

คู่มือ

พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา
เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา

“รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน ขยายผลสู่เพื่อน”



โดย
อาจารย์ ดร.ระนกิจ อินยาโส
พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุกนุโต (สุกนต) อ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ภายใต้งานวิจัย

พุทธนวัตกรเครือข่ายการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา
เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครปฐม

คู่มือ พุทธนวัตกรรมเรียนรู้

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา

จัดทำโดย

อาจารย์ ดร.ธนะกิจ อินยาโส

อาจารย์พิเศษประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต) อ.ดร.

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตรวจทานโดย

พระสมุห์นพพล อตถยุโต อ.ดร.

หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จัดรูปแบบโดย

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต อ.ดร.

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนกันยายน พ.ศ.2569

จำนวน 174 หน้า

เอกสารฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย

เอกสารฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมเครือข่ายการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครปฐม” การนำเสนอเนื้อหา ภาพประกอบ แบบประเมิน หรือกิจกรรมไปใช้และเผยแพร่ ควรอ้างอิงแหล่งที่มาอย่างถูกต้อง ทั้งนี้ ห้ามนำข้อมูลส่วนบุคคลและภาพถ่ายของผู้เข้าร่วมการวิจัยไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตผ่านการวิพากษ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิผ่านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

พิมพ์ที่ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

51 หมู่ 2 ตำบลไร่ขิง อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม 73210

คำนิยาม

คู่มือ “พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน” เป็นผลงานที่เกิดจากการนำองค์ความรู้และผลการวิจัยมาพัฒนาเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติสำหรับการส่งเสริมและพัฒนาเด็กและเยาวชนให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทัน ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ การตัดสินใจ และพฤติกรรมของนักเรียนในปัจจุบัน

จุดเด่นสำคัญของคู่มือฉบับนี้ คือ การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมุ่งพัฒนานักเรียนให้เกิดคุณลักษณะสำคัญ ได้แก่ รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน เป็นกัลยาณมิตร และสามารถขยายผลสู่เพื่อน อันเป็นกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจากภายใน มิใช่เพียงการให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงเท่านั้น แต่เป็นการฝึกให้นักเรียนสามารถนำความรู้และหลักธรรมไปใช้ในการพิจารณาข้อมูล รู้เท่าทันอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง

นอกจากนี้ คู่มือยังให้ความสำคัญกับการพัฒนานักเรียนจาก “ผู้รับการเรียนรู้” ไปสู่ “พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์” โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสะท้อนคิด การสร้างสรรค์กิจกรรมและสื่อ ตลอดจนการถ่ายทอดองค์ความรู้ในลักษณะเพื่อนสู่เพื่อน ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้นักเรียนมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการป้องกันและลดพฤติกรรมเสี่ยงทั้งของตนเองและกลุ่มเพื่อน และสามารถนำไปสู่การสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่าง โรงเรียน วัด ครอบครัว ชุมชน และภาคีที่เกี่ยวข้อง ได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมสำคัญทั้ง 3 กิจกรรม ได้แก่ “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” และ “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” เป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ใกล้ตัวของนักเรียน โดยเชื่อมโยงหลัก โยนิโสมนสิการ สติและสมาธิ อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และฆราวาสธรรม 4 เข้ากับการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การกำกับตนเอง และการตัดสินใจ จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อครูผู้จัดกิจกรรม แกนนำนักเรียน และสถานศึกษาที่ประสงค์จะนำแนวทางดังกล่าวไปใช้หรือขยายผล

ขอชื่นชมคณะผู้จัดทำที่ได้พัฒนาองค์ความรู้จากงานวิจัยให้เป็นคู่มือที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม นับเป็นการเชื่อมโยง “งานวิจัย การเรียนรู้ การปฏิบัติ การขยายผล” เข้าด้วยกัน และเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ให้สอดคล้องกับการพัฒนาเยาวชนในบริบทสังคมร่วมสมัย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะได้รับการนำไปใช้ในสถานศึกษาและเครือข่ายที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันทางปัญญา มีสติและปัญญาในการดำเนินชีวิต รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง สามารถหลีกเลี่ยงและลดพฤติกรรมเสี่ยง ตลอดจนเติบโตเป็นเยาวชนที่สามารถเป็นกัลยาณมิตรและเป็นพลังสร้างสรรค์แก่เพื่อน โรงเรียน ครอบครัว ชุมชน และสังคมสืบไป

พระสมุห์นพดล อตฺตยุตฺโต ดร.

อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

คำนิยาม

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของบริบททางสังคมและสภาพแวดล้อมดิจิทัลในปัจจุบัน โอกาสและความเสี่ยงรูปแบบใหม่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเด็กและเยาวชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ การปรับตัว และการแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง การพัฒนาผู้เรียนด้วยองค์ความรู้เพียงลำพังจึงไม่เพียงพอต่อการรับมือกับภัยคุกคามในโลกยุคใหม่อีกต่อไป หากแต่จำเป็นต้องบ่มเพาะ “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” จากภายใน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทัน มีสติ และกำกับตนเองได้อย่างเหมาะสม

คู่มือ “พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา” ผลงานของอาจารย์ ดร.ชนะกิจ อินยาโส และพระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต์), อ.ดร. จินนัปปเป็นนวัตกรทางการศึกษาที่มีคุณค่ายิ่ง จุดเด่นสำคัญของคู่มือฉบับนี้อยู่ที่การหลอมรวมหลักพุทธธรรมสำคัญ อาทิ โยนิโสมนสิการ สติ สมาธิ อธิิบาท 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และฆราวาสธรรม 4 เข้ากับกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ได้อย่างแนบคายและเป็นระบบ ทำให้หลักธรรมที่เป็นนามธรรมกลายเป็นแนวทางปฏิบัติที่จับต้องได้และสอดคล้องกับวิถีชีวิตจริงของนักเรียน ยิ่งไปกว่านั้น คู่มือฉบับนี้มิได้มองนักเรียนเป็นเพียง “ผู้รับการเรียนรู้” หากแต่ได้ยกระดับผู้เรียนสู่การเป็น “พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์” ผู้มีศักยภาพในการรู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตนเองได้ เป็นกัลยาณมิตร และขยายผลสู่เพื่อน ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบเพื่อนสู่เพื่อน (Peer-to-Peer) อันจะนำไปสู่การสร้างเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็งและยั่งยืนระหว่างโรงเรียน วัด ครอบครัว และชุมชน

ข้าพเจ้าขอแสดงความชื่นชมและอนุโมทนาในความวิริยะอุตสาหะของคณะผู้วิจัยและผู้จัดทำทุกท่าน ที่ได้ประยุกต์องค์ความรู้จากงานวิจัยสู่คู่มือปฏิบัติการที่ทรงคุณค่าและนำไปใช้ได้จริง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ครู บุคลากรทางการศึกษา และสถานศึกษา ในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อร่วมกันบ่มเพาะเยาวชนไทยให้เติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ มีสติปัญญา และมีคุณธรรม พร้อมเป็นพลังสร้างสรรค์ของสังคมสืบไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรพงศ์ พิชัยเสนาณรงค์

ประธานหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

คำนำ

คู่มือ “พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน” จัดทำขึ้นจากองค์ความรู้และผลการดำเนินงานวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมเครือข่ายการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครปฐม” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำผลการวิจัยมาพัฒนาเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่ครู บุคลากรทางการศึกษา แกนนำนักเรียน และผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมดิจิทัล นักเรียนระดับมัธยมศึกษาต้องเผชิญกับข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ที่หลากหลาย ทั้งการใช้สื่อออนไลน์โดยขาดการกลั่นกรอง ข้อมูลเท็จและข่าวปลอม การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ แรกกดดันจากกลุ่มเพื่อน การจัดการอารมณ์ การขาดการยับยั้งชั่งใจ ตลอดจนพฤติกรรมเสี่ยงในรูปแบบต่าง ๆ การป้องกันปัญหาจึงไม่ควรมุ่งเพียงการห้ามหรือควบคุมพฤติกรรม แต่ควรพัฒนาความสามารถภายในของนักเรียนให้สามารถ “รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน เป็นกัลยาณมิตร และขยายผลสู่เพื่อน” ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

คู่มือฉบับนี้จึงนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ โยนิโสมนสิการ สติและสมาธิ อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และฆราวาสธรรม 4 มาบูรณาการกับกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการลงมือปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์จำลอง การคิดวิเคราะห์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสะท้อนคิด และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยพัฒนาเป็นกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ได้แก่ “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” และ “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์และพัฒนาตนเองอย่างเป็นลำดับ

สาระสำคัญของคู่มือได้มุ่งให้นักเรียนเป็นเพียงผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือผู้รับความรู้เท่านั้น แต่ต้องการพัฒนาให้นักเรียนก้าวสู่การเป็น “พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์” กล่าวคือ เป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้ ลงมือปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงตนเอง สร้างสรรค์กิจกรรมหรือสื่อ เป็นกัลยาณมิตร และถ่ายทอดสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่เพื่อน ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบเพื่อนสู่เพื่อน (Peer-to-Peer) อันจะนำไปสู่การขยายผลจากนักเรียนสู่เพื่อน จากโรงเรียนสู่ครอบครัวและชุมชน และเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีความต่อเนื่อง

เนื้อหาของคู่มือประกอบด้วย แนวคิดและองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางปัญญา พฤติกรรมเสี่ยง การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ หลักพุทธธรรม กระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ แนวทางการจัดกิจกรรม การเป็นแกนนำและการขยายผลสู่เพื่อน ตลอดจนเครื่องมือสำหรับประเมินผล สังเกตพฤติกรรม สะท้อนคิด และติดตามการขยายผล เพื่อให้ครูและผู้นำกิจกรรมสามารถนำคู่มือไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นขั้นตอนและเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษา ครู นักเรียน ผู้ปกครอง พระสงฆ์ ชุมชน และภาคีเครือข่ายที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กและเยาวชน และเป็นเครื่องมือหนึ่งในการส่งเสริมให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันทางปัญญา สามารถดำเนินชีวิตในสังคมและโลกดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน มีสติ ใช้ปัญญาในการตัดสินใจ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถเป็นพลังสำคัญในการสร้างสรรค์สังคมผ่านบทบาทของ “พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์” ต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนิยาม	ก
คำนิยาม	ค
คำนำ	ง
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	10
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	10
1.2 วัตถุประสงค์ของคู่มือ	14
1.3 กลุ่มเป้าหมาย	15
1.4 ขอบเขตของคู่มือ	15
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	16
บทที่ 2 แนวคิดและองค์ความรู้พื้นฐาน	18
2.1 ความหมายของภูมิคุ้มกันทางปัญญา	18
2.2 พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา	23
2.3 แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	28
2.4 หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา	32
2.5 แนวคิดพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์	37
บทที่ 3 กระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์	43
3.1 รู้เท่าทัน	43
3.2 คิดเป็น	48
3.3 มีสติ	52
3.4 กำกับตน	57
3.5 กัลยาณมิตร	62

ภาคผนวก ง แบบบันทึกการสะท้อนคิด (Reflection)	141
ภาคผนวก จ ใบกิจกรรมที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ”	143
ภาคผนวก ฉ ใบกิจกรรมที่ 2 “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี”	145
ภาคผนวก ช ใบกิจกรรมที่ 3 “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”	147
ภาคผนวก ซ แบบประเมินการเป็นพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์	149
ภาคผนวก ฌ ใบภารกิจ “1 พุทธนวัตกร 1 กิจกรรมสร้างสรรค์”	151
ภาคผนวก ฎ แบบติดตามการขยายผลสู่เพื่อน	154
ภาคผนวก ฏ แบบบันทึกผลงานพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ (Portfolio)	157
ภาคผนวก ฐ แบบสรุปผลการดำเนินกิจกรรมสำหรับครู	159
ภาคผนวก ฑ ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม	161
คณะผู้จัดทำ	168

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในคู่มือนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ในการอ้างอิง โดยจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังชื่อคำย่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ปา. (ไทย) หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 305 หน้า 275.

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด สังคม และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ขณะเดียวกันวัยรุ่นยังเป็นช่วงของการแสวงหาตัวตน ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สนใจทดลองสิ่งใหม่ และต้องเผชิญกับการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ มากขึ้น หากนักเรียนขาดทักษะในการคิดวิเคราะห์ การรู้เท่าทันอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ และการประเมินผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ ย่อมมีโอกาสนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคมได้

พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นและเยาวชนมีหลายลักษณะ ทั้งการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ความรุนแรง การทะเลาะวิวาท การข่มขืนยาพหุนาอย่างเสี่ยง การติดเกม ตลอดจนการใช้สื่อออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม ปัญหาเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของวัยรุ่นและปัจจัยแวดล้อมทางสังคม การป้องกันจึงไม่ควรใช้เพียงการให้บริการเชิงรับเมื่อเกิดปัญหาแล้ว แต่ควรดำเนินงานเชิงรุกไปยังตัวเยาวชน ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันสร้างปัจจัยป้องกันก่อนเกิดพฤติกรรมเสี่ยง (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2561)

ในปัจจุบัน ปัจจัยเสี่ยงของนักเรียนมีความซับซ้อนมากขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และโดยเฉพาะเทคโนโลยีดิจิทัล สื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน ใช้ทั้งเพื่อการศึกษา การติดต่อสื่อสาร ความบันเทิง การสร้างตัวตน และการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แม้เทคโนโลยีดังกล่าวจะสร้างโอกาสในการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง แต่ในอีกด้านหนึ่งก็ทำให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงข้อมูล เนื้อหา บุคคล และสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงได้ง่ายขึ้น ยูนิเซฟชี้ว่า เมื่อเด็กเติบโตขึ้นมีแนวโน้มใช้เวลาออนไลน์เพิ่มขึ้น และแม้โลกออนไลน์จะช่วยให้เด็กติดต่อกับเพื่อน ครอบครัว และชุมชนที่สนใจร่วมกัน แต่ประสบการณ์ออนไลน์ไม่ได้ปลอดภัยและเป็นประโยชน์เสมอไป (UNICEF, 2024)

สถานการณ์ดังกล่าวเห็นได้ชัดจาก คู่มือความปลอดภัยบนโลกออนไลน์สำหรับเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2568 ซึ่งนำเสนอความเสี่ยงหลายรูปแบบ ทั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การล่อลวง

ทางออนไลน์ การพนันออนไลน์ และการติดยา โดยข้อมูลที่มีแนวโน้มว่าร้อยละ 55.3 ของเด็กและเยาวชนอายุไม่เกิน 25 ปีที่เข้าร่วมการสำรวจเคยถูกกลั่นแกล้งและเยาะเย้ยทางออนไลน์ ขณะที่ร้อยละ 12 ของเด็กอายุ 9–18 ปีที่เข้าร่วมการสำรวจรายงานว่าเคยเผชิญการล่อลวงทางออนไลน์ สะท้อนให้เห็นว่าความเสี่ยงในโลกดิจิทัลเป็นเรื่องใกล้ตัวเด็กและเยาวชนอย่างมาก (สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย, 2568)

การกลั่นแกล้งทางออนไลน์เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะสามารถเกิดขึ้นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โปรแกรมสนทนา เกมออนไลน์ และโทรศัพท์มือถือ เช่น การเผยแพร่ข้อมูลเท็จเกี่ยวกับบุคคล การเผยแพร่ภาพหรือวิดีโอที่สร้างความอับอาย การส่งข้อความคุกคาม การใช้ถ้อยคำรุนแรง และการปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น พฤติกรรมเหล่านี้สามารถส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำทั้งด้านความคิด อารมณ์ และร่างกาย รวมถึงทำให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการหลีกเลี่ยงสังคม (UNICEF, 2023)

นอกจากนี้ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์การกลั่นแกล้งในกลุ่มวัยเรียนยังพบว่า นักเรียนอายุ 13–17 ปี ร้อยละ 20.8 ระบุว่าเคยถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน และข้อมูลอีกชุดหนึ่งพบว่าเยาวชนอายุ 13–15 ปี ร้อยละ 35 มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งในช่วงปีที่ผ่านมา ขณะที่การกลั่นแกล้งผ่านช่องทางออนไลน์พบในเยาวชนชายร้อยละ 17 และเยาวชนหญิงร้อยละ 14 อายุระหว่าง 13–17 ปี ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนว่าความเสี่ยงของนักเรียนไม่ได้แยกออกจากกันอย่างชัดเจนระหว่าง “โลกจริง” กับ “โลกออนไลน์” แต่สามารถเชื่อมโยงและส่งผลกระทบซึ่งกันและกันได้ (UNICEF Thailand, 2024)

ภัยออนไลน์ยังมีความซับซ้อนมากกว่าการกลั่นแกล้ง โดยเฉพาะการล่อลวง การเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล การหลอกให้ส่งภาพหรือข้อมูลส่วนตัว และการแสวงประโยชน์จากเด็กผ่านช่องทางออนไลน์ รายงานที่ยูนิเซฟเผยแพร่เกี่ยวกับประเทศไทยระบุว่า ในปี พ.ศ. 2564 มีเด็กอายุ 12–17 ปีประมาณ 400,000 คน หรือประมาณร้อยละ 9 เคยตกเป็นผู้เสียหายจากการล่วงละเมิดและแสวงประโยชน์ทางเพศทางออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ขณะเดียวกัน เด็กจำนวนมากไม่บอกบุคคลอื่นและไม่ทราบว่าขอความช่วยเหลือจากที่ใด (UNICEF Thailand, 2024) ปัญหานี้แสดงให้เห็นว่าเพียงการเข้าถึงเทคโนโลยีไม่เพียงพอ แต่เด็กจำเป็นต้องมีความสามารถในการประเมินบุคคล ข้อมูล และสถานการณ์ที่เข้ามาทางสื่อดิจิทัลด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น เทคโนโลยีดิจิทัลในปัจจุบันมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว รวมถึงเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ซึ่งสร้างทั้งโอกาสและความเสี่ยงรูปแบบใหม่ รายงานผลการดำเนินงานประจำปี พ.ศ. 2568 ของยูนิเซฟ ประเทศไทย ระบุว่าเด็กในประเทศไทยประมาณ 1 ใน 10 คนมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับภัยคุกคาม การล่วงละเมิด หรือการแสวงประโยชน์ผ่านช่องทางออนไลน์ และเทคโนโลยี AI ยังอาจถูกนำมาใช้เป็นช่องทางใหม่ในการหลอกลวงหรือทำร้ายเด็กได้ จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาความเท่าทันเทคโนโลยีดิจิทัลควบคู่กับระบบการป้องกันและช่วยเหลือ (UNICEF Thailand, 2025)

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนจึงพบว่า ปัญหาไม่ได้อยู่ที่สิ่งเร้าภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์กับกระบวนการภายในของนักเรียนด้วย ได้แก่ วิถีคิด การรับรู้ การประเมินข้อมูล การจัดการอารมณ์ ความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ และการตัดสินใจ นักเรียนอาจรับข้อมูลที่ผิดถูกต้องเพราะขาดการตรวจสอบ อาจส่งต่อข้อความเพราะทำตามกระแส อาจตอบโต้เพื่อนด้วยอารมณ์ หรืออาจทำพฤติกรรมเสี่ยงเพราะแรงกดดันและความต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ดังนั้น การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงจึงควรพัฒนาความสามารถของนักเรียนให้สามารถ **“หยุด-คิด-ตรวจสอบ-พิจารณา-ตัดสินใจ”** ก่อนแสดงพฤติกรรม

แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับข้อเสนอในการสร้างความปลอดภัยสำหรับเด็กในยุคดิจิทัลที่ให้ความสำคัญกับการเพิ่มความรู้และทักษะด้านดิจิทัลแก่เด็ก ผู้ปกครอง ครู และผู้เกี่ยวข้อง พร้อมกับส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหลายภาคส่วนในการรับมือกับความเสี่ยงออนไลน์ (UNICEF Thailand, 2023) กล่าวอีกนัยหนึ่ง การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงไม่ควรทำให้นักเรียนเป็นเพียง “ผู้รับการป้องกัน” แต่ควรพัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถในการป้องกันตนเองและช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยแก่เพื่อนด้วย

ในมิติของการพัฒนาจากภายใน สติ (Mindfulness) มีความสำคัญต่อการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ช่วยสร้างพื้นที่ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ทำให้บุคคลสามารถพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบมากขึ้น (Kabat-Zinn, 2016) ขณะทำงานศึกษาของ Prabhu และคณะพบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สติกับภาวะหมดไฟที่ลดลงในกลุ่มนักเรียน สะท้อนให้เห็นความสำคัญของสติและการกำกับตนเองต่อสุขภาวะของผู้เรียน (Prabhu et al., 2026)

สำหรับบริบทของสังคมไทย การนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้สามารถสนับสนุนกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันจากภายในได้ โดยเฉพาะ สติ ที่ช่วยให้รู้ตัวก่อนตอบสนองต่อสิ่งเร้า และ โยนิโสมนสิการ ที่ส่งเสริมการคิดอย่างแยบคาย พิจารณาเหตุและผล ตลอดจนมองสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้าน หลักการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนายังให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นลำดับ จากสิ่งที่เข้าใจง่ายไปสู่การพิจารณาที่ลึกซึ้งและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539)

ผลการวิจัยเกี่ยวกับวัตรกรรมเชิงพุทธสำหรับเด็กและเยาวชนยังพบว่า การนำการฝึกสมาธิ สติ เมตตา โยนิโสมนสิการ และหลักกัลยาณมิตรมาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนรู้เท่าทันและจัดการอารมณ์ เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้มแข็งทางใจ และสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการป้องกันและลดพฤติกรรม การกลั่นแกล้ง (พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์) และคณะ, 2568)

ด้วยเหตุนี้ แนวคิด “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” ในคู่มือเล่มนี้จึงมิได้หมายถึงเพียงการมีความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ควรหรือไม่ควรทำ แต่หมายถึงความสามารถของนักเรียนในการ รู้เท่าทันข้อมูล รู้เท่าทันสถานการณ์ รู้เท่าทันอารมณ์และตนเอง คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีสติก่อนตอบสนอง กำกับตนเอง และตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม เมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า แรงกดดัน และความเสี่ยงในชีวิตประจำวัน

ขณะเดียวกัน การพัฒนานักเรียนเพียงระดับบุคคลอาจยังไม่เพียงพอ เนื่องจากชีวิตของนักเรียนเชื่อมโยงกับเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน วัด ชุมชน และสื่อดิจิทัล การสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กจึงต้องอาศัยความร่วมมือของหลายภาคส่วน โดยเฉพาะครู ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (UNICEF Thailand, 2023) แนวคิดนี้นำไปสู่การพัฒนา “พุทธวัตรกรุ่นเยาว์” ซึ่งมุ่งให้นักเรียนมิได้เป็นเพียงผู้รับความรู้ แต่สามารถนำความรู้ ทักษะ และหลักพุทธธรรมไปใช้กับตนเอง ช่วยเหลือเพื่อน และขยายการเรียนรู้ในลักษณะเพื่อนสู่เพื่อน

ดังนั้น คู่มือพุทธวัตรกรุ่นเยาว์ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา จึงจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในการ “รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน เป็นกัลยาณมิตร และขยายผลสู่เพื่อน” โดยบูรณาการกระบวนการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การคิดวิเคราะห์ การฝึกสติ การสะท้อนคิด หลักพุทธธรรม และการเรียนรู้แบบเพื่อนสู่เพื่อน เพื่อให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนิน

ชีวิต ลดโอกาสในการเข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยง และพัฒนาไปสู่การเป็นพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ที่มีบทบาทสร้างสรรค์ต่อตนเอง เพื่อน โรงเรียน และสังคม

สรุปพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาในปัจจุบันมีความซับซ้อนและเชื่อมโยงทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ตั้งแต่การใช้สื่อออนไลน์โดยขาดการกลั่นกรอง ข่าวและข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การล่อลวงและภัยออนไลน์ แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน ตลอดจนการจัดการอารมณ์และการยับยั้งชั่งใจ การป้องกันจึงไม่ควรมุ่งเพียงการห้ามหรือควบคุมพฤติกรรม แต่ควรสร้างความสามารถภายในให้นักเรียนสามารถ รู้เท่าทัน คิดวิเคราะห์ มีสติ กำกับตนเอง และตัดสินใจอย่างมีปัญญา ควบคู่กับการสร้างกัลยาณมิตรและเครือข่ายสนับสนุน การพัฒนา “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” จึงเป็นฐานสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนเผชิญความเสี่ยงในชีวิตจริงและโลกดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม พร้อมพัฒนาจากผู้รับการเรียนรู้ไปสู่ พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ ที่สามารถนำความรู้ไปใช้และขยายผลสู่เพื่อนได้อย่างสร้างสรรค์

1.2 วัตถุประสงค์ของคู่มือ

คู่มือพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตท่ามกลางสถานการณ์ความเสี่ยงในสังคมปัจจุบัน โดยบูรณาการกระบวนการเรียนรู้ หลักพุทธธรรม การฝึกสติ การคิดวิเคราะห์ และการเรียนรู้แบบเพื่อนสู่เพื่อน มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1) เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้าน ภูมิคุ้มกันทางปัญญา ให้นักเรียนสามารถรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร วิเคราะห์และประเมินข้อมูลอย่างมีเหตุผล ตลอดจนรู้เท่าทันสถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถ ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ได้แก่ โยนิโสมนสิการ สติ อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และฆราวาสธรรม 4 ในการคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ กำกับตนเอง สื่อสารกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม

3) เพื่อพัฒนานักเรียนให้เป็น “พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์” ที่สามารถนำความรู้ ทักษะ และหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้กับตนเอง เป็นกัลยาณมิตรแก่ผู้อื่น และสามารถถ่ายทอดหรือ

ขยายผลการเรียนรู้แบบ เพื่อนสู่เพื่อน (Peer-to-Peer) อันนำไปสู่การสร้างเครือข่ายนักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาและลดพฤติกรรมเสี่ยงอย่างสร้างสรรค์

1.3 กลุ่มเป้าหมาย

คู่มือนี้พัฒนาขึ้นสำหรับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนแกนนำ นักเรียนสถานักเรียน นักเรียนจิตอาสา หรือกลุ่มนักเรียนที่สถานศึกษาต้องการพัฒนาให้เป็นแกนนำในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ทั้งนี้ จากกระบวนการวิจัยที่เป็นฐานในการพัฒนาคู่มือ ได้ดำเนินกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 25 คน ซึ่งเป็นขนาดกลุ่มที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ การแบ่งกลุ่มย่อย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการติดตามพัฒนาการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

อย่างไรก็ตาม การนำคู่มือไปใช้จริง ไม่จำเป็นต้องจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมไว้ที่ 25 คน สถานศึกษาสามารถปรับจำนวนผู้เข้าร่วม ระยะเวลา และรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน โดยควรจัดกลุ่มให้ผู้เรียนมีโอกาสมือปฏิบัติ แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสะท้อนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างทั่วถึง

นอกจากนักเรียนแล้ว คู่มือนี้ยังสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับ ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว ครูผู้รับผิดชอบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน พระสงฆ์ วิทยากร ผู้ปกครอง และภาคีเครือข่าย ในการร่วมกันจัดกระบวนการเรียนรู้และสนับสนุนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์ให้เกิดความต่อเนื่องทั้งในโรงเรียน ครอบครัว วัด และชุมชน

1.4 ขอบเขตของคู่มือ

คู่มือพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์ฉบับนี้มุ่งเน้นการพัฒนานักเรียนจาก “การรู้เท่าทันตนเองและสิ่งแวดล้อม” ไปสู่ “การใช้ปัญญากำกับตนเอง” และพัฒนาต่อไปสู่ “การเป็นกัลยาณมิตรและขยายผลสู่เพื่อน” โดยกำหนดขอบเขตของคู่มือไว้ 4 ด้านสำคัญ ดังนี้

1) **ด้านเนื้อหา** ครอบคลุมความรู้เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางปัญญา พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร การคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ การรู้เท่าทันอารมณ์ การมีสติและการกำกับตนเอง การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การเป็นกัลยาณมิตร ตลอดจนแนวคิดเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์และการขยายผลการเรียนรู้แบบเพื่อนสู่เพื่อน

2) **ด้านหลักพุทธธรรม** เน้นการประยุกต์หลักธรรมที่สัมพันธ์กับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญา ได้แก่ โยนิโสมนสิการและสติ สำหรับการรู้เท่าทันและคิดอย่างรอบคอบ พรหมวิหาร 4

และสังคหวัตถุ 4 สำหรับการสื่อสารและอยู่ร่วมกับผู้อื่น และ อิทธิบาท 4 และพรวาสาธรรม 4 สำหรับการกำกับตนเอง ความรับผิดชอบ และการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ได้แก่

(1) “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ”

(2) “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี”

(3) “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” โดยเน้นให้นักเรียนเรียนรู้ผ่านสถานการณ์ใกล้ตัว การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยน การฝึกสติ การสะท้อนคิด และการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

4) ด้านการประเมินและขยายผล ครอบคลุมการประเมินการเรียนรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร การคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีปัญญา การมีสติและการกำกับตนเอง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและการลดพฤติกรรมเสี่ยง ตลอดจนการพัฒนาเป็นพุทธนวัตกรรมและการขยายผลผ่านเครือข่าย โดยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และกิจกรรมไปยังเพื่อนในลักษณะนักเรียนสู่เพื่อน และเชื่อมโยงการขยายผลไปยังโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน

ดังนั้น ขอบเขตการพัฒนาตามคู่มือจึงสามารถสรุปเป็นกระบวนการสำคัญได้ว่า รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน เป็นกัลยาณมิตร ขยายผลสู่เพื่อน

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การนำคู่มือพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา คาดว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับนักเรียน สถานศึกษา และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1) นักเรียนมีภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพิ่มขึ้น สามารถรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร ตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อหรือส่งต่อ คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง และพิจารณาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นก่อนตัดสินใจ

2) นักเรียนสามารถนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการใช้โยนิโสมนสิการประกอบการคิด การใช้สติรู้เท่าทันอารมณ์และสิ่งเร้า การยับยั้งชั่งใจและกำกับตนเอง ตลอดจนการใช้พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

3) นักเรียนมีแนวโน้มลดพฤติกรรมเสี่ยงและเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น เนื่องจากได้รับการฝึกให้หยุดก่อนตอบสนอง คิดก่อนเชื่อ ตรวจสอบก่อนแชร์ พิจารณาก่อนตัดสินใจ และสามารถรับมือกับแรงกดดันจากเพื่อน อารมณ์ และสิ่งเร้าจากสังคมดิจิทัลได้อย่างมีสติ

4) เกิดพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์และแกนนำนักเรียน ที่มีได้เป็นเพียงผู้รับความรู้ แต่สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริง เป็นแบบอย่าง เป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือเพื่อน และถ่ายทอดองค์ความรู้หรือจัดกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อขยายผลสู่เพื่อนนักเรียนคนอื่น

5) ครูและสถานศึกษามีเครื่องมือสำหรับจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ สามารถนำกิจกรรม ใงาน สถานการณ์จำลอง แบบสะท้อนคิด และเครื่องมือประเมินในคู่มือไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ชุมนุม สภานักเรียน หรือกิจกรรมป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงของสถานศึกษา

6) เกิดการทำงานร่วมกันของเครือข่ายพุทธนวัตกรรม โดยเชื่อมโยงนักเรียน ครู ผู้บริหาร พระสงฆ์ ผู้ปกครอง ชุมชน และภาคีที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา คุณธรรม และพฤติกรรมที่เหมาะสมของนักเรียน

7) สามารถนำคู่มือไปประยุกต์และขยายผลในสถานศึกษาอื่นได้ โดยปรับกิจกรรม เวลา จำนวนผู้เข้าร่วม และสถานการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับปัญหาและบริบทของนักเรียนแต่ละพื้นที่ อันจะช่วยให้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญามีความต่อเนื่องและสามารถพัฒนาเป็นกลไกการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในระดับสถานศึกษาและเครือข่ายได้

คู่มือฉบับนี้มุ่งพัฒนานักเรียนอย่างเป็นกระบวนการ มิได้แค่เพียงการให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง แต่ให้ความสำคัญกับการสร้างความสามารถจากภายใน ให้นักเรียนรู้เท่าทันสิ่งที่เข้ามากระทบ สามารถคิดวิเคราะห์ มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ กำกับตนเอง และเลือกตัดสินใจอย่างเหมาะสม โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการพัฒนาปัญญาและพฤติกรรม พร้อมทั้งยกระดับนักเรียนจาก “ผู้เรียนรู้” สู่ “พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์” ที่สามารถเป็นกัลยาณมิตร ถ่ายทอดประสบการณ์ และขยายผลการเรียนรู้สู่เพื่อน โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน

บทที่ 2

แนวคิดและองค์ความรู้พื้นฐาน

บทนี้นำเสนอแนวคิดและองค์ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการใช้ คู่มือพุทธนวัตกรรณเยาว์ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยมุ่งให้ผู้เรียนและครูผู้จัดกิจกรรมเข้าใจแนวคิดสำคัญในลักษณะที่กระชับ สามารถเชื่อมโยงกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน และนำไปใช้ประกอบกิจกรรมได้จริง ทั้งในด้านการรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ การมีสติ การกำกับตนเอง และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม

2.1 ความหมายของภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ในสังคมปัจจุบัน นักเรียนต้องเผชิญกับข้อมูลข่าวสาร สื่อสังคมออนไลน์ กระแสความนิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน ตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็ว การมีความรู้เพียงอย่างเดียวจึงอาจไม่เพียงพอต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง นักเรียนจำเป็นต้องมีความสามารถในการ รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น คิดวิเคราะห์ มีสติ กำกับตนเอง และตัดสินใจอย่างเหมาะสม ซึ่งในการวิจัยนี้เรียกว่า “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา”

1) ภูมิคุ้มกันทางปัญญา คืออะไร

ภูมิคุ้มกันทางปัญญา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้และรู้เท่าทันข้อมูล สิ่งเร้า ความคิด อารมณ์ และสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ สามารถตรวจสอบ วิเคราะห์ แยกแยะ และพิจารณาด้วยเหตุผล มีสติในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ยับยั้งการตอบสนองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ตลอดจนสามารถเลือกและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล คุณธรรม และความรับผิดชอบ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมและลดโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยง

ความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับการสังเคราะห์ในงานวิจัยที่อธิบายว่า ภูมิคุ้มกันทางปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้สามารถ คิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ได้หมายถึงการเพิ่มพูนความรู้เท่านั้น แต่รวมถึงการพัฒนาทักษะ กระบวนการคิด คุณธรรม และความสามารถในการกำกับตนเอง เพื่อใช้ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณและรับผิดชอบด้วย

ในมิติของการพัฒนาความเข้มแข็งภายใน แนวคิดดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับแนวคิด Resilience หรือความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อบุคคลเผชิญกับความยากลำบาก โดย Grotberg (1995) อธิบายการสร้างเสริมความเข้มแข็งในเด็กผ่านทรัพยากรและศักยภาพที่เด็กมีทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อม และต่อมาเสนอกรอบ I HAVE – I AM – I CAN ซึ่งให้ความสำคัญทั้งกับแหล่งสนับสนุนภายนอก คุณลักษณะภายใน และความสามารถในการจัดการสถานการณ์ของบุคคล (Grotberg, 1995; Grotberg, 1998) โดยแหล่งอ้างอิงทั้งสองรายการปรากฏอยู่ในฐานเอกสารของงานวิจัย

ในบริบทของเยาวชนไทย อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2554) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน ซึ่งเป็นฐานแนวคิดสำคัญที่ช่วยอธิบายความเข้มแข็งและความสามารถของเยาวชนในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะที่ ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล (2550) ให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาและสถานการณ์ชีวิตได้ แนวคิดเหล่านี้ถูกนำมาใช้เป็นฐานประกอบการสังเคราะห์ในงานวิจัยชุดนี้

อย่างไรก็ตาม “ภูมิคุ้มกันทางใจ” และ “ภูมิคุ้มกันทางปัญญา” มีจุดเน้นต่างกัน กล่าวคือ ภูมิคุ้มกันทางใจเน้นความเข้มแข็ง ความยืดหยุ่น และความสามารถในการปรับตัวหรือฟื้นตัวเมื่อเผชิญปัญหา ส่วนภูมิคุ้มกันทางปัญญาเน้นความสามารถในการ คิด วิเคราะห์ แยกแยะ ประเมินสถานการณ์ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เมื่อนำทั้งสองด้านมาประสานกัน นักเรียนจึงมีทั้ง “ใจที่เข้มแข็ง” และ “ปัญญาที่รู้เท่าทัน” สามารถเผชิญสถานการณ์เสี่ยงและเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2) ภูมิคุ้มกันทางปัญญาตามแนวพุทธ

สำหรับคู่มือฉบับนี้ ภูมิคุ้มกันทางปัญญาได้หมายถึงการคิดอย่างมีเหตุผลในเชิงวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่ครอบคลุมถึง การมีสติและการใช้ปัญญากำกับการคิด การตัดสินใจ และการกระทำ โดยเฉพาะหลัก โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างแยกคาง มองตามเหตุและปัจจัย และไม่ด่วนเชื่อหรือตัดสินใจจากสิ่งที่ปรากฏเพียงผิวเผิน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2539) อธิบายแนวทางการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาปัญญาและกระบวนการคิดอย่างถูกต้อง ขณะที่แนวคิดทางพุทธศึกษายังให้ความสำคัญกับโยนิโสมนสิการในฐานะวิธีคิดที่นำไปสู่ปัญญา

ในฐานะข้อมูลบรรณานุกรมของงานวิจัยยังใช้ผลงาน พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ และ พุทธวิธีการศึกษา เป็นฐานแนวคิดสำคัญ

เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนในสังคมดิจิทัล หลักการนี้จึงมิใช่การสอนให้นักเรียน “ไม่เชื่อ” ข้อมูลทุกอย่าง แต่เป็นการฝึกให้ ไม่รีบเชื่อ รู้จักตั้งคำถาม ตรวจสอบแหล่งที่มา พิจารณาเหตุและผล ตลอดจนมองเห็นคุณ โทษ และผลกระทบก่อนตัดสินใจ ในงานวิจัยจึงนำ โยนิโสมนสิการร่วมกับสติและการสะท้อนคิด มาใช้เป็นฐานของกิจกรรม “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” เพื่อให้ นักเรียนวิเคราะห์ ตรวจสอบ และประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลก่อนเชื่อ แสดงความคิดเห็น หรือส่งต่อ

งานวิจัยจึงกำหนดหลักสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาไว้ 5 ประการ คือ

- (1) พัฒนาการรู้เท่าทันสื่อควบคู่กับภูมิคุ้มกันทางปัญญา
- (2) ใช้โยนิโสมนสิการเป็นแกนกลางของการคิดวิเคราะห์
- (3) ใช้จิตตปัญญาศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน
- (4) เรียนรู้จากประสบการณ์จริงและการสะท้อนคิด
- (5) บูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตในสังคมดิจิทัล เพื่อให้ผู้เรียน

ใช้ความรู้ควบคู่กับคุณธรรมในการตัดสินใจและแสดงออกอย่างรับผิดชอบ

3) องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญาสำหรับนักเรียน

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้และผลการวิจัย สามารถอธิบายภูมิคุ้มกันทางปัญญา ให้เข้าใจง่ายสำหรับนักเรียนและครูได้เป็น 5 ความสามารถสำคัญ ดังนี้



ภาพที่ 2.1 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางปัญญาสำหรับนักเรียน

ที่มา: ใช้ ChatGPT สังเคราะห์เป็นภาพ

- (1) **รู้เท่าทัน** หมายถึง การตระหนักรู้ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในตนเอง รู้เท่าทันข้อมูล ข่าวสาร สื่อออนไลน์ สิ่งเร้า แรงกดดันจากเพื่อน ตลอดจนรู้เท่า

ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ไม่ปล่อยให้ข้อมูลหรืออารมณ์นำไปสู่การตอบสนองโดยทันที

(2) **คิดเป็น** หมายถึง สามารถตรวจสอบ วิเคราะห์ แยกแยะข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น พิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูล มองเหตุและผล คุณและโทษ รวมทั้งผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นก่อนเชื่อ แשר แสดงความคิดเห็น หรือตัดสินใจ โดยใช้โยนิโสมนสิการเป็นฐานของกระบวนการคิด

(3) **มีสติ** หมายถึง สามารถหยุดและรู้ตัวเมื่อมีข้อมูล สิ่งเร้า หรืออารมณ์เข้ามากระทบ ไม่ตอบโต้หรือกระทำตามอารมณ์ทันที การมีสติจึงทำหน้าที่เสมือนการสร้างพื้นที่ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เพื่อเปิดโอกาสให้ปัญญาเข้ามาพิจารณาก่อนการกระทำ

(4) **กำกับตน** หมายถึง สามารถควบคุมและจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตน รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ทำตามแรงกดดันหรือกระแสโดยปราศจากการพิจารณา รวมถึงสามารถเลือกการตอบสนองที่เหมาะสมกับสถานการณ์ งานวิจัยระบุชี้ว่าการกำกับตนครอบคลุมการควบคุม อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

(5) **ตัดสินใจอย่างมีปัญญา** หมายถึง การนำข้อมูล เหตุผล สติ ประสพการณ์ และหลักคุณธรรมมาประกอบกันก่อนเลือกว่าจะเชื่อ ไม่เชื่อ ทำ ไม่ทำ แשר ไม่แשר ตอบโต้ หรือหยุด โดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมและช่วยลดโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยง

ความสัมพันธ์ดังกล่าวปรากฏชัดในกรอบการวิจัย ซึ่งเริ่มจาก รู้เท่าทันข้อมูล รู้เท่าทันตนเอง กำกับตนเอง ตรวจสอบและวิเคราะห์ มีสติและรู้อารมณ์ ยับยั้งและเลือก ตัดสินใจอย่างมีปัญญา ลดพฤติกรรมเสี่ยง

4) ภูมิคุ้มกันทางปัญญาในชีวิตประจำวัน

สำหรับนักเรียน แนวคิดเรื่องภูมิคุ้มกันทางปัญญาจะเกิดประโยชน์ก็ต่อเมื่อนำไปใช้ได้จริง ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นข่าวในสื่อสังคมออนไลน์ นักเรียนไม่รีบเชื่อหรือแשר แต่ตรวจสอบแหล่งที่มา เมื่อได้รับข้อความยั่วยุ ไม่รีบตอบโต้ด้วยอารมณ์ เมื่อเพื่อนชักชวนให้ทำสิ่งที่เสี่ยง สามารถหยุดคิดและพิจารณาผลที่จะตามมา หรือเมื่อเกิดความโกรธ ความเครียด และความไม่พอใจ สามารถรู้ทันอารมณ์ของตนเองและเลือกวิธีแสดงออกที่เหมาะสม

ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยจึงไม่ได้ออกแบบการเรียนรู้ด้วยการบรรยายเพียงอย่างเดียว แต่ใช้ข่าว โพสต์ ภาพ คลิป และสถานการณ์ใกล้ตัวให้นักเรียนลงมือวิเคราะห์ ตรวจสอบและตัดสินใจ พร้อมใช้กระบวนการ “หยุด-ดู-คิด-ตรวจ-เลือก” ร่วมกับโยนิโสมนสิการ สติ และการสะท้อนคิด และเมื่อพัฒนากิจกรรมทั้งระบบ งานวิจัยสามารถสังเคราะห์กระบวนการภายในของนักเรียนได้เป็น “รับรู้ หยุด ตรวจสอบ คิดวิเคราะห์ กำกับตน ตัดสินใจ นำไปใช้”

กระบวนการดังกล่าวเปรียบเสมือนการสร้าง “ช่วงของปัญญา” ระหว่างสิ่งเร้าที่เข้ามากับการตอบสนองของนักเรียน ทำให้นักเรียนไม่ตอบสนองต่อข้อมูล อารมณ์ หรือแรงกดดันโดยอัตโนมัติ แต่มีโอกาสใช้สติและปัญญาพิจารณาก่อนเลือกการกระทำ ง่าย ๆ สำหรับนักเรียน



ภาพที่ 2.2 ภูมิคุ้มกันทางปัญญา

ที่มา: ใช้ ChatGPT สังเคราะห์เป็นภาพ

ภูมิคุ้มกันทางปัญญา = รู้เท่าทัน + คิดเป็น + มีสติ + กำกับตน + ตัดสินใจอย่างมีปัญญา หรือสามารถใช้คำจำง่ายในคู่มือว่า “รู้ทัน – คิดก่อน – หยุดเป็น – คมตน – เลือกด้วยปัญญา”

เมื่อมีข้อมูลหรือเหตุการณ์เข้ามา อย่าเพิ่งเชื่อ อย่าเพิ่งแชร์ อย่าเพิ่งตอบโต้ และอย่าเพิ่งทำตาม แต่ให้หยุด ใช้สติ ตรวจสอบ คิดถึงเหตุผลและผลกระทบ แล้วจึงเลือกสิ่งที่เหมาะสม

สรุปภูมิคุ้มกันทางปัญญาเป็นความสามารถที่ช่วยให้นักเรียน “ไม่ถูกสิ่งเร้าภายนอกหรืออารมณ์ภายในพาไปโดยง่าย” แต่สามารถรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ใช้สติสร้างจังหวะก่อนตอบสนอง ใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาข้อมูลอย่างมีเหตุผล กำกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง และเลือกตัดสินใจโดยคำนึงถึงคุณ โทษ และผลกระทบ การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงไม่ได้มุ่งให้นักเรียนเพียง “รู้มาก” แต่ต้องพัฒนาให้ “รู้ทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน และเลือกเป็น” สามารถนำปัญญาไปใช้รับมือกับข้อมูล สื่อออนไลน์ แรงกดดันจากเพื่อน อารมณ์ และสถานการณ์เสี่ยงในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม

จากผลการวิจัย แนวทางดังกล่าวได้รับการพัฒนาเป็นกิจกรรม 3 กิจกรรม คือ “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” และ “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” ซึ่งเชื่อมโยงจากการรู้เท่าทันโลกภายนอก ไปสู่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีปัญญา และการรู้เท่าทันโลกภายในของตนเอง

2.2 พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา

วัยมัธยมศึกษาเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ขณะเดียวกัน นักเรียนในปัจจุบันยังเติบโตท่ามกลางสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่สามารถเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร ความบันเทิง เกม และสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างรวดเร็ว พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนจึงมีได้จำกัดอยู่เฉพาะการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดเท่านั้น แต่ขยายไปสู่ การพนันออนไลน์ การใช้สื่อโดยขาดการกลั่นกรอง ขาวปลอม การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การใช้สื่อมากเกินไป การเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อ ความรุนแรง ตลอดจนการตัดสินใจตามเพื่อนและกระแสสังคม

กรมสุขภาพจิต โดยสำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2561) อธิบายถึงปัญหาของวัยรุ่นและเยาวชนว่า มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการและอาจแสดงออกผ่านพฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมและการทดลองสิ่งทำลาย เช่น บุหรี่ สุรา สารเสพติด เกม การขับรถซิ่ง และความรุนแรง จึงไม่เพียงพอที่จะใช้มาตรการแก้ปัญหาในเชิงรับ แต่ควรดำเนินการเชิงรุกและเชื่อมโยงผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง บุคลากรทางการศึกษา แกนนำชุมชน และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

สอดคล้องกับกรอบการศึกษาของโครงการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ซึ่งจำแนกพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม และความปลอดภัยออกเป็นหลายด้าน โดยเฉพาะ พฤติกรรมเสี่ยงด้านสื่อออนไลน์ ด้านสารเสพติด ด้านเพศ ด้านความก้าวร้าวและความรุนแรง และพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา (พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป (วิชัย) และคณะ, 2569)

สำหรับคู่มือฉบับนี้ จึงสามารถอธิบายพฤติกรรมเสี่ยงที่นักเรียนควรรู้เท่าทันได้ดังนี้



ภาพที่ 2.3 พฤติกรรมเสี่ยงที่นักเรียนควรรู้เท่าทัน

ที่มา: ใช้ ChatGPT สร้างสรรค์เป็นภาพ

1) ความเสี่ยงจากสื่อออนไลน์และการใช้สื่อดิจิทัล

สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทโดยตรงต่อชีวิตประจำวันของนักเรียน เพราะเป็นทั้งพื้นที่รับข่าวสาร เรียนรู้ ติดต่อสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์ และแสวงหาความบันเทิง แต่ในอีกด้านหนึ่งก็เป็นพื้นที่ที่นักเรียนอาจเผชิญข่าวปลอม กทลอลกลง การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เนื้อหาไม่เหมาะสม และค่านิยมที่ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรม

พรทิพย์ เย็นจะบก (2552) อธิบายว่า การรู้เท่าทันสื่อช่วยให้ผู้รับสารสามารถวิเคราะห์ ตีความ วิพากษ์ และประเมินคุณค่าของสื่ออย่างมีเหตุผล ไม่เป็นเพียงผู้รับสารแบบเฉื่อยชา แต่สามารถเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสมและป้องกันตนเองจากผลกระทบของสื่อได้ ดังนั้นเมื่อนักเรียนขาดทักษะดังกล่าว ความสะดวกในการเข้าถึงสื่อก็อาจกลายเป็นปัจจัยเสี่ยงได้ ข้อมูลในงานวิจัยระบุว่า สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางสำคัญของ ข่าวปลอม การหลอกลวงออนไลน์ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และการสร้างค่านิยมที่ไม่เหมาะสม และหากผู้เรียนขาดการรู้เท่าทันสื่อและการกำกับตนเอง อาจได้รับผลกระทบทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (พรทิพย์ เย็นจะบก, 2552) ในการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงของโครงการวิจัยย่อยที่ 1 ยังครอบคลุมพฤติกรรม เช่น การใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน การเล่นเว็บพนันหรือเกมพนันออนไลน์ การรับชมสื่อที่ไม่เหมาะสม และการเลียนแบบพฤติกรรมเสี่ยงจากสื่อออนไลน์ (พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป (วิชัย) และคณะ, 2569)

ดังนั้น สิ่งที่นักเรียนควรฝึกจึงไม่ใช่เพียง “ใช้โทรศัพท์ให้น้อยลง” แต่ต้องสามารถเลือก รับ ตรวจสอบ วิเคราะห์ และกำกับตนเองในการใช้สื่อ ได้ด้วย

2) ข่าวดลอม ข้อมูลเท็จ และข้อมูลบิดเบือน

ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งในสังคมดิจิทัล คือ นักเรียนสามารถรับและส่งข้อมูลจำนวนมากได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว ขณะที่ข้อมูลเหล่านั้นอาจมีทั้งข้อเท็จจริง ความคิดเห็น การโฆษณา การชักจูง หรือข้อมูลที่บิดเบือน หากขาดการตรวจสอบก่อนเชื่อหรือส่งต่อ ก็อาจนำไปสู่ความเข้าใจผิดและการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม ผลการวิจัยของโครงการพัฒนาพุทธนวัตกรรมพบว่า แม้นักเรียนสามารถเข้าถึงสื่อดิจิทัลได้อย่างสะดวก แต่ยังมีประเด็นที่ต้องพัฒนาในเรื่อง การตรวจสอบข้อมูลและการวิเคราะห์แหล่งที่มา และการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของภูมิคุ้มกันทางปัญญา ความเสี่ยงจึงเกิดขึ้นตั้งแต่ รับข้อมูล ไม่ตรวจสอบ เชื่อ แสดงความคิดเห็น แชรต่อ เกิดผลกระทบ คู่มือฉบับนี้จึงเน้นให้นักเรียนสร้างนิสัยว่า “คิดก่อนเชื่อ ตรวจสอบก่อนแชร์”

3) การพนันออนไลน์และเกม

การพนันออนไลน์เป็นความเสี่ยงที่เข้าถึงนักเรียนได้ง่ายขึ้นผ่านอุปกรณ์ดิจิทัล โดยบางกรณีมีลักษณะเชื่อมโยงกับเกมหรือกิจกรรมออนไลน์จนทำให้เส้นแบ่งระหว่าง “การเล่น” กับ “การพนัน” ไม่ชัดเจนสำหรับผู้เรียน งานวิจัยของพระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป (วิชัย) และคณะ (2569) จึงกำหนด การเล่นเว็บพนัน/เกมพนันออนไลน์ เป็นหนึ่งในพฤติกรรมเสี่ยงด้านสื่อออนไลน์ของนักเรียนโดยตรง ขณะเดียวกัน เอกสารของกรมสุขภาพจิตที่ใช้เป็นฐานในงานวิจัยก็จัด “เกม” ไว้ในกลุ่มพฤติกรรมการเสพติดและการทดลองสิ่งทำทหายที่ควรเฝ้าระวังในวัยรุ่นและเยาวชน (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2561) ในบริบทของคู่มือ จึงควรให้นักเรียนรู้จักสังเกตตนเองว่า เล่นเพื่อความบันเทิง หรือกำลังถูกการเล่นควบคุม เช่น ใช้เวลามากจนกระทบการเรียน ควบคุมตนเองไม่ได้ หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับ การพนันและการเสียเงิน

4) บุหรี่ สุรา และสารเสพติด

พฤติกรรมเกี่ยวกับสารเสพติดยังคงเป็นความเสี่ยงสำคัญของวัยรุ่น โดยอาจเริ่มจากความอยากรู้อยากลอง การถูกชักชวน การเลียนแบบบุคคลใกล้ชิด หรือความต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อน กรมสุขภาพจิตระบุพฤติกรรมอย่าง บุหรี่ สุรา และสารเสพติด เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมเสี่ยงและการทดลองสิ่งทำทหายของวัยรุ่น (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2561) ขณะที่แบบสำรวจในงานวิจัยของพระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป (วิชัย) และคณะ (2569) ครอบคลุมทั้ง การทดลองสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า การทดลองดื่มแอลกอฮอล์ การถูก

ชักชวนให้ใช้สารเสพติด และการอยู่ใกล้ผู้ที่ใช้สารเสพติด จุดสำคัญสำหรับการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงอยู่ที่การทำให้นักเรียนสามารถ หยุดคิดก่อนทดลอง รู้จักปฏิเสธ วิเคราะห์ผลกระทบระยะสั้นและระยะยาว และไม่ตัดสินใจเพียงเพราะต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม

5) ความก้าวร้าว ความรุนแรง และการกลั่นแกล้ง

พฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนอาจแสดงออกได้ทั้งทางกาย วาจา อารมณ์ และพื้นที่ออนไลน์ เช่น การทะเลาะวิวาท การตอบโต้ด้วยอารมณ์ การใช้คำพูดทำร้ายผู้อื่น การกลั่นแกล้ง หรือการเป็นทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ แบบสำรวจของโครงการวิจัยย่อยที่ 1 กำหนดตัวบ่งชี้ด้านความก้าวร้าวและความรุนแรงไว้ทั้ง อารมณ์หงุดหงิดง่าย การมีเรื่องทะเลาะวิวาท และการถูกกลั่นแกล้งหรือกลั่นแกล้งผู้อื่น ในสังคมดิจิทัล ความรุนแรงยังขยายไปสู่ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ซึ่งเกิดได้ผ่านข้อความ ความคิดเห็น ภาพ คลิป หรือการสื่อสารบนพื้นที่ออนไลน์ งานวิจัยจึงกำหนดให้การสื่อสารเชิงบวก การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มารยาทดิจิทัล และความรับผิดชอบต่อสังคมออนไลน์เป็นสาระสำคัญที่นักเรียนต้องเรียนรู้ พร้อมฝึกการคิดวิเคราะห์ การคิดเชิงจริยธรรม การแก้ปัญหา และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

6) การตัดสินใจตามเพื่อนและแรงกดดันจากกลุ่ม

“เพื่อน” เป็นบริบทสำคัญในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษา การมีเพื่อนช่วยสร้างการเรียนรู้และการยอมรับทางสังคม แต่ในบางสถานการณ์ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอาจทำให้นักเรียนคล้อยตามความคิดเห็นหรือพฤติกรรมของเพื่อน แม้จะทราบว่าการกระทำนั้นมีความเสี่ยง ผลการวิจัยอธิบาย แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน ในลักษณะของการคล้อยตามพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของเพื่อนเพื่อให้ได้รับการยอมรับ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การทำตามกระแสและค่านิยมของเพื่อน และการทำตามพฤติกรรมเสี่ยงแม้ทราบถึงผลเสีย แนวทางที่ควรพัฒนาจึงประกอบด้วย การคิดอย่างอิสระ การปฏิเสธอย่างเหมาะสม และการพิจารณาผลกระทบระยะยาว ที่สำคัญ โครงการวิจัยย่อยที่ 1 กำหนดสมมุติฐานไว้โดยตรงว่า ปัจจัยกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านสื่อออนไลน์ สารเสพติด เพศ ความก้าวร้าว/ความรุนแรง และผลกระทบต่อการเรียน (พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป (วิชัย) และคณะ, 2569) ดังนั้น นักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงไม่ใช่คนที่ “ไม่ฟังเพื่อน” แต่เป็นนักเรียนที่ ฟังได้ คบได้ อยู่ร่วมกันได้ แต่คิดและตัดสินใจด้วยตนเองได้

7) การตัดสินใจด้วยอารมณ์และขาดการยับยั้งชั่งใจ

พฤติกรรมเสี่ยงจำนวนหนึ่งไม่ได้เกิดจากการขาดความรู้ นักเรียนบางคนทราบว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร แต่เมื่ออยู่ในสถานการณ์จริงอาจตัดสินใจตามอารมณ์ แรงกระตุ้น หรือแรงกดดันทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า การตัดสินใจในสถานการณ์เสี่ยงอาจเกิดจาก อารมณ์ ข้อมูลเพียงบางส่วน แรงกระตุ้น และแรงกดดันทางสังคม มากกว่าการพิจารณาเหตุและผล จึงอาจนำไปสู่การเลือกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แนวทางพัฒนาที่สำคัญคือฝึกให้นักเรียนพิจารณาเหตุ-ผล-ทางเลือก-ผลกระทบ และตัดสินใจอย่างมีสติ ในบริบทสื่อออนไลน์ ปัญหานี้ยังเกิดขึ้นง่าย เพราะนักเรียนสามารถ เชื่อม แชร์ ตอบโต้ หรือทำตามกระแส ได้ภายในเวลาไม่กี่วินาที การมีสติและการสร้างจังหวะ “หยุด” ก่อนตอบสนองจึงเป็นกลไกสำคัญของภูมิคุ้มกันทางปัญญา

8) พฤติกรรมเสี่ยงด้านเพศ

ข้อมูลจากโครงการวิจัยย่อยที่ 1 ยังครอบคลุมพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย เช่น การสื่อสารทางเพศออนไลน์ การมีกิจกรรมทางเพศโดยไม่ป้องกัน และการถูกกดดันเรื่องเพศจากเพื่อนหรือแฟน นอกจากนี้ รายงานวิจัยเครือข่ายพุทธนวัตกรรมยังระบุปัญหา การตั้งครมในวัยเรียน เป็นหนึ่งในปัญหาที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษา และอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและคุณภาพชีวิตในระยะยาว ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงควรช่วยให้นักเรียนรู้จักเคารพตนเองและผู้อื่น รู้จักขอบเขต สามารถปฏิเสธแรงกดดัน และพิจารณาผลกระทบก่อนตัดสินใจ

9) พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนและชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมบางอย่างอาจดูไม่รุนแรงในทันที แต่เมื่อเกิดขึ้นซ้ำ ๆ สามารถกระทบต่อการเรียนและพัฒนาการของนักเรียนได้ เช่น การใช้โทรศัพท์ระหว่างเรียน การขาดเรียน การใช้สื่อหรือเล่นเกมจนเสียเวลา และการขาดความรับผิดชอบต่อนหน้าที่

ในแบบสำรวจของโครงการวิจัยย่อยที่ 1 จึงกำหนด การเล่นเกมในเวลารเรียน และการขาดเรียนบ่อย เป็นตัวบ่งชี้หนึ่งของพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการเรียน

ประเด็นนี้แสดงให้เห็นว่า “พฤติกรรมเสี่ยง” ไม่จำเป็นต้องหมายถึงพฤติกรรมที่ผิดกฎหมายหรือมีอันตรายรุนแรงเท่านั้น แต่รวมถึงพฤติกรรมที่ค่อย ๆ ลดทอนความสามารถในการเรียนรู้ การกำกับตนเอง ความรับผิดชอบ และคุณภาพชีวิตของนักเรียนด้วย

ข้อควรจำสำหรับนักเรียน

พฤติกรรมเสี่ยงมักไม่ได้เกิดขึ้นทันที แต่มีลำดับจาก “สิ่งเร้า ความคิด/อารมณ์ การตัดสินใจ การกระทำ ผลกระทบ” ดังนั้น จุดที่นักเรียนสามารถป้องกันตนเองได้ดีที่สุดคือ ก่อนตัดสินใจและก่อนลงมือทำ ในงานวิจัยพบความเสี่ยงที่เชื่อมโยงกันตั้งแต่การไม่ตรวจสอบแหล่งที่มา การแยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นได้ยาก การคล้อยตามกระแส การควบคุมเวลาใช้สื่อได้ยาก การรู้เท่าทันอารมณ์ไม่เพียงพอ การขาดการยับยั้งชั่งใจ และแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งอาจนำไปสู่การ เชื้อ แพร่ ตอบโต้ ทำตามกระแส ใช้สื่อไม่เหมาะสม หรือตัดสินใจเร็ว

