิตใจและสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดี ประกอบด้วย (อง.จตุกก (ไทย) 21/32/51)

ทาน	การให้และการแบ่งปัน
ปิยวาจา	การสื่อสารด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ และจริงใจ
อตถจริยา	การทำตนให้เป็นประโยชน์และเกื้อกูลผู้อื่น
สมานัตตตา	การวางตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

ในบริบทการเรียนรู้ สังคหวัตถุ 4 ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพระหว่างครูและนักเรียน รวมถึงการสร้างเครือข่ายพลเมืองดิจิทัลที่เกื้อกูลกัน

3) หลักพรหมวิหาร 4 กับการพัฒนาคุณธรรมและภูมิคุ้มกันทางจิตใจ พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐ ประกอบด้วย (ที.ปา. (ไทย) 11/305/275)

เมตตา	ความปรารถนาดี
กรุณา	ความสงสารคิดช่วยเหลือ
มูทิตา	ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
อุเบกขา	การวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา

การประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ช่วยให้เยาวชนสามารถบริหารจัดการอารมณ์ ลดความขัดแย้งในการสื่อสารออนไลน์ และเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในการเผชิญกับแรงกดดันทางสังคม

4) หลักขรवासธรรม 4 กับการกำกับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ขรवासธรรม 4 เป็นหลักการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน ประกอบด้วย (ส.ส. 15/845/316)

สัจจะ	ความซื่อสัตย์จริงใจ
ทมะ	การรู้จักข่มใจและฝึกฝนตนเอง
ขันติ	ความอดทนอดกลั้น
จาคะ	การเสียสละและความเอื้อเฟื้อ

หลักธรรมชุดนี้ช่วยกำกับพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งเร้า และลดพฤติกรรมเสี่ยงบนโลกออนไลน์

การบูรณาการกระบวนการทัศน์ จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเน้นการพัฒนามนุษย์จากภายใน ผ่านกระบวนการเจริญสติ การฟัง และการสะท้อนคิด ร่วมกับหลัก โยนิโสมนสิการ (การคิดแยก คายถูกวิธี) ทำให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเมื่อ เผชิญกับข่าวสารและสิ่งเร้า สามารถถ่วงถ่วงข้อมูลอย่างมีวิจารณ์ญาณ ไม่ตกเป็นทาสของสื่อ ดิจิทัล

2.4 พุทธนวัตกรรมการและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาเยาวชนในยุคดิจิทัล

พุทธนวัตกรรมการ หมายถึง รูปแบบ กิจกรรม หรือกระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นโดย การประยุกต์ใช้หลักการของแนวคิดจิตตปัญญาร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อใช้ เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้นักเรียน การศึกษา นวัตกรรมเชิงพุทธในยุคปัจจุบันสามารถจำแนกออกเป็น 4 รูปแบบสำคัญ ดังต่อไปนี้

รูปแบบการเรียนรู้ใหม่ เป็นการปรับเปลี่ยนเนื้อหาและกลยุทธ์การสื่อสารธรรมะให้ เข้าใจง่าย รวดเร็ว และสอดคล้องกับพฤติกรรมของเยาวชน ดังแนวคิดของพระมหาจุฑาชัย วชิร เมธี (ว.วชิรเมธี) ที่เน้นย้ำว่า “การศึกษาไม่ได้สิ้นสุดเมื่อจบการเรียนรู้ และบัณฑิตที่แท้จริงต้องมี ปฏิญญาสองใบ คือ ปฏิญญาทางวิชาการและปฏิญญาหัวใจความเป็นมนุษย์” ผ่านรอบกิจกรรม “เรียน-เล่น-เป็น-เปลี่ยน” ได้แก่ (กิริติ ยศยิ่งยง, 2552)

- (1) เรียนทางธรรมนำทางโลก
- (2) เล่นเพลินเจริญปัญญา
- (3) เป็นให้ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น
- (4) เปลี่ยนตนเป็นคนใหม่ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและพัฒนาทักษะชีวิตของ

ผู้เรียน

พิธีกรรมรูปแบบใหม่ เป็นการนำหลักธรรมเข้าสู่ชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ พระมหาเถระนิกายเซน ซึ่งเน้นการเจริญสติในทุกอิริยาบถเพื่อสร้างความสงบ ภายใน นวัตกรรมพิธีกรรมประกอบด้วย

- (1) พิธีการกราบสัมผัสพื้น เพื่อลดทอนความอหังการ สัมพันธ์กับบรรพบุรุษ และสรรพชีวิต

- (2) พิธีการนั่งสมาธิและฝึกสติในชีวิตประจำวัน ตามแนวทางอริยฐานสติ 14 ประการ เพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ (ดิช นัท ฮันท์, 2554)

(3) **พิธีการสนทนาธรรมและการฟัง** เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนระบายความทุกข์ในใจและได้รับการเยียวยาด้วยคำพูดแห่งความรัก

จิตอาสาเชิงพุทธ มีฐานมาจากพุทธปณิธานในการส่งพระอรหันตสาวก 60 รูปออกเผยแผ่พระศาสนาเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนหมู่มา ก้าวจิตอาสาทางธรรมเกิดจากความเมตตาและกรุณา การเชื่อมโยงตนเองเข้ากับสังคมและการบำเพ็ญ “ปรหิตประโยชน์” (การทำประโยชน์แก่ผู้อื่น) การพัฒนาจิตอาสาเชิงพุทธอาศัยคุณลักษณะ 7 ประการ (สัปปริสธรรม/กัลยาณมิตตตา-โยนิโสมนสิการ) เพื่อฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จักการเสียสละ มีสำนึกสาธารณะ และพัฒนาคุณค่าในตนเองผ่านการช่วยเหลือผู้อื่น

กระบวนการใหม่ เป็นการเผยแผ่ธรรมะเชิงรุกเข้าสู่สถาบันการศึกษาตามแนวคิดของพระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต ที่เน้นหลัก 5 ส. ได้แก่ สนุก สาระ สงบ สติ และ สำนึก โดยใช้ความบันเทิงเป็นสื่อหล่อหลอมสร้างแรงดึงดูด สอดแทรกเนื้อหาธรรมะ และจบด้วยการสร้างความรู้สึกซาบซึ้งและสร้างจิตสำนึกรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ควบคู่กับการปลูกฝังการรู้หน้าที่ตามหลักอาศรม 4 (พรหมจารี คฤหัสถ์ วานปรสธ สันยาสิ) เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น (พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต, 2550)

การนำพุทธนวัตกรรมไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องบูรณาการเข้ากับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยดำเนินงานผ่าน 3 ระดับ ได้แก่ การป้องกัน การคัดกรองและช่วยเหลือ และการฟื้นฟู ควบคู่ไปกับการสร้างความร่วมมืออย่างเข้มแข็งระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน และชุมชน (บวร)

2.5 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจและการพัฒนาการของนักเรียน

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจำเป็นต้องเข้าใจถึงพื้นฐานทางจิตวิทยาภูมิคุ้มกันทางใจ และการพัฒนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาอย่างถ่องแท้ เพื่อให้ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ได้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ ภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในการยืดหยุ่น ปรับตัว และฟื้นฟูสภาพจิตใจได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญกับวิกฤต ความทุกข์ หรืออุปสรรคในชีวิต แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนามาจากจิตวิทยา

เชิงบวก ตามกรอบแนวคิดของ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ภูมิคุ้มกันทางใจประกอบด้วย 3 มิติหลัก ได้แก่

1) **สิ่งที่ตนเป็น (I Am) ปัจจัยปกป้องภายในตัวบุคคล** เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น การมีอิสระ ความรับผิดชอบ และการมีความหวังและความศรัทธา

2) **สิ่งที่ฉันทำได้ (I Can) ทักษะทางสังคมและการแก้ปัญหา** เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และแรงกระตุ้น การประเมินอารมณ์ตนเองและผู้อื่น และการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้

3) **สิ่งที่ตนมี (I Have) แหล่งสนับสนุนภายนอก** เช่น การได้รับความไว้วางใจในสัมพันธภาพ การมีกฎเกณฑ์ในครอบครัว การมีตัวแบบที่ดี การได้รับโอกาสในการตัดสินใจ และการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ การศึกษา และความปลอดภัย

2. **พัฒนาการและจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา** นักเรียนระดับมัธยมศึกษา (อายุประมาณ 12–18 ปี) เป็นช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และ ในทางจิตวิทยา อธิบายพัฒนาการของวัยรุ่นผ่านทฤษฎีสำคัญ 2 ทฤษฎี คือ

ทฤษฎีที่ 1 พัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก วัยรุ่นเริ่มพัฒนาจริยธรรมเข้าสู่ระดับการมีจริยธรรมเป็นของตนเอง ปฏิบัติตนตามความเห็นชอบของสังคมและแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ก่อนจะพัฒนาไปสู่การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่เป็นของตัวเอง สามารถคิดยืดหยุ่นและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

ทฤษฎีที่ 2 ความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ พฤติกรรมของวัยรุ่นถูกขับเคลื่อนด้วยความต้องการพื้นฐาน โดยเฉพาะความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และความต้องการเห็นตนเองมีคุณค่า

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของวัยรุ่นประกอบด้วย พันธุกรรม การทำงานของฮอร์โมน การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสภาพแวดล้อมทางสังคมดิจิทัล หากเยาวชนได้รับการสนับสนุนปัจจัยเชิงบวก ร่วมกับการฝึกฝนการรู้เท่าทันสื่อและการเจริญสติ จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและจิตใจให้เติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป

2.6 สรุป

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ สามารถสังเคราะห์สาระสำคัญครอบคลุมทั้งกระบวนการรู้เท่าทันสื่อ ประเภทของสื่อ อิทธิพลของสื่อดิจิทัล ตลอดจนแนวทางการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของผู้เรียน ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ

ที่มา ผู้วิจัยสังเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ช่วยในการออกแบบภาพ

การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ในยุคดิจิทัลถือเป็นสมรรถนะพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิต เรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีสารสนเทศที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว โดย UNESCO (2021) ได้ให้นิยามว่าประกอบด้วยกระบวนการสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

- 1) การเข้าถึง (Access)
- 2) การวิเคราะห์ (Analyze)
- 3) การประเมิน (Evaluate)
- 4) การสร้างสรรค์ (Create)
- 5) การใช้สื่ออย่างมีความรับผิดชอบ (Act Responsibly)

ทั้งนี้ ในปัจจุบันโครงสร้างของสื่อมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่

- (1) สื่อดั้งเดิม ที่มีมาตรฐานวิชาชีพ
- (2) สื่อใหม่ ที่เปิดโอกาสให้เกิดการสื่อสารแบบโต้ตอบ
- (3) สื่อสังคมออนไลน์ ที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อค่านิยมและพฤติกรรมของ

เยาวชน

- (4) สื่อที่สร้างด้วยปัญญาประดิษฐ์

เทคโนโลยีและสื่อรูปแบบใหม่ก่อให้เกิดอิทธิพลที่แฝงเร้นและซับซ้อน เช่น การคัดเลือกเนื้อหาของระบบอัลกอริทึม ปราบปรามการกรองข้อมูล ห้องสะท้อนความคิด การโฆษณาแฝง และอิทธิพลของผู้สร้างเนื้อหาบนสื่อสังคมออนไลน์

จากการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2569) พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่ยังขาดทักษะในการกลั่นกรองและตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมและถูกชักจูง ดังนั้น การส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อจึงมิใช่เพียงการเรียนรู้เชิงเทคนิค แต่จำเป็นต้องบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดอย่างแยกกายและพิจารณาตามเหตุปัจจัย ร่วมกับการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ฝึกการเจริญสติ เพื่อสร้างการตระหนักรู้เท่าทันอคติและอารมณ์ภายในตนเอง การหลอมรวมทักษะทางปัญญาเข้ากับฐานทางจริยธรรมนี้ จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้แก่ผู้เรียนอย่างเป็นระบบ พัฒนาให้ผู้เรียนเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับสารแบบเฉื่อยชา ไปสู่การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีวิจารณญาณ มีความรับผิดชอบต่อสังคม และสามารถใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีเพื่อการสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมได้

บทที่ 3

การกำกับตนเองและการมีสติในโลกดิจิทัล

3.1 ความหมายและความสำคัญของการกำกับตนเองในยุคดิจิทัล

การเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัลในศตวรรษที่ 21 ส่งผลให้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เติบโตมาพร้อมกับอินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน และสื่อสังคมออนไลน์ เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงองค์ความรู้ การสื่อสาร และการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว แต่ในขณะเดียวกันก็นำมาซึ่งความท้าทายหลายประการ เช่น การใช้สื่ออย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน การเสพติดสื่อดิจิทัล การขาดสมาธิ การตอบสนองต่อข้อมูลอย่างรวดเร็วโดยไม่ไตร่ตรอง และการตัดสินใจตามอารมณ์หรือกระแสสังคม ดังนั้น การกำกับตนเอง จึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถบริหารจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม มีวิจารณญาณ และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต (Zimmerman, 2000)

แนวคิดเรื่องการกำกับตนเองได้รับการอธิบายอย่างกว้างขวางในวงการจิตวิทยาการศึกษา โดย Zimmerman (2000) ให้ความหมายว่า การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย วางแผน ควบคุม ติดตาม และประเมินการเรียนรู้หรือการกระทำของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ กระบวนการดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนทั้งด้านการคิด การจัดการอารมณ์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่มีความสามารถในการกำกับตนเองจะสามารถควบคุมแรงจูงใจของตนเอง จัดลำดับความสำคัญของงาน และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล แม้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าหรือสิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อม

Bandura (1997) อธิบายเพิ่มเติมว่า การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กับแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) กล่าวคือ บุคคลที่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมและจัดการกับปัญหาได้ จะมีแนวโน้มกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีความเพียรพยายาม และสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้หรือการดำเนินชีวิตได้เมื่อเผชิญอุปสรรค ในทางกลับกัน หากบุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก็อาจเกิดการยอมแพ้ ขาดแรงจูงใจ และปล่อยให้สิ่งเร้าจากโลกดิจิทัลเข้ามาควบคุมพฤติกรรมได้โดยง่าย

ในบริบทของยุคดิจิทัล การกำกับตนเองมิได้หมายถึงเพียงการควบคุมเวลาในการใช้โทรศัพท์มือถือหรืออินเทอร์เน็ตเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงความสามารถในการกำกับความคิด อารมณ์

และการตัดสินใจเมื่อเผชิญกับข้อมูลข่าวสารจำนวนมาก ผู้เรียนจำเป็นต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ตอบสนองต่อข้อมูลด้วยอารมณ์ รู้จักเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของตนเอง และสามารถบริหารเวลาในการเรียน การพักผ่อน และการใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างสมดุล ทักษะดังกล่าวช่วยลดความเสี่ยงจากการเสพติดสื่อ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การซื้อสินค้าตามแรงจูงใจชั่วขณะ และการหลงเชื่อข้อมูลที่บิดเบือน ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในสังคมปัจจุบัน (Schunk, 2012)

ในมิติของพระพุทธศาสนา การกำกับตนเองเป็นหลักปฏิบัติที่ปรากฏอยู่ในคำสอนหลายประการ โดยเฉพาะการมีสติ (Mindfulness) ซึ่งเป็นเครื่องระลึกรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้บุคคลสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม พระพุทธศาสนามองว่าการควบคุมตนเองมิใช่การกดขี่ความต้องการ แต่เป็นการรู้เท่าทันเหตุปัจจัยของความคิดและอารมณ์ แล้วใช้ปัญญาในการเลือกปฏิบัติอย่างเหมาะสม หลัก โยนิโสมนสิการ จึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้เรียนคิดอย่างแยบคาย ไม่ตัดสินใจด้วยอารมณ์หรือความเชื่อที่ขาดการพิจารณา ขณะที่ อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ ความเพียร ความเอาใจใส่ และการตรวจสอบตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการกำกับตนเองในกระบวนการเรียนรู้ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2538)

แนวคิด จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ยังสนับสนุนการพัฒนาการกำกับตนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการเจริญสติ การรับฟัง (Deep Listening) การใคร่ครวญสะท้อนคิด (Reflection) และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Dialogue) กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ภายใน เข้าใจตนเอง เห็นผลของการกระทำ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง มากกว่าการถูกบังคับจากกฎระเบียบภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Arthur Zajonc (2013) ที่เสนอว่าการศึกษาที่แท้จริงควรพัฒนาทั้งความรู้ ความคิด และจิตสำนึกของผู้เรียนไปพร้อมกัน

กล่าวโดยสรุป การกำกับตนเองเป็นสมรรถนะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองในการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสม ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะสามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน จัดการเวลา ควบคุมแรงจูงใจ และประเมินตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อบูรณาการแนวคิดทางจิตวิทยาการศึกษาหลักพุทธธรรมและจิตตปัญญาศึกษา จะทำให้การกำกับตนเองมิได้เป็นเพียงทักษะในการควบคุมพฤติกรรมเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา คุณธรรม และความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในโลกดิจิทัลอย่างยั่งยืน

3.2 การมีสติ กับการใช้สื่อดิจิทัล

ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารหลั่งไหลเข้าสู่ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนต้องเผชิญกับสิ่งเร้าจากสื่อสังคมออนไลน์ การแจ้งเตือนของแอปพลิเคชัน เนื้อหาความบันเทิง และข้อมูลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองอย่างรวดเร็วโดยขาดการไตร่ตรอง เช่น การแชร์ข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ การแสดงความคิดเห็นด้วยอารมณ์ การใช้สื่อเป็นเวลานานเกินความจำเป็น หรือการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นผ่านโลกออนไลน์ ปัญหาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการมีความรู้ด้านเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ แต่ผู้เรียนจำเป็นต้องมี สติ เพื่อเป็นกลไกในการกำกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองขณะใช้สื่อดิจิทัล

แนวคิดเรื่อง Mindfulness ได้รับการศึกษาอย่างแพร่หลายในวงการจิตวิทยาและการศึกษา Kabat-Zinn (1994) ให้ความหมายว่า สติ คือ การตระหนักรู้อย่างตั้งใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสินหรือปล่อยให้อคติเข้ามาครอบงำ การมีสติทำให้บุคคลรับรู้ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอย่างชัดเจน สามารถหยุดพิจารณาตอบสนองต่อสิ่งเร้า ส่งผลให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างรอบคอบและมีเหตุผลมากขึ้น แนวคิดดังกล่าวได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทางจิต ลดความเครียด และพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง

Brown และ Ryan (2003) อธิบายเพิ่มเติมว่า บุคคลที่มีสติในชีวิตประจำวันจะมีความสามารถในการรับรู้สภาวะภายในของตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความคิด และแรงจูงใจของตนได้ดีกว่า จึงสามารถควบคุมพฤติกรรมและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดแรงกดดันหรือความขัดแย้ง ในบริบทของการใช้สื่อดิจิทัล การมีสติช่วยให้ผู้เรียนไม่ตอบสนองต่อข้อมูลด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ไม่หลงเชื่อข่าวปลอมเพียงเพราะตรงกับความเชื่อของตน และสามารถหยุดคิดก่อนกด “แชร์” หรือแสดงความคิดเห็น ซึ่งเป็นพฤติกรรมสำคัญของการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ

จากมุมมองของพระพุทธศาสนา สติ เป็นหนึ่งในหลักธรรมที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาชีวิต พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า สติเป็นเครื่องระลึกรู้ที่ช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลัก สติปัฏฐาน 4 เมื่อมีสติ บุคคลจะสามารถเห็นความคิด อารมณ์ และความต้องการของตนเองตามความเป็นจริง ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ซึ่งเป็นรากเหง้าของการตัดสินใจที่ผิดพลาด (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2538) หลักการดังกล่าวสามารถประยุกต์ใช้กับการใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างชัดเจน เพราะผู้เรียนที่มีสติจะรู้ทันอารมณ์ของตนเองเมื่อ

เผชิญกับข้อความยั่วยุ ข่าวที่สร้างวามโกรธ หรือเนื้อหาที่กระตุ้นความอยาก จึงสามารถหยุดพิจารณาและเลือกตอบสนองอย่างเหมาะสม

การมีสติยังสัมพันธ์กับหลัก โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดอย่างแบบคาย พิจารณาข้อมูลตามเหตุและปัจจัย ไม่เชื่อสิ่งใดเพียงเพราะเห็นบ่อย ได้ยินจากคนจำนวนมาก หรือมาจากบุคคลที่มีชื่อเสียง แต่ใช้ปัญญาในการตรวจสอบหลักฐานและผลกระทบก่อนตัดสินใจ แนวคิดนี้สอดคล้องกับการรู้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัล ซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องตรวจสอบแหล่งข้อมูล วิเคราะห์เจตนาของผู้ผลิตสื่อ และประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนนำไปใช้หรือเผยแพร่

นอกจากนี้ แนวคิด จิตตปัญญาศึกษา ยังมองว่าสติเป็นกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ภายใน ผู้เรียนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงเมื่อได้สังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองผ่านการปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงการรับฟังคำบรรยายเท่านั้น Zajonc (2013) เสนอว่า การศึกษาที่มีคุณภาพควรพัฒนาทั้งสติ ปัญญา และความเมตตาไปพร้อมกัน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้ความรู้ในการดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อทั้งตนเองและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของพุทธนวัตกรรมที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ การสะท้อนคิด และการพัฒนาจิตสำนึกภายใน

กล่าวโดยสรุป การมีสติเป็นฐานสำคัญของการกำกับตนเองในโลกดิจิทัล เพราะช่วยให้ผู้เรียนรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง สามารถหยุดคิดก่อนตัดสินใจ ใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณ และลดผลกระทบจากสิ่งเร้าในโลกออนไลน์ เมื่อบูรณาการแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่เข้ากับหลักพุทธธรรมและจิตตปัญญาศึกษา จะทำให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งความสามารถในการใช้เทคโนโลยี คุณธรรม และปัญญาภายใน อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและการดำรงชีวิตอย่างสมดุลในสังคมดิจิทัล

3.3 การจัดการอารมณ์และพฤติกรรมในโลกออนไลน์

การใช้สื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันไม่ได้ส่งผลเฉพาะด้านการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเท่านั้น แต่ยังส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของผู้ใช้ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงวัยแห่งการพัฒนาบุคลิกภาพและการสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง การได้รับข้อมูลจำนวนมากในระยะเวลาอันสั้น การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี และการแสวงหาการยอมรับผ่านโลกออนไลน์ ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรม หากผู้เรียนขาดทักษะในการกำกับตนเองและการมีสติ ก็อาจเกิดพฤติกรรมการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสม

ส่งผลกระทบต่อการเรียน สุขภาพจิต และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ดังนั้น การจัดการอารมณ์ และพฤติกรรมในโลกออนไลน์จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ในทางจิตวิทยา อารมณ์ เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการคิด การตัดสินใจ และการแสดงพฤติกรรม ในโลกดิจิทัล สิ่งเร้าเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องผ่านข้อความ รูปภาพ วิดีโอ การแจ้งเตือน และความคิดเห็นจากผู้อื่น ทำให้ผู้เรียนอาจตอบสนองอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันไตร่ตรอง ส่งผลให้เกิดการแสดงความคิดเห็นด้วยถ้อยคำรุนแรง การเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือการตัดสินใจที่ขาดเหตุผล การเรียนรู้ที่จะสังเกตอารมณ์ของตนเอง และควบคุมการตอบสนองจึงเป็นทักษะสำคัญของการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล (Gross, 1998)

หนึ่งในปรากฏการณ์ที่พบได้บ่อยคือ การเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่ง Festinger (1954) อธิบายว่า มนุษย์มีแนวโน้มเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเพื่อประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเอง ในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ผู้เรียนมักเห็นเฉพาะภาพลักษณ์หรือช่วงเวลาที่ดีที่สุดของผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า ความอิจฉา หรือความไม่พึงพอใจในชีวิตของตนเอง การเปรียบเทียบอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลต่อความมั่นใจในตนเองและนำไปสู่ความเครียดหรือภาวะซึมเศร้าได้

อีกปัจจัยสำคัญคือ ความกลัวการตกกระแส ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกกังวลว่าจะพลาดข่าวสาร เหตุการณ์ หรือกิจกรรมที่ผู้อื่นกำลังมีส่วนร่วม Przybylski และคณะ (2013) พบว่า บุคคลที่มีระดับ FOMO สูงมักตรวจสอบโทรศัพท์มือถือและสื่อสังคมออนไลน์บ่อยครั้ง ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเป็นเวลานาน และมีแนวโน้มถูกรบกวนสมาธิในการเรียนหรือการทำงาน ส่งผลให้การควบคุมตนเองลดลงและคุณภาพชีวิตตกต่ำ

นอกจากนี้ การใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างต่อเนื่องยังอาจนำไปสู่ พฤติกรรมเสพติดสื่อ ซึ่งแสดงออกในรูปของการใช้อินเทอร์เน็ตหรือสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปจนความจำเป็น ไม่สามารถหยุดใช้งานได้ แม้จะส่งผลกระทบต่อการเรียน สุขภาพ หรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้เรียนบางคนมีพฤติกรรมตรวจสอบโทรศัพท์ทันทีที่มีการแจ้งเตือน ขาดสมาธิในการเรียน และรู้สึกกระวนกระวายเมื่อไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ ปัญหาดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นของการฝึกกำกับตนเองและการจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบ

จากมุมมองของพระพุทธศาสนา การจัดการอารมณ์เริ่มต้นจาก การมีสติ และ โยนิโสมนสิการ เพราะเมื่อบุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ย่อมไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความโกรธ ความโลภ หรือความหลง การพิจารณาเหตุและผลก่อนตอบสนองต่อข้อมูลจะช่วยลดการสื่อสารที่สร้างความขัดแย้งและป้องกันการตัดสินใจที่ผิดพลาด นอกจากนี้ หลัก พรหม

วิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ยังเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในโลกออนไลน์ ผู้เรียนจะเรียนรู้การใช้ถ้อยคำที่สุภาพ เคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และวางใจเป็นกลางเมื่อเผชิญกับความเห็นที่ขัดแย้ง

การพัฒนาการจัดการอารมณ์ควรดำเนินการควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การกำหนดเวลาใช้อุปกรณ์ดิจิทัล การปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น การหยุดคิดก่อนตอบข้อความ การฝึกหายใจอย่างมีสติเมื่อเกิดอารมณ์รุนแรง การเขียนบันทึกสะท้อนคิด และการทำกิจกรรมที่ลดการพึ่งพาสื่อดิจิทัล เช่น การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ หรือการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว แนวทางเหล่านี้ช่วยสร้างสมดุลระหว่างชีวิตออนไลน์และชีวิตจริง ลดความเครียด และส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตใจ

แนวคิด จิตตปัญญาศึกษา สนับสนุนการพัฒนาทักษะดังกล่าวผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้สำรวจประสบการณ์ภายในของตนเอง ฝึกการรับฟัง การสนทนาอย่างสร้างสรรค์ และการใคร่ครวญสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนจะไม่เพียงเข้าใจสาเหตุของอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง แต่ยังสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยความสมัครใจ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนมากกว่าการควบคุมจากกฎระเบียบภายนอก

กล่าวโดยสรุป การจัดการอารมณ์และพฤติกรรมในโลกออนไลน์เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับความท้าทายในสังคมดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม การรู้เท่าทันอารมณ์ การควบคุมพฤติกรรม และการตัดสินใจด้วยเหตุผล จะช่วยลดผลกระทบจากการเปรียบเทียบทางสังคม ความกลัวการตกกระแส และการใช้สื่ออย่างเกินพอดี เมื่อบูรณาการแนวคิดทางจิตวิทยา หลักพุทธธรรม และจิตตปัญญาศึกษาเข้าด้วยกัน ผู้เรียนจะสามารถพัฒนาทั้งสติ ปัญญา และคุณธรรม อันนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและการดำรงชีวิตในโลกดิจิทัล

3.4 การกำกับตนเองตามหลักพุทธธรรม

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์จากภายใน โดยมุ่งให้บุคคลสามารถรู้จักตนเอง ควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม หลักธรรมหลายประการจึงมีลักษณะเป็นกระบวนการพัฒนาการกำกับตนเอง ที่สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ แม้จะมีจุดกำเนิดต่างกัน แต่ต่างมุ่งหมายให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองด้วยปัญญา มิใช่ด้วยการบังคับจากภายนอก ในบริบทของโลกดิจิทัล หลักพุทธธรรมสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการกำกับการใช้สื่อ การตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของสติและเหตุผล อันเป็นฐานสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

หลักธรรมประการแรก ที่มีบทบาทสำคัญ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง การคิดโดยแยบคาย การพิจารณาอย่างเป็นระบบตามเหตุและปัจจัย ไม่ด่วนเชื่อหรือด่วนสรุปจากข้อมูลที่ได้รับ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) (2538) อธิบายว่า โยนิโสมนสิการเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา เพราะช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น มองเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผล และเลือกตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่ถูกต้อง เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับโลกดิจิทัล ผู้เรียนจะสามารถตรวจสอบข่าวสาร วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล และไม่ตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมหรือการบิดเบือนข้อมูล การฝึกโยนิโสมนสิการจึงเป็นทั้งการฝึกคิดเชิงวิพากษ์ และการสร้างวินัยทางปัญญา กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เมื่อพิจารณาตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของ โยนิโสมนสิการว่า (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554)

(1) น.การพิจารณาโดยแยบคาย. (ป.).

(2) ก. เข้าใจตั้งแต่ต้น, เข้าใจโดยตลอด. (ป.). แม่คำของ โยนิโสมนสิการ คือ โยนิโส

ว่าด้วยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด การคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจ โดยแยบคาย (คมสินธุ์ ดันสินนท์, 2561)

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคำนึงถึงอย่างเข้าใจถูกต้องทาง เช่น ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งทีล่วงไปแล้วให้ละ สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งที่มาไม่ถึง (ม.อ. (ไทย) 14/238/319) หรือในขณะที่ใกล้จะตายให้คิดคำนึงแต่ในแง่มุมที่ดี ในกุศลที่ได้ทำสำเร็จแล้ว ดังพุทธพจน์ว่า “โภครัตยัทั้งหลาย เราได้บริโภคแล้ว คนที่ควรเลี้ยงเราได้เลี้ยงแล้ว อันตรายทั้งหลาย

เราได้ข้ามพ้นแล้ว ทักษะที่มีผลสูงขึ้นไปเราได้ให้แล้ว และพลีกรรม 5 อย่างเราได้ทำแล้ว” (อง. จตุกก. (ไทย) 21/61/104) ทศนา แชมมณีและ คณะ กล่าวถึงโยนิโสมนสิการ คือ การคิดเป็น หมายถึงความสามารถที่บุคคลรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะโดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นจากต้นเหตุตลอดทางจนถึงผลสุดท้ายที่เกิด แยกแยะเรื่องออกให้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริงคิด ตามความสัมพันธ์ที่สืบทอดจากเหตุโดยไม่เอาความรู้สึกอุปทานของตนเอง เข้าไปจับหรือครอบคลุมน บุคคลนั้นจะสามารถแก้ปัญหิต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมด้วยวิธีการแห่งปัญญา (ทศนา แชมมณี และ คณะ, 2544)

หลักธรรมประการที่สอง คือ อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา (ม.ม. (ไทย) 13/247/292) ซึ่งเป็นหลักแห่งความสำเร็จในการพัฒนาตนเอง ฉันทะ คือ ความพอใจในการ เรียนรู้และการทำสิ่งที่ถูกต้อง วิริยะ คือ ความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ และมีสมาธิต่อสิ่งที่ทำ และวิมังสา คือ การพิจารณาไตร่ตรองและประเมินผลการกระทำของตนเอง หลักธรรมทั้งสี่ประการนี้สอดคล้องกับกระบวนการกำกับตนเองของ Zimmerman (2000) ที่ ประกอบด้วยกำหนดยุทธศาสตร์ การควบคุมพฤติกรรม และการประเมินตนเอง ผู้เรียนที่นำอิทธิ บาท 4 มาใช้ในการเรียนรู้และการใช้สื่อดิจิทัล จะสามารถกำหนดยุทธศาสตร์การใช้เทคโนโลยีอย่าง ชัดเจน มีความเพียรในการแสวงหาความรู้ ไม่ปล่อยให้ผู้รบกวนจากสื่อออนไลน์ทำลายสมาธิ และ สามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองเพื่อปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง

หลักธรรมอีกประการหนึ่งที่ส่งเสริมการกำกับตนเอง คือ ขรവാธธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ สัจจะ (ส.ส. 15/845/316) หมายถึง ความจริงใจและความซื่อสัตย์ต่อทั้งตนเอง และผู้อื่น ทมะ คือ การฝึกควบคุมตนเองไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ขันติ คือ ความอดทนต่อ สิ่งชั่วร้ายและอุปสรรค และจาคะ คือ การเสียสละและการรู้จักปล่อยวาง เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการ ดำเนินชีวิตในโลกดิจิทัล ผู้เรียนจะมีความซื่อสัตย์ในการใช้ข้อมูล ไม่คัดลอกผลงานของผู้อื่น เคารพ ลิขสิทธิ์ ควบคุมการใช้สื่ออย่างพอดี อดทนต่อแรงกดดันจากกระแสสังคมออนไลน์ และรู้จักลดการ ยึดติดกับจำนวนผู้ติดตาม ยอดการกดถูกใจ หรือการยอมรับจากโลกเสมือน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วย ลดความเครียดและสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

นอกจากนี้ พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (ที.ปา. (ไทย) 11/305/275) ยังเป็นหลักธรรมที่ช่วยกำกับพฤติกรรมการใช้สื่อในโลกออนไลน์ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ เมตตาช่วยให้ผู้เรียนใช้ถ้อยคำที่สุภาพและสร้างสรรค์ กรุณาทำให้เข้าใจความรู้สึกของ ผู้อื่นและไม่กลั่นแกล้งกันในโลกไซเบอร์ มุทิตาส่งเสริมการยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นโดยไม่เกิด

ความอิจฉา ส่วนอุเบกขาช่วยให้วางใจเป็นกลาง ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์เมื่อเผชิญความคิดเห็นที่แตกต่าง หลักธรรมเหล่านี้จึงช่วยลดความขัดแย้ง การใช้ความรุนแรงทางวาจา และการกลั่นแกล้งบนสื่อสังคมออนไลน์ อันเป็นปัญหาที่พบได้มากในปัจจุบัน

3.5 สรุป

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสังเคราะห์ได้ว่า การกำกับตนเองและการมีสติเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของผู้เรียนในโลกดิจิทัล โดยเชื่อมโยงการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เข้ากับการคิดอย่างมีเหตุผล คุณธรรม และความรับผิดชอบในการใช้สื่อและเทคโนโลยี ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การกำกับตนเองและการมีสติในโลกดิจิทัล

ที่มา ผู้วิจัยสังเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ช่วยในการออกแบบภาพ

การกำกับตนเองและการมีสติในยุคดิจิทัลเป็นทักษะสำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้ใช้งานสื่อเทคโนโลยีได้อย่างสมดุลและเกิดประโยชน์สูงสุด โดยการกำกับตนเองตามแนวคิดทางจิตวิทยาเริ่มจากการตั้งเป้าหมาย บริหารเวลา และยับยั้งชั่งใจ

ซึ่งเชื่อมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการฟื้นฟูและเผชิญสิ่งเร้าออนไลน์ ขณะเดียวกัน การมีสติ ตามแนวคิดของ Kabat-Zinn (1994) และ Brown & Ryan (2003) ช่วยเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนรู้เท่าทันสภาวะภายใน หยุดคิดไตร่ตรองก่อนแสดงพฤติกรรม และลดความเสี่ยงจากการเปรียบเทียบทางสังคม ความกลัวการตกกระแส (FOMO) การตอบสนองด้วยอารมณ์รุนแรง ตลอดจนพฤติกรรมเสพติดสื่อดิจิทัล นอกจากนี้ มิติทางพุทธศาสนายังสนับสนุนการกำกับตนเองอย่างยั่งยืนผ่านหลัก “โยนิโสมนสิการ” (การคิดอย่างแยบคายตามเหตุปัจจัย) ร่วมกับ อิทธิบาท 4, ขรรยาวาสธรรม 4 (สัจจะ ทมะ ชันติ จาคะ) และพรหมวิหาร 4 เพื่อสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกในโลกออนไลน์ เมื่อบูรณาการร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ผ่านกระบวนการเจริญสติ การรับฟัง และการสะท้อนคิด จะช่วยเปลี่ยนการควบคุมจากกฎเกณฑ์ภายนอกเป็นการตระหนักรู้จากภายใน นำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 3.1 การสังเคราะห์หลักพุทธธรรมกับการกำกับตนเองและพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัล เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

หลักพุทธธรรม	มิติทางจิตวิทยาและการกำกับตนเอง	พฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลที่ส่งเสริม	ผลลัพธ์ทางภูมิคุ้มกันทางปัญญา
โยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างแยบคาย)	Critical Thinking & Cognitive Reappraisal การประเมินและปรับเปลี่ยนการตีความเชิงปัญญา	- หยุดคิดไตร่ตรองและตรวจสอบข้อเท็จจริง (Fact-checking) ก่อนแชร์ข้อมูล - วิเคราะห์เจตนาของสื่อและอัลกอริทึม (Echo Chamber)	ป้องกันการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม (Fake News) และการชักจูงทางความคิด
อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา)	Self-Regulation & Task Persistence การกำหนดเป้าหมาย การควบคุม และการประเมินตนเอง	- ฉันทะ ใช้สื่ออย่างมีเป้าหมายสร้างสรรค์ - วิริยะ/จิตตะ บริหารเวลาหน้าจอ ควบคุมสิ่งรบกวน (Distractions) - วิมังสา ประเมินพฤติกรรม การใช้สื่อของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	ป้องกันการเสพติดสื่อดิจิทัล (Digital Media Addiction) และภาวะขาดสมาธิ

ฆราวาส ธรรม 4 <i>(สัจจะ ทมะ</i> <i>ขันติ จาคะ)</i>	Impulse Control & Emotional Regulation การยับยั้งชั่งใจและการจัดการอารมณ์	• สัจจะ ไม่บิดเบือนข้อมูล ไม่คัดลอกผลงาน (Academic Integrity) • ทมะ/ขันติ ควบคุมแรงกระตุ้น ยับยั้งการตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรง • จาคะ ลดความยึดติดในยศโลก/ยศผู้ติดตาม	ลดความเครียดจาก FOMO, การเปรียบเทียบทางสังคม และการตอบสนองเชิงลบ
พรหมวิหาร 4 <i>(เมตตา</i> <i>กรุณา</i> <i>มุทิตา</i> <i>อุเบกขา)</i>	Digital Empathy & Prosocial Behavior การเห็นอกเห็นใจและการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกในสังคมออนไลน์	• เมตตา/กรุณา สื่อสารด้วยภาษาที่สุภาพ ยุติการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) • มุทิตา ยินดีกับผู้อื่นโดยไม่อิจฉา • อุเบกขา วางใจเป็นกลางต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง	สร้างสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่ปลอดภัยและหล่อหลอมการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี (Digital Citizenship)

จากการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเองและการมีสติในโลกดิจิทัลสามารถอธิบายได้ว่า การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของผู้เรียนมิได้เกิดจากการจำกัดการใช้เทคโนโลยีหรือการกำหนดกฎระเบียบเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากการพัฒนาความสามารถภายในของผู้เรียนให้สามารถรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ควบคู่กับการใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ การกำกับตนเองจึงเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการสิ่งเร้าจากสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ลดการตอบสนองแบบหุนหันพลันแล่น และเลือกใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