จึงอาจสรุปเป็นคำง่ายสำหรับคู่มือได้ว่า

“รู้ทันความเสี่ยง – หยุดก่อนทำ – คิดถึงผล – เลือกด้วยปัญญา”

สรุปพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นปัญหาที่มีหลายมิติและเชื่อมโยงกัน ตั้งแต่ การใช้สื่อออนไลน์โดยขาดการกลั่นกรอง ข่าวปลอมและข้อมูลบิดเบือน การพนันและเกม บุกหริ์ สุราและสารเสพติด ความก้าวร้าวและความรุนแรง การกลั่นแกล้งทั้งในโรงเรียนและพื้นที่ออนไลน์ พฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย พฤติกรรมที่กระทบต่อการเรียน ตลอดจนการตัดสินใจตามเพื่อน กระแสสังคม และอารมณ์ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ชี้ว่า ปัญหาของนักเรียนมัศึกษามีความหลากหลายและซับซ้อนมากขึ้น การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงจึงไม่ควรมุ่งเพียงการ “ห้ามไม่ให้ทำ” แต่ควรสร้างความสามารถภายในให้นักเรียน รู้เท่าทันความเสี่ยง คิดวิเคราะห์ ตรวจสอบข้อมูล รู้ทันอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ กล้าปฏิเสธแรงกดดัน และตัดสินใจโดยพิจารณาเหตุ-ผล-ทางเลือก-ผลกระทบ ควบคู่กับการสร้างเครือข่ายสนับสนุนจากครู ผู้ปกครอง พระสงฆ์ ชุมชน และเพื่อน เพื่อให้นักเรียนสามารถนำภูมิคุ้มกันทางปัญญาไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

2.3 แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ

การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (Media and Information Literacy: MIL) เป็นทักษะสำคัญสำหรับนักเรียนในสังคมดิจิทัล เนื่องจากผู้เรียนสามารถเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และเนื้อหาจำนวนมากผ่านสื่อสังคมออนไลน์และแพลตฟอร์มดิจิทัลต่าง ๆ สื่อเหล่านี้เป็นทั้งแหล่งข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ ความบันเทิง และพื้นที่สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ขณะเดียวกันก็เป็นช่องทางของข่าวปลอม การหลอกลวง การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และการสร้างค่านิยมที่ไม่

เหมาะสม หากผู้เรียนขาดการรู้เท่าทันสื่อและการกำกับตนเอง ย่อมมีโอกาสได้รับผลกระทบทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (พรทิพย์ เย็นจะบก, 2552)

พรทิพย์ เย็นจะบก (2552) อธิบายว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้รับสารสามารถ วิเคราะห์ ตีความ วิพากษ์ และประเมินคุณค่าของสื่ออย่างมีเหตุผล ไม่เป็นเพียงผู้รับสารแบบเฉื่อยชา แต่สามารถเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสมและป้องกันตนเองจากผลกระทบของสื่อ การรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นทั้งทักษะทางปัญญาและทักษะชีวิตที่ช่วยให้ผู้เรียนใช้ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พรทิพย์ เย็นจะบก, 2552)

สำหรับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียน แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศสามารถนำมาอธิบายเป็นกระบวนการสำคัญ ได้แก่ การเข้าถึง การวิเคราะห์ การประเมินและตรวจสอบ การสร้าง และใช้อย่างรับผิดชอบ ดังนี้



ภาพที่ 2.4 การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียน

ที่มา: ใช้ ChatGPT สังเคราะห์เป็นภาพ

1) การเข้าถึงข้อมูลและสื่อ (Access)

การเข้าถึง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการค้นหา เลือก และเข้าถึงข้อมูลหรือสื่อที่ต้องการจากแหล่งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม นักเรียนควรรู้ว่าข้อมูลที่ต้องการสามารถค้นหาได้จากที่ใด ควรใช้คำค้นอย่างไร และควรเลือกแหล่งข้อมูลประเภทใดให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์

ในบริบทปัจจุบัน นักเรียนเข้าถึงข้อมูลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว แต่ “เข้าถึงข้อมูลได้” ไม่ได้หมายความว่า “ข้อมูลนั้นถูกต้อง” ผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม พบว่า การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของภูมิคุ้มกัน

ทางปัญญา แม้นักเรียนสามารถเข้าถึงสื่อดิจิทัลได้สะดวก แต่ยังจำเป็นต้องพัฒนาทักษะด้านการตรวจสอบข้อมูลและการวิเคราะห์แหล่งที่มา

ดังนั้น ก่อนรับข้อมูล นักเรียนควรถามตนเองว่า “ข้อมูลนี้มาจากไหน ใครเป็นผู้เผยแพร่ และเป็นแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือหรือไม่”

2) การวิเคราะห์ข้อมูลและสื่อ (Analyze)

การวิเคราะห์ คือ ความสามารถในการพิจารณาเนื้อหาของข้อมูลหรือสื่ออย่างรอบคอบ โดยไม่เชื่อทันทีที่เห็นหรือได้ยิน นักเรียนควรสามารถแยกแยะระหว่าง ข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น เหตุผลกับอารมณ์ ข้อมูลกับการโฆษณาหรือการชักจูง ตลอดจนพิจารณาว่าสื่อนั้นต้องการสื่อสารอะไร ใครเป็นผู้สร้าง และมีวัตถุประสงค์อย่างไร

แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับพรทิพย์ เียนจะบก (2552) ที่ให้ความสำคัญกับความสามารถในการวิเคราะห์ ติความ วิพากษ์ และประเมินสื่ออย่างมีเหตุผล เพื่อไม่ให้บุคคลตกอยู่ในฐานะผู้รับสารโดยปราศจากการพิจารณา

ทักษะการคิดวิเคราะห์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อพบข้อความหรือเนื้อหาที่กระตุ้นความกลัว ความโกรธ ความตื่นเต้น หรือเร่งให้ตัดสินใจ เพราะอารมณ์อาจทำให้นักเรียนเชื่อหรือส่งต่อข้อมูลโดยไม่ได้พิจารณาอย่างเพียงพอ

คำถามง่าย ๆ ก่อนเชื่อ คือ “ใครพูด – พูดอะไร – เพราะอะไร – มีหลักฐานหรือไม่”

3) การประเมินและตรวจสอบข้อมูล (Evaluate & Verify)

การประเมินและตรวจสอบ หมายถึง การพิจารณาความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ ความทันสมัย และความเหมาะสมของข้อมูลก่อนนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการรับมือกับข่าวปลอม ข้อมูลบิดเบือน และเนื้อหาที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อชักจูง

ข้อมูลในงานวิจัยระบุว่า สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางสำคัญของ ข่าวปลอม การหลอกลวงออนไลน์ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และค่านิยมที่ไม่เหมาะสม หากผู้เรียนขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการกำกับตนเอง อาจส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้ (พรทิพย์ เียนจะบก, 2552) การตรวจสอบจึงควรพิจารณาอย่างน้อยว่า ใครเป็นเจ้าของข้อมูล มีหลักฐานหรือแหล่งอ้างอิงหรือไม่ ข้อมูลจากแหล่งอื่นสอดคล้องกันหรือไม่ และข้อมูลนั้นเป็นข้อมูลปัจจุบันหรือข้อมูลเก่าที่ถูกนำมาเผยแพร่ซ้ำ โดยเฉพาะข้อมูลที่มีลักษณะ “ด่วนมาก” “แชร์ต่อทันที” “ทุกคนต้องรู้” หรือข้อความที่สร้างความตกใจ นักเรียนควรชะลอการตอบสนองและตรวจสอบก่อนเสมอ

4) การสร้างข้อมูลและสื่อ (Create)

การรู้เท่าทันสื่อไม่ได้หมายถึงการเป็นผู้รับข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณเท่านั้น แต่รวมถึงความสามารถในการเป็น ผู้สร้างสื่อ อย่างมีคุณภาพ นักเรียนในปัจจุบันสามารถสร้างข้อความ ภาพ คลิปวิดีโอ และเนื้อหาออนไลน์ได้ด้วยตนเอง จึงต้องตระหนักว่าทุกข้อความหรือเนื้อหาที่สร้างขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การสร้างสื่ออย่างรู้เท่าทันควรคำนึงถึงความถูกต้องของข้อมูล ความเหมาะสมของภาษา ผลกระทบต่อผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เผยแพร่ โดยเฉพาะการสื่อสารบนสังคมออนไลน์

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในงานวิจัยจึงให้ความสำคัญกับการสื่อสารเชิงบวก การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มารยาทดิจิทัล และความรับผิดชอบต่อสังคมออนไลน์ ควบคู่กับการฝึกคิดวิเคราะห์ การคิดเชิงจริยธรรม การแก้ปัญหา และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

กล่าวได้ว่า ก่อนสร้างหรือโพสต์สื่อ นักเรียนควรถามว่า “จริงไหม ดีไหม จำเป็นไหม และจะกระทบใครบ้าง”

5) การใช้และเผยแพร่ข้อมูลอย่างรับผิดชอบ (Act Responsibly)

ขั้นสุดท้ายคือการนำข้อมูลและสื่อไปใช้อย่างมีความรับผิดชอบต่อ นักเรียนควรคำนึงถึงทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคม ไม่ส่งต่อข้อมูลที่ยังไม่ได้ตรวจสอบ ไม่ใช่ข้อความหรือภาพเพื่อทำร้ายผู้อื่น ไม่กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และไม่ใช้สื่อเพียงเพราะต้องการทำตามกระแสหรือได้รับการยอมรับจากเพื่อน

ประเด็นนี้มีความสำคัญเนื่องจากผลการวิจัยพบว่าแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนสามารถทำให้นักเรียน คล้อยตามพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของเพื่อนเพื่อให้ได้รับการยอมรับ ทำตามกระแสและค่านิยมของกลุ่ม หรือทำตามพฤติกรรมเสี่ยงแม้ทราบถึงผลเสีย แนวทางพัฒนาจึงต้องฝึกการคิดอย่างอิสระ การปฏิเสธอย่างเหมาะสม และการพิจารณาผลระยะยาว นอกจากนี้ การตัดสินใจในสถานการณ์เสี่ยงอาจเกิดจากอารมณ์ ข้อมูลเพียงบางส่วน แรงกระตุ้น หรือแรงกดดันทางสังคม การรู้เท่าทันสื่อจึงควรเชื่อมโยงกับการฝึกพิจารณา เหตุ-ผล-ทางเลือก-ผลกระทบ ก่อนตัดสินใจ

หลักจำง่ายสำหรับนักเรียน

กระบวนการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศสามารถสรุปเป็น 5 ขั้นตอนสำหรับนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ คือ

- (1) เข้าถึง (Access)
- (2) วิเคราะห์ (Analyze)
- (3) ประเมินและตรวจสอบ (Evaluate)
- (4) สร้าง (Create)
- (5) ใช้อย่างรับผิดชอบ (Act)

หรือจำเป็นภาษาไทยสั้น ๆ ว่า

“ค้นให้เป็น – คิดให้รอบ – ตรวจสอบให้ชัวร์ – สร้างอย่างดี – ใช้อย่างรับผิดชอบ”

ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนได้รับข่าวจากสื่อสังคมออนไลน์ ไม่ควรกดแชร์ทันที แต่ควร อ่านเนื้อหาให้ครบ ดูว่าใครเป็นผู้เผยแพร่ วิเคราะห์ว่าข้อความนั้นเชื่อถือจริงหรือความ คิดเห็น ตรวจสอบกับแหล่งอื่น พิจารณาผลกระทบ จึงตัดสินใจว่าจะเชื่อ ใช้ หรือส่งต่อหรือไม่

สรุปการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทาง ปัญญา เพราะช่วยเปลี่ยนนักเรียนจาก “ผู้รับข้อมูล” ให้เป็น “ผู้ใช้ข้อมูลอย่างมีปัญญา” โดย ครอบคลุมความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลอย่างเหมาะสม วิเคราะห์เนื้อหาอย่างมีเหตุผล ประเมิน และตรวจสอบความน่าเชื่อถือ สร้างสื่ออย่างสร้างสรรค์ และใช้หรือเผยแพร่ข้อมูลด้วยความ รับผิดชอบ การพัฒนาทักษะดังกล่าวจึงไม่ได้มุ่งให้นักเรียนหลีกเลี่ยงสื่อดิจิทัล แต่ทำให้นักเรียน สามารถอยู่กับสื่อได้อย่างรู้เท่าทัน มีวิจารณญาณ กำกับตนเอง และตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลกระทบ ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นทั้งทักษะทางปัญญาและทักษะ ชีวิตสำหรับการเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจ (พรทิพย์ เย็นจะบก, 2552)

2.4 หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนตามแนวทางของคู่มือนี้ มิได้มุ่งให้ นักเรียนเรียนรู้หลักพุทธธรรมในลักษณะของการท่องจำ แต่เน้นการนำหลักธรรมมาเป็น “เครื่องมือในการคิด การรู้เท่าทันตนเอง การกำกับอารมณ์ การสื่อสาร และการตัดสินใจ” เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง ทั้งในชีวิตประจำวันและสังคมดิจิทัล งานวิจัยได้กำหนดหลัก พุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปัญญาและการปรับพฤติกรรม ได้แก่ โยนิโสมนสิการ สติ

อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และฆราวาสธรรม 4 โดยนำมาบูรณาการกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาและการลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน

จากผลการดำเนินกิจกรรมยังพบว่า นักเรียนสามารถเชื่อมโยงหลักธรรมเหล่านี้เข้ากับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้ กล่าวคือ ใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาเหตุและผลก่อนเชื่อข้อมูล ใช้สติเพื่อรู้ตัวและหยุดก่อนตอบสนอง ใช้อิทธิบาท 4 ในการตั้งเป้าหมายและปรับพฤติกรรม และใช้ฆราวาสธรรม 4 เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบและการควบคุมตนเอง

2.4.1 โยนิโสมนสิการ คือ คิดให้รอบก่อนเชื่อและตัดสินใจ

โยนิโสมนสิการ เป็นหลักสำคัญในการพัฒนากระบวนการคิด หมายถึง การใส่ใจโดยแยกกายหรือการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกวิธี พิจารณาถึงเหตุ ปัจจัย ความสัมพันธ์ และผลที่จะเกิดขึ้น มิใช่รับรู้แล้วเชื่อหรือตัดสินใจตามความรู้สึกในทันที แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการคิดอย่างมีเหตุผลและการรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2552)

เมื่อนำมาประยุกต์กับนักเรียน โยนิโสมนสิการจึงเป็นเสมือน “ตัวกรองทางความคิด” ที่อยู่ระหว่างสิ่งเร้ากับการตัดสินใจ เช่น เมื่อได้รับข่าวจากสื่อสังคมออนไลน์ นักเรียนไม่ควรเชื่อหรือส่งต่อทันที แต่ควรพิจารณาว่า ข้อมูลมาจากใคร มีหลักฐานหรือไม่ แหล่งข้อมูลน่าเชื่อถือเพียงใด มีเหตุผลสมควรหรือไม่ และหากส่งต่อแล้วจะเกิดผลกระทบอย่างไร

ในชุดแผนการเรียนรู้ของงานวิจัยจึงนำโยนิโสมนสิการมาเชื่อมกับการรู้เท่าทันสื่อ โดยให้นักเรียนตรวจสอบ แหล่งข่าว ผู้เผยแพร่ หลักฐานอ้างอิง ความสมเหตุสมผล และผลกระทบหากแชร์ข้อมูล ก่อนตัดสินใจ และสรุปเป็นหลักการสำหรับนักเรียนว่า “คิดก่อนเชื่อ คิดก่อนแชร์”

ดังนั้น โยนิโสมนสิการช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในมิติของ การคิดเป็น วิเคราะห์เป็น แยกแยะเป็น และตัดสินใจโดยใช้เหตุผล โดยเฉพาะเมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับข่าวปลอม กระแสสังคม การชักจูง หรือแรงกดดันจากเพื่อน

หลักจำง่าย “หยุดคิด – มองเหตุ – ดูผล – ตรวจสอบ – แล้วจึงตัดสินใจ”

2.4.2 สติและสมาธิ คือ รู้ตัวก่อนตอบสนอง

สติ เป็นความระลึกรู้และความรู้ตัวต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ทำให้บุคคลสามารถรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตน ขณะที่ สมาธิ ช่วยให้จิตมีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว

หรือถูกสิ่งเร้าดึงไปโดยง่าย ทั้งสองประการจึงเป็นฐานสำคัญของการใช้ปัญญาพิจารณาและกำกับพฤติกรรมของตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2552)

สำหรับนักเรียน สติไม่จำกัดเฉพาะการนั่งสมาธิหรือการปฏิบัติทางศาสนา แต่สามารถนำมาใช้ในสถานการณ์ประจำวัน เช่น เมื่อถูกเพื่อนตำหนิ เมื่ออ่านข้อความที่ไม่พอใจ เมื่อถูกยั่วในสื่อออนไลน์ หรือเมื่อต้องการทำบางสิ่งตามอารมณ์ นักเรียนสามารถใช้สติ “หยุดก่อน” เพื่อรู้ว่าในขณะนั้นตนเองกำลังคิดหรือรู้สึกอย่างไร แล้วจึงพิจารณาว่าควรตอบสนองอย่างไร ผลการวิจัยสะท้อนว่า นักเรียนเข้าใจมากขึ้นว่า การมีสติสามารถนำมาใช้เป็นทักษะในการ หยุดก่อนตอบได้ รู้เท่าทันอารมณ์ และพิจารณาทางเลือกก่อนลงมือกระทำ ได้ จึงมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการยับยั้งชั่งใจและการกำกับตนเอง

ในทางปฏิบัติสามารถฝึกเป็นกระบวนการง่าย ๆ คือ หยุด หายใจ รู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ คิดทางเลือก จึงตอบสนอง กระบวนการนี้ช่วยสร้างพื้นที่ทางปัญญา ระหว่างอารมณ์กับการกระทำ ลดโอกาสของการตัดสินใจโดยหุนหันพลันแล่น

หลักจำง่าย “มีสติ รู้ทันอารมณ์ ก่อนตอบ ก่อนโพสต์ ก่อนทำ”

2.4.3 อธิบาท 4 คือ พลังในการพัฒนาตนเอง

อธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนความสำเร็จและการพัฒนาตน ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2548) กล่าวคือ

ฉันทะ คือ ความพอใจและเห็นคุณค่าของสิ่งที่ทำ

วิริยะ คือ ความเพียรและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

จิตตะ คือ ความใส่ใจและเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งที่ทำ

วิมังสา คือ การพิจารณา ตรวจสอบ และปรับปรุงด้วยปัญญา (ม.ม. (ไทย)

13/247/292)

งานวิจัยพบว่า อธิบาท 4 สามารถนำมาสนับสนุน ความตั้งใจ ความเพียร ความใส่ใจ และการพิจารณาปรับปรุงตนเอง ของนักเรียน และจากการสะท้อนผลกิจกรรม นักเรียนสามารถเชื่อมโยงหลักอธิบาท 4 กับการตั้งเป้าหมายและความพยายามปรับพฤติกรรมของตนเองได้

เมื่อนำมาใช้สร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา อิทธิบาท 4 จึงช่วยให้นักเรียนมีใจเพียง “รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร” แต่สามารถ ตั้งเป้าหมาย ลงมือทำ ทำอย่างต่อเนื่อง และตรวจสอบ ปรับปรุงตนเอง เช่น ตั้งเป้าลดเวลาเล่นเกม ลดการใช้โทรศัพท์ก่อนนอน ฝึกตรวจสอบข่าวก่อนแชร์ หรือควบคุมการใช้คำพูดในสื่อสังคมออนไลน์

หลักจำง่าย “อยากทำดี – เพียรทำ – ใส่ใจ – ตรวจสอบปรับปรุง”

2.4.4 พรหมวิหาร 4 คือ รู้เท่าทันความสัมพันธ์ด้วยใจที่เกื้อกูล

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วย

เมตตา	ความปรารถนาดี
กรุณา	ความสงสารคิดช่วยเหลือ
มุทิตา	ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
อุเบกขา	การวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา (ที.ปา. (ไทย) 11/305/275)

ได้แก่ การปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข การช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์ การยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และการวางใจอย่างมีเหตุผลเมื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2548)

หลักธรรมนี้มีความสำคัญต่อวัยเรียน เพราะพฤติกรรมเสี่ยงหลายประการเกิดขึ้นในพื้นที่ความสัมพันธ์ เช่น ความขัดแย้ง การล้อเลียน การกลั่นแกล้ง การตอบโต้ด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น

ผลการศึกษาของโครงการวิจัยพบว่า พรหมวิหาร 4 สามารถใช้พัฒนา ความเมตตา ความเข้าใจ และการคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถประยุกต์กับสถานการณ์ร่วมสมัย เช่น การตอบโต้เมื่อเกิดความขัดแย้ง การใช้สื่อออนไลน์ และการทำงานร่วมกับเพื่อน

ดังนั้น ก่อนโพสต์ แสดงความคิดเห็น หรือโต้ตอบกับบุคคลอื่น นักเรียนควรฝึกคิดว่า “ถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร” ซึ่งช่วยลดการสื่อสารที่สร้างความรุนแรงและส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวก

หลักจำง่าย “ปรารถนาดี – ช่วยเมื่อทุกข์ – ยินดีเมื่อสำเร็จ – วางใจด้วยปัญญา”

2.4.5 สังคหวัตถุ 4 คือ สือสารและอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์

สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมสำหรับการยึดเหนี่ยวใจและสร้างความสัมพันธ์อันดี ประกอบด้วย (อง.จตุกก (ไทย) 21/32/51)

ทาน	การให้และการแบ่งปัน
ปิยวาจา	การสื่อสารด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ และจริงใจ
อัตถจริยา	การทำตนให้เป็นประโยชน์และเกื้อกูลผู้อื่น
สมานัตตตา	การวางตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

ได้แก่ การให้และแบ่งปัน การพูดจาด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม การทำประโยชน์แก่ผู้อื่น และการวางตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2548)

ในบริบทของนักเรียน หลักสังคหวัตถุ 4 สามารถประยุกต์กับการทำงานเป็นกลุ่ม การช่วยเหลือเพื่อน การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ตลอดจนการใช้ถ้อยคำในสื่อออนไลน์อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยชี้ว่า สังคหวัตถุ 4 สนับสนุน การสื่อสาร การแบ่งปัน การช่วยเหลือ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

โดยเฉพาะ ปิยวาจา สามารถนำมาใช้กับพฤติกรรมบนโลกดิจิทัลได้โดยตรง นักเรียนควรคิดก่อนพิมพ์หรือแสดงความคิดเห็น ไม่ใช้ถ้อยคำดูหมิ่น ไม่สร้างความอับอายแก่ผู้อื่น และรู้จักสื่อสารความเห็นต่างอย่างสุภาพ ขณะที่อัตถจริยาและสมานัตตตาช่วยสร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือและการยอมรับกันในกลุ่มเพื่อน

หลักจำง่าย “แบ่งปัน – พูดดี – ช่วยกัน – ไม่ทิ้งกัน”

2.4.6 ขรവാสนธรรม 4 คือ รับผิดชอบและกำกับตนเอง

ขรวาสนธรรม 4 ประกอบด้วย (ส.ส. 15/845/316)

สังจะ	ความซื่อสัตย์จริงใจ
ทมะ	การรู้จักข่มใจและฝึกฝนตนเอง
ขันติ	ความอดทนอดกลั้น
จาคะ	การเสียสละและความเอื้อเฟื้อ

เป็นหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ ความจริงใจและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ การฝึกและควบคุมตนเอง ความอดทนต่ออุปสรรคและสิ่งยั่วเย้า และการเสียสละหรือรู้จักแบ่งปัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2548) งานวิจัยนำขรวาสนธรรม 4 มาเชื่อมกับ การควบคุมตนเอง ความอดทน ความรับผิดชอบต่อ และการดำเนิน

ชีวิตร่วมกับผู้อื่น และผลการสะท้อนคิดของนักเรียนพบว่าสามารถนำ สัจจะ ทมะ ชันติ และ จาคะ ไปเชื่อมกับความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองได้

ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ตั้งใจว่าจะลดเวลาเล่นเกมสามารถใช้ สัจจะ รักษาข้อตกลงกับตนเอง ใช้ ทมะ ควบคุมความต้องการ ใช้ ชันติ อดทนต่อสิ่งยั่ว และใช้ จาคะ ลดความยึดติดหรือความต้องการบางอย่างเพื่อเป้าหมายที่มีคุณค่ากว่า

หลักง่าย “จริงใจ – ฝึกตน – อดทน – รู้จักให้และลดความยึดติด”

สรุปหลักพุทธธรรมกับภูมิคุ้มกันทางปัญญา หลักพุทธธรรมทั้ง 6 กลุ่มมิได้ทำงานแยกจากกัน แต่สามารถนำมาเชื่อมโยงเป็นกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียน กล่าวคือ โยนิโสมนสิการ ช่วยให้เกิดอย่างรอบคอบ สติและสมาธิ ช่วยให้รู้ตัวและไม่ตอบสนองตามอารมณ์ทันที อิทธิบาท 4 ช่วยสร้างพลังในการพัฒนาตน พรหมวิหาร 4 ช่วยให้เข้าใจและคำนึงถึงผู้อื่น สังคหวัตถุ 4 ช่วยสร้างการสื่อสารและความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และ ฆราวาสธรรม 4 ช่วยเสริมความรับผิดชอบ ความอดทน และการกำกับตนเอง จุดสำคัญของคู่มือจึงมิใช่การให้นักเรียนจำชื่อหลักธรรม แต่คือการทำให้หลักธรรม “ใช้ได้จริง” ในสถานการณ์ของนักเรียน งานวิจัยยืนยันแนวทางนี้โดยพบว่า หลักพุทธธรรมถูกนำไปเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกิจกรรม มิได้แยกเป็นเนื้อหาสำหรับท่องจำ และนักเรียนสามารถนำไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้ชัดเจนขึ้น จึงสามารถสรุปเป็นแนวทางสำหรับนักเรียนได้ว่า

“คิดด้วยโยนิโสมนสิการ หยุดด้วยสติ มุ่งมั่นด้วยอิทธิบาท เข้าใจผู้อื่นด้วยพรหมวิหาร สื่อสารด้วยสังคหวัตถุ กำกับตนด้วยฆราวาสธรรม”

กระบวนการดังกล่าวทำให้หลักพุทธธรรมเป็นฐานของการพัฒนา รู้เท่าทัน-คิดเป็น-มีสติ-กำกับตน-สัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์-ตัดสินใจอย่างมีปัญญา ซึ่งเป็นหัวใจของภูมิคุ้มกันทางปัญญาตามแนวทางของคู่มือนี้

2.5 แนวคิดพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์

แนวคิด “พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์” ในคู่มือนี้ หมายถึง การพัฒนานักเรียนให้ก้าวพ้นจากบทบาทของ “ผู้เข้าร่วมกิจกรรม” หรือ “ผู้รับความรู้” ไปสู่การเป็นผู้เรียนรู้ที่สามารถนำหลักพุทธธรรมและทักษะภูมิคุ้มกันทางปัญญามาประยุกต์ใช้กับตนเอง ลงมือปฏิบัติจริง สะท้อนและพัฒนาตนเอง มีส่วนร่วมสร้างสรรค์กิจกรรม ตลอดจนถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ไปสู่เพื่อนและนักเรียนรุ่นต่อไป ผลการวิจัยระบุชัดเจนว่า บทบาทของนักเรียนในเครือข่าย

พุทธนวัตกรรมได้สิ้นสุดอยู่เพียงการเข้าร่วมกิจกรรม แต่เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นลำดับจาก ผู้รับการเรียนรู้ไปสู่พุทธนวัตกรรมและผู้ถ่ายทอดการเรียนรู้สู่กลุ่มเพื่อน

หัวใจของพุทธนวัตกรรมจึงไม่ได้อยู่ที่การที่นักเรียนสามารถจดจำหลักธรรมได้มากเพียงใด แต่อยู่ที่ความสามารถในการ “นำธรรมไปใช้ นำปัญญาไปคิด และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น” โดยนักเรียนจะต้องผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด อารมณ์ การกำกับตนเอง การสื่อสาร และพฤติกรรม ก่อนพัฒนาไปสู่การเป็นแบบอย่างและกัลยาณมิตรแก่เพื่อน

ผลการวิจัยสังเคราะห์หัตถาบทของนักเรียนในกระบวนการดังกล่าวไว้ 5 บทบาทสำคัญ ได้แก่

- (1) ผู้เรียนรู้ โดยพัฒนาความรู้และภูมิคุ้มกันทางปัญญาผ่านการลงมือปฏิบัติ
- (2) ผู้มีส่วนร่วมในการคิด ออกแบบ และดำเนินกิจกรรม
- (3) ผู้สะท้อนและพัฒนาตนเอง ผ่านการตระหนักรู้และประเมินการเปลี่ยนแปลงของตน
- (4) ต้นแบบและกัลยาณมิตรในกลุ่มเพื่อน โดยนำทักษะและหลักธรรมไปใช้ให้เห็นเป็นรูปธรรม
- (5) ผู้ถ่ายทอดและขยายผล โดยนำประสบการณ์จากกิจกรรมไปสร้างการเรียนรู้กับนักเรียนกลุ่มอื่น

2.5.1 จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม สู่พุทธนวัตกรรม

แนวคิดสำคัญของพุทธนวัตกรรม คือ การไม่มองนักเรียนเป็นเพียงผู้รับความรู้จากครู พระสงฆ์ หรือวิทยากร แต่ถือนักเรียนเป็น เจ้าของการเรียนรู้ และมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองจนสามารถช่วยพัฒนาเพื่อนและสังคมรอบตัวได้ กระบวนการดังกล่าวจึงต้องให้นักเรียนได้คิด ลงมือทำ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสะท้อนสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ โดยมีครู พระสงฆ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ และเครือข่ายทำหน้าที่สนับสนุนและเป็นกัลยาณมิตร มากกว่าการบอกคำตอบให้นักเรียนเพียงฝ่ายเดียว (คณะผู้วิจัย, 2569)