เมื่อพิจารณาร่วมกับหลักพุทธธรรม พบว่า หลักโยนิโสมนสิการมีบทบาทในการส่งเสริมการคิดอย่างแยบคาย การพิจารณาข้อมูลตามเหตุและผล และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการคิดเชิงวิพากษ์และการประเมินข้อมูลในทางจิตวิทยา ขณะที่หลักอหิสา 4 ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน ความมุ่งมั่น ความเพียร และการประเมินตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการใช้สื่อดิจิทัล บริหารเวลา และควบคุมพฤติกรรมการใช้งานได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ ส่วนฆราวาสธรรม 4 ช่วยพัฒนาการยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ ความอดทน และการลดความยึดมั่นในคุณค่าภายนอก เช่น ยอดผู้ติดตามหรือยอดการกดถูกใจ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัวการตกกระแสนในสังคมออนไลน์ ขณะเดียวกัน หลักพรหมวิหาร 4 ยังเป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในโลกดิจิทัล ส่งเสริมการสื่อสารด้วยความเมตตา เห็นอกเห็นใจ เคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง และลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ

นอกจากนี้ การบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผ่านกระบวนการเจริญสติ การรับฟัง และการสะท้อนคิด ช่วยให้การกำกับตนเองมิได้อาศัยเพียงการควบคุมจากกฎเกณฑ์ภายนอก แต่พัฒนาไปสู่การตระหนักรู้จากภายใน ผู้เรียนสามารถรับรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเอง เข้าใจผลกระทบของการกระทำ และเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยปัญญาและความรับผิดชอบ กระบวนการดังกล่าวส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน เพราะผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมและทักษะการกำกับตนเองในการเผชิญสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกดิจิทัลได้อย่างยืดหยุ่นและมีเหตุผล

ดังนั้น การกำกับตนเองและการมีสติในโลกดิจิทัลจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา โดยเชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านจิตวิทยา การรู้เท่าทันสื่อ และหลักพุทธธรรมเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบต่อสังคม และดำรงตนเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณธรรม พร้อมรับมือกับความท้าทายและความเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัล

บทที่ 4

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้

จากผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญา หลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การรู้เท่าทันสื่อ และผลการตรวจสอบความเหมาะสมของพุทธนวัตกรรมการเรียนรู้จากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนาเป็นชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมการเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม โดยยึดหลักการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ควบคู่กับการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับสถานการณ์จริงในสังคมดิจิทัล เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการคิดวิเคราะห์ การกำกับตนเอง การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการตัดสินใจอย่างมีคุณธรรม อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้จำนวน 3 แผน แผนละ 2 ชั่วโมง รวมเวลา 6 ชั่วโมง โดยออกแบบให้มีความต่อเนื่องตามลำดับการพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียน เริ่มจากการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสารอย่างมีคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม และการกำกับตนเองด้วยสติและหลักธรรม จนสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจริงได้ แต่ละแผนกำหนดองค์ประกอบการจัดการเรียนรู้ไว้อย่างครบถ้วน ได้แก่ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง

นอกจากนี้ การออกแบบกิจกรรมในแต่ละแผนยังเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ การวิเคราะห์กรณีศึกษา การอภิปราย การทำงานร่วมกัน การสะท้อนคิด และการประยุกต์ใช้หลักธรรมกับสถานการณ์จริง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัยอย่างสมดุล ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาในการดำรงชีวิตท่ามกลางบริบทของสังคมดิจิทัล

4.1 หลักการและแนวคิดของชุดแผนการจัดการเรียนรู้

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ได้รับการพัฒนาขึ้นภายใต้กระบวนการวิจัย โดยอาศัยผลการศึกษาจากโครงการวิจัยในระยะก่อนหน้า ซึ่งประกอบด้วยการศึกษาบริบทและความเสี่ยงของนักเรียนต่อการใช้อินเทอร์เน็ต การสังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญา การศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการพัฒนาผู้เรียน ตลอดจนข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญผ่านกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีความถูกต้องทางวิชาการ สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน และสามารถนำไปใช้ได้จริงในสถานศึกษา

แนวคิดสำคัญของการพัฒนาชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตั้งอยู่บนความเชื่อว่า ภูมิคุ้มกันทางปัญญาเป็นความสามารถของผู้เรียนในการรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร วิเคราะห์และประเมินความน่าเชื่อถือของสื่อ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนตัดสินใจและปฏิบัติตนอย่างมีเหตุผลและมีคุณธรรมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมดิจิทัล ดังนั้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงมิใช่เพียงการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ทั้งด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skills) คุณลักษณะ (Attitude) และการประยุกต์ใช้ความรู้ในการดำเนินชีวิตจริง โดยอาศัยการบูรณาการศาสตร์ทางการศึกษา เทคโนโลยีดิจิทัล และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

หลักการประการที่หนึ่ง ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ คือ การยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ค้นคว้า แลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ปัญหา และสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การวิเคราะห์กรณีศึกษา การอภิปรายกลุ่ม การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การฝึกสติ การสะท้อนคิด และการประเมินตนเอง กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย และสามารถเชื่อมโยงความรู้กับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม

หลักการประการที่สอง คือ การบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับการจัดการเรียนรู้ ในศตวรรษที่ 21 โดยคัดเลือกหลักธรรมที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญา และเหมาะสมกับพัฒนาการของผู้เรียน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 สติ

อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 ซึ่งแต่ละหลักธรรมได้รับการออกแบบให้เชื่อมโยงกับปัญหาและสถานการณ์ที่นักเรียนเผชิญในโลกดิจิทัล เช่น การตรวจสอบข่าวปลอม การสื่อสารบนสื่อสังคมออนไลน์ การรับมือกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การควบคุมอารมณ์ การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ส่งผลให้หลักธรรมมิได้เป็นเพียงเนื้อหาทางศาสนา หากแต่เป็นเครื่องมือในการคิด การดำเนินชีวิต และการแก้ปัญหาในสังคมร่วมสมัย

หลักการประการที่สาม คือ การประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้จากภายใน ผู้เรียนได้รับการฝึกสติ การใคร่ครวญสะท้อนคิด การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการตระหนักรู้ในตนเองควบคู่กับการเรียนรู้เชิงวิชาการ กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เกิดความสามารถในการกำกับตนเอง และพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

นอกจากนี้ ชุดแผนการจัดการเรียนรู้อยังยึดแนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เป็นแกนสำคัญของการออกแบบกิจกรรม โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน การสื่อสาร และการสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้เรียนรู้ ผู้คิด ผู้วิเคราะห์ และผู้สะท้อนผลการเรียนรู้ ขณะที่ครูทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก คอยตั้งคำถาม กระตุ้นการคิด ให้คำแนะนำ และสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียนอย่างเต็มศักยภาพ

อีกแนวคิดหนึ่งที่นำมาประยุกต์ใช้คือ การพัฒนาสมรรถนะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ซึ่งมุ่งส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสม และการจัดการตนเอง สมรรถนะเหล่านี้ได้รับการบูรณาการไว้ในทุกกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การเรียนต่อ และการประกอบอาชีพในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัลได้อย่างรู้เท่าทัน

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 3 แผน แผนละ 2 ชั่วโมง รวมเวลา 6 ชั่วโมง โดยออกแบบให้มีความต่อเนื่องและเป็นลำดับขั้น เริ่มจากการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อและการคิดอย่างมีเหตุผลผ่านหลักโยนิโสมนสิการ ต่อด้วยการพัฒนาการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 และปิดท้ายด้วยการกำกับตนเอง การใช้สื่ออย่างมีสติ และการสร้างวินัยในการดำเนินชีวิตดิจิทัลด้วยหลักสติ อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 การจัดลำดับดังกล่าวสะท้อนให้เห็น

กระบวนการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่เริ่มจากการรู้เท่าทันข้อมูล พัฒนาสู่การปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม และนำไปสู่การกำกับตนเอง

โดยสรุป หลักการและแนวคิดของชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมฉบับนี้ เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านพุทธศาสตร์ จิตตปัญญาศึกษา การรู้เท่าทันสื่อ การจัดการเรียนรู้เชิงรุก และการพัฒนาสมรรถนะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร สื่อสารอย่างมีคุณธรรม กำกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันทางปัญญา ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษาที่มุ่งสร้างพลเมืองคุณภาพในโลกยุคใหม่

4.2 โครงสร้างและองค์ประกอบของชุดแผนการจัดการเรียนรู้

ภายหลังจากผู้วิจัยได้กำหนดหลักการและแนวคิดในการพัฒนาชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมแล้ว จึงได้นำหลักการดังกล่าวมาออกแบบโครงสร้างและองค์ประกอบของชุดแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความเป็นระบบ สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตลอดจนสอดคล้องกับผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญา หลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และแนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ได้รับการออกแบบให้เป็นลักษณะของหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 3 แผน แต่ละแผนใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง โดยกำหนดลำดับการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก และจากการพัฒนาการคิดภายในตนเองไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เริ่มต้นด้วยการพัฒนาความสามารถในการรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร การสื่อสารอย่างมีคุณธรรม และการกำกับตนเองในการใช้สื่อดิจิทัล ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

โครงสร้างของชุดแผนการจัดการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 แผน ได้แก่

แผนที่ 1

การจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ”

มุ่งพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อ การตรวจสอบข้อมูล และการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูล โดยบูรณาการหลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์และไตร่ตรองข้อมูลข่าวสาร

แผนที่ 2

การจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยธรรม”

มุ่งส่งเสริมการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมดิจิทัลอย่างมีคุณธรรม โดยบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อพัฒนาความเมตตา ความเข้าใจผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อสังคม

แผนที่ 3

การจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”

มุ่งพัฒนาการกำกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และการใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม โดยประยุกต์ใช้หลักสติ อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 เพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเองและความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิต

นอกจากการกำหนดลำดับของแผนการจัดการเรียนรู้แล้ว ผู้วิจัยยังได้ออกแบบองค์ประกอบภายในของแต่ละแผนที่มีความครบถ้วนและเป็นระบบ ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 13 ประการ ดังนี้

(1) **มาตรฐานการเรียนรู้** คือ ข้อกำหนดคุณภาพการเรียนรู้ที่ผู้เรียนพึงบรรลุตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นกรอบในการกำหนดเป้าหมายของการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์อย่างเหมาะสม

(2) **ตัวชี้วัด** คือ พฤติกรรมหรือผลการเรียนรู้ที่แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนบรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละระดับชั้น โดยใช้เป็นแนวทางในการกำหนดสาระการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล

(3) **ผลลัพธ์การเรียนรู้เฉพาะแผน** คือ พฤติกรรมหรือความสามารถเฉพาะที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละแผน โดยกำหนดให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดตามหลักสูตร เนื้อหา กิจกรรม และวิธีการวัดและประเมินผล

(4) **สาระสำคัญ** คือ แนวคิดหลักหรือแก่นความรู้ของบทเรียนที่ผู้เรียนควรได้รับ ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ หลักธรรม และประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

(5) **จุดประสงค์การเรียนรู้ด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ** คือ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครอบคลุมด้านความรู้ (Knowledge: K) ด้านทักษะหรือกระบวนการ (Process/Skills: P) และด้านคุณลักษณะหรือเจตคติ (Attitude: A)

(6) **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** คือ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และลักษณะนิสัยที่หลักสูตรมุ่งพัฒนาให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน เช่น ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความใฝ่เรียนรู้ และจิตสาธารณะ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

(7) **สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** คือ ความสามารถที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(8) **สาระการเรียนรู้** คือ ขอบเขตของเนื้อหา ความรู้ หลักการ แนวคิด และประเด็นสำคัญที่ผู้เรียนจะศึกษาในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ โดยกำหนดให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และจุดประสงค์การเรียนรู้

(9) **ทักษะกระบวนการคิด** คือ กระบวนการทางปัญญาที่ผู้เรียนได้รับการพัฒนาในระหว่างการเรียนรู้ เช่น การคิดวิเคราะห์ การคิดเชิงวิจารณ์ญาณ การคิดเชิงเหตุผล การคิดสร้างสรรค์ การคิดแก้ปัญหา และการคิดเชิงระบบ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

(10) **กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้** คือ ลำดับขั้นตอนของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ครูออกแบบอย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม โดยประกอบด้วยขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป เน้นการเรียนรู้เชิงรุก ผ่านการลงมือปฏิบัติ การวิเคราะห์กรณีศึกษา การอภิปราย การทำงานร่วมกัน การฝึกสติ และการสะท้อนคิด เพื่อให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

(11) **สื่อและแหล่งเรียนรู้** คือ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่นำมาใช้สนับสนุนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นความสนใจ ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะของผู้เรียน

(12) **การวัดและประเมินผลการเรียนรู้** คือ กระบวนการตรวจสอบและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ โดยใช้วิธีการและเครื่องมือที่หลากหลาย เช่น การสังเกต การประเมินผลงาน การประเมินการปฏิบัติ การทำใบกิจกรรม การสะท้อนคิด และการประเมินตามสภาพจริง เพื่อสะท้อนพัฒนาการของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

(13) **ผลลัพธ์ที่คาดหวัง** คือ ผลสำเร็จที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียนภายหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งในด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการคิด คุณธรรม จริยธรรม และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมสามารถใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีความรับผิดชอบต่อสังคม และเกิดภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่นำไปใช้ได้

ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดได้รับการออกแบบให้เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ในด้านกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการเรียนรู้ที่มีโครงสร้างเดียวกันทุกแผน ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป โดยชั้นนำมามุ่งสร้างแรงจูงใจและเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมของผู้เรียนกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ขั้นสอนมุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติ เช่น การวิเคราะห์กรณีศึกษา การอภิปรายกลุ่ม การทำงานร่วมกัน การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกสติ การวิเคราะห์ตนเอง และการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหา ส่วนขั้นสรุปมุ่งให้ผู้เรียนร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้ เชื่อมโยงบทเรียนกับการดำเนินชีวิต และสะท้อนผลการเรียนรู้ของตนเองผ่านกิจกรรม Reflection

องค์ประกอบด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้ได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียนในยุคดิจิทัล โดยใช้ทั้งสื่อเทคโนโลยีและสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น คลิปวิดีโอ ข่าวออนไลน์ อินโฟกราฟิก กรณีศึกษา เว็บไซต์ตรวจสอบข้อเท็จจริง สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ แอปพลิเคชันฝึกสติ และใบกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์จริง ฝึกการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างเหมาะสม

สำหรับการวัดและประเมินผล ผู้วิจัยกำหนดให้ใช้การประเมินตามสภาพจริง ควบคู่กับการประเมินเพื่อพัฒนา โดยประเมินทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ ผ่านการตรวจใบกิจกรรม การสังเกตพฤติกรรม การประเมินการนำเสนอผลงาน การประเมินการทำงานกลุ่ม การประเมินการสะท้อนคิด และการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งช่วยให้สามารถสะท้อนพัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างรอบด้าน และสอดคล้องกับเป้าหมายของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

โดยสรุป โครงสร้างและองค์ประกอบของชุดแผนการจัดการเรียนรู้ได้รับการออกแบบบนพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างมาตรฐานการเรียนรู้ หลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้เชิงรุก และองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญา ทุกองค์ประกอบมีความเชื่อมโยงและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ตั้งแต่การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ การออกแบบกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผล ส่งผลให้ชุดแผนการจัดการเรียนรู้มีความสมบูรณ์ในเชิงโครงสร้าง สามารถนำไปใช้เป็นต้นแบบในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้เท่าทันสื่อ คติวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล สื่อสารอย่างมีคุณธรรม กำกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และเกิดภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่สามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน ทั้งนี้ รายละเอียดของแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้จะนำเสนอในหัวข้อถัดไป เพื่อแสดงลักษณะของกิจกรรม กระบวนการเรียนรู้ และผลลัพธ์ที่คาดหวังของแต่ละแผนอย่างเป็นลำดับและชัดเจน

4.3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ”

รายการ	รายละเอียด
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (บูรณาการการเรียนรู้เท่าทันสื่อและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล)
ระดับชั้น	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา)
หน่วยการเรียนรู้	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่	1
เรื่อง	รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ

เวลา	2 ชั่วโมง
หลักธรรมที่บูรณาการ	โยนิโสมนสิการ (การคิดโดยแยกคาย คิดอย่างมีเหตุผล)
หัวข้อ	รายละเอียด
1. มาตรฐานการเรียนรู้	มาตรฐาน ส 1.1 รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
2. ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	ส 1.1 ม.4-6/13 วิเคราะห์หลักธรรมในกรอบอริยสัจ 4 หรือหลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ ส 1.1 ม.4-6/19 เห็นคุณค่า เชื่อมั่น และมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตด้วยการพัฒนาจิตและพัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ
3. ผลลัพธ์การเรียนรู้เฉพาะแผน	1) วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารจากสื่อออนไลน์ได้ 2) ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ได้ 3) ประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในการวิเคราะห์และประเมินข้อมูลข่าวสารได้
4. สาระสำคัญ	สื่อสังคมออนไลน์เป็นแหล่งข้อมูลที่มีทั้งข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่บิดเบือน ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ สามารถตรวจสอบแหล่งที่มา วิเคราะห์เหตุผล และใช้หลักโยนิโสมนสิการในการพิจารณาข้อมูลก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมและการสื่อสารที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่องสังคม
5. จุดประสงค์การเรียนรู้	ด้านความรู้ (K) อธิบายความหมายของการรู้เท่าทันสื่อ ข่าวปลอม และหลักโยนิโสมนสิการได้ ด้านทักษะ (P) วิเคราะห์และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารจากสื่อออนไลน์โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการได้ ด้านคุณลักษณะ (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการคิดก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์ และใช้สื่ออย่างรับผิดชอบ

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ใฝ่เรียนรู้ คิดอย่างมีวิจารณญาณ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบต่อสังคม
7. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
8. สารการเรียนรู้	ความหมายของการรู้เท่าทันสื่อ ความหมายของข่าวปลอม วิธีตรวจสอบแหล่งข้อมูล หลักโยนิโสมนสิการ การคิดเชิงเหตุผล และการใช้สื่ออย่างรับผิดชอบ
9. ทักษะกระบวนการคิด	การคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดเชิงเหตุผล การแก้ปัญหา

10. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน	กิจกรรมการเรียนรู้
ขั้นนำ (15 นาที)	1. ครูนำเสนอข่าวออนไลน์ 2 ข่าว ได้แก่ ข่าวจริงและข่าวปลอม โดยไม่บอกคำตอบ 2. นักเรียนใช้โทรศัพท์มือถือสแกน QR Code เพื่ออ่านข่าวทั้งสองเรื่อง 3. ครูตั้งคำถามกระตุ้นความคิด เช่น • ข่าวใดน่าเชื่อถือ เพราะเหตุใด • หากได้รับข่าวนี้ทาง LINE หรือ Facebook จะเชื่อบ้างหรือไม่ เพราะอะไร 4. ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนเข้าสู่หลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเน้นการพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบและเป็นเหตุเป็นผลก่อนตัดสินใจ กรณีใช้ข่าวจริง-ข่าวปลอม ต้องระบุว่า ครูควรปกปิดชื่อ ภาพ และข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลที่ปรากฏในข่าว โดยเลือกกรณีศึกษาที่ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือการกล่าวหาบุคคลใด
ขั้นสอน (75 นาที)	กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้แนวคิด ครูอธิบายความหมายของการรู้เท่าทันสื่อ ข่าวปลอม และหลักโยนิโสมนสิการ พร้อมยกตัวอย่างจากเหตุการณ์จริง กิจกรรมที่ 2 วิเคราะห์ข่าว นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน วิเคราะห์ข่าวออนไลน์ที่ได้รับ โดยใช้แบบบันทึกการตรวจสอบข้อมูล เช่น แหล่งข่าว ผู้เผยแพร่ หลักฐานอ้างอิง ความสมเหตุสมผล และผลกระทบหากแชร์ข้อมูลดังกล่าว กิจกรรมที่ 3 ใช้หลักโยนิโสมนสิการ นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ได้แก่

	• ข่าวนี้นี้มีหลักฐานเพียงพอหรือไม่ • ผู้เผยแพร่มีความน่าเชื่อถือหรือไม่ • หากแชร์ข่าวนี้อาจเกิดผลอย่างไร • ควรตรวจสอบเพิ่มเติมจากแหล่งใด กิจกรรมที่ 4 นำเสนอและอภิปราย ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ ครูและเพื่อนร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเสนอแนวทางการตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้อง
ขั้นสรุป (30 นาที)	1. นักเรียนร่วมกันสรุปหลักการ “คิดก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์” 2. ครูเชื่อมกับหลักโยนิโสมนสิการกับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล 3. นักเรียนเขียน Reflection ตอบคำถามว่า “สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้จะช่วยให้ใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัยได้อย่างไร”

11. สื่อและแหล่งเรียนรู้

ลำดับ	สื่อการเรียนรู้
1	คลิปวิดีโอเกี่ยวกับข่าวปลอม
2	ข่าวออนไลน์ (ข่าวจริง-ข่าวปลอม)
3	อินโฟกราฟิกการตรวจสอบข้อมูล
4	ใบกิจกรรมวิเคราะห์ข่าว
5	สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์
6	เว็บไซต์ตรวจสอบข่าว

12. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ที่	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1	ตรวจใบกิจกรรมวิเคราะห์ข่าว	ใบกิจกรรม	ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
2	ประเมินการนำเสนอผลงาน	แบบประเมินการนำเสนอ	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์
3	สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์

4	ประเมินการสะท้อนคิด (Reflection)	แบบประเมิน Reflection	ระดับคุณภาพ 3 ผ่าน เกณฑ์
5	ประเมินคุณลักษณะอันพึง ประสงค์	แบบประเมิน คุณลักษณะ	ระดับคุณภาพ 3 ผ่าน เกณฑ์

13. ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ด้าน	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
ความรู้ (Knowledge)	ผู้เรียนเข้าใจหลักการรู้เท่าทันสื่อ ข่าวปลอม และหลักโยนิโสมนสิการ
ทักษะ (Skills)	ผู้เรียนสามารถตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข่าวปลอม ประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูล
คุณลักษณะ (Attitude)	ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในการใช้สื่อดิจิทัล คิดก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์ และมีภูมิคุ้มกันทางปัญญาในการรับข้อมูลข่าวสาร

4.4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยธรรม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยธรรม”

รายการ	รายละเอียด
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (บูรณาการการรู้เท่าทันสื่อและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล)
ระดับชั้น	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา)
หน่วยการเรียนรู้	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่	2
เรื่อง	ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยธรรม
เวลา	2 ชั่วโมง
หลักธรรมที่บูรณาการ	พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา) และสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา)

หัวข้อ	รายละเอียด
1. มาตรฐานการเรียนรู้	มาตรฐาน ส 1.1 รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
2. ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	ส 1.1 ม.4-6/13 วิเคราะห์หลักธรรมในกรอบอริยสัจ 4 หรือหลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ ส 1.1 ม.4-6/16 เชื่อมันต่อผลของการทำความดี ความชั่ว สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่ต้องเผชิญ และตัดสินใจเลือกดำเนินการหรือปฏิบัติตนได้อย่างมีเหตุผลถูกต้องตามหลักธรรม จริยธรรม และกำหนดเป้าหมาย บทบาทการดำเนินชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและอยู่ร่วมกันเป็นชาติอย่างสมานฉันท์
3. ผลลัพธ์การเรียนรู้เฉพาะแผน	1) วิเคราะห์ผลกระทบของการสื่อสารบนสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้ 2) ประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ในการสื่อสารและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้ 3) แสดงพฤติกรรมการสื่อสารที่รับผิดชอบ เคารพสิทธิ และคำนึงถึงผลกระทบต่อผู้อื่นในสังคมดิจิทัลได้
4. สาระสำคัญ	การสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของบุคคลและสังคม การใช้หลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นแนวทางในการคิด พูด และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ใช้วาจาสุภาพ และเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง จะช่วยลดความขัดแย้ง ป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์
5. จุดประสงค์การเรียนรู้	ด้านความรู้ (K) อธิบายความหมายของพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 การสื่อสารเชิงบวก และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ ด้านทักษะ (P) วิเคราะห์สถานการณ์การสื่อสารบนสื่อออนไลน์ และเลือกแนวทางการสื่อสารที่เหมาะสมโดยใช้หลักธรรมได้

	ด้านคุณลักษณะ (A) มีเจตคติที่ดีต่อการใช้สื่อดิจิทัลอย่างรับผิดชอบ เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และเห็นคุณค่าของการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์
6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ ซื่อสัตย์สุจริต เคารพสิทธิของผู้อื่น และรับผิดชอบต่อสังคม
7. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล
8. สารการเรียนรู้	ความหมายของการสื่อสารเชิงบวก การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) มารยาทดิจิทัล (Digital Etiquette) หลักพรหมวิหาร 4 หลักสังคหวัตถุ 4 และความรับผิดชอบต่อสังคมออนไลน์
9. ทักษะกระบวนการคิด	การคิดวิเคราะห์ การคิดเชิงจริยธรรม การคิดแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

10. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน	กิจกรรมการเรียนรู้
ขั้นนำ (15 นาที)	- ครูเปิดคลิปวิดีโอหรือภาพข่าวเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) ที่เกิดขึ้นจริง - นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากคำถาม เช่น - หากเป็นผู้ถูกระทำจะรู้สึกอย่างไร - เหตุใดการพิมพ์ข้อความเพียงไม่กี่คำจึงส่งผลกระทบต่อผู้อื่นได้มาก - นักเรียนเคยพบเห็นเหตุการณ์ลักษณะนี้หรือไม่ - ครูเชื่อมโยงความคิดเห็นของนักเรียนเข้าสู่หลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ในฐานะแนวทางการสื่อสารอย่างมีคุณธรรม
ขั้นสอน (75 นาที)	กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้แนวคิด ครูอธิบายหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 พร้อมเชื่อมโยงหลักธรรมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การใช้วาจา การแสดงความคิดเห็น และการเคารพสิทธิของผู้อื่น

	กิจกรรมที่ 2 วิเคราะห์กรณีศึกษา นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน วิเคราะห์กรณีศึกษาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การใช้คำพูดรุนแรง หรือการแสดงความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง โดยตอบคำถาม เช่น • ปัญหาเกิดจากอะไร • ใครได้รับผลกระทบ • หากใช้หลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 จะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างไร กิจกรรมที่ 3 บทบาทสมมติ (Role Play) นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์ที่กำหนด เช่น การตอบโต้ความคิดเห็น การรับมือกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หรือการแสดงความคิดเห็นอย่างสุภาพ จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์จุดเด่น จุดที่ควรปรับปรุง และแนวทางประยุกต์ใช้หลักธรรมกับสถานการณ์ดังกล่าว และไม่ควรให้นักเรียนเปิดเผยชื่อผู้กระทำหรือผู้ถูกกระทำจากเหตุการณ์จริง และไม่ควรนำเหตุการณ์ความขัดแย้งภายในโรงเรียนมาแสดงบทบาทสมมติโดยไม่ได้รับความยินยอม กิจกรรมที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอแนวทางการสื่อสารเชิงบวก พร้อมเสนอ “แนวปฏิบัติในการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี” เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน
ขั้นสรุป (30 นาที)	1. นักเรียนร่วมกันสรุปหลักการสื่อสารเชิงบวกบนโลกออนไลน์ 2. ครูเชื่อมกับหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 กับการอยู่ร่วมกันในสังคมดิจิทัล 3. นักเรียนเขียน Reflection ตอบคำถามว่า “หลังจากเรียนวันนี้ ฉันจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสื่อสารบนสื่อออนไลน์อย่างไร”

11. สื่อและแหล่งเรียนรู้

ลำดับ	สื่อการเรียนรู้
1	คลิปวิดีโอเกี่ยวกับ Cyberbullying

2	สถานการณ์จำลองและกรณีศึกษา
3	โพสต์หรือข้อความจากสื่อสังคมออนไลน์
4	ใบกิจกรรมวิเคราะห์สถานการณ์
5	คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน
6	อินโฟกราฟิกเกี่ยวกับมารยาทดิจิทัล (Digital Etiquette)

12. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ที่	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1	ตรวจใบกิจกรรมวิเคราะห์ กรณีศึกษา	ใบกิจกรรม	ร้อยละ 70 ผ่าน เกณฑ์
2	ประเมินการแสดงบทบาท สมมติ (Role Play)	แบบประเมินการแสดง บทบาท	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์
3	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน กลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรม กลุ่ม	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์
4	ประเมินการสะท้อนคิด (Reflection)	แบบประเมิน Reflection	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์
5	ประเมินคุณลักษณะอันพึง ประสงค์	แบบประเมิน คุณลักษณะ	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์

13. ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ด้าน	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
ความรู้ (Knowledge)	ผู้เรียนเข้าใจหลักพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 การสื่อสารเชิงบวก และผลกระทบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
ทักษะ (Skills)	ผู้เรียนสามารถสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ วิเคราะห์สถานการณ์ความ ขัดแย้ง เลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม เคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง และแก้ไขปัญหาด้วยหลักธรรม
คุณลักษณะ (Attitude)	ผู้เรียนมีเมตตา เคารพผู้อื่น ลดพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางไซ เบอร์ มีความรับผิดชอบต่อการใช้อินเทอร์เน็ต และปฏิบัติตนเป็น พลเมืองดิจิทัลที่ดี

4.5 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”

รายการ	รายละเอียด
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (บูรณาการการเรียนรู้เท่าทันสื่อและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล)
ระดับชั้น	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา)
หน่วยการเรียนรู้	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่	3
เรื่อง	มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล
เวลา	2 ชั่วโมง
กิจกรรมที่บูรณาการ	สติ อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4

หัวข้อ	รายละเอียด
1. มาตรฐานการเรียนรู้	มาตรฐาน ส 1.1 รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
2. ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	ส 1.1 ม.4-6/13 วิเคราะห์หลักธรรมในกรอบอริยสัจ 4 หรือหลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ ส 1.1 ม.4-6/19 เห็นคุณค่า เชื่อมั่น และมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตด้วยการพัฒนาจิตและพัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ ส 1.1 ม.4-6/20 สวดมนต์ แผ่เมตตา และบริหารจัดการและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน หรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ

3. ผลลัพธ์การเรียนรู้เฉพาะแผน	1) วิเคราะห์พฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลของตนเองและผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ 2) ประยุกต์ใช้หลักสติ อธิธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 ในการกำกับตนเองและการใช้สื่อดิจิทัลได้ 3) วางแผนและปฏิบัติตนในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ มีวินัย และมีความรับผิดชอบ
4. สาระสำคัญ	การใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสมต้องอาศัยการมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง หลักสติ อธิธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถควบคุมตนเอง มีแรงจูงใจในการพัฒนาตน วางแผนการใช้สื่ออย่างเหมาะสม ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในการดำเนินชีวิตในยุคดิจิทัล
5. จุดประสงค์การเรียนรู้	ด้านความรู้ (K) อธิบายหลักสติ อธิธิบาท 4 ฆราวาสธรรม 4 และแนวทางการกำกับตนเองในการใช้สื่อดิจิทัลได้ ด้านทักษะ (P) วิเคราะห์พฤติกรรมการใช้สื่อของตนเอง วางแผนการใช้สื่ออย่างเหมาะสม และประยุกต์ใช้หลักธรรมในการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจได้ ด้านคุณลักษณะ (A) มีวินัยในตนเอง ใช้สื่ออย่างมีสติ รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และเห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะ
6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบ และดำรงชีวิตอย่างพอเพียง
7. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ความสามารถในการคิด ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการจัดการตนเอง ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล
8. สาระการเรียนรู้	ความหมายของสติ การกำกับตนเอง การจัดการอารมณ์ การใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม หลักอภิธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ

	วิมังสา) หลักฆราวาสธรรม 4 (สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ) และการวางแผนการใช้สื่อ
9. ทักษะกระบวนการคิด	การคิดวิเคราะห์ การคิดสะท้อนตนเอง การคิดเชิงระบบ การตัดสินใจ และการวางแผน

10. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน	กิจกรรมการเรียนรู้
ขั้นนำ (15 นาที)	- ครูให้นักเรียนตอบแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัล เช่น จำนวนชั่วโมงการใช้โทรศัพท์ การใช้สื่อก่อนนอน การเล่นเกม หรือการใช้สื่อสังคมออนไลน์ - ครูตั้งคำถามกระตุ้นความคิด เช่น - หากไม่มีอินเทอร์เน็ต 1 วัน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร - นักเรียนเคยใช้สื่อจนกระทบต่อการเรียนหรือการพักผ่อนหรือไม่ - การใช้สื่อบ้างเกินไปส่งผลต่อชีวิตอย่างไร - ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนกับสำคัญของสติในการตระหนักรู้และกำกับพฤติกรรมของตนเอง
ขั้นสอน (75 นาที)	กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้หลักธรรม ครูอธิบายหลักสติ อธิปไตย 4 และฆราวาสธรรม 4 พร้อมยกตัวอย่างการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตดิจิทัล เช่น การควบคุมเวลาในการใช้โทรศัพท์ การยับยั้งการตอบโต้ด้วยอารมณ์ และการมีวินัยในการใช้สื่อ กิจกรรมที่ 2 วิเคราะห์ตนเอง นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้สื่อของตนเองจากแบบประเมิน พร้อมอภิปรายในกลุ่มเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ควรปรับปรุง และพิจารณาว่าสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมข้อใดในการปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมที่ 3 วางแผนการใช้สื่อ นักเรียนออกแบบแผนการใช้สื่อของตนเอง โดยกำหนดเป้าหมาย ระยะเวลา วิธีควบคุมตนเอง และแนวทางปฏิบัติตามหลักอภิปาธ 4 และฆราวาสธรรม 4 พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน

	กิจกรรมที่ 4 ฝึกสติและสะท้อนคิด ครูนำฝึกสติ (Mindfulness) ประมาณ 5–10 นาที จากนั้นนักเรียนบันทึกสิ่งที่เรียนรู้ ความเปลี่ยนแปลงที่ตั้งใจจะปฏิบัติ และอภิปรายร่วมกันถึงแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในการใช้สื่อดิจิทัล เพิ่มคำชี้แจงก่อนทำแบบประเมิน แบบประเมินนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และการสะท้อนตนเอง มิใช่เครื่องมือวินิจฉัยหรือตัดสินผลการเรียน คำตอบของนักเรียนถือเป็นข้อมูลส่วนบุคคล นักเรียนไม่จำเป็นต้องเปิดเผยคำตอบต่อเพื่อนหรือบุคคลอื่น และสามารถงดตอบคำถามที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ เพิ่มแนวทางช่วยเหลือ หากครูพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการใช้สื่อที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ การพักผ่อน สุขภาพจิต หรือความปลอดภัย ควรประสานครูแนะแนวหรือระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยรักษาความลับและคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของผู้เรียน
ขั้นสรุป (30 นาที)	1. นักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางการใช้สื่ออย่างมีสติและรับผิดชอบ 2. ครูเชื่อมกับหลักสติ อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 กับการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 3. นักเรียนเขียน Reflection ตอบคำถามว่า “ฉันจะสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในการใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างไร”

11. สื่อและแหล่งเรียนรู้

ลำดับ	สื่อการเรียนรู้
1	แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อ
2	สมุดบันทึกการเรียนรู้ (Learning Journal)
3	คลิปวิดีโอเกี่ยวกับการกำกับตนเองและการใช้สื่อดิจิทัล
4	แอปพลิเคชันฝึกสติ (Mindfulness Application)
5	ใบกิจกรรมการวางแผนการใช้สื่อ
6	คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน

12. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ที่	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1	ตรวจแผนการใช้สื่อดิจิทัลของผู้เรียน	แบบบันทึกแผนการใช้สื่อ	ร้อยละ 70 ผ่านเกณฑ์
2	ประเมินแบบประเมินตนเองและการสะท้อนคิด	แบบประเมินตนเองและ Reflection	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์
3	สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์
4	ประเมินการนำเสนอแผนการกำกับตนเอง	แบบประเมินการนำเสนอ	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์
5	ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	แบบประเมินคุณลักษณะ	ระดับคุณภาพ 3 ผ่านเกณฑ์

13. ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ด้าน	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
ความรู้ (Knowledge)	ผู้เรียนเข้าใจหลักสติ อิทธิบาท 4 ขรรยาวาสธรรม 4 และแนวทางการกำกับตนเองในการใช้สื่อดิจิทัล
ทักษะ (Skills)	ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง วางแผนการใช้สื่อจัดการอารมณ์ ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตดิจิทัล
คุณลักษณะ (Attitude)	ผู้เรียนมีสติในการใช้สื่อดิจิทัล มีวินัยในตนเอง ใช้สื่ออย่างรับผิดชอบ สามารถกำกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และเกิดภูมิคุ้มกันทางปัญญาในการดำเนินชีวิตในสังคมดิจิทัล

แผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 3 แผน ได้รับการออกแบบอย่างเป็นลำดับและเชื่อมกันเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนในการดำเนินชีวิตท่ามกลางสังคมดิจิทัล โดยแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 มุ่งพัฒนาความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อ การตรวจสอบข้อมูล และการคิดอย่างมีเหตุผลก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูล ด้วยการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 มุ่งพัฒนาการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การเคารพความคิดเห็นที่

แตกต่าง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีคุณธรรม โดยบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้ถ้อยคำอย่างเหมาะสม มีความเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ส่วนแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 มุ่งพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับอารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนการวางแผนใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม โดยประยุกต์ใช้หลักสติ อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 เป็นแนวทางในการควบคุมตนเองและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมผ่านการวิเคราะห์กรณีศึกษา การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกสติ การประเมินตนเอง และการสะท้อนคิด ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนไม่ได้รับเพียงความรู้เชิงเนื้อหาเท่านั้น แต่ยังได้ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การจัดการอารมณ์ การตัดสินใจ และการใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับสถานการณ์จริงในโลกดิจิทัลจึงทำให้หลักธรรมมีความเป็นรูปธรรม เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการจัดการเรียนรู้ทั้ง 3 แผน คือ ผู้เรียนสามารถตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล คิดก่อนเชื่อและก่อนเผยแพร่ สื่อสารกับผู้อื่นด้วยความเมตตาและเคารพความแตกต่าง ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ มีวินัย และมีความรับผิดชอบต่อ อันนำไปสู่การเกิดภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างรู้เท่าทัน ปลอดภัย และมีคุณธรรม ตามภาพดังนี้



ภาพที่ 4 แผนผังการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ที่มา ผู้วิจัยสังเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ช่วยในการออกแบบภาพ