แนวทางนี้สอดคล้องกับแนวคิดพุทธนวัตกรรมสำหรับนักเรียนและเยาวชนของ กัลยรัตน์ คำคุณเมือง (2565) ที่อธิบายว่า การพัฒนาเยาวชนตามหลักพุทธนวัตกรรมควรใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและกิจกรรมที่สัมพันธ์กับบริบทชีวิตของผู้เรียน รวมทั้งให้ความสำคัญกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนและบุคคลต้นแบบ ซึ่งสามารถนำมาใช้ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ของเยาวชนในทางสร้างสรรค์ได้ นอกจากนี้ งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาสำหรับเยาวชนพบว่า รูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมควรเป็น การเรียนรู้เชิงปฏิบัติและมีส่วนร่วม เช่น การสนทนา การจำลองสถานการณ์ และการคิดเชิงออกแบบ เพราะทำให้เยาวชนมิได้เพียงรับรู้เนื้อหา แต่ได้คิดและสร้างแนวทางรับมือกับปัญหาด้วยตนเอง จนนำทักษะที่เกิดขึ้นไปใช้กับสถานการณ์จริงได้ (พิมพ์สสร เต็ดขาด, เขมินทรา ตันธิกุล และอุเทน ลาพิงค์, 2568)

จึงกล่าวได้ว่า การเป็นพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์มิได้เกิดขึ้นทันทีเมื่อผ่านการอบรม แต่เป็น กระบวนการพัฒนาบทบาทของนักเรียนอย่างเป็นลำดับ จากผู้รับความรู้ไปสู่ผู้สร้างและถ่ายทอดการเรียนรู้

2.5.2 กระบวนการพัฒนาสู่พุทธนวัตกรรมฐานเยาว์

จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย สามารถอธิบายกระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์สำหรับใช้ในคู่มือได้เป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่



ภาพที่ 2.5 กระบวนการพัฒนาสู่พุทธนวัตกรรมฐานเยาว์

ที่มา: ใช้ ChatGPT สังเคราะห์เป็นภาพ

1) เรียนรู้ นักเรียนเริ่มต้นจากการเปิดรับองค์ความรู้และประสบการณ์ใหม่ ทั้งเรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ การใช้สติ การกำกับตนเอง การสื่อสาร และหลักพุทธธรรม โดยไม่เน้นการท่องจำ แต่เน้นให้นักเรียนเข้าใจว่าสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเองอย่างไร

2) ลงมือปฏิบัติ นักเรียนต้องได้ทดลองใช้ความรู้ผ่านกิจกรรมและสถานการณ์ เช่น วิเคราะห์ข้อมูลและข่าวสาร ฝึกตรวจสอบก่อนเชื่อหรือแชร์ ฝึกหยุดก่อนตอบสนองต่ออารมณ์ ฝึกการรับฟังและการสื่อสารกับเพื่อน ตลอดจนฝึกตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เสี่ยง งานวิจัยกำหนดกิจกรรมสำคัญไว้ 3 กิจกรรม ได้แก่ “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” และ “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” (คณะผู้วิจัย, 2569)

3) เปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อนักเรียนผ่านการปฏิบัติและสะท้อนคิด จะเริ่มมองเห็นความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และผลของการกระทำของตนเองชัดเจน การเปลี่ยนแปลงจึงเกิดจากภายใน เช่น คิดก่อนเชื่อ รู้จักตรวจสอบข้อมูล หยุดก่อนตอบโต้ รู้เท่าทันอารมณ์ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และนำหลักพุทธธรรมมาประกอบการตัดสินใจ ผลการประเมินในงานวิจัยสนับสนุนกระบวนการดังกล่าว โดยหลังเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางปัญญาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการลดความเสี่ยงเพิ่มจาก $\bar{X} = 3.20$ (S.D. = 0.70) เป็น $\bar{X} = 4.23$ (S.D. = 0.53) และด้านการเป็นพุทธนวัตกรและการขยายผลผ่านเครือข่ายเพิ่มจาก $\bar{X} = 3.08$ เป็น $\bar{X} = 4.18$ (คณะผู้วิจัย, 2569)

4) สร้างสรรค์ เมื่อนักเรียนสามารถนำความรู้มาใช้กับตนเองแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการนำองค์ความรู้และหลักพุทธธรรมมาปรับใช้หรือสร้างสิ่งใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเพื่อน เช่น สร้างสื่อรณรงค์ ออกแบบกิจกรรม ตั้งคำถามชวนคิด จำลองสถานการณ์ หรือคิดวิธีการสื่อสารเรื่องการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมเสี่ยงให้เพื่อนเข้าใจง่าย การเป็น “นวัตกร” จึงมีได้หมายถึงการสร้างสิ่งประดิษฐ์เท่านั้น แต่รวมถึง การคิดวิธีการใหม่เพื่อแก้ปัญหาและสร้างการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น งานวิจัยของ ขนิษฐา ชัยสุวรรณ (2563) พบในทิศทางเดียวกันว่า กระบวนการพุทธนวัตกรที่ทำให้เยาวชนมีส่วนร่วมตั้งแต่การตระหนักรู้ เปิดใจรับฟัง แสวงหาทางออก เรียนรู้ชุมชน จนถึงการสร้างสรรค์กิจกรรม สามารถนำไปสู่การพัฒนากลุ่มเยาวชนที่เข้มแข็ง มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ และร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมในชุมชนได้

5) ถ่ายทอด นักเรียนที่ผ่านการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ควรหยุดอยู่ที่ตนเอง แต่ควรสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ให้แก่เพื่อน ผ่านกระบวนการ เพื่อนสอนเพื่อน (Peer-to-Peer Learning) เช่น เล่าประสบการณ์ ชวนเพื่อนคิด ช่วยจัดกิจกรรม เป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ และสร้างสื่อหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ งานวิจัยระบอบองค์ประกอบการถ่ายทอดของพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ไว้โดยตรง ได้แก่ การเรียนรู้แบบเพื่อนสอนเพื่อน การแบ่งปันประสบการณ์ การช่วยจัดกิจกรรม และการสร้างสื่อหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ (คณะผู้วิจัย, 2569)

6) ขยายผล ขั้นสูงของการเป็นพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ คือ การนำการเรียนรู้จากบุคคลไปสู่กลุ่มเพื่อน ห้องเรียน โรงเรียน ครอบครัว ชุมชน และเครือข่าย โดยนักเรียนรุ่นหนึ่งสามารถร่วมพัฒนานักเรียนรุ่นต่อไป ทำให้การเรียนรู้ไม่สิ้นสุดพร้อมกับกิจกรรมหรือโครงการวิจัย แต่กลายเป็นวงจรการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยจึงกำหนดขอบเขตการขยายผลจาก เพื่อน

ห้องเรียน โรงเรียน เครือข่าย และมุ่งพัฒนานักเรียนไปสู่การเป็นนักเรียนต้นแบบ (คณะผู้วิจัย, 2569)

2.5.3 คุณลักษณะของพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์

พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์มีใช้นักเรียนที่รอรับกิจกรรมจากครูหรือวิทยากรเท่านั้น แต่ต้องได้รับโอกาสให้เป็น ผู้ร่วมสร้างการเรียนรู้ โดยมีส่วนร่วมตั้งแต่การคิด การออกแบบ การเลือก ประเด็น การจัดกิจกรรม การตั้งคำถาม การสื่อสาร และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่าง ดำเนินงาน ผลการวิจัยกำหนดบทบาทของนักเรียนไว้อย่างชัดเจนว่า นักเรียนควรมีส่วนร่วมใน การ ร่วมคิด ร่วมออกแบบ ร่วมดำเนินกิจกรรม และร่วมรับผิดชอบ การเปิดพื้นที่เช่นนี้ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของกิจกรรมและค่อย ๆ เปลี่ยนจากผู้รับความรู้เป็นผู้สร้าง ประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง

คำว่า “นวัตกร” ในบริบทนี้จึงมิได้หมายความว่านักเรียนทุกคนต้องประดิษฐ์สิ่ง ใหม่หรือสร้างเทคโนโลยีใหม่ แต่หมายถึงความสามารถในการ นำความรู้ หลักพุทธธรรม ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์มาประยุกต์ให้เหมาะกับปัญหาและบริบทของตนเองและ กลุ่มเพื่อน

จากแนวคิดและผลการวิจัยข้างต้น พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ควรมีคุณลักษณะสำคัญ คือ รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน ใช้ธรรม สร้างสรรค์ แบ่งปัน และนำการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ สามารถรู้เท่าทันข้อมูล สื่อ อารมณ์ และสถานการณ์ ใช้เหตุผลและโยนิโสมนสิการในการ พิจารณา มีสติหยุดก่อนตอบสนอง สามารถกำกับพฤติกรรมของตน นำหลักพุทธธรรมมา ประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง กล้าคิดและสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และพร้อมถ่ายทอด ประสบการณ์ให้แก่เพื่อน

สิ่งสำคัญคือ พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ไม่จำเป็นต้องเป็นนักเรียนที่เก่งที่สุด แต่ควรเป็น นักเรียนที่พร้อมเรียนรู้ ลงมือทำ ปรับปรุงตนเอง และแบ่งปันสิ่งที่ตนเรียนรู้แก่ผู้อื่น เพราะหัวใจ ของแนวคิดนี้อยู่ที่การเปลี่ยนพลังของกลุ่มเพื่อนให้กลายเป็นพลังเชิงบวกในการสร้างภูมิคุ้มกัน ทางปัญญา งานวิจัยพบว่ากระบวนการพัฒนานักเรียนสามารถก้าวจาก “ผู้เข้าร่วม ผู้เรียนรู้ ผู้ลง มือปฏิบัติ ผู้สะท้อนและพัฒนาตน ผู้ช่วยกิจกรรม แก่นนำพุทธนวัตกร ผู้ถ่ายทอดสู่กลุ่มเพื่อน ผู้ ร่วมสร้างแกนนำรุ่นต่อไป” (คณะผู้วิจัย, 2569)

แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับงานศึกษาด้านพุทธวัตกรรมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนอย่างรอบด้าน ทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา ควบคู่กับการสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว เพื่อน ชุมชน และการเปิดพื้นที่ให้เยาวชนมีส่วนร่วมในสังคม

2.5.4 การเรียนรู้แบบเพื่อนสู่เพื่อนกับการขยายผล

“เพื่อน” เป็นกลไกสำคัญของการพัฒนาพุทธวัตกรุ่นเยาว์ เพราะวัยรุ่นมีการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับกลุ่มเพื่อนอย่างใกล้ชิด หากสามารถเปลี่ยนอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนให้เป็นพลังสร้างสรรค์ นักเรียนที่ผ่านกิจกรรมย่อมสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ชวนคิด ผู้ให้ข้อมูล ผู้รับฟัง และแบบอย่างแก่เพื่อนได้

งานวิจัยจึงมิได้กำหนดให้นักเรียนเป็นเพียงปลายทางของเครือข่าย แต่กำหนดให้นักเรียนเป็น “ผู้เรียนรู้และพุทธวัตกรุ่นเยาว์” ซึ่งเชื่อมโยงกับครู พระสงฆ์ ผู้ปกครอง ชุมชน และภาคีเครือข่าย การเปิดโอกาสให้นักเรียนถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ยังทำให้เกิดวงจร “เรียนรู้-ลงมือปฏิบัติ-สะท้อนผล-ถ่ายทอด-ขยายผล” ทำให้นักเรียนกลายเป็นผู้ร่วมสร้างการเรียนรู้และเป็นกลไกขยายผลภายในโรงเรียน (คณะผู้วิจัย, 2569)

ด้วยเหตุนี้ เป้าหมายของคู่มือจึงไม่ใช่เพียงว่า “นักเรียนได้อะไรจากกิจกรรม” แต่ต้องพิจารณาต่อไปว่า “นักเรียนนำสิ่งที่ได้ไปทำอะไร และสามารถส่งต่อให้ใครได้บ้าง”

สรุปแนวคิดพุทธวัตกรุ่นเยาว์ พุทธวัตกรุ่นเยาว์ คือ นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาจาก ผู้รับการเรียนรู้ไปสู่ผู้สร้างการเรียนรู้ โดยเริ่มจากการเรียนรู้และทำความเข้าใจปัญหา ลงมือปฏิบัติและทดลองใช้หลักพุทธธรรมกับสถานการณ์จริง สะท้อนและปรับเปลี่ยนตนเอง สร้างสรรค์วิธีการหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ถ่ายทอดประสบการณ์แก่เพื่อน และขยายผลไปยังกลุ่มนักเรียน ห้องเรียน โรงเรียน ครอบครัว ชุมชน และเครือข่าย

สำหรับการใช้คู่มือ สามารถจดจำกระบวนการได้อย่างง่ายว่า เรียนรู้ ลงมือปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงตนเอง สร้างสรรค์ ถ่ายทอด ขยายผล หรืออธิบายเป้าหมายสูงสุดได้ว่า

“จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม สู่ผู้เปลี่ยนแปลงตนเอง สู่ผู้สร้างสรรค์ สู่ผู้ถ่ายทอด สู่พุทธวัตกรุ่นเยาว์”

กระบวนการนี้ทำให้นักเรียนมิได้เป็นเพียง “ผู้รับการป้องกัน” แต่เป็น “ผู้ร่วมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา” และเป็นพลังสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้และลดพฤติกรรมเสี่ยงภายในกลุ่มเพื่อนและสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง

บทที่ 3

กระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมเยาวชน

การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเยาวชนเป็นหัวใจสำคัญของคู่มือนี้ โดยมุ่งพัฒนานักเรียนจากการเป็นเพียงผู้รับข้อมูลหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไปสู่ผู้ที่สามารถ **รู้เท่าทัน คิดวิเคราะห์ มีสติ** กำกับตนเอง **ตัดสินใจอย่างมีปัญญา** และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปถ่ายทอดแก่ผู้อื่น กระบวนการดังกล่าวตั้งอยู่บนฐานการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การลงมือปฏิบัติ การสะท้อนคิด และการประยุกต์หลักพุทธธรรมเข้ากับชีวิตประจำวัน

จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนมิได้เกิดขึ้นจากการรับความรู้เพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการภายในที่ดำเนินเป็นลำดับ ได้แก่ **“รับรู้-หยุด-ตรวจสอบ-คิดวิเคราะห์-กำกับตน-ตัดสินใจ-นำไปใช้”** ซึ่งช่วยสร้างช่วงของการใช้สติและปัญญาระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองของนักเรียน กระบวนการดังกล่าวนำไปสู่ภูมิคุ้มกันทางปัญญา 5 ด้าน คือ การรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ การมีสติและกำกับตนเอง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง และการเป็นพุทธนวัตกรรมที่สามารถขยายผลผ่านเครือข่าย

3.1 รู้เท่าทัน

“รู้เท่าทัน” เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมเยาวชน หมายถึงความสามารถของนักเรียนในการตระหนักและรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้ง ภายนอกและภายในตนเอง โดยไม่รีบเชื่อ ไม่รีบทำตาม และไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทันที แต่สามารถหยุดสังเกต ตั้งคำถาม ตรวจสอบ และพิจารณาสิ่งนั้นอย่างมีสติ จากผลการวิจัยพบว่า ความเสี่ยงของนักเรียนมีความเชื่อมโยงกันตั้งแต่ สิ่งเร้าและข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ การรับข้อมูล การคิดและตีความ การตัดสินใจ พฤติกรรม หากนักเรียนไม่ตรวจสอบแหล่งที่มา แยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นไม่ได้ คล้อยตามกระแสหรือผู้มีอิทธิพลทางสื่อ รวมทั้งขาดการรู้เท่าทันอารมณ์และการยับยั้งชั่งใจ อาจนำไปสู่การเชื่อ การแชร์ การตอบโต้ การทำตามกระแส การใช้สื่อไม่เหมาะสม และการตัดสินใจอย่างรวดเร็วได้ (คณะผู้วิจัย, 2569)

ดังนั้น การ “รู้เท่าทัน” สำหรับพุทธนวัตกรรมเยาวชนจึงควรครอบคลุม 5 มิติสำคัญ ดังนี้

3.1.1 รู้เท่าทันข้อมูล นักเรียนในสังคมดิจิทัลได้รับข้อมูลจำนวนมากจากสื่อสังคมออนไลน์ เว็บไซต์ กลุ่มสนทนา เพื่อน อินฟลูเอนเซอร์ และช่องทางดิจิทัลอื่น ๆ ข้อมูลเหล่านี้มีทั้งข้อเท็จจริง ความคิดเห็น การโฆษณา การชักจูง และข้อมูลที่อาจคลาดเคลื่อน การรู้เท่าทันข้อมูลจึงหมายถึงความสามารถในการ ไม่รับข้อมูลโดยเชื่อทันที แต่รู้จักตั้งคำถามและตรวจสอบก่อนนำข้อมูลไปใช้

นักเรียนควรฝึกถามตนเองเมื่อได้รับข้อมูล เช่น “ข้อมูลนี้มาจากไหน” “ใครเป็นผู้เผยแพร่” “มีหลักฐานหรือไม่” “เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น” “มีแหล่งข้อมูลอื่นยืนยันหรือไม่” และ “หากส่งต่อแล้วจะเกิดผลกระทบอย่างไร” ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรม “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” ในงานวิจัยที่มุ่งให้นักเรียนรู้เท่าทันข้อมูล ตรวจสอบ และคิดวิเคราะห์

การฝึกเช่นนี้ทำให้นักเรียนเปลี่ยนจาก “ผู้รับข้อมูล” ไปเป็น “ผู้ตรวจสอบข้อมูล” ก่อนที่จะเชื่อ ตัดสินใจ หรือส่งต่อ

3.1.2 รู้เท่าทันสื่อ การรู้เท่าทันสื่อมีความสัมพันธ์กับการรู้เท่าทันข้อมูล แต่ขยายไปถึงความเข้าใจว่าสื่อแต่ละชนิดถูกสร้างขึ้นด้วยวัตถุประสงค์บางอย่าง มีผู้ผลิต มีกลุ่มเป้าหมาย และอาจใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสร้างความสนใจหรือโน้มน้าวพฤติกรรมของผู้รับสาร ผลการวิจัยพบประเด็นความเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ การไม่ตรวจสอบแหล่งที่มา การแยกข้อเท็จจริงและความคิดเห็นได้ยาก และการคล้อยตามกระแสหรืออินฟลูเอนเซอร์ ซึ่งอาจสัมพันธ์กับการเชื่อ แชร หรือตอบสนองต่อข้อมูลโดยขาดการไตร่ตรอง

ด้วยเหตุนี้ นักเรียนจึงควรได้รับการฝึกให้ “หยุดก่อนเชื่อ ตรวจสอบก่อนแชร์ และคิดก่อนทำตาม” โดยเฉพาะเมื่อพบเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์อย่างรุนแรง เช่น ทำให้โกรธ กลัว ตื่นเต้น หรืออยากส่งต่อทันที เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจทำให้การพิจารณาข้อมูลลดลง

กิจกรรมที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” ในงานวิจัยจึงถูกออกแบบเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ในลักษณะ “รู้เท่าทันสิ่งที่เข้ามา” โดยมุ่งให้นักเรียนมีสติขณะรับข้อมูล ตั้งคำถาม ตรวจสอบแหล่งที่มา วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ และแยกแยะข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น

3.1.3 รู้เท่าทันอารมณ์ การรู้เท่าทันไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะข้อมูลและสื่อภายนอก แต่รวมถึงการกลับมารับรู้ “สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในตนเอง” โดยเฉพาะความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และแรงกระตุ้น

เมื่อนักเรียนได้รับข้อความที่ไม่พอใจ ถูกเพื่อนวิจารณ์ เห็นโพสต์ที่กระทบความรู้สึก หรือเผชิญสถานการณ์ที่สร้างความกดดัน สิ่งสำคัญคือการรู้ว่า “ตอนนี้เรากำลังรู้สึกอะไร” ก่อนตอบสนอง เช่น รู้ว่ากำลังโกรธ เสียใจ อิจฉา กลัว ตื่นเต้น หรือรู้สึกถูกกดดัน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นปัญหาที่สัมพันธ์กันระหว่างการรู้เท่าทันอารมณ์ไม่เพียงพอ การขาดการยับยั้งชั่งใจ การได้รับแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการตัดสินใจหรือแสดงพฤติกรรมอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การรู้ทันอารมณ์จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญก่อนที่จะสามารถกำกับตนเองได้

ในคู่มือนี้จึงเน้นหลักง่าย ๆ ว่า

“รู้อารมณ์ก่อน – หยุดก่อน – แล้วจึงเลือกว่าจะอย่างไร”

แนวทางดังกล่าวปรากฏชัดในกิจกรรม “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” ซึ่งมุ่งพัฒนาการรู้เท่าทันอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ และการควบคุมพฤติกรรมของนักเรียน

3.1.4 รู้เท่าทันสิ่งเร้าและแรงกระตุ้นสิ่งเร้า หมายถึง สิ่งที่เข้ามากระทบและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการตอบสนอง เช่น ข้อความแจ้งเตือน คลิปวิดีโอ เกม โฆษณา ความคิดเห็นของเพื่อน การท้าทาย การล้อเลียน กระแสวิกฤต หรือเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้อยากตอบโต้ทันที

การรู้เท่าทันสิ่งเร้าไม่ได้หมายความว่านักเรียนต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าทั้งหมด แต่หมายถึงการสามารถ มองเห็นสิ่งเร้าและมองเห็นปฏิกิริยาของตนเองที่เกิดขึ้นต่อสิ่งเร้านั้น เช่น

“เห็นข้อความแล้วอยากตอบโต้ทันที”

“เห็นเพื่อนแฉแล้วอยากแฉตาม”

“เพื่อนชวนแล้วรู้สึกไม่กล้าปฏิเสธ”

“เล่นเกมแล้วอยากเล่นต่อทั้งที่ถึงเวลาหยุด”

เมื่อนักเรียนรู้ทันแรงกระตุ้น จะเกิดพื้นที่ให้ “สติและปัญญา” เข้ามาทำงานก่อนการตอบสนอง ซึ่งตรงกับกระบวนการที่งานวิจัยสังเคราะห์ไว้ว่า รับรู้ หยุด ตรวจสอบ คิด วิเคราะห์ กำกับตน ตัดสินใจ นำไปใช้

ดังนั้น คำว่า “หยุด” จึงมีความสำคัญ เพราะหมายถึงการไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทันที แต่เปิดโอกาสให้ตนเองตรวจสอบข้อมูล ความรู้สึก เหตุผล ทางเลือก และผลที่จะตามมา ก่อนตัดสินใจ

3.1.5 รู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง นักเรียนควรสามารถมองสถานการณ์รอบตัวและประเมินได้ว่า “สถานการณ์นี้มีความเสี่ยงอะไร” “ถ้าทำตามจะเกิดอะไรขึ้น” และ “เรามี

ทางเลือกอื่นหรือไม่” การรู้เท่าทันสถานการณ์จึงเป็นการนำการรู้เท่าทันข้อมูล สื่อ อารมณ์ และ สิ่งเร้ามาประกอบกันเพื่อพิจารณาก่อนตัดสินใจ

ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนส่งข้อมูลที่ยังไม่ได้ตรวจสอบมาให้แชร์ นักเรียนต้องรู้ทันทั้ง ข้อมูล ว่าอาจไม่จริง รู้ทัน แรงกดดันจากเพื่อน ว่าตนกำลังถูกชักจูง รู้ทัน อารมณ์ ว่ากำลัง ตื่นเต้นหรืออยากมีส่วนร่วม และรู้ทัน ผลกระทบ ว่าการแชร์ข้อมูลผิดอาจสร้างความเสียหายแก่ ผู้อื่น

ในทำนองเดียวกัน เมื่อถูกยั่วในสื่อสังคมออนไลน์ นักเรียนต้องมองเห็นทั้งข้อความ ที่มากระทบ อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น แรงกระตุ้นที่อยากตอบโต้ และผลที่จะเกิดขึ้นหากตอบสนอง ทันที การรู้เท่าทันจึงทำหน้าที่เป็น “จุดหยุดก่อนพฤติกรรม” เพื่อเปิดพื้นที่ให้นักเรียนใช้สติและ ปัญญาเลือกการกระทำที่เหมาะสม

ผลการวิจัยสะท้อนความสัมพันธ์ดังกล่าวอย่างชัดเจนว่า เมื่อเกิดความเสี่ยงด้านการ รู้เท่าทันข้อมูลและการกำกับตนเอง นักเรียนอาจนำไปสู่การเชื่อ แชร์ ตอบโต้ ทำตามกระแส ใช้ สื่อไม่เหมาะสม หรือตัดสินใจเร็ว ขณะที่การเสริมภูมิคุ้มกันทางปัญญาจะช่วยพัฒนาการ รู้เท่า ทันข้อมูล รู้เท่าทันตนเอง กำกับตนเอง ตรวจสอบและวิเคราะห์ ใช้สติรู้อารมณ์ ยับยั้งและเลือก ตัดสินใจอย่างมีปัญญา

หลักปฏิบัติ “รู้-หยุด-ดู” สำหรับนักเรียน

เพื่อให้สามารถนำแนวคิด “รู้เท่าทัน” ไปใช้ได้ง่ายในชีวิตประจำวัน คู่มือนี้สรุปเป็น หลักปฏิบัติสั้น ๆ ว่า “รู้-หยุด-ดู”



ภาพที่ 3.1 หลักปฏิบัติ “รู้-หยุด-ดู” สำหรับนักเรียน

ที่มา: ใช้ ChatGPT สังเคราะห์เป็นภาพ

รู้ คือ รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ทั้งข้อมูลที่ได้รับ สถานการณ์ ความคิด อารมณ์ และแรงกระตุ้นของตนเอง

หยุด คือ ไม่รีบเชื่อ ไม่รีบแชร์ ไม่รีบตอบโต้ และไม่ตัดสินใจตามอารมณ์ทันที

ดู คือ ดูแหล่งที่มา ดูข้อเท็จจริง ดูความรู้สึกรู้สึกของตน ดูเหตุและผล ดูทางเลือก และดูผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น

หลักดังกล่าวเป็นขั้นพื้นฐานก่อนเข้าสู่การ ตรวจสอบ คัดวิเคราะห์ กำกับตน และตัดสินใจอย่างมีปัญญา ตามกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของงานวิจัย

คำถามชวนคิดสำหรับพุทธวัตกรุ่นเยาว์

ก่อน เชื่อ-แชร์-ตอบโต้-ทำตาม-ตัดสินใจ ให้นักเรียนลองถามตนเองว่า

- 1) ฉันกำลังรับรู้อะไร?
- 2) ข้อมูลนี้มาจากไหน และเชื่อถือได้หรือไม่?
- 3) ตอนนี้ฉันกำลังรู้สึกอะไร?
- 4) มีอะไรหรือใครกำลังกระตุ้นให้ฉันทำตามหรือไม่?
- 5) ถ้าทำทันที จะเกิดผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร?
- 6) ฉันหยุดคิดและเลือกวิธีที่ดีกว่านี้ได้หรือไม่?

สรุป “รู้เท่าทัน” คือด่านแรกของภูมิคุ้มกันทางปัญญา เพราะก่อนที่จะนักเรียนจะคิด วิเคราะห์ กำกับตน หรือตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม นักเรียนจำเป็นต้องมองเห็นก่อนว่า กำลังมีอะไรเกิดขึ้นกับตนเองและรอบตัว การรู้เท่าทันจึงครอบคลุมทั้ง ข้อมูล สื่อ อารมณ์ สิ่งเร้า และสถานการณ์เสี่ยง และนำไปสู่การสร้างช่วงของสติและปัญญาระหว่าง “สิ่งเร้า” กับ “การตอบสนอง”

หัวใจที่ต้องการให้นักเรียนจดจำ คือ รู้สิ่งที่เข้ามา รู้สิ่งที่เกิดในใจ หยุดก่อน ตอบสนอง ตรวจสอบก่อนเชื่อ คิดถึงผลก่อนทำ เมื่อฝึกกระบวนการนี้อย่างต่อเนื่อง นักเรียนจะค่อย ๆ เปลี่ยนจากการ “ตอบสนองตามสิ่งเร้า” ไปสู่การ “เลือกตอบสนองด้วยสติและปัญญา” ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาสู่ พุทธวัตกรุ่นเยาว์ และนำเข้าสู่ขั้นตอนต่อไปของกระบวนการ คือ 3.2 “คิดเป็น”

3.2 คิดเป็น

“คิดเป็น” เป็นขั้นต่อเนื่องจากการ “รู้เท่าทัน” โดยเมื่อนักเรียนรับรู้ข้อมูล สื่อ อารมณ์ สิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะต้องไม่หยุดอยู่เพียงการรับรู้ แต่สามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาพิจารณาอย่างเป็นระบบ ตรวจสอบข้อเท็จจริง วิเคราะห์เหตุและผล แยกข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น พิจารณาทางเลือกและผลกระทบก่อนตัดสินใจ โดยมี โยนิโสมนสิการ เป็นหลักสำคัญในการกำกับกระบวนการคิด จากผลการวิจัยพบว่า ปัญหาที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนส่วนหนึ่งเกิดจากการไม่ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล การแยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นได้ยาก การคล้อยตามกระแสหรืออินฟลูเอนเซอร์ และการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจนำไปสู่การเชื่อ การแชร์ การตอบโต้ หรือการทำตามกระแสโดยขาดการพิจารณา ดังนั้น การพัฒนาให้นักเรียน “คิดเป็น” จึงเป็นการสร้าง ช่วงของปัญญา ระหว่างสิ่งที่รับรู้กับการตัดสินใจ เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกการกระทำ โดยมีเหตุผลมากกว่าการตอบสนองตามอารมณ์หรือแรงกดดันจากผู้อื่น

3.2.1 คิดวิเคราะห์ ไม่เชื่อกันที

การคิดวิเคราะห์เริ่มจากการฝึกให้นักเรียน ตั้งคำถามกับสิ่งที่ได้รับ แทนการยอมรับข้อมูลทันที เมื่อนักเรียนพบว่า ข้อความ คลิป ภาพ โฆษณา หรือข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ ควรพิจารณาว่า ข้อมูลนั้นกล่าวถึงอะไร ใครเป็นผู้ให้ข้อมูล มีหลักฐานรองรับหรือไม่ มีเหตุผลเพียงพอหรือไม่ และมีข้อมูลด้านอื่นที่ควรพิจารณาประกอบหรือไม่

กิจกรรม “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” ที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยจึงมุ่งให้นักเรียนมีสติในการรับข้อมูล สามารถตั้งคำถาม ตรวจสอบแหล่งที่มา วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ และแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น ในทางปฏิบัติ ครูสามารถฝึกให้นักเรียนใช้คำถามง่าย ๆ เช่น

ใครพูด? พูดอะไร? มีหลักฐานอะไร? เพราะเหตุใดจึงควรเชื่อ? ถ้าเชื่อหรือทำตามจะเกิดผลอย่างไร?

คำถามเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องใช้เฉพาะกับข่าวหรือสื่อออนไลน์ แต่สามารถนำไปใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อเพื่อนชักชวน เมื่อมีความขัดแย้ง เมื่อได้รับข้อมูลที่ทำให้โกรธหรือเมื่อต้องตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3.2.2 ตรวจสอบก่อนเชื่อและก่อนแชร์

ทักษะสำคัญของการ “คิดเป็น” คือ การตรวจสอบ โดยเฉพาะข้อมูลที่ได้รับจากสื่อดิจิทัล นักเรียนควรฝึกไม่ใช้จำนวนผู้กดถูกใจ จำนวนผู้แชร์ ความนิยมของผู้โพสต์ หรือการที่เพื่อนจำนวนมากเชื่อ เป็นเหตุผลเพียงพอในการตัดสินใจว่าข้อมูลนั้นถูกต้อง

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า “ตรวจสอบ” เป็นหนึ่งในกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา โดยหมายถึงการพิจารณา แหล่งที่มา ข้อเท็จจริง เหตุปัจจัย หรือความรู้สึกของตนเอง ก่อนเข้าสู่ขั้น คติวิเคราะห์ ซึ่งเป็นการพิจารณาเหตุผล ทางเลือก และผลกระทบ



ภาพที่ 3.2 หลักการตรวจสอบ 4 ตรวจ

ที่มา: ใช้ ChatGPT สร้างสรรค์เป็นภาพ

สำหรับการใช้คู่มือ สามารถสรุปหลักตรวจสอบเป็น “4 ตรวจ” ได้แก่

- ตรวจที่มา** ข้อมูลมาจากใครหรือแหล่งใด
- ตรวจเนื้อหา** สิ่งที่กำลังอ้างมีหลักฐานหรือไม่
- ตรวจเหตุผล** ข้อสรุปสัมพันธ์กับข้อมูลและเหตุผลหรือไม่
- ตรวจผลกระทบ** หากเชื่อ แชร์ หรือทำตาม จะเกิดผลอย่างไร

จึงควรปลูกฝังหลักง่าย ๆ แก่นักเรียนว่า “ยังไม่ชด อย่าเพิ่งเชื่อ — ยังไม่จริง อย่าเพิ่งแชร์ — ยังไม่คิด อย่าเพิ่งทำ”

3.2.3 แยก “ข้อเท็จจริง” กับ “ความคิดเห็น”

ทักษะอีกประการหนึ่งที่สำคัญต่อการคิดเป็น คือ การแยกแยะระหว่าง ข้อเท็จจริง กับ ความคิดเห็น **ข้อเท็จจริง** คือ ข้อมูลที่สามารถตรวจสอบหรือหาหลักฐานประกอบได้ ส่วน **ความคิดเห็น** เป็นการแสดงความคิด ความรู้สึก การประเมิน หรือการตีความของบุคคล ซึ่งอาจแตกต่างกันได้ ปัญหาที่พบจากการวิจัยประการหนึ่งคือ นักเรียนอาจแยกข้อเท็จจริงและความคิดเห็นได้ยาก รวมถึงมีโอกาสคล้อยตามกระแสหรือบุคคลที่มีอิทธิพลทางสื่อ ดังนั้น การฝึกให้นักเรียนถามว่า “สิ่งนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือเป็นเพียงความคิดเห็นของผู้พูด” จึงช่วยลดการด่วนสรุปและการเชื่อตามกัน

ตัวอย่างเช่น

ข้อความ “นักเรียนคนนี้สอบได้ 85 คะแนน” เป็นข้อมูลที่สามารถตรวจสอบได้

ข้อความ “นักเรียนคนนี้เก่งที่สุดแน่นอน” เป็นความคิดเห็นหรือการประเมิน
ซึ่งต้องพิจารณาเกณฑ์และข้อมูลอื่นประกอบ

การฝึกเช่นนี้ช่วยให้นักเรียนเห็นว่า สิ่งที่ถูกพูดซ้ำหรือแชร์จำนวนมาก ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นข้อเท็จจริงเสมอไป

3.2.4 คิดด้วยเหตุและผล

“คิดเป็น” มิใช่เพียงการตรวจสอบว่าเรื่องใดจริงหรือไม่จริง แต่ต้องสามารถมองเห็น เหตุ
ปัจจัย ผลกระทบ และความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ด้วย จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย กระบวนการ
“คิดวิเคราะห์” หมายถึงการพิจารณา เหตุผล ทางเลือก และผลกระทบ ก่อนเข้าสู่การกำกับตนและ
ตัดสินใจ

ดังนั้น เมื่อนักเรียนเผชิญสถานการณ์หนึ่ง ไม่ควรถามเพียงว่า “ฉันอยากทำอะไร” แต่
ควรฝึกคิดต่อไปว่า อะไรเป็นสาเหตุ? มีปัจจัยอะไรเกี่ยวข้อง? มีทางเลือกอะไรบ้าง? แต่ละทางเลือก
จะเกิดผลอย่างไร? ทางเลือกใดเหมาะสมที่สุด?

ตัวอย่างเช่น เมื่อถูกเพื่อนโพสต์ข้อความล้อเลียน นักเรียนอาจมีทางเลือกหลายประการ
เช่น ตอบโต้ทันที ส่งต่อให้เพื่อนคนอื่น ทะเลาะกับผู้โพสต์ หยุดและตรวจสอบสถานการณ์ พูดคุยด้วย
เหตุผล หรือขอคำปรึกษาจากครู การ “คิดเป็น” จึงช่วยให้นักเรียนมองเห็นว่า สถานการณ์เดียวกัน
สามารถมีทางเลือกได้มากกว่าหนึ่งทาง

3.2.5 ใช้โยนิโสมนสิการในการคิด

หลักพุทธธรรมที่เป็นฐานสำคัญของการพัฒนา “คิดเป็น” คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งใน
กระบวนการของคู่มือนี้นำมาใช้ในความหมายของการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างแยกคาง โดยไม่หยุดอยู่
เพียงสิ่งที่ปรากฏเบื้องต้น แต่พิจารณาถึงเหตุปัจจัย ความสัมพันธ์ ผลที่จะตามมา และทางเลือกที่
เหมาะสม

การนำโยนิโสมนสิการมาใช้จึงไม่ใช่การเพิ่มเนื้อหาธรรมะแยกออกจากชีวิตของนักเรียน
แต่เป็นการนำหลักธรรมมาเป็น “วิธีคิด” ในสถานการณ์จริง โดยเฉพาะกิจกรรม “รู้เท่าทันสื่อ คิด
ก่อนเชื่อ” ซึ่งงานวิจัยกำหนดให้การเรียนรู้เท่าทันข้อมูล การตรวจสอบ และการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงกับ

ฐานพุทธธรรม โดยเฉพาะสติและโยนิโสมนสิการ ในคู่มือนี้จึงสามารถฝึกโยนิโสมนสิการผ่านคำถาม “คิดให้ถึงเหตุ-คิดให้เห็นผล-คิดให้เห็นทางเลือก” เช่น

คิดให้ถึงเหตุ เรื่องนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร มีปัจจัยอะไรอยู่เบื้องหลัง

คิดให้เห็นผล หากเชื่อ พูด แชร์ หรือลงมือทำ จะเกิดผลอย่างไร

คิดให้เห็นทางเลือก นอกจากทำตามความรู้สึกทันที มีวิธีอื่นที่เหมาะสมกว่าหรือไม่

เมื่อฝึกเป็นประจำ นักเรียนจะค่อย ๆ เปลี่ยนจาก “คิดตามสิ่งที่เห็น” ไปสู่ “คิดถึงเหตุ และผลของสิ่งที่เห็น”

เครื่องมือสำหรับนักเรียน “หยุด-เช็ค-คิด-เลือก” เพื่อให้ครูและนักเรียนสามารถนำไปใช้ได้ง่าย คู่มือนี้สรุปกระบวนการคิดเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

ตารางที่ 3.1 เครื่องมือสำหรับนักเรียน “หยุด-เช็ค-คิด-เลือก”

ขั้น	นักเรียนทำอะไร	คำถามกับตนเอง
1. หยุด	ไม่ตอบสนองทันที	“จำเป็นต้องเชื่อหรือทำตอนนี้หรือไม่?”
2. เช็ค	ตรวจสอบข้อมูลและแหล่งที่มา	“จริงไหม? มาจากไหน? มีหลักฐานหรือไม่?”
3. คิด	วิเคราะห์เหตุ ผล ทางเลือก และผลกระทบ	“เพราะอะไร? ถ้าทำแล้วจะเกิดอะไร?”
4. เลือก	เลือกสิ่งที่เหมาะสมด้วยสติและปัญญา	“ทางเลือกใดเกิดประโยชน์และลดความเสี่ยง?”

แนวทางนี้สอดคล้องกับกระบวนการภายในที่ค้นพบจากการวิจัย คือ รับรู้-หยุด-ตรวจสอบ-คิดวิเคราะห์-กำกับตน-ตัดสินใจ-นำไปใช้

กิจกรรมฝึกสั้น ๆ “จริงหรือคิดไปเอง?”

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนฝึกแยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น และใช้โยนิโสมนสิการก่อนตัดสินใจ

วิธีดำเนินกิจกรรม ครูนำข้อความ ข่าวสั้น โพสต์จำลอง หรือสถานการณ์ใกล้ตัวนักเรียนมา 3-5 ตัวอย่าง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายว่าเป็น “ข้อเท็จจริง / ความคิดเห็น / ยังสรุปไม่ได้” จากนั้นให้นักเรียนระบุว่า เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ต้องการข้อมูลอะไรเพิ่มเติม และหากต้องตัดสินใจจากข้อมูลดังกล่าวควรทำอย่างไร

ช่วงสะท้อนคิด ครูใช้คำถามว่า “ตอนแรกเราเชื่ออะไร เพราะอะไร เมื่อได้ตรวจสอบแล้วความคิดเปลี่ยนหรือไม่ และครั้งต่อไปก่อนเชื่อหรือแชร์เราจะทำอย่างไร”

กิจกรรมนี้ควรเน้นให้นักเรียน คิดและอธิบายเหตุผลของตนเอง มากกว่าการแข่งขันหาคำตอบถูก-ผิด เพราะเป้าหมายสำคัญคือการสร้างกระบวนการคิดก่อนตัดสินใจ

ข้อควรจำสำหรับพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์

เห็น ≠ จริง

คนพูดเยอะ ≠ ถูกต้อง

คนแชร์มาก ≠ น่าเชื่อถือ

เพื่อนทำ ≠ เราต้องทำ

รู้สึกอยากทำ ≠ ต้องทำทันที

ตรวจสอบ → คิดเหตุผล → มองผลกระทบ → แล้วจึงตัดสินใจ

สรุป “คิดเป็น” คือ ความสามารถในการไม่ปล่อยให้อารมณ์ กระแส หรือแรงกดดันเป็นผู้ตัดสินใจแทนตนเอง แต่สามารถ ตั้งคำถาม ตรวจสอบ วิเคราะห์ แยกข้อเท็จจริง กับความคิดเห็น พิจารณาเหตุปัจจัย ทางเลือก และผลกระทบ ก่อนตัดสินใจ โดยนำ โยนิโส มนสิการ มาเป็นฐานของการคิดอย่างแยบคาย

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า กระบวนการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาจำเป็นต้องเชื่อมจากการรับรู้สิ่งเร้าไปสู่การคิดวิเคราะห์ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการกำกับตนเอง ดังนั้น นักเรียนที่ “คิดเป็น” จึงไม่ใช่นักเรียนที่ต้องรู้คำตอบทุกเรื่อง แต่เป็นนักเรียนที่ รู้ว่าจะคิดอย่างไรเมื่อยัง 모르คำตอบ

หัวใจของขั้นนี้จึงสรุปได้ว่า

“อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเห็น — อย่าเพิ่งทำเพราะรู้สึก — ตรวจสอบเหตุผลให้ชัด แล้วเลือกด้วยปัญญา”

เมื่อ รู้เท่าทัน และ คิดเป็น แล้ว ขั้นต่อไปคือการฝึกให้มี “สติและการกำกับตนเอง” เพื่อให้ นักเรียนสามารถหยุดอารมณ์และแรงกระตุ้นก่อนเปลี่ยนไปเป็นพฤติกรรมเสี่ยง

3.3 มีสติ

“มีสติ” เป็นขั้นสำคัญที่เชื่อมจากการ “รู้เท่าทัน” และ “คิดเป็น” ไปสู่การควบคุมตนเองและการตัดสินใจอย่างเหมาะสม เพราะแม้ นักเรียนจะรู้ว่าข้อมูลใดมีความเสี่ยง หรือสามารถวิเคราะห์ได้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร แต่หากขาดสติในขณะที่เผชิญกับอารมณ์ สิ่งเร้า แรงกดดันจากเพื่อน หรือกระแสในสื่อสังคมออนไลน์ ก็อาจตอบสนองอย่างรวดเร็วโดยไม่ได้พิจารณาผลที่จะตามมา

จากผลการวิจัยพบว่า การมีสติและการกำกับตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของภูมิคุ้มกันทางปัญญา โดยกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมุ่งให้นักเรียนสามารถ รู้เท่าทันอารมณ์ หยุดก่อน

ตอบสนอง ยับยั้งซึ่งใจ กำกับตนเอง และตัดสินใจอย่างเหมาะสม โดยนำหลักสติ อิทธิบาท 4 และ ฆราวาสธรรม 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งยังพบว่าภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีพัฒนาการด้านการมีสติและการกำกับตนเองเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัด จากค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.14$ เป็น $\bar{X} = 4.20$ สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการฝึกให้นักเรียนมี “ช่วงหยุด” ก่อนเปลี่ยนสิ่งเร้าหรืออารมณ์ไปสู่การกระทำ

ดังนั้น ในคู่มือนี้ “มีสติ” จึงหมายถึง ความสามารถในการรู้ตัวว่าขณะนี้กำลังคิด รู้สึก หรือกำลังจะทำอะไร สามารถหยุดการตอบสนองชั่วขณะ เพื่อพิจารณาข้อมูล อารมณ์ เหตุผล และผลกระทบ ก่อนเลือกการกระทำด้วยปัญญา ไม่ปล่อยให้อารมณ์ ความอยาก กระแสสังคม หรือแรงกดดันจากผู้อื่นเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของตน

หัวใจสำคัญของขั้นนี้ คือ “หยุดก่อนเชื่อ – หยุดก่อนแชร์ – หยุดก่อนพูด – หยุดก่อนตัดสินใจ”

3.3.1 หยุดก่อนเชื่อ

เมื่อได้รับข่าวสาร ข้อความ ภาพ คลิป หรือเรื่องราวจากเพื่อนและสื่อสังคมออนไลน์ สิ่งแรกที่นักเรียนควรทำไม่ใช่การตัดสินใจว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง” ในทันที แต่คือการ หยุดและรู้ตัว ว่ากำลังได้รับข้อมูลบางอย่าง การหยุดก่อนเชื่อช่วยเปิดพื้นที่ให้เกิดการตรวจสอบและการคิดวิเคราะห์ โดยเฉพาะข้อมูลที่กระตุ้นอารมณ์ เช่น ข่าวที่ทำให้โกรธ กลัว ตกใจ สงสาร หรืออยากรู้ อยากเห็น เพราะอารมณ์เหล่านี้อาจทำให้บุคคลตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ผลการวิจัยจึงกำหนดกระบวนการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาไว้ตั้งแต่ รับรู้ หยุด ตรวจสอบ คิดวิเคราะห์ กำกับตน ตัดสินใจ นำไปใช้

นักเรียนจึงควรถามตนเองก่อนว่า

“เรื่องนี้จริงหรือยัง?”

“เรารู้จากอะไร?”

“มีหลักฐานเพียงพอหรือไม่?”

“เรากำลังเชื่อเพราะข้อมูล หรือเชื่อเพราะอารมณ์?”

หลักสำคัญคือ “เห็นแล้วไม่รีบเชื่อ ได้ยินแล้วไม่รีบสรุป”

3.3.2 หยุดก่อนแชร์

ในสังคมดิจิทัล การกดแชร์หรือส่งต่อข้อมูลใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาที แต่ผลของการแชร์อาจกระทบต่อบุคคลอื่นได้มากกว่าที่คาดคิด ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ภาพที่ละเมิดสิทธิ ข่าวลือ หรือข้อความที่สร้างความเสียหาย เมื่อถูกส่งต่อแล้วอาจควบคุมได้ยาก

กิจกรรม “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” ในงานวิจัยจึงไม่ได้มุ่งเพียงให้นักเรียนเป็นผู้รับข้อมูลอย่างรู้เท่าทัน แต่ยังมุ่งสร้างความรับผิดชอบต่อการใช้และส่งต่อข้อมูลด้วย

ก่อนกด Share / Forward / Post ให้นักเรียนฝึกถามตนเอง 4 ข้อ คือ

- 1) จริงไหม? ตรวจสอบข้อมูลแล้วหรือยัง
- 2) จำเป็นไหม? จำเป็นต้องส่งต่อหรือไม่
- 3) กระทบใครไหม? ทำให้ผู้อื่นเสียหาย อับอาย หรือเดือดร้อนหรือไม่
- 4) รับผิดชอบได้ไหม? หากข้อมูลไม่จริง เราพร้อมรับผิดชอบต่อสิ่งที่ส่งต่อหรือไม่

จึงสามารถใช้ข้อความเตือนใจสำหรับนักเรียนว่า

“หนึ่งวินาทีก่อนแชร์ อาจป้องกันผลกระทบที่ตามมาได้อีกมาก”

3.3.3 หยุดก่อนพูด

สติไม่ได้ใช้เฉพาะกับการรับข้อมูลหรือการใช้สื่อเท่านั้น แต่สัมพันธ์กับการสื่อสารและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วย โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียนที่นักเรียนต้องเผชิญกับความคิดเห็นที่แตกต่าง การล้อเลียน ความขัดแย้ง การแข่งขัน และแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน

จากกิจกรรม “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” การวิจัยมุ่งพัฒนาการรับฟัง การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยบูรณาการพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อให้นักเรียนไม่ใช่เพียงอารมณ์ในการตอบโต้ แต่สามารถรับฟัง เข้าใจ และเลือกวิธีสื่อสารที่เหมาะสม

ก่อนพูดหรือตอบโต้ ให้นักเรียนฝึกถามว่า

- “สิ่งที่จะพูดจริงหรือไม่?”
- “จำเป็นต้องพูดหรือไม่?”
- “พูดแล้วเกิดประโยชน์หรือไม่?”
- “พูดอย่างไรจึงไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น?”

โดยเฉพาะเมื่อกำลังโกรธ ไม่พอใจ หรือถูกยั่วยุ การหยุดเพียงชั่วขณะช่วยให้เกิดระยะห่างระหว่าง “อารมณ์” กับ “คำพูด” ทำให้นักเรียนมีโอกาสเลือกวิธีตอบสนองแทนการตอบโต้โดยทันที

3.3.4 หยุดก่อนตัดสินใจ

การตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงหลายประเภทมักเกิดขึ้นภายในเวลาอันสั้น เช่น เพื่อนชวนทดลองสิ่งเสพติด ขวนเล่นพนันออนไลน์ ขวนทะเลาะ ขวนโพสต์ข้อความโจมตีผู้อื่น ขวนทำตามกระแส หรือชวนกระทำการสิ่งที่ขัดกับกฎระเบียบ

ในสถานการณ์ดังกล่าว “สติ” ทำหน้าที่เสมือน จุดหยุดระหว่างสิ่งเร้ากับการกระทำ ช่วยให้นักเรียนมีเวลาใช้ปัญญาพิจารณาก่อนตัดสินใจ

คู่มือนี้จึงเสนอหลัก “หยุด 3 คิด”

คิดถึงเหตุ คือ เพราะอะไรเราจึงอยากทำสิ่งนี้

คิดถึงผล คือ ถ้าทำแล้วจะเกิดอะไรกับตนเองและผู้อื่น

คิดถึงทางเลือก คือ มีวิธีอื่นที่ปลอดภัยและเหมาะสมกว่าหรือไม่

ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนชวนทำสิ่งที่มีความเสี่ยง นักเรียนไม่จำเป็นต้องตอบ “ตกลง” หรือ “ปฏิเสธ” ด้วยอารมณ์ทันที แต่สามารถหยุดเพื่อพิจารณาว่า ทำไมเพื่อนจึงชวน หากทำตามจะเกิดผลอะไร และตนเองสามารถเลือกวิธีใดได้อีก

3.3.5 รู้ทันอารมณ์ก่อนอารมณ์นำพฤติกรรม

กิจกรรม “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” ที่พัฒนาจากการวิจัยให้มีความสำคัญกับการรู้เท่าทันอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ การกำกับตนเอง และการตัดสินใจ โดยประยุกต์สติ อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 เข้ากับสถานการณ์ของนักเรียน

การมีสติจึงเริ่มจากการสังเกตตนเองว่า

ตอนนี้ฉันรู้สึกอะไร? อะไรทำให้รู้สึกเช่นนี้? อารมณ์กำลังผลักดันให้ฉันทำอะไร? หากทำตามอารมณ์จะเกิดผลอย่างไร?

ตัวอย่างเช่น นักเรียนถูกเพื่อนแสดงความคิดเห็นในสื่อสังคมออนไลน์จนรู้สึกโกรธ หากขาดสติอาจตอบโต้ทันที แต่หากรู้ตัวว่า “ตอนนี้กำลังโกรธ” แล้วหยุดก่อนตอบ จะทำให้มีเวลาพิจารณาว่าควรตอบหรือไม่ ควรตอบอย่างไร หรือควรรอให้อารมณ์ลดลงก่อน

ดังนั้น เป้าหมายของการฝึกสติจึงไม่ใช่การทำให้ นักเรียนไม่มีอารมณ์ แต่คือ มีอารมณ์แล้วรู้ทัน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ตัดสินใจแทนตนเอง

เครื่องมือสำหรับนักเรียน “STOP ก่อนทำ”

เพื่อให้นักเรียนนำไปใช้ได้ง่าย สามารถสรุปเป็นเครื่องมือ STOP ดังนี้

ตารางที่ 3.2 เครื่องมือสำหรับนักเรียน “STOP ก่อนทำ”

ขั้น	การปฏิบัติ	คำถามกับตนเอง
S – Stop : หยุด	หยุดการตอบสนองชั่วคราว	“ต้องทำตอนนี้เลยหรือ?”
T – Take awareness : รู้ตัว	รู้ทันความคิดและอารมณ์	“ตอนนี้ฉันกำลังคิดและรู้สึกอะไร?”
O – Observe : สังเกต	ดูข้อมูล เหตุผล และผลกระทบ	“ถ้าทำแล้วจะเกิดอะไร?”
P – Proceed wisely : เลือกด้วยปัญญา	เลือกการกระทำที่เหมาะสม	“อะไรคือสิ่งที่ควรทำที่สุด?”

ครูสามารถให้นักเรียนฝึก STOP จากสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นทักษะในการกำกับตนเอง

กิจกรรมฝึกสั้น ๆ “5 วินาทีก่อนตอบ”

จุดประสงค์ เพื่อฝึกการหยุด รู้ทันอารมณ์ และคิดก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์เสี่ยง

ครูนำเสนอสถานการณ์ เช่น “มีคนโพสต์ข้อความล้อเลียนเราในกลุ่มห้อง” “เพื่อนส่งข่าวที่น่าตกใจมาและบอกให้รีบแชร์” “เพื่อนชวนทำสิ่งที่ผิดกฎโรงเรียน” หรือ “มีข้อความที่ทำให้เราโกรธมาก”

ให้นักเรียน หยุด 5 วินาที ก่อนตอบ จากนั้นตอบคำถาม 4 ข้อ ได้แก่

- 1) ฉันรู้สึกอะไร?
- 2) ฉันอยากทำอะไรทันที?
- 3) ถ้าทำตามอารมณ์จะเกิดผลอะไร?
- 4) ถ้าใช้สติ ฉันจะเลือกทำอะไร?

หลังจากนั้นให้นักเรียนแลกเปลี่ยนคำตอบกับเพื่อน เพื่อให้เห็นว่า สถานการณ์เดียวกันสามารถมีทางเลือกในการตอบสนองได้หลายวิธี และการหยุดเพียงเล็กน้อยสามารถทำให้การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงได้

ข้อควรจำสำหรับพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์

รู้ทัน ก่อนทำ

รู้ทันอารมณ์ ก่อนตอบโต้

หยุดก่อนเชื่อ

หยุดก่อนแชร์

หยุดก่อนพูด

หยุดก่อนตัดสินใจ

“สติไม่ได้ห้ามเราไม่ให้คิด ไม่ให้พูด หรือไม่ให้ทำ แต่ช่วยให้เรารู้ว่า สิ่งใดควรคิด ควรพูด และควรทำ”

สรุป “มีสติ” คือ ความสามารถในการรู้ตัวต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในตนเอง ได้แก่ ข้อมูล สื่อ สิ่งเร้า สถานการณ์ ความคิด และอารมณ์ แล้วสร้าง “ช่วงหยุด” ก่อนตอบสนอง เพื่อเปิดโอกาสให้ตรวจสอบ คิดวิเคราะห์ พิจารณาเหตุและผล กำกับอารมณ์ และเลือกการกระทำอย่างเหมาะสม สำหรับพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ การมีสติจึงมีได้จำกัดอยู่เพียง

การฝึกสมาธิ แต่ต้องสามารถนำสติไปใช้ในชีวิตจริง ตั้งแต่ หยุดก่อนเชื่อ หยุดก่อนแชร์ หยุดก่อนพูด และหยุดก่อนตัดสินใจ เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่ความสามารถในการ “กำกับตน” ซึ่งเป็นขั้นต่อไปของกระบวนการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญา

3.4 กำกับตน

“กำกับตน” เป็นขั้นต่อเนื่องจากการรู้เท่าทัน คิดเป็น และมีสติ โดยหมายถึงความสามารถของนักเรียนในการ ควบคุมอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ เลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม และรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง โดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ ความอยาก สิ่งเร้า แรงกดดันจากเพื่อน หรือกระแสในสังคมออนไลน์เป็นตัวกำหนดการกระทำ

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเสี่ยงของนักเรียนมิได้เกิดจากการขาดความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ยังสัมพันธ์กับการจัดการอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และความสามารถในการควบคุมตนเอง ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงต้องพัฒนานักเรียนให้สามารถนำสิ่งที่ตนเองรู้ และคิดไปสู่การเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์จริง ในคู่มือนี้ การกำกับตนจึงเน้นหลักสำคัญ 4 ประการ คือ (1) รู้ทันอารมณ์ (2) ยับยั้งชั่งใจ (3) เลือกพฤติกรรม (4) รับผิดชอบผล

3.4.1 ควบคุมอารมณ์ อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและมีผลต่อการตัดสินใจของนักเรียน ทั้งความโกรธ ความกลัว ความเครียด ความเสียใจ ความน้อยใจ ความตื่นเต้น หรือความต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อน หากนักเรียนไม่รู้เท่าทันอารมณ์ อาจแสดงพฤติกรรมทันทีตามความรู้สึก เช่น โต้เถียง ใช้อภัยคำรุนแรง โพสต์ข้อความประชดประชัน ส่งต่อข้อมูลเพื่อแค้นแค้น หรือทำตามเพื่อนเพราะกลัวถูกปฏิเสธ

การกำกับตนจึงไม่ได้หมายถึงการ “ห้ามมีอารมณ์” แต่หมายถึง การรู้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์อะไร และสามารถเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์นั้นโดยไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

เมื่อนักเรียนเกิดอารมณ์รุนแรง ให้ฝึกถามตนเองว่า

- 1) ตอนนี้ฉันรู้สึกอะไร?
- 2) อะไรเป็นสาเหตุของความรู้สึกนี้?
- 3) อารมณ์กำลังผลักดันให้ฉันทำอะไร?
- 4) หากทำตามอารมณ์ทันที จะเกิดผลอย่างไร?
- 5) ฉันสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกว่านี้ได้หรือไม่?

ตัวอย่างเช่น เมื่อถูกเพื่อนโพสต์ข้อความล้อเลียน นักเรียนอาจรู้สึกโกรธและต้องการตอบโต้ทันที การกำกับตนคือการรู้ว่า “ตอนนี้ฉันกำลังโกรธ” หยุดการตอบโต้ชั่วคราว รอให้อารมณ์ลดลง แล้วจึงเลือกว่าจะพูดคุย ชี้แจง ขอความช่วยเหลือ หรือใช้วิธีอื่นที่เหมาะสม

3.4.2 ยับยั้งชั่งใจ

“ยับยั้งชั่งใจ” คือ ความสามารถในการหยุดความต้องการหรือแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นทันที เพื่อให้ตนเองมีเวลาพิจารณาว่า สิ่งที่กำลังจะทำนั้นเหมาะสมหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลอย่างไร

ทักษะนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์เสี่ยงของนักเรียน เช่น การถูกชักชวนให้ทดลองสิ่งเสพติด การเล่นเกมพนันหรือเกมจนเกินควร การทะเลาะวิวาท การกลั่นแกล้งเพื่อน การส่งต่อข่าวที่ยังไม่ได้ตรวจสอบ การโพสต์ข้อความด้วยความโกรธ หรือการทำสิ่งต่าง ๆ ตามแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน

นักเรียนสามารถฝึกหลัก “ช้าลงหนึ่งจังหวะ” ได้แก่ อยากรู้ หยุด คิด ตูผล แล้วจึงเลือก การชะลอการตอบสนองเพียงชั่วขณะทำให้เกิดพื้นที่สำหรับ “สติและปัญญา” ก่อนที่แรงกระตุ้นจะกลายเป็นพฤติกรรม

หลักคิดสำหรับนักเรียนจึงไม่ใช่เพียงว่า

“ฉันอยากทำอะไร?”

แต่ควรถามต่อว่า

“สิ่งที่ฉันอยากทำ เป็นสิ่งที่ฉันควรทำหรือไม่?”