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้เกิดประสิทธิผลสูงสุด ผู้วิจัยได้ออกแบบความเชื่อมโยงของแผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 3 แผนให้มีลักษณะเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จากการพัฒนาทักษะการรับรู้และวิเคราะห์ข้อมูล ไปสู่การพัฒนาความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และต่อยอดสู่การกำกับตนเองในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ โดยแต่ละแผนมิได้แยกออกจากกันอย่างเป็นอิสระ แต่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เมื่อผู้เรียนสามารถรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารและใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อมูลได้แล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดการสื่อสารที่สร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบต่อสังคม และสามารถพัฒนาการกำกับตนเองในการใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ การออกแบบชุดแผนการจัดการเรียนรู้ยังให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงองค์ความรู้จากศาสตร์หลายสาขา ทั้งด้านพุทธศาสตร์ จิตวิทยาการเรียนรู้ การรู้เท่าทันสื่อ เทคโนโลยีดิจิทัล และจิตตปัญญาศึกษา โดยหลอมรวมองค์ความรู้เหล่านี้เข้าด้วยกันผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถลงมือปฏิบัติจริง จึงทำให้การเรียนรู้มิได้จำกัดอยู่เพียงการจดจำเนื้อหาหรือหลักธรรมเท่านั้น แต่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ผึกคิด

วิเคราะห์ ตัดสินใจ และสะท้อนผลการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง กระบวนการดังกล่าวช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย และสามารถพัฒนาไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

อีกประการหนึ่ง ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม โดยคำนึงถึงการพัฒนาทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัยควบคู่กัน กล่าวคือ ผู้เรียนได้รับการพัฒนาด้านความรู้เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล และการกำกับตนเอง พร้อมทั้งได้รับการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบ ความมีวินัย ความเมตตา และการเคารพสิทธิของผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของพลเมืองในศตวรรษที่ 21 และสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นทั้งคนเก่งและคนดี

ในด้านการจัดการเรียนรู้ บทบาทของครูได้รับการปรับเปลี่ยนจากผู้ถ่ายทอดความรู้มาเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ โดยทำหน้าที่สร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ตั้งคำถามกระตุ้นการคิด ให้คำแนะนำ และส่งเสริมให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ขณะที่ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ผ่านการสืบค้นข้อมูล การอภิปราย การทำงานร่วมกัน การสะท้อนคิด และการประเมินตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง และสามารถพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากการมุ่งพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนแล้ว ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ยังสามารถประยุกต์ใช้ในระดับสถานศึกษาได้อย่างกว้างขวาง ทั้งการบูรณาการในรายวิชาสังคมศึกษา กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว และกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมของโรงเรียน ตลอดจนสามารถใช้เป็นต้นแบบในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมดิจิทัลในปัจจุบัน อีกทั้งยังเอื้อต่อการสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และวัด ในการร่วมกันพัฒนาผู้เรียนให้มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาอย่างต่อเนื่อง

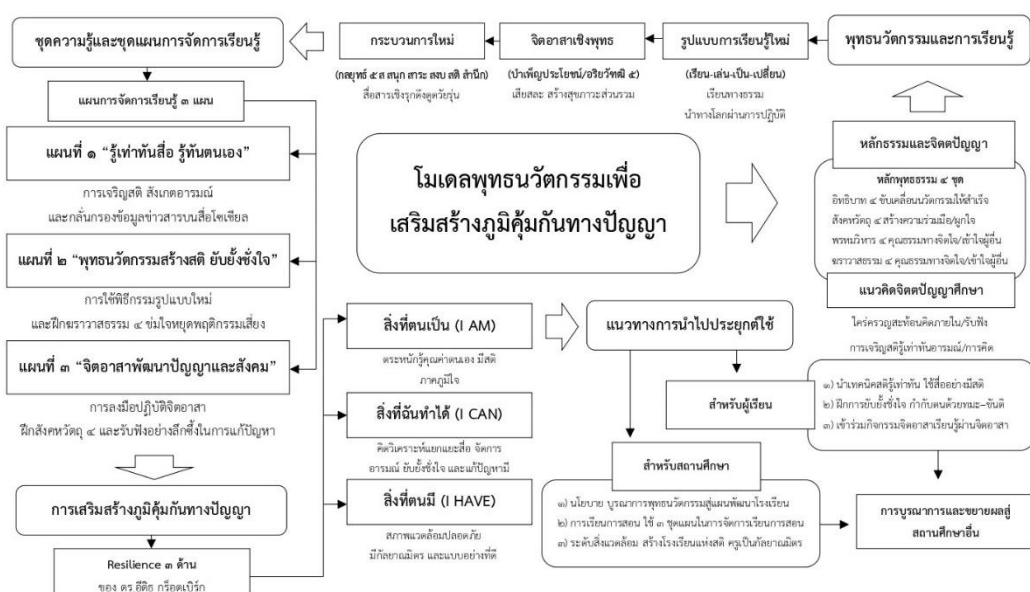
กล่าวโดยสรุป ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมฉบับนี้ไม่ได้มุ่งเพียงการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อดิจิทัลเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ผ่านการบูรณาการหลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และการจัดการเรียนรู้เชิงรุก จนสามารถคิดอย่างมีเหตุผล ใช้ปัญญาในการพิจารณาข้อมูล สื่อสารอย่างมีคุณธรรม กำกับตนเองได้อย่างมีสติ และนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจริง อันจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่มั่นคง สามารถเผชิญกับความท้าทายของสังคมดิจิทัลได้

อย่างรู้เท่าทัน ปลอดภัย มีคุณธรรม และดำรงตนเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

บทที่ 5

โมเดลพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยนี้เป็นการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาบริบทและความเสี่ยงของนักเรียน การศึกษาหลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และการพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา จนเกิดเป็น “โมเดลพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ซึ่งอธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ตั้งแต่ฐานคิด กระบวนการพัฒนา ผลลัพธ์ และแนวทางการประยุกต์ใช้และขยายผลอย่างเป็นระบบ ดังนี้



ภาพที่ 5 โมเดลพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ที่มา: พระครูสันตยาภิรัต (สันติ สนติกโร) และนพขวัญ นาคนวน,
รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา
ของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม

5.1 หลักธรรมและจิตตปัญญา

หลักธรรมและจิตตปัญญา องค์ความรู้เริ่มต้นจากการบูรณาการ หลักพุทธธรรม 4 ชุด ได้แก่ อิทธิบาท 4 ซึ่งทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนการเรียนรู้และการพัฒนานวัตกรรม สังคหวัตถุ 4 ที่ส่งเสริมการสร้างความร่วมมือและการอยู่ร่วมกัน พรหมวิหาร 4 ที่หล่อหลอมคุณธรรมและความเข้าใจผู้อื่น และฆราวาสธรรม 4 ที่ช่วยกำกับตนเองและควบคุมพฤติกรรมให้เหมาะสม ควบคู่กับ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งประกอบด้วย การเจริญสติ การใคร่ครวญ และการรับฟัง เพื่อพัฒนาการเรียนรู้จากภายใน ทำให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจ องค์ประกอบทั้งสองส่วนจึงเป็นฐานสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล

เมื่อพิจารณาในเชิงกระบวนการ หลักธรรมทั้ง 4 ชุดนี้ได้ทำหน้าที่แยกส่วน หากแต่เชื่อมโยงกันเป็นระบบการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เป็นแรงผลักดันให้ผู้เรียนเกิดความรักในการเรียนรู้ มีความเพียร ตั้งใจ และสามารถวิเคราะห์ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้เชิงลึก มากกว่าการจดจำเพียงผิวเผิน ขณะที่สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา ทำหน้าที่สร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม การแบ่งปันความคิดเห็น และการเคารพความแตกต่างของผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ในด้านการพัฒนาคุณธรรมภายใน พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ช่วยให้ผู้เรียนมีความอ่อนโยนทางอารมณ์ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ลดความขัดแย้ง และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ หลักธรรมดังกล่าวยังช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้ผู้เรียนไม่ถูกกระตุ้นหรือชักจูงจากข้อมูล ข่าวสาร หรือสื่อสังคมออนไลน์ได้โดยง่าย ขณะที่ฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ทำหน้าที่เป็นหลักกำกับพฤติกรรม ส่งเสริมความซื่อสัตย์ การควบคุมตนเอง ความอดทน และการเสียสละ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีจริยธรรมและรับผิดชอบต่อสังคม

ควบคู่กับหลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาถือเป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนจากภายใน โดยเน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การสะท้อนคิด และการตระหนักรู้ในตนเอง การเจริญสติช่วยให้ผู้เรียนสามารถสังเกตอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยความหุนหันพลันแล่น ส่วนการใคร่ครวญสะท้อนคิด

เปิดโอกาสให้ผู้เรียนวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ผ่านมา เชื่อมโยงกับหลักธรรม และค้นพบความหมายของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ขณะที่การรับฟัง ส่งเสริมการเปิดใจ ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง และสร้างความเข้าใจระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่เคารพซึ่งกันและกัน

การบูรณาการหลักธรรมกับจิตตปัญญาศึกษาจึงก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงมิติด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะเข้าด้วยกันอย่างสมดุล ผู้เรียนไม่ได้เพียงได้รับองค์ความรู้เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อหรือการคิดวิเคราะห์เท่านั้น แต่ยังได้รับการพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง การไตร่ตรองก่อนเชื่อหรือก่อนแบ่งปันข้อมูล และการตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผล คุณธรรม และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม กระบวนการดังกล่าวช่วยลดความเสี่ยงจากการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม การชักจูงทางความคิด การกลั่นแกล้งบนสื่อออนไลน์ และพฤติกรรมการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสม

ดังนั้น หลักธรรมและจิตตปัญญาจึงมิใช่เพียงฐานคิดทางพระพุทธศาสนา หากแต่เป็นกลไกสำคัญของพุทธนวัตกรรมที่หล่อหลอมการเรียนรู้จากภายในสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาปัญญา คุณธรรม และทักษะการดำเนินชีวิตไปพร้อมกัน เกิดความเข้มแข็งทางความคิด มีวิจารณญาณในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัล และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่มั่นคง อันนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีสติ มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบต่อทั้งตนเองและสังคม

5.2 การพัฒนาพุทธนวัตกรรมและกระบวนการเรียนรู้

จากการสังเคราะห์ฐานคิด แนวคิดทางพระพุทธศาสนา และหลักการจัดการเรียนรู้สมัยใหม่ ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ดังกล่าวมาพัฒนาเป็น พุทธนวัตกรรมการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัล โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง สามารถเชื่อมโยงหลักธรรมกับการคิด การตัดสินใจ และการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่

- (1) รูปแบบการเรียนรู้ “เรียน–เล่น–เป็น–เปลี่ยน”
- (2) จิตอาสาเชิงพุทธบนฐานหลักอริยวัตร 5
- (3) กลยุทธ์การเรียนรู้ 5 ส. ได้แก่ สนุก สาระ สงบ สติ และสำนึก

องค์ประกอบเหล่านี้ทำหน้าที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนากับกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทั้งด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรม และพฤติกรรมได้อย่างสมดุล

รูปแบบการเรียนรู้ “เรียน-เล่น-เป็น-เปลี่ยน” ถือเป็นแกนสำคัญของพุทธนวัตกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมุ่งปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้จากการถ่ายทอดความรู้แบบทางเดียวไปสู่การเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมและสร้างความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง กระบวนการเรียน มุ่งให้ผู้เรียนแสวงหาและทำความเข้าใจองค์ความรู้ผ่านการสืบค้น วิเคราะห์ ตั้งคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น “เล่น” เป็นการใช้เกม กิจกรรมสร้างสรรค์ สถานการณ์จำลอง และสื่อดิจิทัลเพื่อกระตุ้นความสนใจ สร้างแรงจูงใจ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดลองคิดและตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นเป็นขั้นของการฝึกปฏิบัติและนำความรู้ไปใช้จนเกิดเป็นทักษะ คุณลักษณะ และพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่วน “เปลี่ยน” เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด เจตคติ คุณค่า และพฤติกรรม ทำให้ผู้เรียนมีได้เพียงรู้ หลักการหรือหลักธรรม แต่สามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ในการดำเนินชีวิตจริงได้

องค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งคือ จิตอาสาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนผ่านการลงมือปฏิบัติเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น โรงเรียน ชุมชน และสังคม โดยบูรณาการหลัก อริยวาทะ 5 ได้แก่ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา เป็นฐานในการพัฒนาตนเอง ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการทำงานร่วมกับผู้อื่น การช่วยเหลือชุมชน การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การแบ่งปัน และการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อประโยชน์ส่วนรวม กระบวนการดังกล่าวช่วยพัฒนาความรับผิดชอบ จิตสาธารณะ ความเสียสละ การเห็นคุณค่าของผู้อื่น และการเรียนรู้ว่าการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือและความรับผิดชอบร่วมกัน จิตอาสาเชิงพุทธจึงทำหน้าที่เชื่อมโยงหลักธรรมจากระดับความรู้ไปสู่การลงมือปฏิบัติ ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาในฐานะแนวทางสำหรับการพัฒนาตนเองและสังคม

สำหรับ กลยุทธ์ 5 ส. ได้แก่ สนุก สาระ สงบ สติ และสำนึก เป็นกลไกสำคัญในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับธรรมชาติและวิถีชีวิตของผู้เรียนในยุคดิจิทัล โดย “สนุก” เป็นการสร้างแรงจูงใจผ่านกิจกรรมที่หลากหลายและการมีส่วนร่วม “สาระ” เป็นการจัดองค์ความรู้ที่ถูกต้อง เชื่อมโยงกับชีวิตจริง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ “สงบ” เป็นการสร้างสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อสมาธิ การหยุดคิด และการใคร่ครวญ “สติ” เป็นการฝึกให้ผู้เรียนตระหนักรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และแรงกระตุ้นของตนเองก่อนตัดสินใจหรือแสดงพฤติกรรม

และ “สำนึก” เป็นการพัฒนาความรับผิดชอบ คุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกต่อผลกระทบของการกระทำที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ทั้ง 5 องค์ประกอบทำงานเชื่อมโยงกันจากการสร้างความสนใจไปสู่การเรียนรู้ การใคร่ครวญ การตระหนักรู้ และการเกิดคุณค่าภายใน

เมื่อนำองค์ประกอบทั้งสามมาบูรณาการร่วมกัน จะเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีลำดับสัมพันธ์กัน กล่าวคือ “เรียน-เล่น” ช่วยเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนสนใจและเข้าถึงองค์ความรู้ “สงบ-สติ” ช่วยให้ผู้เรียนหยุดคิด ใคร่ครวญ และรู้เท่าทันตนเอง ขณะที่ “เป็น-สำนึก” ทำให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และหลักธรรมไปฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง และ “เปลี่ยน” เป็นผลลัพธ์ที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงทางความคิด เจตคติ พฤติกรรม และความรับผิดชอบต่อสังคม กระบวนการดังกล่าวจึงมิได้มุ่งเพียงการเพิ่มพูนความรู้ แต่เน้นการเปลี่ยนแปลงจากภายในและการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง

พุทธนวัตกรรมดังกล่าวยังสามารถบูรณาการกับรายวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตลอดจนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว และกิจกรรมเสริมหลักสูตรได้อย่างยืดหยุ่น โดยครูสามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาและความแตกต่างระหว่างผู้เรียน ผ่านการอภิปราย การทำงานกลุ่ม เกมการเรียนรู้ การวิเคราะห์กรณีศึกษา การแก้ปัญหาจากสถานการณ์จริง การฝึกสติ การสะท้อนคิด และการประเมินตนเอง กระบวนการเหล่านี้ช่วยส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดเชิงวิพากษ์ การสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การรู้เท่าทันสื่อ และการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญต่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาพุทธนวัตกรรมและกระบวนการเรียนรู้ในงานวิจัยนี้เป็น การบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนากับแนวคิดการจัดการเรียนรู้สมัยใหม่อย่างเป็นระบบ โดยมี เรียน-เล่น-เป็น-เปลี่ยน เป็นรูปแบบการเรียนรู้ จิตอาสาเชิงพุทธ เป็นพื้นที่ของการนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติ และ 5 ส. สนุก-สาระ-สงบ-สติ-สำนึก เป็นกลยุทธ์ขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ ทั้งสามส่วนทำงานสัมพันธ์กันเพื่อพัฒนาผู้เรียนจากการเรียนรู้ การลงมือปฏิบัติ การตระหนักรู้ การเปลี่ยนแปลงตนเอง อันนำไปสู่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ รู้เท่าทันตนเองและสื่อดิจิทัล กำกับอารมณ์และพฤติกรรม ตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและคุณธรรม ตลอดจนดำรงตนเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

5.3 การพัฒนาพุทธนวัตกรรมและกระบวนการเรียนรู้

การพัฒนาชุดความรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ จากพุทธนวัตกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยได้พัฒนาเป็น ชุดความรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 แผน ได้แก่

- (1) “รู้เท่าทันสื่อ รู้ทันตนเอง” มุ่งพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ การเจริญสติ และการกลั่นกรองข้อมูลข่าวสารจากสื่อสังคมออนไลน์
- (2) “พุทธนวัตกรรมสร้างสติ ยับยั้งชั่งใจ” มุ่งฝึกการกำกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงโดยประยุกต์ใช้หลักมรรกาบาสธรรม 4
- (3) “จิตอาสาพัฒนาปัญญาและสังคม” มุ่งสร้างการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมจิตอาสา การทำงานร่วมกัน และการรับฟัง

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการแก้ปัญหาและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ แผนการจัดการเรียนรู้ทั้งสามแผนเชื่อมโยงกันเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ตั้งแต่การพัฒนาตนเอง การกำกับพฤติกรรม จนถึงการพัฒนาสังคม

การออกแบบชุดความรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวตั้งอยู่บนแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ ซึ่งเชื่อมโยงหลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้เชิงรุก และการรู้เท่าทันสื่อเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ โดยแต่ละแผนได้รับการออกแบบให้มียุทธศาสตร์ประกอบครบถ้วน ได้แก่ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ ตลอดจนวิธีวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ทั้งนี้ เพื่อให้ครูสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทของโรงเรียน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ของตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ รู้ทันตนเอง” มุ่งสร้างรากฐานของภูมิคุ้มกันทางปัญญา โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารจากสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณ แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล และตระหนักถึงผลกระทบของการใช้สื่อที่มีต่อตนเองและสังคม ควบคู่กับการฝึกสติและการใคร่ครวญก่อนรับหรือเผยแพร่ข้อมูล เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างรับผิดชอบ ลดโอกาสการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม การหลอกลวง และการชักจูงทางความคิดในโลกดิจิทัล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 “พุทธนวัตกรรมสร้างสติ ยับยั้งชั่งใจ” มุ่งพัฒนาทักษะการกำกับตนเองและการควบคุมอารมณ์ โดยนำหลักมรรกาบาสธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ มาประยุกต์ใช้ในการฝึกปฏิบัติผ่านสถานการณ์จำลอง กิจกรรมกลุ่ม และการสะท้อนคิด ผู้เรียนได้

เรียนรู้วิธีการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญความขัดแย้ง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และการรับผิดชอบต่อผลของการกระทำ ส่งผลให้สามารถจัดการกับแรงกดดันจากสังคมออนไลน์และสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม อันเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในระดับพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

สำหรับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 “จิตอาสาพัฒนาปัญญาและสังคม” เน้นการนำความรู้และคุณธรรมที่ได้รับจากสองแผนแรกไปประยุกต์ใช้ผ่านกิจกรรมจิตอาสาและการเรียนรู้เพื่อสังคม ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกันในการวางแผน ดำเนินกิจกรรม และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริง โดยอาศัยหลักสัณทัตถ์ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา เป็นแนวทางในการสร้างความร่วมมือ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน กระบวนการดังกล่าวช่วยพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และการเคารพความคิดเห็นที่หลากหลาย ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในสังคมประชาธิปไตยและสังคมดิจิทัล

แผนการจัดการเรียนรู้ทั้งสามแผนได้รับการออกแบบให้มีความต่อเนื่องในลักษณะของการพัฒนาแบบลำดับขั้น เริ่มจากการสร้างความตระหนักรู้และการรู้เท่าทันตนเอง พัฒนาไปสู่การกำกับพฤติกรรมและการควบคุมอารมณ์ ก่อนขยายผลสู่การนำองค์ความรู้และคุณธรรมไปใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการพัฒนาสังคม ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติอย่างเป็นองค์รวม ไม่เพียงสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลเท่านั้น แต่ยังมี ความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม พร้อมเผชิญกับความท้าทายของสังคมยุคดิจิทัลด้วยสติปัญญา และคุณธรรม

ดังนั้น การพัฒนาชุดความรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ในงานวิจัยนี้จึงเป็นการถ่ายทอดพุทธนวัตกรรมจากระดับแนวคิดสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงการรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง และการพัฒนาจิตสาธารณะเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง มีความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และสามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

5.4 ผลลัพธ์ของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ผลลัพธ์ของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา ผลจากการใช้พุทธนวัตกรรมก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันทางปัญญาใน 3 มิติ ได้แก่ (Grotberg, 1998)

(1) **สิ่งที่ตนเป็น (I AM)** คือ การตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง มีสติ ความภาคภูมิใจ ความหวัง และศรัทธาในตนเอง

(2) **สิ่งที่ฉันทำได้ (I CAN)** คือ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร จัดการอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ และแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

(3) **สิ่งที่ตนมี (I HAVE)** คือ การมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีกัลยาณมิตร ครู และแบบอย่างที่ดีคอยสนับสนุนการเรียนรู้

องค์ประกอบทั้งสามด้านทำงานร่วมกันจนเกิดภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่ช่วยให้นักเรียนสามารถรู้เท่าทันสื่อ ลดพฤติกรรมเสี่ยง และดำรงชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีคุณธรรมและรับผิดชอบ

ผลลัพธ์ด้าน สิ่งที่ตนเป็น (I AM) เป็นการพัฒนาคูณลักษณะภายในของผู้เรียน ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของภูมิคุ้มกันทางปัญญา ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง มีความมั่นใจในการตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผลและคุณธรรม พร้อมทั้งสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนได้อย่างมีสติ การเรียนรู้ผ่านหลักพุทธธรรมและจิตตปัญญาศึกษาช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสงบภายใน รู้จักยอมรับความแตกต่าง เคารพตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีความหวังและแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง คุณลักษณะดังกล่าวทำให้ผู้เรียนมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่หวั่นไหวต่อกระแสสังคมหรือแรงกดดันจากโลกออนไลน์ได้โดยง่าย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล

ในมิติของ สิ่งที่ฉันทำได้ (I CAN) ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะทางปัญญาและทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถคิดวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร แยกแยะข้อเท็จจริงและความคิดเห็น ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล และประเมินผลกระทบก่อนตัดสินใจ นอกจากนี้ ผู้เรียนยังสามารถควบคุมอารมณ์ ยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จัดการความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบบนพื้นฐานของเหตุผลและหลักธรรม ความสามารถดังกล่าวทำให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับข่าวปลอม การชักจูงทางความคิด การกลั่นแกล้งบนสื่อออนไลน์ และความเสี่ยงจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์และรับผิดชอบ

สำหรับมิติ สิ่งที่มี (I HAVE) เป็นการพัฒนาเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการเติบโตของผู้เรียน ทั้งในระดับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ผู้เรียนได้รับการสนับสนุนจากครู ผู้ปกครอง เพื่อน และกัลยาณมิตรที่ทำหน้าที่เป็นแบบอย่างที่ดี ให้คำปรึกษา และสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่ปลอดภัย การมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมคุณธรรมและการเรียนรู้ร่วมกัน ช่วยให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็น เคารพความแตกต่าง และสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง เครือข่ายดังกล่าวยังเป็นกลไกสำคัญในการเสริมแรงทางบวก ทำให้การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบทั้งสามด้านไม่ได้ทำงานแยกจากกัน แต่มีความสัมพันธ์และเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เมื่อผู้เรียนมีความเข้มแข็งภายใน (I AM) จะสามารถพัฒนาความสามารถในการคิด และการตัดสินใจ (I CAN) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (I HAVE) ก็จะมีส่งเสริมให้การเรียนรู้และการพัฒนาตนเองเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง วงจรการพัฒนาดังกล่าวก่อให้เกิดให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีได้อย่างมั่นคง มีความยืดหยุ่นทางความคิด รู้จักปรับตัว และสามารถใช้วิจารณญาณในการเลือก รับ และส่งต่อข้อมูลข่าวสารได้อย่างเหมาะสม

ผลลัพธ์ของพุทธนวัตกรรมจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงการเพิ่มพูนความรู้หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่านั้น หากยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติ คุณลักษณะ และพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม ผู้เรียนสามารถรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยี มีสติในการใช้สื่อดิจิทัล ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมพหุวัฒนธรรมได้อย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม อันสะท้อนให้เห็นว่าภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่เกิดจากพุทธนวัตกรรมเป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ของการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ พร้อมเผชิญกับความท้าทายในศตวรรษที่ 21

5.5 แนวทางการประยุกต์ใช้และการขยายผล

แนวทางการประยุกต์ใช้และการขยายผล องค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลายระดับ สำหรับ ผู้เรียน สามารถประยุกต์ใช้สติรู้เท่าทันในการใช้สื่อดิจิทัล ฝึกการยับยั้งชั่งใจตามหลักทมะและขันติ และเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อพัฒนาทักษะการรับฟังและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ส่วน สถานศึกษา สามารถนำกรอบพุทธนวัตกรรมและจิตตปัญญาศึกษาไปบูรณาการในแผนพัฒนาโรงเรียน บูรณาการแผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 3 ชุดในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและ

รายวิชาสังคมศึกษา ตลอดจนสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และให้ครูทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรของผู้เรียน นอกจากนี้ องค์ความรู้ยังสามารถ ขยายผลสู่สถานศึกษาอื่น โดยปรับใช้ตามบริบทของแต่ละโรงเรียน ทั้งโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนทั่วไป โรงเรียนพหุวัฒนธรรม และโรงเรียนในเขตเมือง ผ่านการพัฒนาครู การสร้างนักเรียนแกนนำ การจัดทำคู่มือและสื่อดิจิทัล ตลอดจนการสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสถานศึกษา เพื่อให้พุทธนวัตกรรมดังกล่าว สามารถพัฒนาเป็นต้นแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของเยาวชนไทย และต่อยอดสู่การกำหนดนโยบายทางการศึกษาในระดับพื้นที่และระดับประเทศ

ในระดับผู้เรียน การประยุกต์ใช้องค์ความรู้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีสติและวิจารณญาณ ผู้เรียนสามารถฝึกการไตร่ตรองก่อนเชื่อ ก่อนแชร์ และก่อนแสดงความคิดเห็นบนสื่อสังคมออนไลน์ รวมทั้งใช้หลักสติและปัญญาในการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญข้อมูลที่กระตุ้นความรู้สึกหรือสร้างความขัดแย้ง นอกจากนี้ การฝึกยับยั้งชั่งใจตามหลักทมะและขันติช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมพฤติกรรมลดการตอบสนองอย่างหุนหันพลันแล่น และเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ขณะเดียวกัน การเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสายังเป็นพื้นที่สำคัญในการพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเสียสละเพื่อส่วนรวม และการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง อันนำไปสู่การสร้างคุณลักษณะของพลเมืองที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม

ในระดับสถานศึกษา พุทธนวัตกรรมสามารถนำไปใช้เป็นกรอบในการพัฒนาหลักสูตร และการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน โรงเรียนสามารถบูรณาการหลักพุทธธรรม จิตตปัญญาศึกษา และการรู้เท่าทันสื่อเข้ากับรายวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม รวมถึงกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมชุมนุม และโครงการส่งเสริมคุณธรรมต่าง ๆ โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ทั้งสามแผนเป็นต้นแบบในการจัดกิจกรรมที่เน้นการลงมือปฏิบัติ การสะท้อนคิด และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ นอกจากนี้ โรงเรียนควรส่งเสริมให้ครูทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ และเป็นแบบอย่างด้านคุณธรรม เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ การรับฟัง และการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงความคิดเห็น และพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

การขยายผลในระดับเครือข่ายการศึกษาสามารถดำเนินการได้ผ่านการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา โดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการใช้พุทธนวัตกรรม การจัดการเรียนรู้เชิงรุก และการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาในชั้นเรียน ควบคู่กับการพัฒนานักเรียนแกนนำที่

สามารถเป็นผู้นำกิจกรรม ถ่ายทอดความรู้ และสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ภายในโรงเรียน การจัดทำคู่มือการใช้ชุดความรู้ สื่อการเรียนรู้ดิจิทัล และฐานข้อมูลกิจกรรมต้นแบบ จะช่วยให้โรงเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างสะดวกและมีมาตรฐานเดียวกัน อีกทั้งการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างโรงเรียน มหาวิทยาลัย หน่วยงานทางพระพุทธศาสนา และองค์กรภาคี จะเป็นกลไกสำคัญในการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ประสบการณ์ และนวัตกรรมจัดการเรียนรู้ร่วมกัน

สำหรับการขยายผลในระดับนโยบาย องค์ความรู้จากงานวิจัยสามารถใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการกำหนดแนวทางการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ การพัฒนาคุณธรรม และการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้แก่ผู้เรียนในสถานศึกษาทั่วประเทศ โดยสามารถนำไปสนับสนุนการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น การพัฒนาหลักสูตรฐานสมรรถนะ การส่งเสริมโรงเรียนวิถีพุทธ และการพัฒนานโยบายด้านการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านสติปัญญา คุณธรรม และสุขภาวะทางจิตใจ นอกจากนี้ ยังสามารถประยุกต์ใช้เป็นกรอบในการพัฒนาโครงการส่งเสริมพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับทักษะการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น แนวทางการประยุกต์ใช้และการขยายผลขององค์ความรู้จากงานวิจัยนี้จึงครอบคลุมตั้งแต่ระดับผู้เรียน ห้องเรียน สถานศึกษา เครือข่ายทางการศึกษา จนถึงระดับนโยบาย โดยมีเป้าหมายสำคัญในการสร้างระบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนอย่างสมดุลทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณธรรม ผ่านการบูรณาการพุทธนวัตกรรมและจิตตปัญญาศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม อันจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้แก่เยาวชนไทย สามารถใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีวิจารณญาณ มีจิตสาธารณะ และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

5.6 สรุปโมเดลพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

องค์ความรู้และพุทธนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้มีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาเยาวชนและยกระดับคุณภาพการศึกษาในยุคดิจิทัลได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในระดับผู้เรียน สถานศึกษา เครือข่ายทางการศึกษา และระดับนโยบาย โดยมุ่งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้แก่ผู้เรียนผ่านการบูรณาการหลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และการเรียนรู้เชิงรุกอย่างเป็นระบบ ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 การประยุกต์ใช้และการขยายผลพุทธนวัตกรรม

เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล

ที่มา ผู้วิจัยสังเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ช่วยในการออกแบบภาพ

ในระดับผู้เรียน พุทธนวัตกรรมมุ่งพัฒนาผู้เรียนจากภายในผ่านการฝึกสติ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ผู้เรียนสามารถประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสาร รู้จักตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนเชื่อหรือเผยแพร่ ใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัย มีจริยธรรม และสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่เกิดจากการตระหนักรู้และกำกับตนเอง

ในระดับสถานศึกษา โรงเรียนสามารถนำกรอบพุทธนวัตกรรมและแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปบูรณาการกับแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา หลักสูตรสถานศึกษา และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ทั้งในกิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ผ่านชุดแผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 3 แผน ได้แก่

(1) รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ

(2) ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยธรรม

(3) มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

ควบคู่กับการพัฒนาบทบาทของครูให้เป็นกัลยาณมิตร ผู้สร้างแรงบันดาลใจ และผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และส่งเสริมการเติบโตของผู้เรียนทั้งด้านสติปัญญา คุณธรรม และทักษะชีวิต

ในระดับเครือข่ายทางการศึกษา องค์ความรู้จากการวิจัยสามารถขยายผลไปสู่โรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนทั่วไป โรงเรียนพหุวัฒนธรรม และสถานศึกษาในบริบทที่หลากหลาย โดยประยุกต์ใช้รูปแบบการเรียนรู้ “เรียน-เล่น-เป็น-เปลี่ยน” และกลยุทธ์การสื่อสารเชิงรุก “5 ส.” ได้แก่ สนุก สาระ สงบ สติ และสำนึก ให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่ พร้อมทั้งส่งเสริมการสร้างเครือข่ายนักเรียนแกนนำ การพัฒนาครูแกนนำ การจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ สื่อดิจิทัล และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสถานศึกษา เพื่อให้เกิดการขยายผลและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ในระดับนโยบาย หน่วยงานต้นสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษา และกระทรวงศึกษาธิการสามารถนำพุทธนวัตกรรมดังกล่าวไปใช้เป็นต้นแบบในการกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การรู้เท่าทันสื่อ และการสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัลให้แก่เด็กและเยาวชน โดยบูรณาการความร่วมมือของสถาบันหลักในสังคมตามแนวคิด “บ้าน-วัด-โรงเรียน (บวร)” เพื่อร่วมกันป้องกัน คัดกรอง ดูแล และส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาตามองค์ประกอบ I AM, I CAN และ I HAVE ส่งผลให้ผู้เรียนเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความรู้ มีทักษะ มีคุณธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมดิจิทัลได้อย่างมั่นคง ปลอดภัย และยั่งยืน อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของประเทศ

บทที่ 6

ข้อเสนอแนะ

ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักพุทธธรรม จิตตปัญญาศึกษา และการเรียนรู้เชิงรุก โดยมุ่งพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ การคิดวิเคราะห์ การกำกับตนเอง และจริยธรรมดิจิทัลของผู้เรียน ชุดแผนประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 3 แผน และใช้กระบวนการเจริญสติ การสะท้อนคิด ตลอดจนหลักโยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 สังคหัตถ์ 4 พรหมวิหาร 4 และฆราวาสธรรม 4 เป็นฐานในการจัดกิจกรรม เพื่อให้การนำชุดแผนไปใช้เกิดประสิทธิผล ผู้จัดทำมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

6.1 ข้อเสนอแนะสำหรับครูผู้สอน

ครูผู้สอนควรศึกษาหลักการ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง เนื้อหา ขั้นตอนการจัดกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ ใบงาน และวิธีการวัดและประเมินผลของแต่ละแผนให้เข้าใจก่อนนำไปใช้ โดยควรมองชุดแผนเป็นกรอบการจัดการเรียนรู้ที่สามารถปรับให้เหมาะสมกับผู้เรียน มีใช้รูปแบบที่ต้องดำเนินการเหมือนกันทุกบริบท เนื่องจากผู้เรียนมีความแตกต่างด้านวัย ประสบการณ์ การใช้สื่อดิจิทัล ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และการกำกับตนเอง

ในการจัดกิจกรรม ครูควรทำหน้าที่เป็น **ผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้และกัลยาณมิตร** มากกว่าการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้เพียงฝ่ายเดียว เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตั้งคำถาม แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์สถานการณ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และค้นหาคำตอบด้วยตนเอง โดยเฉพาะประเด็นข่าวปลอม การใช้สื่อออนไลน์ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การใช้ปัญญาประดิษฐ์ และพฤติกรรมเสี่ยงบนโลกดิจิทัล ซึ่งเป็นประเด็นที่ปรากฏในบริบทของชุดความรู้

ครูควรเลือกกรณีศึกษา ข่าว สถานการณ์จำลอง และสื่อดิจิทัลที่ทันสมัยและใกล้ตัวผู้เรียน พร้อมสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น ไม่ตำหนิหรือตัดสินผู้เรียนเมื่อมีความคิดเห็นแตกต่าง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงและกล้าเปิดเผยเหตุผลของตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

6.2 ข้อเสนอแนะด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมควรเน้น การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทั้งด้านความคิด อารมณ์ และการลงมือปฏิบัติ โดยใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การวิเคราะห์ข่าวและข้อมูล การตรวจสอบข้อเท็จจริง การอภิปรายกลุ่ม การแก้ปัญหาจากสถานการณ์จำลอง เกมการเรียนรู้ การฝึกสติ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การเขียนบันทึกสะท้อนคิด และการประเมินตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของชุดแผนที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนจากภายในควบคู่กับการรู้เท่าทันสื่อ

การใช้หลักพุทธธรรมไม่ควรเน้นการท่องจำความหมาย แต่ควรนำหลักธรรมมาเป็นเครื่องมือสำหรับคิดและปฏิบัติ เช่น ใช้โยนิโสมนสิการในการตั้งคำถามและตรวจสอบข้อมูล ใช้อิทธิบาท 4 ในการกำหนดเป้าหมายและกำกับการใช้สื่อ ใช้สังคหวัตถุ 4 และพรหมวิหาร 4 ในการสื่อสารและอยู่ร่วมกับผู้อื่น และใช้มรรกาธรรม 4 ในการพัฒนาความซื่อสัตย์ ความอดทน และการยับยั้งชั่งใจ ทั้งนี้ ควรเชื่อมโยงหลักธรรมกับสถานการณ์ที่ผู้เรียนพบจริง เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าหลักพุทธธรรมสามารถนำมาใช้ในชีวิตดิจิทัลได้อย่างเป็นรูปธรรม

6.3 ข้อเสนอแนะด้านเวลาและการปรับกิจกรรม

ครูสามารถปรับระยะเวลา ลำดับกิจกรรม และระดับความยากง่ายให้เหมาะสมกับตารางเรียนและพื้นฐานของนักเรียน หากเวลาในชั้นเรียนมีจำกัด อาจเลือกกิจกรรมหลักที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์โดยตรง และมอบหมายกิจกรรมสะท้อนคิดหรือการสืบค้นข้อมูลเป็นงานต่อเนื่องนอกชั้นเรียน อย่างไรก็ตาม ไม่ควรตัดขั้นตอน การสะท้อนคิด (Reflection) ออกเนื่องจากเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์จากกิจกรรมกับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และหลักธรรม ก่อนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

6.4 ข้อเสนอแนะด้านสื่อและเทคโนโลยี

การเลือกใช้สื่อควรคำนึงถึงความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ ความเหมาะสมตามวัย และความปลอดภัยของผู้เรียน ครูควรตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนนำมาใช้ และควรใช้ตัวอย่างจากสื่อหลายประเภทเพื่อฝึกให้นักเรียนเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูล ไม่ควรนำเนื้อหาที่รุนแรง ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล หรืออาจสร้างผลกระทบทางอารมณ์มาใช้โดยปราศจากการพิจารณา

ในกรณีที่ใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ควรสอนให้นักเรียนตระหนักว่า AI เป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ มิใช่แหล่งข้อมูลที่ต้องเชื่อไป ผู้เรียนจึงควรตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งอื่น เปรียบเทียบหลักฐาน อ้างอิงแหล่งที่มา และใช้เทคโนโลยีโดยคำนึงถึงจริยธรรม ซึ่งสอดคล้องกับเนื้อหาในชุดแผนที่ชี้ให้เห็นทั้งประโยชน์และความเสี่ยงของ AI ต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

6.5 ข้อเสนอแนะด้านการวัดและประเมินผล

การประเมินผลควรใช้วิธีการที่หลากหลายและเน้น การประเมินตามสภาพจริง ไม่ควรวัดเฉพาะความรู้ความจำเกี่ยวกับหลักธรรม แต่ควรประเมินความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูล การใช้เหตุผล การตัดสินใจ การกำกับตนเอง การสื่อสารอย่างรับผิดชอบ และการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ โดยสามารถใช้ใบงาน แบบสังเกตพฤติกรรม แบบประเมินตนเอง บันทึกสะท้อนคิด ผลงานรายบุคคล และผลงานกลุ่มประกอบกัน

ครูควรนำผลการประเมินกลับมาให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเห็นพัฒนาการของตนเอง รู้จุดที่ควรปรับปรุง และสามารถกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเองต่อไป การประเมินจึงควรเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้มากกว่าการตัดสินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมเท่านั้น