3.4.3 เลือกพฤติกรรม

เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์และยับยั้งชั่งใจได้แล้ว ขั้นตอนต่อมาคือการ เลือกพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล เพราะสถานการณ์หนึ่งอาจมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง และนักเรียนไม่จำเป็นต้องทำตามเพื่อน ตามอารมณ์ หรือตามสิ่งที่พบเห็นในสื่อเสมอไป ก่อนเลือกพฤติกรรม ควรพิจารณาอย่างน้อย 4 ด้าน คือ

ตารางที่ 3.3 ก่อนเลือกพฤติกรรม 4 ด้าน

สิ่งที่ต้องพิจารณา	คำถามกับตนเอง
ตนเอง	สิ่งนี้ดีหรือเป็นอันตรายต่อตัวฉันหรือไม่
ผู้อื่น	การกระทำของฉันจะกระทบหรือทำร้ายใครหรือไม่
เหตุและผล	ถ้าทำแล้วจะเกิดผลอะไรตามมา
ความถูกต้อง	สิ่งที่เลือกเหมาะสม มีเหตุผล และรับผิดชอบได้หรือไม่

ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนส่งข้อมูลบางอย่างมาแล้วบอกว่า “แชร์ต่อเลย กำลังเป็นกระแส” นักเรียนมีทางเลือกหลายทาง ได้แก่ แชร์ทันที ไม่สนใจ ตรวจสอบก่อนแชร์ หรือเตือนเพื่อนว่าข้อมูลอาจไม่ถูกต้อง การกำกับตนคือความสามารถในการเลือกทางที่เหมาะสมโดยไม่ถูกระแสหรือแรงกดดันจากเพื่อนครอบงำ

3.4.4 ไม่ทำตามเพื่อนโดยขาดการพิจารณา

จากข้อค้นพบของการวิจัย แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนเป็นหนึ่งในบริบทที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น แต่การยอมรับจากเพื่อนไม่ควรแลกกับการกระทำที่อาจส่งผลเสียต่อตนเองหรือผู้อื่น นักเรียนจึงควรฝึก “กล้าคิด กล้าเลือก และกล้าปฏิเสธ” เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม

สามารถใช้หลัก “ปฏิเสธอย่างมีสติ” เช่น

“เราไม่เอาดีกว่า”

“ขอคิดก่อนนะ”

“เรื่องนี้เสี่ยงเกินไป”

“ลองทำอย่างอื่นกันดีกว่า”

การปฏิเสธไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธเพื่อน แต่คือ การปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยยังรักษาความสัมพันธ์ที่ดี

3.4.5 รับผิดชอบผลของการกระทำ

องค์ประกอบสำคัญอีกประการของการกำกับตน คือ ความรับผิดชอบ นักเรียนควรเรียนรู้ว่า ทุกการตัดสินใจย่อมมีผลตามมา ทั้งต่อตนเอง เพื่อน ครอบครัว โรงเรียน และสังคม

การรับผิดชอบจึงเริ่มตั้งแต่ก่อนลงมือทำ โดยถามว่า

“ถ้าฉันเลือกทำสิ่งนี้ ฉันพร้อมรับผลที่จะเกิดขึ้นหรือไม่?”

และเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นแล้ว ควรสามารถ ยอมรับ เรียนรู้ แก้ไข ป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ แทนการปฏิเสธ โทษผู้อื่น หรือหลีกเลี่ยงผลของการกระทำ สำหรับพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์ ความรับผิดชอบยังมีความสำคัญ เพราะนักเรียนไม่ได้ดูแลเฉพาะพฤติกรรมของตน แต่ยังเป็นแบบอย่างและผู้ถ่ายทอดการเรียนรู้ให้แก่เพื่อนด้วย

หลักพุทธธรรมกับการกำกับตน กระบวนการวิจัยได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในการพัฒนาการกำกับตน โดยเฉพาะ สติ อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 ซึ่งสามารถนำมาใช้ในวิถีประจำวันของนักเรียนได้

สติ ช่วยให้รู้ทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมก่อนลงมือกระทำ

อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ช่วยให้ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายที่ดี มีความเพียร ใฝ่ใจ และทบทวนการกระทำของตนเองอย่างมีเหตุผล

ฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ชันติ และจาคะ โดยเฉพาะ ทมะ หรือการฝึกตน และ ชันติ หรือความอดทน สามารถนำมาเป็นฐานในการฝึกควบคุมตนเอง ไม่ตอบสนองต่อความต้องการและอารมณ์ในทันที

เมื่อนำมาประยุกต์ร่วมกัน จึงเกิดกระบวนการ มีสติรู้ตัว ฝึกควบคุมตน อดทนต่อสิ่งเร้า พิจารณาเหตุผล เลือกการกระทำที่เหมาะสม

เครื่องมือสำหรับนักเรียน “4 ก. กำกับตน”

เพื่อให้นักเรียนจดจำและนำไปใช้ได้ง่าย คู่มือนี้สรุปเป็นหลัก 4 ก. ดังนี้

- ก. ที่ 1 **กำหนดอารมณ์** คือ รู้ว่าขณะนี้ตนเองกำลังรู้สึกอะไร
- ก. ที่ 2 **กลั่นไว้ก่อน** คือ ไม่ตอบสนองทันทีเมื่อมีอารมณ์หรือสิ่งเร้า
- ก. ที่ 3 **กลั่นกรองทางเลือก** คือ คิดถึงเหตุ ผล และทางเลือกที่เหมาะสม
- ก. ที่ 4 **กล้ารับผิดชอบ** คือ เลือกแล้วรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจ

จำง่าย ๆ ว่า “รู้อารมณ์ – กลั่นก่อน – เลือกให้ดี – รับผิดชอบ”

กิจกรรมฝึก “ถ้าเป็นฉัน...ฉันจะเลือกอย่างไร?”

จุดประสงค์ เพื่อฝึกให้นักเรียนควบคุมอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ วิเคราะห์ทางเลือก และรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจ

ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อยและมอบสถานการณ์ใกล้ตัว เช่น

- เพื่อนชวนแชร์คลิปที่ทำให้เพื่อนอีกคนอับอาย
- มีคนแสดงความคิดเห็นร้ายๆ ในสื่อสังคมออนไลน์
- เพื่อนชวนทำสิ่งที่ผิดกฎโรงเรียน
- กลุ่มเพื่อนกดดันให้ทำสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ
- กำลังโกรธและต้องการโพสต์ข้อความตอบโต้ทันที

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ 5 คำถาม

- 1) สถานการณ์นี้มีความเสี่ยงอะไร?
- 2) เรากำลังรู้สึกอะไร?
- 3) ถ้าทำตามอารมณ์ทันทีจะเกิดอะไรขึ้น?

4) เรามีทางเลือกอะไรบ้าง?

5) ทางเลือกใดเหมาะสมที่สุด และเพราะเหตุใด?

ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ พร้อมแลกเปลี่ยนว่า “ทางเลือกแต่ละทางมีผลตามมาแตกต่างกันอย่างไร” เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่าการกำกับตนไม่ใช่เพียงการควบคุมตนเอง แต่รวมถึงการคาดการณ์และรับผิดชอบต่อผลของทางเลือกด้วย

แบบตรวจสอบตนเองของพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์

ก่อนตัดสินใจทำอะไร ลองตรวจสอบตนเองว่า

- ☐ ฉันรู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอะไร
- ☐ ฉันสามารถหยุดเมื่อกำลังโกรธหรือตื่นเต้นได้
- ☐ ฉันไม่ทำตามเพื่อนทันทีโดยไม่คิด
- ☐ ฉันสามารถปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้
- ☐ ฉันพิจารณาผลกระทบก่อนลงมือทำ
- ☐ ฉันเลือกพฤติกรรมที่ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น
- ☐ เมื่อทำผิด ฉันยอมรับและพยายามแก้ไข
- ☐ ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองพูด โพสต์ แชร์ และกระทำ

สรุป “กำกับตน” คือ ความสามารถในการนำสติและปัญญามาควบคุมการตอบสนองของตนเอง ตั้งแต่ การรู้ทันและควบคุมอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ การไม่ทำตามแรงกระตุ้นหรือแรงกดดันจากเพื่อน การพิจารณาทางเลือก การเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม และการรับผิดชอบต่อผลของการกระทำ การกำกับตนจึงมิใช่เพียงการ “ห้ามใจ” แต่เป็นความสามารถในการเป็นผู้เลือกและกำหนดพฤติกรรมของตนเองอย่างมีเหตุผล

สำหรับพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ กระบวนการนี้สามารถจดจำได้ว่า รู้ทันตน หยุดตน ควบคุมตน เลือกด้วยปัญญา รับผิดชอบต่อผลกระทบ เมื่อสามารถกำกับตนเองได้ นักเรียนจะพร้อมก้าวสู่ขั้นต่อไป คือ “3.5 ตัดสินใจอย่างมีปัญญา” ซึ่งเป็นการนำข้อมูล เหตุผล สติ หลักพุทธธรรม และการพิจารณาผลกระทบมาประกอบการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดในสถานการณ์ต่าง ๆ

3.5 กัลยาณมิตร

การพัฒนาพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์มิได้มุ่งให้นักเรียนสามารถรู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ และกำกับตนเองได้เฉพาะตนเองเท่านั้น แต่ยังมุ่งให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน เพราะเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรมของนักเรียนในช่วงวัยรุ่น การมีเพื่อนที่คอยรับฟัง ช่วยเหลือ แนะนำ และเตือนกันด้วยความปรารถนาดี จึงเป็นกลไกสำคัญประการหนึ่งในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับหลัก “กัลยาณมิตร” ในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีได้หมายถึงเพื่อนที่อยู่ร่วมกันหรือทำสิ่งต่าง ๆ ตามใจกันเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคลที่เป็นมิตรที่ดี ช่วยชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ และสนับสนุนให้บุคคลพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาให้ดีขึ้น ดังที่ ประทีป พิชทองกลาง และญาติาวินมิตร์ พิชทองกลาง อธิบายว่า กัลยาณมิตรเป็นบุคคลต้นแบบแห่งความดีงามทั้งทางกาย วาจา และใจ มีบทบาทในการแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาบุคคล (ประทีป พิชทองกลาง และญาติาวินมิตร์ พิชทองกลาง, 2561)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายบทบาทของกัลยาณมิตรในกระบวนการพัฒนาเด็กว่า กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยภายนอกที่ช่วยชักนำและส่งเสริมการพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยเฉพาะการกระตุ้นให้บุคคลเกิด โยนิโสมนสิการ หรือการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย จนสามารถคิดและพึงพาปัญญาของตนเองได้ในที่สุด (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2569)

สำหรับคู่มือพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์ฉบับนี้ จึงกำหนดความหมายของ “กัลยาณมิตร” ว่า “เพื่อนที่รับฟังด้วยความเข้าใจ ช่วยเหลือด้วยความจริงใจ สื่อสารด้วยความเมตตา และกล้าเตือนกันด้วยปัญญา เพื่อช่วยให้เพื่อนสามารถคิด เลือกลง และดำเนินชีวิตไปในทางที่เหมาะสม”

หัวใจสำคัญจึงประกอบด้วย

รับฟัง เข้าใจ ช่วยเหลือ สื่อสารสร้างสรรค์ เตือนด้วยความปรารถนาดี พากันไปในทางที่เหมาะสม

3.5.1 รับฟังเพื่อนอย่างเข้าใจ

การเป็นกัลยาณมิตรเริ่มต้นจาก “การฟัง” เพราะก่อนที่จะช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่เพื่อน จำเป็นต้องเข้าใจว่าเพื่อนกำลังเผชิญกับอะไร คิดอย่างไร และรู้สึกอย่างไร การรับฟังที่ดีจึงไม่ใช่เพียงการได้ยินคำพูด แต่เป็นการตั้งใจฟังโดยไม่รีบด่วนตัดสิน ไม่ล้อเลียน และไม่ใช้ประสบการณ์ของตนเองไปตัดสินปัญหาของผู้อื่น

ในบริบทของนักเรียน ปัญหาบางอย่างอาจเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน การใช้สื่อออนไลน์ การถูกกลั่นแกล้ง ความเครียด แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน หรือการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง การมีเพื่อนที่พร้อมรับฟังจึงช่วยให้ผู้ประสบปัญหามีพื้นที่สำหรับทบทวนความคิด และมองเห็นทางเลือกของตนเองมากขึ้น

หลักสำคัญของการฟังแบบกัลยาณมิตร คือ

“ฟังให้จบ ฟังโดยไม่ตัดสิน ฟังความรู้สึก ฟังเพื่อเข้าใจ ไม่ใช่ฟังเพื่อโต้ตอบ”

เมื่อนักเรียนรับฟังเพื่อน สามารถใช้คำถามง่าย ๆ เช่น

“เกิดอะไรขึ้น?”

“ตอนนี้รู้สึกอย่างไร?”

“มีอะไรที่เราอาจช่วยได้ไหม?”

“อยากให้เราฟัง หรืออยากให้เราช่วยคิดด้วย?”

การรับฟังลักษณะนี้สอดคล้องกับการพัฒนาพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ในงานวิจัยของโครงการที่มุ่งให้นักเรียนไม่ได้เป็นเพียงผู้รับกิจกรรม แต่สามารถเป็นผู้ช่วยสร้างการเรียนรู้และขยายผลไปสู่กลุ่มเพื่อนได้

3.5.2 ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม

กัลยาณมิตรไม่ใช่เพียง “คนที่ฟัง” แต่เป็นผู้ที่พร้อมช่วยเหลือเมื่อเพื่อนประสบปัญหา อย่างไรก็ตาม การช่วยเหลือที่ดีไม่จำเป็นต้องหมายถึงการแก้ปัญหาแทนเพื่อนทุกเรื่อง แต่ควรเป็นการช่วยให้เพื่อน มองเห็นปัญหา คิดถึงทางเลือก และตัดสินใจอย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

งานศึกษาเกี่ยวกับกัลยาณมิตรตามแนวพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า ความสัมพันธ์แบบกัลยาณมิตรมีบทบาททั้งด้านชีวิตประจำวัน ด้านสังคม ด้านศีลธรรม และด้านการศึกษา โดยมุ่งช่วยเหลือและแนะนำสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย และคณะ, 2563)

ดังนั้น เมื่อเพื่อนกำลังเผชิญสถานการณ์เสี่ยง พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ควรใช้หลัก

“ไม่ซ้ำเติม – ไม่ส่งเสริมความเสี่ยง – ไม่ทอดทิ้ง – ช่วยกันหาทางออก”

เช่น เมื่อเพื่อนมีความขัดแย้งกับผู้อื่น ไม่ควรยุยงให้ตอบโต้ แต่ควรช่วยให้เพื่อนสงบอารมณ์และพิจารณาทางเลือก หรือเมื่อเพื่อนกำลังจะส่งต่อข้อมูลที่อาจทำร้ายผู้อื่น ควรช่วยกันตรวจสอบข้อมูลและเตือนถึงผลกระทบก่อนส่งต่อ

หากเป็นปัญหาที่เกินความสามารถของนักเรียน การเป็นกัลยาณมิตรที่เหมาะสมคือ ช่วยเพื่อนเชื่อมต่อกับบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ เช่น ครูที่ปรึกษา ผู้ปกครอง หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ไม่ใช่เก็บปัญหาที่รุนแรงไว้จัดการกันเอง

3.5.3 สื่อสารอย่างสร้างสรรค์

การสื่อสารเป็นเครื่องมือสำคัญของกัลยาณมิตร เพราะความปรารถนาดีอาจไม่เกิดผล หากสื่อสารด้วยการตำหนิ ประชดประชัน ดุถูก หรือทำให้เพื่อนอับอาย

จากกรอบการวิจัยของโครงการ กิจกรรม “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” มุ่งพัฒนาการรับฟัง การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยบูรณาการ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นฐานสำคัญ กล่าวคือ ใช้เมตตาและกรุณาเป็นเจตนาในการสื่อสาร ขณะเดียวกันใช้ปิยวาจา หรือวาจาที่เหมาะสมเป็นเครื่องมือสร้างความสัมพันธ์

ดังนั้น ก่อนพูดกับเพื่อนควรฝึกหลัก

“คิดก่อนพูด พูดด้วยเหตุผล พูดด้วยความเคารพ พูดเพื่อให้เกิดทางออก”

แทนที่จะพูดว่า

“ทำไมทำอะไรไม่คิดเลย”

อาจเปลี่ยนเป็น

“ลองหยุดคิดอีกนิดใหม่ ถ้าทำแบบนี้แล้วจะมีผลอะไรตามมาบ้าง”

หรือแทนที่จะพูดว่า

“เรื่องแค่นี้เอง อย่าคิดมาก”

อาจเปลี่ยนเป็น

“เราเข้าใจว่าเรื่องนี้ทำให้รู้สึกไม่ดี ถ้าอยากเล่า เราพร้อมฟังนะ”

สิ่งสำคัญจึงไม่ใช่เพียง “พูดอะไร” แต่รวมถึง “พูดอย่างไร” และ “พูดด้วยเจตนาอะไร”

3.5.4 เตือนเพื่อนด้วยความปรารถนาดี

การเป็นเพื่อนที่ดีไม่ได้หมายความว่าต้องเห็นด้วยกับเพื่อนทุกเรื่อง หากเห็นว่าเพื่อนกำลังตัดสินใจในสิ่งที่จะนำไปสู่ความเสี่ยง กัลยาณมิตรควร กล่าวเตือนด้วยความปรารถนาดี

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรระหว่างบุคคลมีสาระสำคัญอยู่ที่การแนะนำด้วยเมตตาและมุ่งให้ผู้ที่ตนปรารถนาดีสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง โดยไม่มุ่งหวังผลตอบแทน

การเตือนจึงควรใช้หลัก “เตือนพฤติกรรม ไม่ติตราบุคคล”

ไม่ควรพูดว่า

“เธอเป็นคนไม่ดี”

แต่ควรพูดว่า

“สิ่งที่กำลังจะทำอาจมีผลเสีย ลองคิดอีกครั้งไหม”

ไม่ควรพูดว่า

“ทำไมไม่ไปเชื่อเขา”

แต่ควรพูดว่า

“ข้อมูลนี้เรายังไม่แน่ใจ ลองตรวจสอบก่อนดีไหม”

การเตือนที่ดีจึงประกอบด้วย ความจริง + ความเหมาะสม + ความเมตตา + ทางเลือกที่เป็นประโยชน์

3.5.5 กัลยาณมิตรกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

ข้อค้นพบจากโครงการวิจัยของท่านชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนสัมพันธ์กับหลายปัจจัย ทั้งสื่อสังคมออนไลน์ ข้อมูลข่าวสาร แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน การจัดการอารมณ์ และการกำกับตนเอง ดังนั้น “กลุ่มเพื่อน” จึงสามารถเป็นได้ทั้ง ปัจจัยเสี่ยง และ พลังป้องกันความเสี่ยง

หากกลุ่มเพื่อนชักชวนกันทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม อิทธิพลของเพื่อนอาจเพิ่มโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยง แต่หากนักเรียนได้รับการพัฒนาให้เป็นกัลยาณมิตร กลุ่มเพื่อนก็สามารถเปลี่ยนเป็นพื้นที่ของการ เตือนกัน ช่วยกันคิด ช่วยกันตรวจสอบ และช่วยกันเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม

งานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันปัญหายาเสพติดในนักเรียนยังพบการประยุกต์หลัก กัลยาณมิตรร่วมกับโยนิโสมนสิการ โดยกัลยาณมิตรทำหน้าที่เป็นบุคคลที่แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์และช่วยประคับประคองให้หลีกเลี่ยงความเสี่ยง ขณะที่โยนิโสมนสิการช่วยให้คิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล

จึงกล่าวได้ว่า “เพื่อนอาจเป็นแรงกดดันให้เกิดความเสี่ยง แต่เพื่อนก็สามารถเป็นภูมิคุ้มกันให้กันได้”

3.5.6 จาก “เพื่อนที่ดี” สู่ “พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์”

จุดสำคัญของคู่มือนี้ คือ การพัฒนานักเรียนให้ก้าวไปไกลกว่าการเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเปลี่ยนสถานะจาก

ผู้เรียนรู้ ผู้ลงมือปฏิบัติ ผู้เปลี่ยนแปลงตนเอง กัลยาณมิตร พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ ผู้ขยายผลสู่เพื่อน

แนวคิดดังกล่าวสัมพันธ์โดยตรงกับข้อค้นพบของโครงการวิจัยที่เสนอให้พัฒนานักเรียนจาก “ผู้รับกิจกรรม” ไปสู่ “พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์หรือแกนนำ” ที่สามารถนำความรู้ ทักษะ และหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ ถ่ายทอด และชักชวนเพื่อนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จนเกิดการขยายผลในลักษณะ “นักเรียนสู่เพื่อน”

แนวทางนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่พบว่า การเสริมสร้างกัลยาณมิตรสามารถดำเนินการผ่านกิจกรรมลักษณะ เพื่อนช่วยเพื่อน พี่ดูแลน้อง และกิจกรรมโรงเรียนวิถีพุทธ โดยอาศัยครอบครัว ชุมชน และครูร่วมเป็นต้นแบบและสร้างสภาพแวดล้อมของความเป็นกัลยาณมิตร (จุไรวรรณ บัวเพ็ง และปริญญญา สิงห์สุนัย, 2568)

นอกจากนี้ งานวิจัยเรื่อง นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาการบูลลี่สำหรับเด็กและเยาวชน ของพระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต์) และคณะ ยังสะท้อนการนำกระบวนการและหลักพุทธธรรมมาพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อรับมือกับปัญหาการกลั่นแกล้ง ซึ่งเป็นหนึ่งในบริบทพฤติกรรมเสี่ยงที่คู่มือนี้ให้ความสำคัญ (พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต [สุทนต์] และคณะ, 2568)

เครื่องมือสำหรับนักเรียน “4 ใจ ของกัลยาณมิตร”

เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้ง่าย คู่มือนี้สรุปหลักปฏิบัติของกัลยาณมิตรเป็น 4 ใจ ตารางที่ 3.4 เครื่องมือสำหรับนักเรียน “4 ใจ ของกัลยาณมิตร”

4 ใจ	ความหมาย	การปฏิบัติ
1. เปิดใจ	พร้อมรับฟัง	ฟังเพื่อนจนจบ ไม่รีบตัดสิน
2. เข้าใจ	มองความรู้สึกและเหตุผลของเพื่อน	ถามและพยายามเข้าใจสถานการณ์
3. จริงใจ	ช่วยเหลือและเตือนด้วยความหวังดี	ไม่ยุยง ไม่ซ้ำเติม ไม่ทอดทิ้ง
4. ใส่ใจ	ติดตามและช่วยหาทางออก	ช่วยคิด หรือพาไปหาผู้ใหญ่เมื่อจำเป็น

ง่าย ๆ ว่า “เปิดใจฟัง – เข้าใจเพื่อน – จริใจเตือน – ใส่ใจช่วย”

กิจกรรมฝึก “ถ้าเพื่อนมาปรึกษาเรา”

จุดประสงค์ เพื่อฝึกการรับฟัง การสื่อสาร การช่วยเหลือ และการเตือนเพื่อนอย่างเป็นกัลยาณมิตร

ครูแบ่งนักเรียนเป็นคู่หรือกลุ่มย่อย แล้วกำหนดสถานการณ์ใกล้ตัว เช่น เพื่อนถูกล้อเลียนในกลุ่มออนไลน์ เพื่อนกำลังจะโพสต์ข้อความตอบโต้ด้วยความโกรธ เพื่อนได้รับข่าวที่ยังไม่ตรวจสอบและกำลังจะส่งต่อ หรือเพื่อนถูกกลุ่มชักชวนให้ทำสิ่งที่รู้ว่าจะไม่เหมาะสม

จากนั้นให้นักเรียนผลัดกันรับบท “ผู้ประสบปัญหา” และ “กัลยาณมิตร” โดยผู้เป็นกัลยาณมิตรต้องฝึก 4 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ฟัง คือ ฟังให้จบโดยไม่รีบตัดสิน

ขั้นที่ 2 เข้าใจ คือ ถามถึงความคิดและความรู้สึก

ขั้นที่ 3 ช่วยคิด คือ ชวนมองเหตุ ผล และทางเลือก

ขั้นที่ 4 เตือนด้วยเมตตา คือ เสนอทางเลือกที่เหมาะสมโดยไม่บังคับหรือตำหนิ

เมื่อจบกิจกรรม ให้นักเรียนร่วมกันสะท้อนว่า

“คำพูดแบบใดทำให้เรารู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจเรา?”

“การเตือนแบบใดที่เรายอมรับได้?”

“อะไรคือความแตกต่างระหว่างเพื่อนที่ตามใจกับกัลยาณมิตร?”

แบบตรวจสอบตนเอง “ฉันเป็นกัลยาณมิตรหรือยัง?”

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับตนเอง

- ☐ ฉันตั้งใจฟังเมื่อเพื่อนมีปัญหา
- ☐ ฉันไม่รีบด่วนตัดสินเพื่อน
- ☐ ฉันไม่ล้อเลียนหรือซ้ำเติมเมื่อเพื่อนทำผิด
- ☐ ฉันใช้คำพูดสุภาพและให้เกียรติเพื่อน
- ☐ ฉันกล้าเตือนเมื่อเห็นเพื่อนกำลังทำสิ่งที่เสี่ยง
- ☐ ฉันเตือนพฤติกรรมโดยไม่ดูถูกตัวบุคคล
- ☐ ฉันไม่ยุยงให้เพื่อนตอบโต้ด้วยความรุนแรง

- ☐ ฉันช่วยเพื่อนคิดถึงผลก่อนตัดสินใจ
- ☐ ฉันสามารถปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม
- ☐ เมื่อปัญหาเกินกำลัง ฉันพร้อมช่วยเพื่อนไปหาครู ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่

ไว้วางใจได้

- ☐ ฉันพร้อมนำสิ่งที่เรียนรู้ไปแบ่งปันและชวนเพื่อนทำสิ่งที่สร้างสรรค์

ยิ่งทำได้มาก ยิ่งแสดงว่าเรากำลังพัฒนาจาก “เพื่อนทั่วไป” สู่ “กัลยาณมิตร” และ “พุทธนวัตกรรมฐานเยาว์”

ข้อคิดสำหรับพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์

เพื่อนที่ดี ไม่ใช่เพื่อนที่เห็นด้วยกับเราทุกเรื่อง
แต่คือเพื่อนที่รับฟังเมื่อเรามีปัญหา
ช่วยคิดเมื่อเราสับสน
กล้าเตือนเมื่อเรากำลังเสี่ยง
และพร้อมเดินไปในทางที่ดีด้วยกัน

สรุป “กัลยาณมิตร” ในกระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมฐานเยาว์ คือ ความสามารถในการนำภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่เกิดขึ้นภายในตนเองไปสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยเริ่มจาก รับฟังอย่างเข้าใจ ช่วยเหลืออย่างเหมาะสม สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และเตือนเพื่อนด้วยความปรารถนาดี บนพื้นฐานของเมตตา ปัญญา และความรับผิดชอบ

หัวใจสำคัญคือ การเปลี่ยน “อิทธิพลของเพื่อน” จากปัจจัยที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง ให้กลายเป็น “พลังของเพื่อนเพื่อป้องกันความเสี่ยง” นักเรียนจึงมิใช่เพียงผู้ที่สามารถดูแลตนเอง แต่สามารถเป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยให้เพื่อนคิดเป็น มีสติ กำกับตน และเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ เมื่อเกิดการช่วยเหลือและถ่ายทอดระหว่างเพื่อนอย่างต่อเนื่อง ย่อมพัฒนาไปสู่เครือข่าย “เพื่อนช่วยเพื่อน-นักเรียนสู่เพื่อน-พุทธนวัตกรรมสู่เครือข่าย” ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการขยายผลพุทธนวัตกรรมตามกรอบการวิจัย

ดังนั้น กระบวนการพัฒนาจนถึงขั้นนี้สามารถสรุปได้ว่า รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน เป็นกัลยาณมิตร ถ่ายทอดและขยายผล

3.6 ขยายผลสู่เพื่อน

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจะเกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น เมื่อนักเรียนมิได้หยุดอยู่เพียงการนำความรู้และทักษะไปใช้กับตนเอง แต่สามารถ ถ่ายทอด แบ่งปัน และชักชวนเพื่อนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนั้น ขั้น “ขยายผลสู่เพื่อน” จึงเป็นขั้นสำคัญของกระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ โดยเปลี่ยนบทบาทของนักเรียนจาก “ผู้รับความรู้” ไปสู่ “ผู้ร่วมสร้างการเรียนรู้” และท้ายที่สุดเป็น “ผู้ขยายผลการเรียนรู้” ในกลุ่มเพื่อน โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน

แนวคิดนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบจากการวิจัยเรื่อง พุทธนวัตกรรมเครือข่ายการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครปฐม ที่พบว่า นักเรียนและกลุ่มเพื่อนถือเป็น “ทุน” สำคัญของเครือข่าย เพราะนักเรียนสามารถพัฒนาจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปเป็น แกนนำ ผู้สื่อสาร ผู้สร้างกิจกรรม และผู้ถ่ายทอดการเรียนรู้ ไปสู่เพื่อนคนอื่นได้ กระบวนการขยายผลจึงควรดำเนินไปในลักษณะ “นักเรียนสู่เพื่อน” และเชื่อมโยงต่อไปยังโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายที่กว้างขึ้น

แนวทางดังกล่าวสัมพันธ์กับแนวคิดการมีส่วนร่วมของเยาวชน ซึ่งให้ความสำคัญกับการเปิดพื้นที่ให้เยาวชนเป็นผู้ลงมือดำเนินการ มิใช่เป็นเพียงผู้รับประโยชน์จากโครงการ โดย UNICEF เสนอว่าการพัฒนาเยาวชนควรเปิดโอกาสให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการคิด วางแผน สร้างสรรค์ และขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง (UNICEF, 2022) โดยเฉพาะ Youth-led Action Initiative ที่ใช้รูปแบบการขยายผลแบบเพื่อนสู่เพื่อน (peer-to-peer cascade model) โดยพัฒนาเยาวชนบางส่วนเป็นผู้ถ่ายทอดหรือผู้เอื้อกระบวนการ แล้วให้เยาวชนเหล่านั้นกลับไปถ่ายทอดความรู้และทักษะแก่เยาวชนในเครือข่ายของตนต่อไป (UNICEF, 2024)

สำหรับคู่มือฉบับนี้ จึงกำหนดความหมายของ “ขยายผลสู่เพื่อน” ว่า

กระบวนการที่นักเรียนนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และหลักพุทธธรรมที่ตนได้เรียนรู้ และทดลองปฏิบัติแล้ว ไปสร้างสรรค์เป็นกิจกรรม การสื่อสาร หรือการถ่ายทอดให้เพื่อนเกิดการเรียนรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และร่วมกันสร้างเครือข่ายพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ในสถานศึกษา จำง่าย ๆ ด้วยกระบวนการ เรียนรู้ ลงมือทำ เปลี่ยนแปลงตนเอง สร้างสรรค์ ถ่ายทอด ขยายผล

3.6.1 จาก “ผู้รับความรู้” สู่ “ผู้สร้างการเรียนรู้”

จุดเริ่มต้นของการขยายผล คือ การเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อนักเรียน จากเดิมที่มองว่านักเรียนเป็น “ผู้รับ” ความรู้จากครู วิทยากร หรือกิจกรรม ไปสู่การมองว่านักเรียนเป็นบุคคลที่มีศักยภาพในการคิด สร้างสรรค์ และถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้อื่นได้

UNICEF ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายของเยาวชน โดยชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาเยาวชนไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการเชิญเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรม แต่ควรสร้างโอกาสให้เยาวชนมีบทบาทและมีอำนาจในการลงมือสร้างการเปลี่ยนแปลง ทั้งยังพบว่าเยาวชนต้องการเป็นผู้ลงมือดำเนินการ ไม่ใช่เพียงผู้รับประโยชน์ จากโครงการ (UNICEF Innocenti, 2024)

ดังนั้น หลังจากผ่านกระบวนการ รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน และเป็นกัลยาณมิตร นักเรียนควรได้รับโอกาสให้ทดลองทำหน้าที่ใหม่ เช่น