6.6 ข้อเสนอแนะสำหรับสถานศึกษา

สถานศึกษาควรสนับสนุนให้ชุดแผนการจัดการเรียนรู้สามารถนำไปใช้ได้อย่างต่อเนื่อง โดยอาจบูรณาการในรายวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม หรือโครงการส่งเสริมคุณธรรมและความปลอดภัยทางดิจิทัล พร้อมส่งเสริมให้ครูแลกเปลี่ยนประสบการณ์และร่วมกันพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการของนักเรียน

นอกจากนี้ ควรสร้างความร่วมมือระหว่าง โรงเรียน ครอบครัว วัด และชุมชน เพื่อให้การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาเกิดขึ้นทั้งในและนอกห้องเรียน เนื่องจากความเสี่ยงจากสื่อดิจิทัลเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้เรียนโดยตรง ชุดแผนเองชี้ให้เห็นความจำเป็นในการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ การกำกับตนเอง และจริยธรรมดิจิทัลร่วมกับหลักพุทธธรรมอย่างเป็นระบบ

6.7 ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้และขยายผล

การนำชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธนวัตกรรมการเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาไปประยุกต์ใช้และขยายผลในสถานศึกษาอื่น ควรเริ่มจากการศึกษาบริบทของสถานศึกษาและผู้เรียนอย่างรอบด้าน ทั้งสภาพปัญหา พฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัล ความเสี่ยงที่ผู้เรียนเผชิญ ความพร้อมของครู สื่อและเทคโนโลยี ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถปรับเนื้อหา กิจกรรม ระยะเวลา และวิธีการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและความแตกต่างของผู้เรียน โดยยังคงสาระสำคัญของชุดแผนที่บูรณาการหลักพุทธธรรม จิตตปัญญาศึกษา และการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ การกำกับตนเอง และจริยธรรมดิจิทัล

การขยายผลควรดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการทดลองใช้ในกลุ่มผู้เรียนที่เหมาะสม มีการสังเกตพฤติกรรม ประเมินผลการเรียนรู้ รับฟังความคิดเห็นจากนักเรียน ครู และผู้เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาสะท้อนผลและปรับปรุงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สถานศึกษาสามารถบูรณาการชุดแผนเข้ากับรายวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว หรือกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม ตลอดจนส่งเสริมความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว วัด และชุมชน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียนทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน

กล่าวโดยสรุป การนำชุดแผนไปใช้และขยายผลควรมุ่งพัฒนาผู้เรียนตามกระบวนการ “รู้เท่าทันสื่อ คิดอย่างมีปัญญา รู้เท่าทันตน กำกับตนเอง สื่อสารอย่างมีคุณธรรม นำไปใช้ในชีวิตจริง” มากกว่าการจดจำเนื้อหาเพียงอย่างเดียว เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเผชิญข้อมูลข่าวสารและความเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัลด้วยสติ ปัญญา คุณธรรม และความรับผิดชอบ อันนำไปสู่การมีภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและเกิดความยั่งยืนในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กระทรวงศึกษาธิการ.

กิริติ ยศยิ่งยง. (2552). **องค์กรแห่งนวัตกรรม แนวคิด และกระบวนการ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทศนา แคมมณี และคณะ. (2544). **วิทยาการด้านการคิด**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

พรทิพย์ เ็นจะบก. (2552). **ถอดรหัสลับความคิด เพื่อการรู้เท่าทันสื่อ**. บริษัท ออฟเซ็ท ครีเอชั่น จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2538). **พุทธธรรม** (พิมพ์ครั้งที่ 6). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป (วิชัย) และคณะ. (2569). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูสันตยาภรณ์ (สันติ สนติกโร) และนพขวัญ นาคนวล. (2569). **การพัฒนาพุทธนวัตกรรมการเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม** (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมสิทธิ์ อัครนธิ. (2556). **การแสวงหาความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ญาณวิทยาและวิธีวิทยาการวิจัย**. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2568). **รายงานสถิติรายปีประเทศไทย พ.ศ. 2568**. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

ภาษาต่างประเทศ

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10(2), 125–143.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. W. H. Freeman.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84(4), 822–848.
- Cash, S. J., & Schwab-Reese, L. (2020). When adolescent offline risks behaviors go online. In M. A. Moreno & A. J. Hoopes (Eds.), **Technology and adolescent health: In schools and beyond** (pp. 57–78). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817319-0.00003-7>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. **Human Relations**, 7(2), 117–140.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of General Psychology**, 2(3), 271–299.
- Grotberg, Edith H. (1995) A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Netherlands: Bernard van Leer Foundation, 1995.
- Grotberg, Edith H. (1998) I AM, I HAVE, I CAN: What Families Worldwide Taught Us About Resilience.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2018). The Twelfth National Economic and Social Development Plan (2017–2021). Office of the National Economic and Social Development Council.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, 29(4), 1841–1848.

Schunk, D. H. (2012). *Learning theories An educational perspective* (6th ed.). Pearson.

UNESCO. (2021). *Media and information literate citizens: Think critically, click wisely!*. UNESCO.

Zajonc, A. (2013). *Contemplative pedagogy A quiet revolution in higher education*. Jossey-Bass.

Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ภาพประกอบการสนทนากลุ่มเพื่อพัฒนาชุดแผนการ
จัดการเรียนรู้



หมายเหตุ: การเผยแพร่ภาพได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพแล้ว

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างใบงานและแนวคำตอบประกอบกิจกรรมการเรียนรู้

ใบงานที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ

ใบงานที่ 1 รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

1 วิเคราะห์ข่าวสาร

NEWS

ชื่อข่าว.....
แหล่งที่มา.....

1. ข่าวนี้เป็น
☐ ข่าวจริง ☐ ข่าวปลอม
☐ ยังไม่สามารถสรุปได้
 เพราะ.....

2. ผู้เผยแพร่ข่าวคือใคร
 มีความน่าเชื่อถือหรือไม่
☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย
 เหตุผล.....

3. ข่าวนี้มีหลักฐานอ้างอิงหรือไม่
☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่แน่
 หลักฐานคือ.....

2 ใช้หลักโยนิโสมนสิการ

1. ข่าวนี้มีเหตุผลเพียงพอที่จะเชื่อหรือไม่

2. มีข้อมูลส่วนใดที่ควรสงสัย

3. สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์หรือโทษต่อสังคม

4. หากเป็นตนเองจะทำอย่างไร
☐ ไม่สนใจ ☐ ตรวจสอบก่อน
☐ แร่ต่ออย่างจริงจัง ☐ อื่นๆ.....

3 สรุปองค์ความรู้ "คิดก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์"

4 Reflection

วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไร.....

สิ่งใดฉันจะนำไปใช้ในชีวิตจริง.....

ใบประเมินตนเอง

รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
ตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อ	☐	☐	☐
คิดก่อนแชร์	☐	☐	☐
ใช้เหตุผลในการวิเคราะห์	☐	☐	☐
ใช้โยนิโสมนสิการ	☐	☐	☐

ใบงานที่ 2 ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพรหมวิหาร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

1 วิเคราะห์สถานการณ์

สถานการณ์.....
 นักเรียนคนหนึ่งโพสต์รูปตัวเองบน Facebook พร้อมข้อความล้อเลียน ทำให้เพื่อนรู้สึกเสียใจและถูกแกล้งจำนวนมาก

1. อนุภาคใดที่เกี่ยวข้อง.....

2. ใครได้ใช้หลักการอย่างไร.....

3. แสงกระทบผิวอย่างไร (สีของวัตถุเท่าไร 1 สี)
☐ เมล็ดสีเหลือง ☐ สีความเข้ม
☐ ถูกกับแสงสี ☐ ครบถ้วนใช้สีผสมธรรมชาติ
☐ อื่นๆ.....

2 ใช้หลักพรหมวิหาร ๔

หลักธรรม	จะนำไปใช้ได้อย่างไร
เมตตา	
กรุณา	
มุทิตา	
อุเบกขา	

3 ใช้หลักสังกตวัตถุ ๔

หลักธรรม	ตัวอย่างการปฏิบัติ
ทาน	
ปิยวาจา	
อัตถธัมมา	
สมาธิภาวนา	

4 Role Play

เขียนบทสนทนาขึ้นตามเหตุการณ์ปัญหา

5 Digital Citizen

หากเป็นนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

☐ ไม่ใช้โซเชียลมีเดีย
☐ ใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม
☐ ไม่เผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว
☐ ไม่เผยแพร่ข้อมูลเท็จ
☐ ไม่เผยแพร่ข้อมูลเท็จ
☐ อื่นๆ.....

6 Reflection

หลังจากเรียนวันนี้ฉันจะเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไรเพื่อป้องกันตัวเอง

ใบประเมินตนเอง

รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
ใช้คำพูดสุภาพ	☐	☐	☐
เคารพความคิดผู้อื่น	☐	☐	☐
ไม่ทำในสิ่งที่คนอื่นไม่ทำ	☐	☐	☐
ใช้สติปัญญาวิเคราะห์	☐	☐	☐
ใช้หลักสังกตวัตถุ ๔	☐	☐	☐

แบบฝึกปฏิบัติเป็นพลเมืองดีดิจิทัล

คิดก่อนโพสต์ ☐ โพสต์ด้วยเมตตา ☐

เคารพสิทธิผู้อื่น ☐ ไม่เผยแพร่ข้อมูลเท็จ ☐

รับผิดชอบต่อการกระทำออนไลน์ ☐ สร้างสังคมออนไลน์ที่ดี ☐

หลักสำคัญ : คิดก่อนเชื่อ ตรวจสอบก่อนแชร์ ใช้ปัญญาและเหตุผล

หลักสำคัญ : เมตตา เข้าใจ ใช้ปัญญา และสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

ใบงานที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ใช้ปัญญานำชีวิต สือสารด้วยธรรม

ใบกิจกรรม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

ใช้ปัญญานำชีวิต สือสารด้วยพรหมวิหาร

หน่วยการเรียนรู้ : การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล

หลักธรรมที่บูรณาการ

❤️ **พรหมวิหาร 4**
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

🌱 **สังคหวัตถุ 4**
ทาน ปิยวาจา อตตจริยา สมานัตตตา

1 วิเคราะห์สถานการณ์ (Situation Analysis)

กรณีศึกษา

นักเรียนคนหนึ่งโพสต์ข้อความล้อเลียนรูปร่างของเพื่อนลง Facebook พร้อมแท็กชื่อเพื่อน ทำให้มีผู้เข้ามาแสดงความคิดเห็นจำนวนมาก บางคนหัวเราะ บางคนแชร์ต่อ ส่งผลให้เพื่อนรู้สึกอับอาย ไม่อยากมาโรงเรียน และปิดบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ของตน

1. ปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร

.....

2. บุคคลใดได้รับผลกระทบ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ผู้โพสต์

☐ ผู้ถูกโพสต์

☐ เพื่อนร่วมชั้น

☐ ครอบครัว

☐ โรงเรียน

☐ สังคมออนไลน์

☐ อื่น ๆ

3. ผลกระทบที่เกิดขึ้น (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เสียความมั่นใจ

☐ ถูกกลั่นแกล้ง

☐ เครียด

☐ เสียชื่อเสียง

☐ ความสัมพันธ์เสียหาย

☐ อื่น ๆ

2 ใช้หลักพรหมวิหาร 4

จะนำมาใช้แก้ปัญหาอย่างไร

❤️ **เมตตา**
รัก และปรารถนาดีต่อผู้อื่น

.....

👐 **กรุณา**
เข้าใจและช่วยเหลือ เมื่อผู้อื่นเดือดร้อน

.....

😊 **มุทิตา**
ยินดีในความสุข และความสำเร็จของผู้อื่น

.....

⚖️ **อุเบกขา**
วางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียง

.....

3 ใช้หลักสังคหวัตถุ 4

หลักธรรม	ตัวอย่างการปฏิบัติ
📁 ทาน การให้	
💬 ปิยวาจา การพูดจาไพเราะ	
👤 อตตจริยา การประพฤติปฏิบัติตน	
👥 สมานัตตตา การวางตนลงเป็นเสมอกับ	

4 Role Play (บทบาทสมมติ)

หากนักเรียนเป็นเพื่อนของ ผู้ถูกกลั่นแกล้ง

จะพูดหรือทำอย่างไร

.....

หากนักเรียนเป็นผู้โพสต์ หลังจากรู้ว่าผู้อื่นเสียใจ

จะทำอย่างไร

.....

5 พลเมืองดิจิทัลที่ดี (Digital Citizen)

หากเป็นนักเรียน จะปฏิบัติตนอย่างไร (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

💡 คิดก่อนโพสต์

💬 ใช้คำพูดสุภาพ

❌ ไม่แชร์ข้อมูลที่ทำร้ายผู้อื่น

👥 เคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง

❌ ไม่กลั่นแกล้งทางโซเชียล

🗣️ ช่วยเตือนเพื่อนเมื่อพบ พฤติกรรมไม่เหมาะสม

🚩 รายงานโพสต์ที่สร้างความเกลียดชัง

📧 ใช้สื่อเพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม

เพราะเหตุใดจึงเลือกแนวทางดังกล่าว

.....

6 Reflection

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนี้

.....

หลังจากเรียนวันนี้ ฉันจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์อย่างไร

.....

7 สรุปองค์ความรู้ (Mind Map)

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด "สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ด้วยพรหมวิหาร 4"

พรหมวิหาร 4
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ด้วยพรหมวิหาร 4

สังคหวัตถุ 4
ทาน ปิยวาจา อตตจริยา สมานัตตตา

การสื่อสารเชิงบวก

พลเมืองดิจิทัลที่ดี

Cyberbullying
(การกลั่นแกล้งทางโซเชียล)

รายการ	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
1. คิดก่อนโพสต์	😊	😊	😊
2. ใช้คำพูดสุภาพ	😊	😊	😊
3. เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น	😊	😊	😊
4. ไม่กลั่นแกล้งทางโซเชียล	😊	😊	😊
5. ใช้หลักพรหมวิหาร 4	😊	😊	😊
6. ใช้หลักสังคหวัตถุ 4	😊	😊	😊
7. รับผิดชอบต่อการใช้อินเทอร์เน็ต	😊	😊	😊

เมตตาในการคิด กรุณาในการสื่อสาร มุทิตาในการยินดี อุเบกขาในการวางใจ

ใช้ปิยวาจาและความรับผิดชอบ จะช่วยให้เราเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี และอยู่ร่วมกันในสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์

ใบงานที่ 3

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

ใบกิจกรรม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

หน่วยการเรียนรู้ : การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

หลักธรรมที่บูรณาการ

- สติ (Mindfulness)
- อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา)
- ขรรยาวาสธรรม 4 (สังกะ ทัมมะ ชันตี จาคะ)

1 ขั้นนำ : สำรองตนเอง

ให้นักเรียนประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1.1 เวลาที่ใช้สื่อดิจิทัลต่อวัน (เฉลี่ย)

- ☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- ☐ 1 - 3 ชั่วโมง
- ☐ 3 - 5 ชั่วโมง
- ☐ มากกว่า 5 ชั่วโมง

1.2 พฤติกรรมการใช้สื่อ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ใช้สื่อก่อนนอน
- ☐ เล่นเกมออนไลน์
- ☐ ดูคลิป/วิดีโอ
- ☐ ใช้สื่อสังคมออนไลน์
- ☐ ทำการบ้าน/ค้นคว้าข้อมูล
- ☐ อื่น ๆ

2 ขั้นสอน : เรียนรู้และวิเคราะห์

2.1 หลัก "สติ" คือการรู้เท่าทัน
ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง

สติ (Mindfulness)

รู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ยอมรับ

เลือก

กำกับ

เลือกการตอบสนองที่เหมาะสม

2.2 อิทธิบาท 4 สู่การกำกับตนเอง

ฉันทะ	มีใจรักในสิ่งที่ทำ
วิริยะ	พากเพียรทำอย่างอดทน
จิตตะ	เอาใจใส่ จดจ่อ ไม่วอกแวก
วิมังสา	ไตร่ตรอง ตรวจสอบ ปรับปรุง

2.3 ขรรยาวาสธรรม 4 ใช้ชีวิตในโลกดิจิทัล

สังกะ	ซื่อสัตย์ ไม่ปิดบังข้อมูล	ทัมมะ	มีความมุ่งมั่น ใช้สื่ออย่างพอดี	ชันตี	ขยัน อดทน อดกลั้น ต่ออารมณ์เสดว้าจารณ์	จาคะ	ใจกว้าง แบ่งปันสิ่งดี ๆ ไม่เห็นแก่ตัว
-------	---------------------------	-------	---------------------------------	-------	--	------	---------------------------------------

2.4 วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง
จากข้อ 1 ให้นักเรียนระบุพฤติกรรมที่ควรปรับปรุง และหลักการที่สามารถนำมาใช้ได้

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุง	ผลกระทบที่เกิดขึ้น	หลักการที่นำมาใช้ได้

2.5 วางแผนการใช้สื่อดิจิทัล
ออกแบบแผนการใช้สื่อของตนเอง (Digital Media Plan)

เป้าหมายของวัน	
เวลาที่ใช้ (ต่อวัน)	
สิ่งที่ควรทำ	
สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง	
วิธีควบคุมตนเอง	
หลักการที่ใช้	

3 ขั้นสรุป : สะท้อนคิด

3.1 สรุปหลักการสำคัญ

- ☒ มีสติ รู้เท่าทันตนเอง
- ☒ พากเพียรอย่างมีเป้าหมาย (อิทธิบาท 4)
- ☒ ควบคุมตนเอง ด้วยขรรยาวาสธรรม 4
- ☐ วางแผน ใช้สื่ออย่างพอดีและรับผิดชอบ

3.2 Reflection
ฉันจะสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในการใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างไร

5 แบบประเมินตนเอง

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ตามระดับความเป็นจริง

รายการ	มากที่สุด (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
1. ฉันมีสติในการใช้สื่อดิจิทัล	☐	☐	☐
2. ฉันสามารถควบคุมเวลาการใช้สื่อของตนเองได้	☐	☐	☐
3. ฉันใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้และสร้างสรรค์	☐	☐	☐
4. ฉันไม่ใช้สื่อก่อนนอนก่อนนอนการพักผ่อน	☐	☐	☐
5. ฉันรับผิดชอบต่อการใช้สื่อและไม่ให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบ	☐	☐	☐

4 Mind Map : "สื่อดิจิทัลกับการกำกับตนเอง"

การใช้สื่อดิจิทัลอย่างพอดี และสร้างสรรค์

สติ รู้เท่าทันตนเอง

อิทธิบาท 4 แรงใจ แรงพากเพียร จดจ่อ ไตร่ตรอง

ภูมิคุ้มกันทางปัญญา ชีวิตดี มีสุข

ขรรยาวาสธรรม 4 สังกะ ทัมมะ ชันตี จาคะ

6 สิ่งที่ต้องทำต่อไป

สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำ

สิ่งที่ฉันจะหยุดทำ

สิ่งที่ฉันจะพัฒนาต่อเนื่อง

♥ “มีสติ รู้กำกับตน ใช้สื่ออย่างพอดี ชีวิตดี มีภูมิคุ้มกันดิจิทัล” ♥

แนวคำตอบประกอบกิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ

ใบงานที่ 1
ตัวอย่าง

รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ ด้วยโยนิโสมนสิการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

ชื่อ-สกุล นายชยนาท รักการเรียน ชั้น ม.5/2 เลขที่ 15

หลักธรรมที่บูรณาการ
โยนิโสมนสิการ
(การคิดอย่างรอบคอบ คิดอย่างมีเหตุผล)

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข่าวสาร

คำชี้แจง : ศึกษาข่าวหรือโพสต์จากสื่อออนไลน์ที่ครูกำหนด แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ข่าวที่ศึกษา

พายุหัวข่าว : พายุเฝ้ากรุงเทพฯ จะเกิดพายุฝนฟ้าคะนองรุนแรง
น้ำท่วมสูง 2 เมตร เติบโตอย่างรวดเร็ว!
แหล่งที่มา : โพสต์จากเพจ "เดือนกุมภาพันธ์ไทย"
วันที่เผยแพร่ : 20 พฤษภาคม 2567 เวลา 10.30 น.