- เป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่มย่อย
- เล่าและแบ่งปันประสบการณ์ให้เพื่อน
- ตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นการคิด
- ออกแบบสถานการณ์จำลอง
- ผลิตสื่อสร้างสรรค์
- ช่วยเพื่อนตรวจสอบข้อมูล
- ชวนเพื่อนฝึกสติและทบทวนตนเอง
- เป็นแกนนำรณรงค์ลดพฤติกรรมเสี่ยง

เมื่อได้ปฏิบัติจริง นักเรียนจะค่อย ๆ เปลี่ยนจาก “ผู้เรียนรู้” เป็น “ผู้สร้างการเรียนรู้” ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของพุทธทศวรรษเยาว์

3.6.2 ถ่ายทอดแบบ “เพื่อนสู่เพื่อน”

การถ่ายทอดแบบ เพื่อนสู่เพื่อน (Peer-to-Peer) เป็นหัวใจของการขยายผล เพราะนักเรียนอยู่ในช่วงวัยและบริบทใกล้เคียงกัน เข้าใจภาษา ความสนใจ ปัญหา และสถานการณ์ที่เพื่อนกำลังเผชิญ จึงสามารถนำเรื่องที่อาจดูเป็นนามธรรมมาสื่อสารผ่านตัวอย่างใกล้ตัวได้

การขยายผลไม่จำเป็นต้องเป็นการ “สอน” แบบครูสอนนักเรียน แต่ควรเป็นการชวนคิด – ชวนคุย – ชวนทำ – ชวนสะท้อน – ชวนเปลี่ยนแปลง UNICEF ใช้แนวคิดลักษณะนี้ในการพัฒนาเยาวชนแกนนำ โดยให้ผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะกลับไปจัดกิจกรรมและแบ่งปันความรู้แก่เยาวชนใน

เครือข่ายของตนเอง ทำให้การเรียนรู้ขยายตัวเป็นลำดับจากคนหนึ่งไปสู่กลุ่มหนึ่ง และจากกลุ่มหนึ่งไปสู่ชุมชนที่กว้างขึ้น (UNICEF, 2024)

ในบริบทของคู่มือนี้ นักเรียนสามารถนำประเด็นที่ผ่านการเรียนรู้แล้วไปถ่ายทอด เช่น การรู้เท่าทันสื่อและข่าวสาร การคิดก่อนเชื่อ การตรวจสอบก่อนแชร์ การจัดการอารมณ์ การหยุดก่อนตอบโต้ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยง และการใช้หลักพุทธธรรมในการตัดสินใจ

3.6.3 พุทธวัตรกรุ่นเยาว์ต้อง “ทำได้-บอกได้-ชวนได้”

เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจบทบาทของตนเองได้ง่าย คู่มือนี้กำหนดคุณลักษณะของการเป็นพุทธวัตรกรุ่นเยาว์ในชั้นขยายผลไว้ 3 ประการ คือ

1) **ทำได้** นักเรียนต้องสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติกับตนเองก่อน เช่น

คิดก่อนเชื่อ – ตรวจสอบก่อนแชร์ – มีสติก่อนตอบโต้ – ควบคุมอารมณ์ – ปฏิเสธสิ่งเสี่ยง – สื่อสารด้วยความเคารพ เพราะการขยายผลที่มีพลังเริ่มจากการเป็นตัวอย่งที่เพื่อนมองเห็นได้จริง

2) **บอกได้** นักเรียนสามารถอธิบายให้เพื่อนเข้าใจว่า “ทำไมจึงควรทำ” และ “ทำอย่างไร” โดยใช้ภาษาง่าย ๆ ตัวอย่างใกล้ตัว และหลีกเลี่ยงการเทศนาหรือการตำหนิ เช่น

“ก่อนแชร์ เราลองดูแหล่งข่าวก่อนว่าใครเป็นคนโพสต์”

“ถ้าโกรธมาก ลองหยุดก่อนตอบสัณนิิด เพราะข้อความที่ส่งไปแล้วเอาคืนยาก”

3) **ชวนได้** ขั้นที่สูงกว่าการบอก คือ ชวนเพื่อนลงมือทำด้วยกัน เช่น ชวนตรวจสอบข่าว ชวนวิเคราะห์สถานการณ์ ชวนฝึกสติ ชวนสร้างสื่อ หรือชวนทำกิจกรรมรณรงค์ในโรงเรียน

จึงสรุปง่าย ๆ ว่า พุทธวัตรกรุ่นเยาว์ = ทำให้ดู + บอกให้เข้าใจ + ชวนให้ทำด้วยกัน

3.6.4 รูปแบบการขยายผลที่นักเรียนทำได้

การขยายผลไม่จำเป็นต้องจัดกิจกรรมขนาดใหญ่ ครูสามารถเปิดพื้นที่ให้นักเรียนเลือกวิธีที่เหมาะสมกับความถนัดและบริบทของตนเอง เช่น การพูดหน้าเสาธง การจัดกิจกรรมในห้องเรียน การทำฐานกิจกรรม การทำสื่อออนไลน์ การทำโปสเตอร์หรืออินโฟกราฟิก การจัดวงสนทนา การแสดงบทบาทสมมติ การเล่าเรื่องจากประสบการณ์ หรือการทำกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

หัวใจสำคัญอยู่ที่ นักเรียนเป็นผู้ลงมือคิดและลงมือทำ ขณะที่ครูเปลี่ยนบทบาทมาเป็นกัลยาณมิตร ผู้ให้คำปรึกษา ผู้เอื้อกระบวนการ และช่วยดูแลความเหมาะสมของกิจกรรม

แนวทางนี้สอดคล้องกับการศึกษาการมีส่วนร่วมของเยาวชนในประเทศไทยที่ให้ความสำคัญกับการมีพื้นที่และกลไกที่เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง รวมทั้งเชื่อมโยงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและแพลตฟอร์มต่าง ๆ ที่สนับสนุนการมีส่วนร่วมของเยาวชน (UNICEF Thailand, 2024)

เครื่องมือในคู่มือ “5 ขั้น ขยายผลสู่เพื่อน”

ครูและนักเรียนสามารถใช้กระบวนการ 5 ขั้น ต่อไปนี้ในการออกแบบกิจกรรมขยายผล
ตารางที่ 3.5 เครื่องมือในคู่มือ “5 ขั้น ขยายผลสู่เพื่อน”

ขั้น	สิ่งที่พุทธนวัตกรรมเรียนรู้ทำ	คำถามช่วยคิด
1. เลือกเรื่อง	เลือกประเด็นที่ใกล้ตัวและเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน	เพื่อนของเรากำลังเจอปัญหาอะไร?
2. คิดกิจกรรม	ออกแบบวิธีถ่ายทอดที่สนุกและมีส่วนร่วม	จะอย่างไรให้เพื่อนได้คิดและลงมือทำ?
3. ลงมือสื่อสาร	จัดกิจกรรม เล่าเรื่อง ตั้งคำถาม หรือสร้างสื่อ	เราจะพูดอย่างไรให้เพื่อนเข้าใจง่าย?
4. ขวนลงมือทำ	ให้เพื่อนได้ทดลองคิด ตัดสินใจ หรือปฏิบัติ	เพื่อนจะได้ทดลองทำอะไร?
5. สะท้อนและส่งต่อ	ถามสิ่งที่ได้เรียนรู้และชวนเพื่อนนำไปขยายผล	เรียนรู้อะไร และจะนำไปบอกใครต่อ?

จำง่าย ๆ ว่า “เลือกเรื่อง คิดกิจกรรม สื่อสาร ขวนทำ ส่งต่อ”

กิจกรรมฝึกปฏิบัติ “1 คนรู้ ขวน 3 คนคิด”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกบทบาทพุทธนวัตกรรมเรียนรู้ในการถ่ายทอดความรู้และ
สร้างการเรียนรู้แบบเพื่อนสู่เพื่อน

เวลา ประมาณ 30–45 นาที

ครูให้นักเรียนเลือกความรู้หรือทักษะที่ตนเองได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา 1 เรื่อง เช่น
คิดก่อนเชื่อ ตรวจสอบก่อนแชร์ หยุดก่อนตอบโต้ สื่อสารด้วยเมตตา หรือมีสติก่อนตัดสินใจ

จากนั้นให้นักเรียนออกแบบวิธีถ่ายทอดเรื่องดังกล่าวให้เพื่อนอย่างน้อย 3 คน โดยมี
เงื่อนไขว่า ห้ามบรรยายอย่างเดียว แต่ต้องทำให้เพื่อนได้คิดหรือมีส่วนร่วม เช่น ใช้คำถาม เกมสั้น ๆ
ข่าวตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การ์ดคำถาม หรือบทบาทสมมติ

หลังจบกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมตอบคำถาม 3 ข้อ

1. วันนี้ฉันได้รู้อะไร?
2. เรื่องใดที่ฉันคิดว่าจะนำไปใช้ได้จริง?
3. ฉันอยากนำเรื่องนี้ไปบอกหรือชวนใครต่อ?

จากนั้นให้พุทธนวัตกรรมเรียนรู้บันทึกสิ่งที่ตนเองทำได้ดี สิ่งที่ต้องปรับปรุง และแนวทางที่
จะขยายผลในครั้งต่อไป

ใบงาน “ภารกิจพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์”

ชื่อกิจกรรมที่ฉันต้องการขยายผล

เรื่องที่ฉันอยากชวนเพื่อนเรียนรู้

เพราะเหตุใดเรื่องนี้จึงสำคัญกับเพื่อน

ฉันจะใช้วิธีใด

☐ เล่าเรื่อง/แบ่งปันประสบการณ์

☐ เกมหรือกิจกรรม

☐ สถานการณ์จำลอง

☐ ผลิตภัณฑ์สร้างสรรค์

☐ เพื่อนช่วยเพื่อน

☐ อื่น ๆ

สิ่งที่ฉันอยากให้เพื่อน “รู้”

สิ่งที่ฉันอยากให้เพื่อน “คิด”

สิ่งที่ฉันอยากให้เพื่อน “ทำ”

หลังจบกิจกรรม ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าการขยายผลเกิดขึ้น

.....

แบบตรวจสอบตนเอง “ฉันพร้อมเป็นผู้ขยายผลหรือยัง?”

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้

☐ ฉันสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้กับตนเองได้

☐ ฉันสามารถอธิบายให้เพื่อนเข้าใจด้วยภาษาง่าย ๆ

☐ ฉันสามารถยกตัวอย่างจากสถานการณ์ใกล้ตัวได้

☐ ฉันกล้าพูดและแบ่งปันความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

☐ ฉันรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนเองได้

☐ ฉันสามารถชวนเพื่อนคิดโดยไม่บังคับให้เชื่อ

☐ ฉันสามารถออกแบบกิจกรรมง่าย ๆ ให้เพื่อนมีส่วนร่วมได้

- ☐ ฉันสามารถใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์และรับผิดชอบ
- ☐ ฉันสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นทีมได้
- ☐ ฉันพร้อมรับคำแนะนำและปรับปรุงกิจกรรม
- ☐ ฉันสามารถชวนเพื่อนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปถ่ายทอดต่อได้

หากทำได้อย่างต่อเนื่อง แสดงว่านักเรียนกำลังก้าวจาก “ผู้เข้าร่วมกิจกรรม” ไปสู่ “พุทธรุ่นเยาว์”

จาก 1 คน สู่เครือข่ายพุทธรุ่นเยาว์

เป้าหมายของการขยายผลมิใช่การสร้างนักเรียนแกนนำเพียงไม่กี่คน แต่คือการทำให้เกิดวงจรการเรียนรู้ที่สามารถส่งต่อได้



ภาพที่ 3.1 1 คน สู่เครือข่ายพุทธรุ่นเยาว์

แนวคิดนี้สอดคล้องโดยตรงกับรูปแบบ peer-to-peer cascade ซึ่งใช้เยาวชนที่ผ่านการพัฒนาแล้วเป็นผู้ถ่ายทอดทักษะไปยังเยาวชนกลุ่มอื่น ทำให้การเรียนรู้ขยายตัวผ่านเครือข่ายและชุมชนของเยาวชนเอง (UNICEF, 2024)

ขณะเดียวกัน การขยายผลจะมีความยั่งยืนมากขึ้นเมื่อโรงเรียน วัด ครอบครัว ชุมชน และภาคีที่เกี่ยวข้องเข้ามาสนับสนุนพื้นที่ ทรัพยากร ค่าปรึกษา และโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของงานวิจัยของโครงการที่เสนอเครือข่ายพุทธรุ่นเยาว์เชิงระบบเพื่อเชื่อมโยงทุนและบทบาทของทุกฝ่ายเข้าด้วยกัน

สรุป “ขยายผลสู่เพื่อน” เป็นขั้นที่ทำให้กระบวนการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาก้าวจากการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลไปสู่การเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่มและเครือข่าย นักเรียนที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้จึงไม่ควรเป็นเพียง “ผู้รับกิจกรรม” แต่ได้รับการพัฒนาให้เป็น “พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์” ที่สามารถนำความรู้ ทักษะ ประสิทธิภาพ และหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้กับตนเอง แล้วสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมหรือการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดสู่เพื่อน

หัวใจสำคัญของการขยายผล คือ “ทำได้-บอกได้-ชวนได้-ส่งต่อได้” โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบเพื่อนสู่เพื่อน เปิดพื้นที่ให้นักเรียนเป็นผู้คิด ผู้ลงมือปฏิบัติ ผู้สื่อสาร และผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง ขณะที่ครู โรงเรียน วัด ครอบครัว และชุมชนทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรและกลไกสนับสนุน เมื่อกระบวนการดังกล่าวดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้จะไม่สิ้นสุดเมื่อกิจกรรมสิ้นสุดแต่จะเกิดการส่งต่อจาก นักเรียนสู่เพื่อน เพื่อนสู่กลุ่มนักเรียน โรงเรียนสู่ครอบครัวและชุมชน และพื้นที่ต้นแบบสู่เครือข่ายที่กว้างขึ้น

ดังนั้น กระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ทั้ง 6 ขั้น ของคู่มือ สามารถสรุปได้ว่ารู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน กัลยาณมิตร ขยายผลสู่เพื่อน “รู้และเปลี่ยนตนเอง แล้วใช้ปัญญาของตนช่วยให้เพื่อนเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน”

บทที่ 4

กิจกรรมพุทธนวัตกรุ่นเยาว์

บทนี้เป็นส่วนสำคัญของคู่มือที่มุ่งนำองค์ความรู้จากการวิจัยไปสู่การปฏิบัติจริง โดยออกแบบกิจกรรมให้ครู พระสงฆ์ ผู้ดำเนินกิจกรรม และนักเรียนแกนนำสามารถนำไปใช้ได้ทันที กิจกรรมเน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว การลงมือคิด การฝึกสติ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการสะท้อนคิด มากกว่าการบรรยายเนื้อหาเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ ชุดกิจกรรมประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ”

กิจกรรมที่ 2 “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี”

กิจกรรมที่ 3 “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”

4.1 กิจกรรมที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ”

1. ชื่อกิจกรรม รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม คือ

“ไม่รีบเชื่อ ไม่รีบแชร์ หยุดคิด ตรวจสอบก่อนตัดสินใจ”

กิจกรรมนี้มุ่งพัฒนานักเรียนให้สามารถรับข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ รู้จักตรวจสอบแหล่งที่มา แยกแยะข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น พิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูล และคำนึงถึงผลกระทบก่อนเชื่อ แสดงความคิดเห็น หรือส่งต่อข้อมูลไปยังผู้อื่น

2. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันนักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจำนวนมากผ่านโทรศัพท์มือถือ สื่อสังคมออนไลน์ เว็บไซต์ คลิปวิดีโอ และช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ข้อมูลที่ได้รับมีทั้งข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข่าวสาร การโฆษณา การโน้มน้าว และเนื้อหาที่สร้างขึ้นเพื่อดึงดูดความสนใจ การเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็วจึงมิได้หมายความว่านักเรียนจะสามารถพิจารณาความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลได้อย่างรอบคอบเสมอไป

ผลการวิจัยสะท้อนว่า นักเรียนบางส่วนยังมีข้อจำกัดในการตรวจสอบแหล่งข้อมูล แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น วิเคราะห์เจตนาของผู้ส่งสาร และพิจารณาผลกระทบก่อนส่งต่อข้อมูล อีกทั้งการตัดสินใจในโลกออนไลน์มักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายใต้อารมณ์ ความ

ตื่นเต้น ความกลัวที่จะตกข่าว หรือแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน ทำให้การรู้เท่าทันข้อมูลต้องพัฒนาควบคู่กับความสามารถในการหยุดและกำกับตนเอง

กิจกรรม “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” จึงออกแบบให้นักเรียนฝึกตั้งคำถามต่อข้อมูลที่ได้รับ ผ่านข่าว ตัวอย่างโพสต์ ภาพ คลิปสั้น และสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตประจำวัน โดยบูรณาการ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเน้นการคิดอย่างแยกกาย พิจารณาเหตุ ปัจจัย ความสัมพันธ์ และผลที่อาจเกิดขึ้น ร่วมกับ สติ ซึ่งช่วยให้นักเรียนหยุดก่อนตอบสนองต่อข้อมูลอย่างทันที

หัวใจของกิจกรรมจึงอยู่ที่การเปลี่ยนนักเรียนจาก

“เห็นแล้วเชื่อ”

“เห็นแล้วหยุด”

“ตรวจสอบ”

“คิดวิเคราะห์”

“เลือกอย่างมีเหตุผล”

3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม นักเรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อหรือส่งต่อได้
2. แยกแยะข้อเท็จจริง ความคิดเห็น การโฆษณา และข้อความชักจูงเบื้องต้นได้
3. ตรวจสอบแหล่งที่มาและพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากหลายแหล่งได้
4. ใช้คำถามเชิงโยนิโสมนสิการเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและสถานการณ์ได้
5. ใช้สติในการหยุดก่อนเชื่อ แสดงความคิดเห็น หรือแชร์ข้อมูล
6. พิจารณาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมก่อนส่งต่อข้อมูล
7. ถ่ายทอดแนวคิด “คิดก่อนเชื่อ ตรวจสอบก่อนแชร์” ให้แก่เพื่อนได้

4. เนื้อหาสาระ

เนื้อหาหลักของกิจกรรมประกอบด้วย

1. การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร คือ ความสามารถในการรับข้อมูลอย่างรู้ตัว ไม่เชื่อข้อมูลทันทีเพียงเพราะมีผู้ส่งต่อจำนวนมาก หรือเป็นข้อมูลจากบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ
2. การตรวจสอบแหล่งที่มา คือ การพิจารณาว่าข้อมูลมาจากใคร หน่วยงานใด เว็บไซต์ใด มีวันเวลาเผยแพร่หรือไม่ และสามารถตรวจสอบจากแหล่งอื่นได้หรือไม่

3. การแยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น โดยข้อเท็จจริงควรสามารถตรวจสอบ หรือมีหลักฐานรองรับ ส่วนความคิดเห็นเป็นมุมมอง ความเชื่อ หรือการตีความของบุคคล

4. การวิเคราะห์เจตนาของผู้ส่งสาร เช่น ให้ข้อมูล ให้ความรู้ ขยายสินค้า สร้างความกลัว เรียกร้องเข้าชม สร้างกระแส หรือชักจูงให้ตัดสินใจบางอย่าง

5. การคิดถึงผลก่อนแชร์ เช่น ข้อมูลนั้นอาจสร้างความเข้าใจผิด ทำให้ผู้อื่นเสียหาย เกิดความตื่นตระหนก หรือส่งผลต่อชื่อเสียงและความสัมพันธ์

6. สติในการใช้สื่อ คือ การสร้างช่วงหยุดก่อนตอบสนองต่อข้อมูล เพื่อให้มีเวลาตรวจสอบและคิดอย่างรอบคอบ

5. หลักพุทธธรรมที่บูรณาการ

5.1 โยนิโสมนสิการ ในกิจกรรมนี้ โยนิโสมนสิการหมายถึงการคิดอย่างแยกกาย ไม่พิจารณาข้อมูลเพียงผิวเผิน แต่ตั้งคำถามถึงเหตุ ปัจจัย ที่มา ความน่าเชื่อถือ และผลที่จะเกิดขึ้น

ครูสามารถใช้คำถามง่าย ๆ เช่น

ข้อมูลนี้มาจากไหน?

ใครเป็นคนพูด?

มีหลักฐานอะไร?

มีแหล่งอื่นยืนยันหรือไม่?

ผู้ส่งสารต้องการให้เราเชื่อหรือทำอะไร?

ถ้าเราแชร์ต่อแล้วข้อมูลไม่จริง จะเกิดผลอย่างไร?

5.2 สติ สติทำหน้าที่สร้าง “ช่วงหยุด” ระหว่างการเห็นข้อมูลกับการตอบสนอง นักเรียนจึงได้รับการฝึกให้ไม่กดแชร์ ไม่แสดงความคิดเห็น และไม่ตัดสินใจในทันที

คำง่ายคือ “เห็นก่อน – หยุดก่อน – คิดก่อน – แล้วจึงทำ”

6. กระบวนการเรียนรู้ประจำกิจกรรม

กิจกรรมใช้กระบวนการ “หยุด-ดู-คิด-ตรวจ-เลือก”

ตารางที่ 4.1 กระบวนการเรียนรู้ประจำกิจกรรม

ขั้น	ความหมาย	การปฏิบัติ
1. หยุด	ไม่ตอบสนองทันที	ไม่รีบเชื่อ ไม่รีบแชร์
2. ดู	ดูรายละเอียดของข้อมูล	ใครส่ง วันที่ แหล่งข้อมูล เนื้อหา
3. คิด	วิเคราะห์เหตุผลและเจตนา	จริงหรือความคิดเห็น ใครได้ประโยชน์
4. ตรวจ	ตรวจสอบกับแหล่งอื่น	เปรียบเทียบข้อมูลและหลักฐาน
5. เลือก	ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ	เชื่อ ไม่เชื่อ รอตรวจสอบ หรือไม่ส่งต่อ

ให้ครูเขียนคำทั้ง 5 คำบนกระดานตลอดกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนสามารถอ้างอิงได้ตลอดเวลา

7. ระยะเวลา

ประมาณ 90 นาที

สามารถปรับเป็น 60–120 นาทีตามบริบทของโรงเรียน

8. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

จำนวนที่เหมาะสมประมาณ 20–30 คน

หากใช้ตามกระบวนการวิจัย สามารถใช้กับนักเรียนประมาณ 25 คน

9. สื่อและอุปกรณ์

1. บัตรสถานการณ์ข่าวหรือโพสต์ตัวอย่าง
2. ภาพหน้าจอหรือข้อความจำลองจากสื่อสังคมออนไลน์
3. ใบงาน “นักสืบข้อมูล”
4. กระดาษ A4 หรือกระดาษฟลิปชาร์ต
5. ปากกาเมจิก
6. โทรศัพท์หรือแท็บเล็ตสำหรับการค้นข้อมูล หากสถานศึกษานุญาต
7. กระดาษคำตอบหรือ Post-it
8. แบบสะท้อนคิดหลังจบกิจกรรม

ข้อควรระวัง คือ ตัวอย่างข่าวที่ใช้ควรเป็นข่าวจำลองหรือข่าวที่ไม่สร้างผลกระทบต่อบุคคลจริง ไม่ควรนำข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนหรือบุคคลในโรงเรียนมาใช้เป็นกรณีศึกษา

10. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 “ข่าวนี้จริงไหม?”

กระตุ้นความสนใจและการตระหนักรู้

เวลา 10 นาที

ครูแสดงข้อความตัวอย่างบนกระดานหรือจอ เช่น

“ด่วน! พรุ่งนี้โรงเรียนประกาศหยุดเรียน 1 วัน เพราะระบบไฟฟ้ามีปัญหา ส่งต่อให้เพื่อนทุกห้องด้วย”

จากนั้นถามนักเรียนทันทีว่า

“ถ้าข้อความนี้ปรากฏในกลุ่มห้องเรียน นักเรียนจะเชื่อหรือแชร์ต่อทันทีหรือไม่ เพราะเหตุใด?”

ครูให้แต่ละคนเลือกคำตอบ

A เชื่อและส่งต่อทันที

B ยังไม่แน่ใจ ต้องตรวจสอบก่อน

C ไม่เชื่อทันที

จากนั้นให้นักเรียนอธิบายเหตุผลโดยยังไม่เฉลยว่าข้อมูลจริงหรือไม่

คำถามชวนคิด ได้แก่

ใครเป็นผู้ส่งข้อความ?

เป็นข้อความจากช่องทางทางการของโรงเรียนหรือไม่?

มีชื่อผู้ประกาศหรือวันเวลาหรือไม่?

ถ้ามีเพื่อนหลายคนแชร์ แปลว่าข้อมูลจริงหรือไม่?

ถ้าข่าวไม่จริง แต่เราแชร์ต่อ จะเกิดอะไรขึ้น?

สาระที่ครูควรสรุป

“ข้อมูลที่ถูกแชร์มาก ไม่ได้หมายความว่าข้อมูลถูกต้อง”

ขั้นที่ 2 “จริง-ความคิดเห็น-ชักจูง”

ฝึกจำแนกข้อมูล

เวลา 15 นาที

ครูแจกบัตรข้อความให้แต่ละกลุ่ม เช่น

บัตรที่ 1

“โรงเรียนเปิดเรียนเวลา 08.00 น.”

บัตรที่ 2

“โรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนที่ดีที่สุดในจังหวัด”

บัตรที่ 3

“ถ้าอยากเรียนเก่ง ต้องดื่มเครื่องดื่มชนิดนี้ทุกวัน”

บัตรที่ 4

“เพื่อนทุกคนเล่นเกมนี้ ถ้าไม่เล่นถือว่าเซย์”

ให้นักเรียนช่วยกันจำแนกว่าเป็น

ข้อเท็จจริง

ความคิดเห็น

การโฆษณา/ชักจูง

ข้อความที่ต้องตรวจสอบเพิ่มเติม

จากนั้นให้แต่ละกลุ่มอธิบายว่า “ใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ”

ครูสรุปว่า สิ่งสำคัญไม่ใช่การจำประเภทให้ถูกทั้งหมด แต่คือการเรียนรู้ว่า ก่อนเชื่อข้อมูล ต้องถามว่า “ฉันกำลังเห็นข้อเท็จจริง หรือกำลังเห็นความคิดเห็นของใครบางคน?”

ขั้นที่ 3 “นักสืบข้อมูล”

ฝึกตรวจสอบข้อมูล

เวลา 20 นาที

ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4–5 คน และแจกกรณีศึกษา

กรณีตัวอย่าง

มีโพสต์ในสื่อสังคมออนไลน์ว่า

“กินผลิตภัณฑ์ชนิดนี้วันละ 1 เม็ด ช่วยให้ความจำดีขึ้นภายใน 7 วัน นักเรียนสอบได้คะแนนสูงขึ้นแน่นอน แอร์เก็บไว้เลย!”

ให้นักเรียนใช้ใบงาน “นักสืบข้อมูล” วิเคราะห์โดยตอบคำถาม

1. ใครเป็นผู้เผยแพร่ข้อมูล?
2. แหล่งข้อมูลมีความน่าเชื่อถือหรือไม่?
3. มีหลักฐานหรือแหล่งอ้างอิงหรือไม่?
4. ข้อความส่วนใดเป็นข้อเท็จจริง?
5. ข้อความส่วนใดเป็นความคิดเห็นหรือการโน้มน้าว?
6. ผู้เผยแพร่อาจมีผลประโยชน์อะไร?
7. สามารถตรวจสอบจากแหล่งใดเพิ่มเติม?
8. หากแชร์ต่อแล้วข้อมูลไม่จริง จะเกิดผลอย่างไร?
9. กลุ่มของเราจะ เชื่อ / ไม่เชื่อ / รอตรวจสอบเพิ่มเติม เพราะเหตุใด?

จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอประมาณ 2 นาที

ขั้นที่ 4 “โยนิโสมนสิการคิดให้ลึก”

ฝึกคิดเหตุ-ปัจจัย-ผลกระทบ

เวลา 15 นาที

ครูเลือกหนึ่งกรณีจากกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วตั้งคำถามเป็นลำดับ

คำถาม 5 ชั้น

ขั้นที่ 1 ข้อมูลคืออะไร?

เราเห็นหรือได้ยินอะไร?

ขั้นที่ 2 มาจากไหน?

แหล่งที่มาคือใครและน่าเชื่อถือเพียงใด?

ขั้นที่ 3 เพราะอะไร?

เหตุใดผู้ส่งสารจึงต้องการเผยแพร่เรื่องนี้?

ขั้นที่ 4 ถ้าเชื่อหรือทำตามจะเกิดอะไร?

ผลต่อตัวเรา เพื่อน หรือผู้อื่นคืออะไร?

ขั้นที่ 5 ทางเลือกที่เหมาะสมคืออะไร?

ควรเชื่อ ตรวจสอบ รอ หรือไม่ส่งต่อ?

ครูอธิบายว่า นี่คือการฝึกคิดแบบ โยนิโสมนสิการ คือไม่หยุดที่สิ่งที่เห็น แต่พิจารณา

ให้ถึงเหตุ ปัจจัย ความสัมพันธ์ และผลที่จะตามมา

ขั้นที่ 5 “หยุดก่อนแชร์”

ฝึกสติในสถานการณ์จริง

เวลา 10 นาที

ครูให้นักเรียนหลับตาหรือวางสายตาสบาย ๆ ประมาณ 1 นาที แล้วนำการฝึกสติสั้น ๆ

“หายใจเข้า รู้ว่ากำลังหายใจเข้า
หายใจออก รู้ว่ากำลังหายใจออก
เมื่อเห็นข้อมูลที่ทำให้ตกใจ โกรธ หรือตื่นเต้น
ยังไม่ต้องรีบตอบ
ให้ตนเองมีเวลาหยุดสักครู่”

จากนั้นให้ทอ้งพร้อมกันว่า

“หยุดก่อนเชื่อ หยุดก่อนแชร์ หยุดก่อนตอบ”

ครูย้ำว่า สติในกิจกรรมนี้ไม่ใช่การนั่งสมาธิเป็นเวลานาน แต่คือความสามารถในการรู้ตัวก่อนลงมือกระทำ

ขั้นที่ 6 “สถานการณ์ท้าทาย”

ทดลองตัดสินใจ

เวลา 10 นาที

ครูแจกสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่ม

สถานการณ์ที่ 1

มีข้อความในกลุ่มว่า

“พู่นี่โรงเรียนหยุด ใครยังไม่รู้แชร์ต่อด้วย”

แต่ไม่มีประกาศจากโรงเรียน

สถานการณ์ที่ 2

เพื่อนส่งรูปเพื่อนอีกคนพร้อมข้อความล้อเลียนมาในกลุ่ม และบอกว่า

“แชร์ต่อ สนุกดี”

สถานการณ์ที่ 3

อินฟลูเอนเซอร์ที่นักเรียนชอบบอกว่า

“ทุกคนควรทำชาเลนจ์นี้ ถ้าไม่ทำแปลว่าไม่กล้า”

ให้นักเรียนใช้กระบวนการ

หยุด ดู คิด ตรวจสอบ เลือก

แล้วนำเสนอว่า ตนเองจะตัดสินใจอย่างไรและเพราะเหตุใด

ขั้นที่ 7 “ฉันจะอย่างไรต่อไป?”