1. ข่าวนี้เป็น

☐ ข่าวจริง ☒ ข่าวปลอม ☐ ยังไม่สามารถสรุปได้

เพราะ ไม่มีแหล่งอ้างอิงจากหน่วยงานราชการและใช้คำที่เป็นจริง ทำให้เกิดความตื่นตระหนก

2. ผู้เผยแพร่ข่าวคือใคร เพจเดือนกุมภาพันธ์ไทย (ไม่ใช่หน่วยงานราชการ)

มีความน่าเชื่อถือหรือไม่ ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☒ น้อย

เหตุผล ไม่ระบุผู้ดูแลเพจและไม่มีข้อมูลติดต่อที่ชัดเจน

3. ข่าวนี้มีหลักฐานอ้างอิงหรือไม่ ☐ มี ☒ ไม่มี ☐ ไม่แน่

หลักฐานคือ ไม่มีหลักฐาน อ้างเพียง "เพจข่าวภายใน"

4. หากจะตรวจสอบข่าวนี้เพิ่มเติม

ตรวจสอบจากแหล่งใด (ได้แก่ได้มากกว่า 1 แหล่ง)

☒ เว็บไซต์ราชการ ☒ สำนักข่าวหลัก ☒ เว็บไซต์ตรวจสอบข่าว ☒ Google Fact Check ☐ อื่น ๆ

5. หากข่าวนี้เกิดขึ้นก็จะเกิดผลอย่างไร

ทำให้เกิดความตื่นตระหนก

อาจทำให้เกิดการอพยพโดยไม่จำเป็น

และสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

ตอนที่ 3 สรุปองค์ความรู้

เขียน Mind Map "คิดก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์"

ตอนที่ 4 Reflection

วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไร

- ข่าวที่เห็นในสื่อออนไลน์ไม่ใช่ทุกอย่างจะเป็นความจริง
- ต้องตรวจสอบแหล่งที่มาและใช้เหตุผลก่อนเชื่อหรือแชร์

สิ่งที่ฉันจะนำไปใช้ในชีวิตจริง

- ตรวจสอบข้อมูลก่อนเสมอ
- ไม่แชร์ข่าวที่ไม่แน่ใจ
- ช่วยเตือนเพื่อนให้คิดก่อนเชื่อ

คิดก่อนแชร์ด้วย

ตอนที่ 2 ใช้หลักโยนิโสมนสิการ

1. ข่าวนี้มีเหตุผลเพียงพอที่จะเชื่อถือหรือไม่

ไม่มี เหตุผลไม่เพียงพอ

ไม่มีแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้

2. มีข้อมูลส่วนใดที่ควรสงสัย

- ใช้คำเกินจริง

- ไม่มีแหล่งอ้างอิง

- สร้างความตื่นตระหนก

3. ข้อมูลนี้มีประโยชน์หรือโทษต่อสังคม

โทษต่อสังคม ทำให้ตื่นตระหนกและอาจเกิดความวุ่นวาย

4. หากเป็นตนเองจะทำอย่างไร

☒ ไม่แชร์ ☒ ตรวจสอบก่อน

☐ แชร์พร้อมอ้างอิง ☐ อื่น ๆ

ใบประเมินตนเอง

รายการ	มาก 😊	ปานกลาง 😐	น้อย ☹️
ตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อ	✓		
คิดก่อนแชร์	✓		
ใช้เหตุผลในการวิเคราะห์	✓		
ใช้โยนิโสมนสิการ	✓		

สิ่งที่ฉันอยากพัฒนาเพิ่มเติม

ฝึกตรวจสอบข่าวจากหลายแหล่งให้มากขึ้น และไม่ตัดสินใจเร็วเกินไป

เยี่ยมมาก!
นักเรียนเป็นผู้ใช้อย่างมีปัญญา

“ใช้สติ คิดอย่างมีเหตุผล ตรวจสอบก่อนแชร์ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้ชีวิตในยุคดิจิทัล”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยธรรม

ใบกิจกรรม (ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

ชื่อ-สกุล นางสาวกมลลักษณ์ ใจดี ชั้น ม.5/2 เลขที่ 15

ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพรหมวิหาร

หน่วยการเรียนรู้ : การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล

หลักธรรมที่บูรณาการ

- พรหมวิหาร 4
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
- สังคหวัตถุ 4
ทาน ปิยวาจา อิตถจริยา สมานัตตา

1 วิเคราะห์สถานการณ์ (Situation Analysis)

กรณีศึกษา

นักเรียนคนหนึ่งโพสต์ข้อความล้อเลียนรูปร่างของเพื่อนลง Facebook หรือแชทเพื่อน ทำให้มีผู้เข้ามาแสดงความคิดเห็นจำนวนมาก บางคนหัวเราะ บางคนแชร์ต่อ ส่งผลให้เพื่อนรู้สึกอับอาย ไม่อยากมาโรงเรียน และปิดบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ของเขา



1. ปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร

การโพสต์ล้อเลียนผู้อื่น
ในสื่อออนไลน์ ทำให้ผู้อื่น
เสียใจ อับอาย และถูก
กลั่นแกล้ง

2. บุคคลที่ได้รับผลกระทบ

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☒ ผู้โพสต์
- ☒ ผู้ถูกล้อเลียน
- ☒ เพื่อนร่วมชั้น
- ☒ ครอบครัว
- ☒ โรงเรียน
- ☒ สังคมออนไลน์
- ☐ อื่น ๆ

3. ผลกระทบที่เกิดขึ้น

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☒ เสียความมั่นใจ
- ☒ ถูกกลั่นแกล้ง
- ☒ เครียด
- ☒ เสียชื่อเสียง
- ☒ ความสัมพันธ์เสียหาย
- ☐ อื่น ๆ

2 ใช้หลักพรหมวิหาร 4

จะนำมาใช้แก้ปัญหาอย่างไร	
เมตตา รักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น	ไม่โพสต์หรือแสดงความคิดเห็นที่ร้ายผู้อื่น คิดว่าหากเราเป็นเขาจะรู้สึกอย่างไร
กรุณา เข้าใจและช่วยเหลือ เมื่อผู้อื่นเดือดร้อน	ให้กำลังใจเพื่อน ช่วยเหลือ และช่วยหาทางแก้ไข
มุทิตา ยินดีในความสุข และความดีของผู้อื่น	ชื่นชมความดีของเพื่อนและยินดีเมื่อเพื่อน ประสบความสำเร็จ
อุเบกขา วางใจเป็นกลาง ไม่เอียง	ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง รับฟังเหตุผล และตัดสินใจอย่างมีสติ

3 ใช้หลักสังคหวัตถุ 4

หลักธรรม	ตัวอย่างการปฏิบัติ
ทาน การให้	ให้ความช่วยเหลือเพื่อน แบ่งปันข้อมูลดี ๆ หรือกำลังใจเมื่อเพื่อนเดือดร้อน
ปิยวาจา การพูดจาไพเราะ	ใช้คำพูดสุภาพ ให้เกียรติ ไม่ล้อเลียน หรือใช้ถ้อยคำที่ร้ายจิตใจ
อิตถจริยา การประพฤติประนีประนอม	ช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจ เช่น ช่วยรายงาน โพสต์ที่ไม่เหมาะสม ช่วยเป็นพยานให้เพื่อน
สมานัตตตา การวางตนและดีเสมอ	ปฏิบัติต่อทุกคนเท่าเทียม ไม่เลือกปฏิบัติ และจริงใจกับเพื่อนเสมอ

4 Role Play (บทบาทสมมติ)

หากนักเรียนเป็นเพื่อนของ ผู้ถูกกลั่นแกล้ง จะพูดหรือทำอย่างไร - ไม่เข้าข้างและใช้กำลังใจเพื่อน - แจ้งครูหรือผู้ใหญ่ให้ช่วยเหลือ - ชวนเพื่อนที่กิจกรรมที่เขาชอบ เพื่อให้เพื่อนมีความสุข	หากนักเรียนเป็นผู้โพสต์ หลังจากรู้ว่าผู้อื่นเสียใจ จะทำอย่างไร - ลบโพสต์และขอโทษเพื่อน - อธิบายเหตุผลและยอมรับความผิด - พยายามแก้ไขและไม่ทำอีก
---	--

5 พลเมืองดิจิทัลที่ดี (Digital Citizen)

หากเป็นนักเรียน จะปฏิบัติตนอย่างไร (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☒ คิดก่อนโพสต์
- ☒ ใช้คำพูดสุภาพ
- ☒ ไม่แชร์ข้อมูลที่ทำผู้อื่น
- ☒ เคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง
- ☒ ไม่กลั่นแกล้งทางโซเชียล
- ☒ ช่วยเตือนเพื่อนเมื่อพบพฤติกรรมไม่เหมาะสม
- ☒ รายงานโพสต์ที่สร้างความเกลียดชัง
- ☒ ใช้สื่อเพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม

เพราะเหตุใดจึงเลือกแนวทางดังกล่าว

เพื่อให้สื่อออนไลน์เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์
ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



6 Reflection

- สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้
- การสื่อสารส่งผลต่อความรู้สึกของผู้อื่นมาก
 - การใช้หลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4
 - ช่วยให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
 - ควรคิดก่อนพิมพ์ก่อนโพสต์เสมอ

- หลังจากเรียนวันนี้
ฉันจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์อย่างไร
- จะคิดก่อนโพสต์เสมอ
 - ไม่ใช้คำพูดที่ร้ายจิตใจผู้อื่น
 - เคารพความคิดเห็นของทุกคน
 - ใช้สื่อออนไลน์ในการเรียนรู้และสร้างสิ่งดี ๆ

7 สรุปองค์ความรู้ (Mind Map)



8 แบบประเมินตนเอง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตามระดับการปฏิบัติของตนเอง

รายการ	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
1. คิดก่อนโพสต์	✓	○	○
2. ใช้คำพูดสุภาพ	✓	○	○
3. เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น	✓	○	○
4. ไม่กลั่นแกล้งทางโซเชียล	✓	○	○
5. ใช้หลักพรหมวิหาร 4	✓	○	○
6. ใช้หลักสังคหวัตถุ 4	✓	○	○
7. รับผิดชอบต่อการใช้อินเทอร์เน็ต	✓	○	○

เมตตาในการคิด กรุณาในการสื่อสาร มุทิตาในการยินดี อุเบกขาในการวางใจ
ปัญญาและหลักธรรม นำไปสู่การสื่อสารที่ดีและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

ตัวอย่างใบกิจกรรม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

หน่วยการเรียนรู้ : การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคดิจิทัล

ชื่อ-สกุล นายธนภัทร ใจดี ชั้น ม.5/2 เลขที่ 15

หลักสูตรที่บูรณาการ

- สติ (Mindfulness)
- อิทธิบาท 4 (อริยะ วัชระ จิตตะ วิมลสา)
- ขรรยาวาสนธรรม 4 (สังฆะ ทมะ จินดี จาคะ)

1 ขั้นนำ : สารวจตนเอง

ให้นักเรียนประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัล ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1.1 เวลาที่ใช้สื่อดิจิทัล (ต่อวัน)

- ☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- ☐ 1 - 3 ชั่วโมง
- ☒ 3 - 5 ชั่วโมง
- ☐ มากกว่า 5 ชั่วโมง

1.2 พฤติกรรมการใช้สื่อ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☒ ใช้สื่อก่อนนอน
- ☒ เล่นเกมออนไลน์
- ☒ ดูลิขสิทธิ์/วิดีโอ
- ☒ ใช้สื่อสังคมออนไลน์
- ☐ ทำการบ้าน/ค้นหาค้นข้อมูล
- ☐ อื่น ๆ

1.3 คำถามกระตุ้นความคิด

- หากไม่มีอินเทอร์เน็ต 1 วัน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร รู้สึกโล่งขึ้น มีเวลาทำอย่างอื่นมากขึ้น แต่ช่วงแรกอาจจะรู้สึกขาดอะไรไป
- นักเรียนเคยใช้สื่อจนกระทบต่อการเรียนหรือการพักผ่อนหรือไม่ อย่างไร เคยเล่นเกมช่วงดึก ทำให้ง่วงและตื่นสาย สงงานบ้างบางครั้ง
- การใช้สื่อมากเกินไปส่งผลต่อชีวิตอย่างไร เสียเวลา พักผ่อนไม่เพียงพอ อารมณ์หงุดหงิดง่าย สมาธิลดลง

2 ขั้นสอน : เรียนรู้และวิเคราะห์

2.1 หลัก "สติ" คือการรู้เท่าทัน
ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง

รู้
รู้สึกตัวทุกครั้ง
ที่ใช้สื่อ

ยอมรับ
ยอมรับอารมณ์
ทั้งบวกและลบ

สติ (Mindfulness)

กำกับ
เลือกการตอบสนอง
ที่เหมาะสม

เลือก
เลือกการกระทำ
ที่เป็นประโยชน์

2.2 อิทธิบาท 4 สู่การกำกับตนเอง

อริยะ ตั้งใจในสิ่งที่ ตั้งใจไว้เพื่อให้ พัฒนาตนเอง	วิริยะ สม่ำเสมอ ไม่ย่อท้อ แม้จะมีสิ่งยั่วยุ	จิตตะ ไม่เล่นมือถือขณะเรียน และทำงาน	วิมลสา ทบทวนพฤติกรรมตนเอง ปรับปรุงให้ดีขึ้น
--	--	---	--

2.3 ขรรยาวาสนธรรม 4 ใช้ชีวิตดีในโลกดิจิทัล

สังกะ พูดจริง ไม่ปิดเป็นขี้นก	ทมะ มีกฎควบคุมตนเอง ใช้สื่ออย่างพอดี	ฉันทิ อดทน อดกลั้น ต่ออารมณ์และคำวิจารณ์	จาคะ แบ่งปันสิ่งดี ๆ ไม่เห็นแก่ตัว
ไม่แชร์ข่าวปลอม ตรวจสอบก่อนแชร์	กำหนดเวลาใช้สื่อ และหยุดตามเวลา	ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ รับฟังความคิดเห็น	แบ่งปันความรู้ดี ๆ และช่วยเหลือผู้อื่น

2.4 วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง
จากข้อ 1 ให้นักเรียนระบุพฤติกรรมที่ควรปรับปรุง และกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้แก้ไข

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุง	ผลกระทบที่เกิดขึ้น	กิจกรรมที่นำมาแก้ไข
เล่นเกมนานเกินไป	เสียเวลา ตามไม่เสร็จ ง่วงนอน	ทมะ, วิริยะ, วิมลสา
ใช้มือถือก่อนนอน	นอนหลับไม่พอ	ทมะ, จิตตะ
เช็คโซเชียลบ่อย	เสียสมาธิ	สติ, จิตตะ, วิมลสา
ตอบโต้ด้วยอารมณ์	มีปัญหากับเพื่อน	ฉันทิ, เมตตา, สังกะ

2.5 วางแผนการใช้สื่อดิจิทัล (Digital Media Plan)

เป้าหมายของฉันทิ	ใช้สื่ออย่างมีสติ เกิดประโยชน์ ไม่ใช้กระทบต่อการเรียนและสุขภาพ
เวลาที่ใช้ (ต่อวัน)	วันธรรมดาไม่เกิน 2 ชั่วโมง วันหยุดไม่เกิน 3 ชั่วโมง
สิ่งที่ควรทำ	ใช้ทำการบ้าน ค้นหาคำความรู้ ติดต่อสื่อสาร ออกกำลังกายออนไลน์
สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง	เล่นเกมจนเพลิน เล่นมือถือก่อนนอน ดูลิขสิทธิ์สารานุกรมเกินไป
วิธีควบคุมตนเอง	ตั้งเวลาจำกัดการใช้งาน (Screen time) เก็บมือถือขณะเรียนและก่อนนอน
หลักสูตรที่ใช้	สติ, อิทธิบาท 4, ขรรยาวาสนธรรม 4

2.7 แนวทางสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

รู้เท่าทันสื่อ → มีสติ กำกับตนเอง → เลือกใช้สื่อ อย่างเหมาะสม → ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด → เป็นพลเมืองดิจิทัล ที่มีคุณภาพ

1.4 มีสติ 5-10 นาที

หายใจเข้า...ออก
รับรู้ลมหายใจ
อยู่กับปัจจุบัน
ในสติปัจจุบัน

1.5 สิ่งที่ต้องปรับเปลี่ยน

- ลดเวลาเล่นเกม
- ไม่เล่นออนไลน์
- ใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้
- มีสติทุกครั้ง

3 ขั้นสรุป : สะท้อนคิด

3.1 สรุปหลักการสำคัญ

- ☒ มีสติ รู้เท่าทันตนเอง
- ☒ พากเพียรด้วยอิทธิบาท 4
- ☒ ควบคุมตนเองด้วยขรรยาวาสนธรรม 4
- ☒ วางแผน ใช้สื่ออย่างพอดีและจำกัดขอบ

3.2 Reflection

ฉันจะสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา ในการใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างไร

จะมีสติ ตรวจสอบตนเอง
ใช้หลักธรรมกำกับตนเอง
เลือกใช้สื่อที่เป็นประโยชน์
และสร้างคุณค่าให้กับชีวิต
และสังคม

4 Mind Map : "สื่อดิจิทัลกับการกำกับตนเอง"

การใช้สื่อดิจิทัล อย่างพอดี ไม่เล่นจนเกินไป เกิดประโยชน์

สติ รู้เท่าทันตนเอง ความอารมณ์และพฤติกรรม

อิทธิบาท 4 อริยะ มีใจในสิ่งที่ตั้งใจไว้ วิริยะ พากเพียร จิตตะ จดจ่อ วิมลสา ใจตรง

ขรรยาวาสนธรรม 4 สังกะ ทมะ ฉันทิ จาคะ ใช้ชีวิตดี มีคุณธรรม

ภูมิคุ้มกันทางปัญญา คิดเป็น แยกแยะได้ ไม่หลงเชื่อง่าย

5 แบบประเมินตนเอง

รายการ	มากที่สุด (3)	ปานกลาง (2)
1. ฉันใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ	☒	☐
2. ฉันควบคุมเวลาในการใช้สื่อได้	☒	☐
3. ฉันเลือกใช้สื่อที่เกิดประโยชน์	☒	☐
4. ฉันไม่เล่นสื่อเกินความจำเป็น	☒	☐
5. ฉันบังคับตนเองต่อการใช้สื่อ	☒	☐

คะแนนรวม **15 / 15**

ระดับคุณภาพ **ดีเยี่ยม** ★

6 สิ่งที่ต้องจำต่อไป

สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำ

มีสติทุกวัน ตั้งเป้าหมายการใช้สื่อ

สิ่งที่ฉันจะหยุดทำ

เล่นมือถือก่อนนอน เล่นเกมเกินเวลา

สิ่งที่ฉันจะพัฒนาต่อเนื่อง

ใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้ และสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่น

♥ “ มีสติ รู้เท่าทันตนเอง กำกับตนด้วยหลักธรรม ใช้สื่ออย่างพอดี ชีวิตดี สังคมดี เราเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ ” ♥



ชุดแผนการจัดการเรียนรู้ตามพุทธทศวรรษ
เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

ได้รับการพัฒนาขึ้นจากการวิจัยเชิงพัฒนา เพื่อใช้เป็นต้นแบบ
ในการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักพุทธธรรม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
และการเรียนรู้เชิงรุกเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ มุ่งส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ
การคิดวิเคราะห์ การกำกับตนเอง และการตัดสินใจอย่างมีคุณธรรม
อันเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้แก่ผู้เรียน
ในศตวรรษที่ ๒๑ และสามารถประยุกต์ใช้ได้สถานศึกษาตามบริบทที่หลากหลาย