สะท้อนคิดและนำไปใช้

เวลา 10 นาที

แจกใบสะท้อนคิดให้นักเรียนเขียนสั้น ๆ

1. ก่อนกิจกรรมนี้ ฉันมีนิสัยอย่างไรเมื่อเห็นข่าวหรือโพสต์ที่น่าสนใจ?
2. วันนี้ฉันค้นพบอะไรเกี่ยวกับวิธีที่ตนเองรับข้อมูล?
3. ขั้นตอนใดของ “หยุด-ดู-คิด-ตรวจสอบ-เลือก” ที่ฉันคิดว่าสำคัญที่สุด?
4. ครั้งต่อไปที่เห็นข่าวหรือข้อมูลในโลกออนไลน์ ฉันจะเปลี่ยนอะไร?
5. ฉันจะนำเรื่องนี้ไปบอกเพื่อนอย่างไร?

11. ใบงานที่ 1 “นักสืบข้อมูล”

ข้อมูล/ข้อความที่ได้รับ

.....

1. ใครเป็นผู้ส่งหรือเผยแพร่?

.....

2. แหล่งข้อมูลน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะเหตุใด?

.....

3. มีหลักฐานสนับสนุนหรือไม่?

.....

4. ข้อความส่วนใดเป็นข้อเท็จจริง?

.....

5. ข้อความส่วนใดเป็นความคิดเห็น/การชักจูง?

.....

6. ผู้ส่งสารอาจมีจุดประสงค์อะไร?

.....

7. สามารถตรวจสอบกับแหล่งใดอีกบ้าง?

.....
8. หากข้อมูลผิดและเราแชร์ต่อ จะเกิดผลอะไร?

.....
9. การตัดสินใจของฉัน

- ☐ เชื่อ
- ☐ ไม่เชื่อ
- ☐ ต้องตรวจสอบเพิ่มเติม
- ☐ ไม่ส่งต่อ

เหตุผล

12. บัตรเตือนใจ “5 คำก่อนแชร์”

นักเรียนสามารถตัดหรือถ่ายภาพเก็บไว้ได้ หยุด - ดู - คิด - ตรวจสอบ - เลือก

หยุด ก่อนตอบสนอง

ดู ที่มาและรายละเอียด

คิด ถึงเหตุผลและเจตนา

ตรวจสอบ กับข้อมูลหรือหลักฐานอื่น

เลือก สิ่งที่จะทำอย่างรับผิดชอบ

13. บทบาทของครูหรือผู้ดำเนินกิจกรรม

ครูไม่ควรทำหน้าที่เป็นผู้เฉลยทุกกรณี แต่ควรทำหน้าที่ ผู้อำนวยความสะดวกและ
กลยุธมิตร โดยใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนคิดด้วยตนเอง

ควรหลีกเลี่ยงคำถามแบบ

“ข่าวนี้น่าเชื่อถือไหม?”

และเปลี่ยนเป็น

“มีหลักฐานอะไรที่ทำให้เราคิดเช่นนั้น?”

“ถ้าข้อมูลอีกแหล่งพูดไม่เหมือนกัน เราจะทำอย่างไร?”

“อะไรคือสิ่งที่เรารู้ และอะไรคือสิ่งที่เรากำลังเดา?”

“ก่อนแชร์ เรามีทางเลือกอะไรบ้าง?”

ควรสร้างบรรยากาศให้ตอบผิดได้ เปลี่ยนความคิดได้ และอธิบายเหตุผลได้ เพราะเป้าหมายของกิจกรรมมิใช่การหาคนตอบถูกที่สุด แต่คือการฝึก กระบวนการคิดก่อนตัดสินใจ

14. บทบาทของนักเรียนแกนนำพุทธนวัตกร

นักเรียนแกนนำสามารถช่วย

แจกบัตรสถานการณ์

เป็นผู้ช่วยประจำกลุ่ม

ชวนเพื่อนอภิปราย

ตั้งคำถาม “ทำไมจึงคิดเช่นนั้น?”

สรุปความคิดเห็นของกลุ่ม

ทำโปสเตอร์ “หยุด-ดู-คิด-ตรวจ-เลือก”

สร้างสถานการณ์ใหม่จากชีวิตจริงของนักเรียน

ถ่ายทอดกิจกรรมไปยังห้องเรียนอื่น

หัวใจสำคัญคือ แกนนำไม่ทำหน้าที่ตัดสินเพื่อน แต่ทำหน้าที่ชวนเพื่อนคิด

15. การสังเกตและประเมินผล

ครูสามารถประเมินจากพฤติกรรมระหว่างกิจกรรม โดยสังเกตว่า นักเรียน

ตารางที่ 4.2 การสังเกตและประเมินผล

ประเด็นสังเกต	ทำได้	กำลังพัฒนา	ควรส่งเสริม
ตั้งคำถามต่อข้อมูลก่อนเชื่อ	☐	☐	☐
ตรวจสอบแหล่งที่มา	☐	☐	☐
แยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น	☐	☐	☐
พิจารณาเจตนาของผู้ส่งสาร	☐	☐	☐
ตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง	☐	☐	☐
คิดถึงผลก่อนแชร์	☐	☐	☐
หยุดก่อนตอบสนองเมื่อมีอารมณ์	☐	☐	☐
อธิบายเหตุผลของการตัดสินใจ	☐	☐	☐
รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน	☐	☐	☐
สามารถถ่ายทอดแนวคิดให้เพื่อนได้	☐	☐	☐

16. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนควรมีแนวโน้ม

1. ตรวจสอบแหล่งที่มาก่อนเชื่อหรือส่งต่อข้อมูลมากขึ้น
2. แยกแยะข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นได้ดีขึ้น
3. พิจารณาความน่าเชื่อถือจากหลายแหล่ง
4. รู้เท่าทันข้อความที่มีลักษณะชักจูง
5. คิดถึงผลกระทบก่อนกดไลก์ แสดงความคิดเห็น หรือแชร์
6. ใช้สติสร้างช่วงหยุดก่อนตอบสนอง
7. ใช้เหตุผลและโยนิโสมนสิการประกอบการตัดสินใจ
8. สามารถอธิบายให้เพื่อนเข้าใจถึงความสำคัญของการคิดก่อนเชื่อและ

ตรวจสอบก่อนแชร์

17. การกิจขยายผลของพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์

หลังจบกิจกรรม ให้แต่ละกลุ่มเลือกทำภารกิจ 1 อย่าง เช่น

ภารกิจที่ 1 สร้างโปสเตอร์

“5 คำก่อนแชร์ : หยุด-ดู-คิด-ตรวจ-เลือก”

ภารกิจที่ 2 ผลิตคลิปสั้น 1 นาที

“ข่าวแบบไหนที่เราไม่ควรแชร์ทันที?”

ภารกิจที่ 3 สร้างสถานการณ์จำลอง

ให้เพื่อนห้องอื่นวิเคราะห์ข่าวหรือโพสต์ตัวอย่าง

ภารกิจที่ 4 ทำบัตรคำถาม

“ก่อนแชร์ ลองถามตัวเอง 5 ข้อ”

ภารกิจที่ 5 จัดกิจกรรมเพื่อนสู่เพื่อน 15 นาที

นำสถานการณ์ “โรงเรียนหยุดพรุ้งนี้” ไปทดลองกับกลุ่มเพื่อน แล้วชวนเพื่อน

ใช้กระบวนการ หยุด-ดู-คิด-ตรวจ-เลือก

สรุปกิจกรรมที่ 1

กิจกรรม “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” มิได้มุ่งให้นักเรียนกลัวสื่อหรือหลีกเลี่ยงโลกออนไลน์ แต่ต้องการให้นักเรียนสามารถอยู่กับข้อมูลจำนวนมากได้อย่างมี สติและปัญญา โดย

รู้จักตั้งคำถาม ตรวจสอบแหล่งที่มา แยกแยะข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น วิเคราะห์เจตนาของผู้ส่งสาร และคิดถึงผลกระทบก่อนตัดสินใจ

หัวใจของกิจกรรมสามารถสรุปเป็นกระบวนการ หยุด ดู คิด ตรวจสอบ เลือก

สติ ช่วยให้ “หยุด”

โยนิโสมนสิการ ช่วยให้ “คิดและตรวจสอบ”

ปัญญา ช่วยให้ “เลือกอย่างรับผิดชอบ”

เมื่อนักเรียนสามารถใช้กระบวนการดังกล่าวกับตนเองได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการนำความสามารถด้านการรู้เท่าทันและการคิดอย่างมีปัญญาไปใช้กับ การสื่อสาร ความสัมพันธ์ และความขัดแย้งกับผู้อื่น ซึ่งจะพัฒนาใน กิจกรรมที่ 2 “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” ต่อไป

4.2 กิจกรรมที่ 2 “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี”

1. ชื่อกิจกรรม ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม คือ “ฟังด้วยสติ คิดด้วยปัญญา พูดด้วยเมตตา แก้ปัญหาด้วยความเข้าใจ”

กิจกรรมนี้มุ่งพัฒนานักเรียนให้สามารถสื่อสารและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับความคิดเห็นที่แตกต่าง ความไม่พอใจ ความขัดแย้ง การล้อเลียน การใช้ถ้อยคำรุนแรง และการกลั่นแกล้งทั้งในชีวิตจริงและสื่อออนไลน์ นักเรียนจะได้ฝึก ฟังอย่างมีสติ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ก่อนตอบโต้ เลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม และช่วยเหลือเพื่อนด้วยความปรารถนาดี โดยบูรณาการ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4

2. หลักการและเหตุผล

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างมาก การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และการตอบสนองต่อความคิดเห็นของผู้อื่นจึงเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกัน ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน การพูดโดยไม่คิด การใช้อารมณ์ การล้อเลียน และการส่งต่อข้อความหรือภาพที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย อาจพัฒนาไปสู่ความขัดแย้งและการกลั่นแกล้งได้

จากกรอบการวิจัย การสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาจึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการรู้เท่าทันข้อมูล แต่ต้องครอบคลุม การรู้เท่าทันความสัมพันธ์และการสื่อสาร กล่าวคือ นักเรียนต้อง

รู้เท่าทันทั้งอารมณ์ของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถเลือกวิธีตอบสนองที่ไม่เพิ่มความขัดแย้ง

กิจกรรม “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” จึงออกแบบให้นักเรียนเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ การฟัง การแลกเปลี่ยนมุมมอง และการสะท้อนคิด โดยนำ พรหมวิหาร 4 มาเป็นฐานในการกำกับเจตนาและท่าทีต่อผู้อื่น ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และใช้ สังคหวัตถุ 4 เป็นแนวทางในการแสดงออกและสร้างความสัมพันธ์ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา

ดังนั้น การสื่อสารด้วยพุทธวิธีจึงมิใช่เพียงการ “พูดเพราะ” แต่เป็นกระบวนการที่เริ่มจาก ฟัง เข้าใจ รู้ทันอารมณ์ คิดถึงผล เลือกคำพูด ลงมือช่วยเหลือ

3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม นักเรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการฟังและการสื่อสารอย่างมีสติได้
2. ฟังฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นโดยไม่รีบตัดสินได้
3. รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองก่อนพูดหรือตอบโต้
4. เลือกใช้ถ้อยคำเชิงบวกและเหมาะสมกับสถานการณ์ได้
5. ประยุกต์พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
6. วิเคราะห์และเลือกแนวทางจัดการความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรงได้
7. ตระหนักถึงผลกระทบของการล้อเลียน การกลั่นแกล้ง และการส่งต่อข้อความที่ทำร้ายผู้อื่น
8. สามารถเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือ และถ่ายทอดแนวทางการสื่อสารเชิงบวกสู่กลุ่มเพื่อนได้

4. เนื้อหาสาระสำคัญ

กิจกรรมครอบคลุมสาระสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

- 1) **การฟังอย่างมีสติ** หมายถึง การตั้งใจรับฟังสิ่งที่อีกฝ่ายกำลังสื่อสาร ไม่รีบแทรก ไม่ด่วนตัดสิน และสังเกตทั้งเนื้อหา อารมณ์ และความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังคำพูด

2) การเข้าใจผู้อื่น คือ การพยายามมองสถานการณ์จากมุมของอีกฝ่าย แม้จะไม่เห็นด้วยก็ตาม การเข้าใจไม่ได้หมายความว่าต้องยอมรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่ช่วยให้เลือกวิธีตอบสนองได้อย่างมีเหตุผล

3) การสื่อสารเชิงบวก คือ การใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน สุภาพ จริงใจ ไม่ดูถูก ไม่ประชด และไม่ทำร้ายศักดิ์ศรีของผู้อื่น

4) การจัดการความขัดแย้ง คือ การไม่ตอบโต้ทันทีด้วยอารมณ์ แต่หยุด รับฟัง ตรวจสอบข้อเท็จจริง พิจารณาความต้องการของทั้งสองฝ่าย และหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกัน

5) การป้องกันการกลั่นแกล้ง คือ การไม่เป็นผู้กระทำ ไม่ร่วมสนับสนุน ไม่ส่งต่อเนื้อหาที่ทำร้ายผู้อื่น และกล้าที่จะช่วยเหลือหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อสถานการณ์เกินกว่าที่ตนเองจะจัดการได้

5. หลักพุทธธรรมที่บูรณาการ

5.1 พรหมวิหาร 4

เมตตา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข จึงไม่ใช่คำพูดหรือการกระทำที่ตั้งใจทำร้ายกัน

กรุณา คือ เมื่อเห็นเพื่อนกำลังมีปัญหา ถูกล้อเลียน หรือถูกกลั่นแกล้ง ไม่เพิกเฉย แต่พยายามช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

มุทิตา คือ ยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ลดการเปรียบเทียบ ความอิจฉา และการลดคุณค่าของเพื่อน

อุเบกขา คือ วางใจอย่างมีเหตุผล ไม่ตอบโต้ตามอารมณ์ทันที และพิจารณาสถานการณ์อย่างเป็นธรรม

คำจำง่ายสำหรับนักเรียน

เมตตา อยากให้เพื่อนเป็นสุข

กรุณา เพื่อนทุกข์ เราช่วยได้

มุทิตา เพื่อนได้ดี เรายินดี

อุเบกขา มีปัญหา ใช้สติและเหตุผล

5.2 สังคหวัตถุ 4

ทาน การให้และแบ่งปัน ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งของ แต่รวมถึงเวลา ความช่วยเหลือ และโอกาส

ปิยวาจา การพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ จริงใจ สร้างสรรค์ และเกิดประโยชน์

อตถจริยา การลงมือช่วยเหลือและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนและส่วนรวม

สมานัตตตา การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้เกียรติ และไม่แบ่งแยกเพื่อน
เมื่อนำมาประยุกต์กับชีวิตนักเรียน จึงสามารถจำได้ว่า

“แบ่งปัน – พูดดี – ช่วยกัน – ไม่ทิ้งกัน”

6. กระบวนการเรียนรู้ประจำกิจกรรม

ใช้กระบวนการ “หยุด-ฟัง-เข้าใจ-คิด-พูด-ช่วย”

ตารางที่ 4.3 กระบวนการเรียนรู้ประจำกิจกรรม

ขั้น	ความหมาย	การปฏิบัติ
1. หยุด	ไม่ตอบโต้ตามอารมณ์ทันที	หายใจ รู้ตัว รู้ว่าโกรธหรือไม่พอใจ
2. ฟัง	ฟังสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการสื่อ	ไม่ขัด ไม่รีบตัดสิน
3. เข้าใจ	มองความรู้สึกและมุมของอีกฝ่าย	เขารู้สึกอย่างไร เพราะอะไร
4. คิด	พิจารณาผลก่อนตอบ	คำพูดนี้จะช่วยหรือทำร้าย
5. พูด	สื่อสารด้วยปิยวาจา	จริง สุภาพ เหมาะสม
6. ช่วย	ลงมือสร้างทางออก	ช่วยเพื่อน ประสาน หรือขอความช่วยเหลือ

7. ระยะเวลา

ประมาณ 90 นาที

สามารถปรับเป็น 60–120 นาทีตามบริบทของสถานศึกษา

8. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวนประมาณ 20–30 คน โดยสามารถจัดกลุ่มย่อย
กลุ่มละ 4–5 คน เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วม

9. สื่อและอุปกรณ์

1. บัตรสถานการณ์ความขัดแย้ง
2. บัตรอารมณ์ เช่น โกรธ เสียใจ กลัว อาย ผิดหวัง ดีใจ
3. กระดาษ A4 หรือฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเมจิก

5. ใบงาน “ฟังด้วยใจ ใช้ปัญญาสื่อสาร”

6. บัตรพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4

7. แบบสะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม

10. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 “คำเดียว ความรู้สึกเปลี่ยน”

กระตุ้นการตระหนักรู้

เวลา 10 นาที

ครูนำเสนอข้อความสองชุด

ข้อความที่ 1

“เรื่องแค่นี้ยังทำไมได้อีกเธอ?”

ข้อความที่ 2

“ตรงนี้ยังมีบางส่วนที่ต้องแก้ เรามาช่วยกันดูอีกครั้งไหม?”

ถามนักเรียนว่า

สองข้อความนี้ต้องการสื่อเรื่องเดียวกันหรือไม่?

เมื่อได้ยินข้อความแรก รู้สึกอย่างไร?

เมื่อได้ยินข้อความที่สอง รู้สึกอย่างไร?

เหตุใดคำพูดจึงส่งผลต่อความรู้สึกแตกต่างกัน?

ครูสรุปว่า

“คำพูดอาจใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาที แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจอยู่กับผู้ฟังอีกนาน”

ขั้นที่ 2 “ฟังให้จบ ก่อนตอบ”

ฝึกการฟังอย่างมีสติ

เวลา 15 นาที

ให้นักเรียนจับคู่ คนที่ 1 เล่าเรื่องหนึ่งที่ตนสนใจประมาณ 2 นาที ส่วนคนที่ 2 มี

หน้าที่ ฟังอย่างเดียว โดย

ไม่พูดแทรก

ไม่เล่นโทรศัพท์

ไม่รีบให้คำแนะนำ

ไม่หัวเราะหรือล้อเลียน

มองและแสดงท่าทีว่ากำลังรับฟัง

เมื่อครบเวลา ให้ผู้ฟังพูดว่า

“จากที่ฉันฟัง ฉันเข้าใจว่า...”

จากนั้นสลับบทบาท

ครูชวนสะท้อนว่า

“ระหว่างคนที่รับแนะนำเรากับคนที่ตั้งใจฟังเรา เราอยากพูดกับใครมากกว่ากัน เพราะอะไร?”

ขั้นที่ 3 “ถ้าเป็นเรา จะรู้สึกอย่างไร?”

ฝึกพรหมวิหาร 4

เวลา 15 นาที

ครูแจกสถานการณ์ เช่น

นักเรียนคนหนึ่งตอบคำถามผิดหน้าชั้นเรียน เพื่อนหลายคนหัวเราะ และมีคนถ่ายคลิปไปโพสต์ในกลุ่มพร้อมข้อความล้อเลียน

ให้แต่ละกลุ่มตอบคำถาม

1. นักเรียนที่ถูกล้ออาจะรู้สึกอย่างไร?
2. ถ้าเราเป็นเพื่อนที่เห็นเหตุการณ์ เราจะทำอย่างไร?
3. เมตตาจะช่วยให้เราคิดอย่างไร?
4. กรุณาจะทำให้เราลงมือทำอะไร?
5. ถ้าเพื่อนคนอื่นได้รับคำชม เราจะใช้มุทิตาอย่างไร?
6. หากเราโกรธคนที่ล้อเพื่อน เราจะใช้อุเบกขาอย่างไร?

ครูสรุปให้เห็นว่า พรหมวิหาร 4 ไม่ใช่เพียงหลักธรรมที่ต้องจำ แต่เป็นแนวทางเลือกท่าทีของตนเองต่อผู้อื่น

ขั้นที่ 4 “เปลี่ยนคำร้าย ให้เป็นคำสร้างสรรค์”

ฝึกปิยวาจา

เวลา 15 นาที

ครูแจกข้อความ เช่น

“นายมันเห็นแก่ตัว”

“ทำไมชอบทำตัวแบบนี้?”

“เรื่องแค่นี้คิดไม่ได้หรือไง?”

“ไม่ต้องเข้ากลุ่มเราหรอก”

“เธอผิดตลอด”

ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเปลี่ยนเป็นคำพูดที่ยังคงสื่อสารปัญหา แต่ไม่ทำร้ายกัน เช่น

“เราอยากให้แบ่งหน้าที่กันมากกว่านี้”

“เรื่องนี้ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ เราคุยกันได้ไหม?”

“ลองช่วยกันคิดอีกวิธีหนึ่งดีไหม?”

ครูเห็นว่า ปิยวาจาไม่ได้หมายถึงการพูดเอาใจหรือหลีกเลี่ยงความจริง แต่คือการพูดความจริงด้วยวิธีที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์

ขั้นที่ 5 “ความขัดแย้งนี้ จะแก้อย่างไร?”

บทบาทสมมติ

เวลา 20 นาที

แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม แล้วแจกสถานการณ์

สถานการณ์ที่ 1

เพื่อนยืมของแล้วไม่คืน เมื่อทวงกลับพูดว่า

“แค่นี้เอง ทำเป็นเรื่องใหญ่ไปได้”

สถานการณ์ที่ 2

ในการทำงานกลุ่ม มีเพื่อนคนหนึ่งไม่ค่อยได้มีส่วนร่วม สมาชิกบางคนจึงพูดในกลุ่มว่า “เอาเขาออกไปเลย ไม่มีประโยชน์”

สถานการณ์ที่ 3

เพื่อนสองคนทะเลาะกันในกลุ่มแชต และเริ่มนำเรื่องส่วนตัวของกันและกันมาเปิดเผย

สถานการณ์ที่ 4

นักเรียนคนหนึ่งถูกตั้งฉายาและถูกเรียกซ้ำ ๆ แม้เจ้าตัวบอกว่าไม่ชอบ แต่เพื่อนบอกว่า “แค่ล้อเล่นเอง คิดมากทำไม”

ให้แต่ละกลุ่มใช้กระบวนการ หยุด ฟัง เข้าใจ คิด พูด ช่วย

จากนั้นแสดงบทบาทสมมติ 2 รอบ

รอบที่ 1 แสดงการตอบโต้ด้วยอารมณ์

รอบที่ 2 แสดงการแก้ปัญหาด้วยพุทธวิธี

หลังแสดง ให้เพื่อนช่วยกันวิเคราะห์ว่าอะไรเปลี่ยนไป

ขั้นที่ 6 “ถ้าเห็นเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง ฉันจะอย่างไร?”

จากผู้เห็นเหตุการณ์สู่กัลยาณมิตร

เวลา 10 นาที

ครูตั้งสถานการณ์ว่า

“เพื่อนคนหนึ่งถูกนำภาพไปตัดต่อและแชร์ในกลุ่ม นักเรียนเห็นแต่ไม่ได้เป็นคนเริ่ม นักเรียนจะอย่างไร?”

ให้นักเรียนเลือกแนวทาง เช่น

- A แชรต์ต่อ เพราะเราไม่ได้เป็นคนทำ
- B กดหัวเราะ แต่ไม่แชร์
- C ไม่แชร์และชวนเพื่อนหยุด
- D ติดต่อเพื่อนที่ถูกกระทำและช่วยเหลือ
- E แจ้งครูหรือผู้ใหญ่เมื่อสถานการณ์รุนแรง

ครูชวนอภิปรายว่า การไม่เป็นผู้เริ่มกลั่นแกล้งเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่เพียงพอ การไม่สนับสนุน การช่วยผู้ถูกกระทำ และการขอความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมก็มีความสำคัญ

ขั้นที่ 7 “หนึ่งคำที่ฉันจะเปลี่ยน”

สะท้อนคิด

เวลา 5 นาที

ให้นักเรียนเขียนลงในกระดาษว่า

“หลังจากวันนี้ สิ่งหนึ่งที่ฉันจะเปลี่ยนในการพูดหรือฟังเพื่อน คือ...”

จากนั้นผู้ที่สมัครใจสามารถอ่านให้เพื่อนฟัง

11. ใบงาน “ฟังด้วยใจ ใช้ปัญญาสื่อสาร”

สถานการณ์

.....

1. เกิดอะไรขึ้น?

.....

2. ฉันรู้สึกอย่างไร?

.....

3. อีกฝ่ายอาจรู้สึกอย่างไร?

.....

4. ถ้าตอบโต้ทันที จะเกิดผลอะไร?

.....

5. หลักพรหมวิหารข้อใดช่วยสถานการณ์นี้ได้?

☐ เมตตา ☐ กรุณา ☐ มุทิตา ☐ อุเบกขา

เพราะ

6. สังคหวัตถุข้อใดนำมาใช้ได้?

☐ ทาน ☐ ปิยวาจา ☐ อตถจริยา ☐ สมานัตตตา

7. ฉันควรพูดว่า

“”

8. ฉันสามารถช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นอย่างไร?

.....

12. บัตรเตือนใจ “6 ขั้นตอนตอบ” หยุด – ฟัง – เข้าใจ – คิด – พูด – ช่วย

หยุด อารมณ์ก่อนตอบ

ฟัง ให้จบก่อนตัดสิน

เข้าใจ ความรู้สึกของเขาและเรา

คิด ถึงผลที่จะตามมา

พูด ด้วยความจริงและเมตตา

ช่วย หาทางออกที่สร้างสรรค์

13. บทบาทของครูหรือผู้ดำเนินกิจกรรม

ครูควรทำหน้าที่เป็น กลยาณมิตรและผู้เอื้อกระบวนการเรียนรู้ มากกว่าการเป็นผู้ตัดสินว่าใครถูกหรือผิด โดยเฉพาะสถานการณ์ความขัดแย้ง ควรชวนนักเรียนมองหลายมุม เช่น

“ถ้าเราเป็นอีกฝ่าย เราจะรู้สึกอย่างไร?”

“คำพูดใดในเหตุการณ์ที่ทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น?”

“ถ้าเราใช้เมตตา แต่ยังคงพูดความจริง เราจะพูดอย่างไร?”

“มีวิธีใดที่ปกป้องเพื่อนโดยไม่เพิ่มความรุนแรง?”

“ถ้าจัดการเองไม่ได้ เราควรขอความช่วยเหลือจากใคร?”

หากระหว่างกิจกรรมมีนักเรียนเปิดเผยเหตุการณ์การกลั่นแกล้งจริง ครูไม่ควรนำรายละเอียดส่วนตัวมาอภิปรายต่อหน้ากลุ่ม แต่ควรดำเนินการตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาอย่างเหมาะสม

14. บทบาทของพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์

หลังผ่านกิจกรรม นักเรียนแกนนำควรพัฒนาจาก ผู้เรียนรู้ ไปสู่ ผู้สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยแก่เพื่อน โดยสามารถรับฟังเพื่อน ชวนเพื่อนคิดก่อนตอบได้ ใช้คำพูดเชิงบวก ไม่สนับสนุนการกลั่นแกล้ง และรู้จักประสานผู้ใหญ่เมื่อปัญหาเกินขอบเขตที่นักเรียนจะช่วยเหลือได้ หลักสำคัญคือ

พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ไม่ใช่ “ผู้ตัดสินเพื่อน” แต่เป็น “เพื่อนที่ช่วยเพื่อนคิดและเลือกทางที่เหมาะสม”

15. การสังเกตและประเมินผล

ตารางที่ 4.4 การสังเกตและประเมินผล

ประเด็นสังเกต	ทำได้	กำลังพัฒนา	ควรส่งเสริม
ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรก	☐	☐	☐
เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	☐	☐	☐
รู้ทันอารมณ์ของตนเอง	☐	☐	☐
หยุดก่อนตอบโต้	☐	☐	☐
ใช้คำพูดเชิงบวก	☐	☐	☐
แก้ความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง	☐	☐	☐
ประยุกต์พรหมวิหาร 4 ได้	☐	☐	☐
ประยุกต์สังคหวัตถุ 4 ได้	☐	☐	☐
ไม่สนับสนุนการกลั่นแกล้ง	☐	☐	☐
ช่วยเหลือและถ่ายทอดแนวคิดสู่เพื่อน	☐	☐	☐

16. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนควรมีแนวโน้มที่จะรับฟังผู้อื่นมากขึ้น ไม่รีบตัดสินหรือโต้ตอบเมื่อมีความคิดเห็นแตกต่าง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เลือกใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม และสามารถนำพรหมวิหาร 4 กับสังคหวัตถุ 4 มาประกอบการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ได้

ที่สำคัญ นักเรียนควรตระหนักว่า การล้อเล่นจะไม่ใช่ว่าเรื่องสนุกเมื่ออีกฝ่ายได้รับความทุกข์ และการเป็นเพื่อนที่ดีมิใช่เพียงไม่กลั่นแกล้งผู้อื่น แต่รวมถึงการไม่สนับสนุนการกลั่นแกล้ง การรับฟัง การช่วยเหลือ และการประสานผู้ใหญ่มื่อจำเป็น

17. การกิจขยายผล “เพื่อนช่วยเพื่อน”

หลังจบกิจกรรม ให้แต่ละกลุ่มเลือกภารกิจ 1 อย่าง เช่น

1. ทำโปสเตอร์ “6 ขั้นตอนตอบ : หยุด-ฟัง-เข้าใจ-คิด-พูด-ช่วย”
2. สร้างคลิปสั้น “คำพูดเดียวกัน พูดอย่างไรไม่ทำร้ายกัน”
3. จัดบทบาทสมมติเรื่อง “ถ้าเห็นเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง เราจะทำอย่างไร?”
4. ทำบัตรข้อความ “เปลี่ยนคำร้ายเป็นคำสร้างสรรค์” แจกเพื่อนในห้องเรียน
5. จัดวงพูดคุยแบบเพื่อนสู่เพื่อนประมาณ 15 นาที โดยให้นักเรียนแกนนำเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม

เมื่อทำภารกิจแล้ว ให้นักเรียนกลับมาสะท้อนว่า เพื่อนตอบสนองอย่างไร สิ่งใดได้ผล สิ่งใดควรปรับปรุง และครั้งต่อไปจะพัฒนากิจกรรมอย่างไร เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้บทบาทของการเป็นพุทธนวัตกรรมผ่านการปฏิบัติจริง

สรุปกิจกรรมที่ 2 กิจกรรม “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี” เป็นกระบวนการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาในมิติของ “การรู้เท่าทันความสัมพันธ์และการสื่อสาร” โดยช่วยให้นักเรียนไม่เพียงรู้ว่าควรพูดหรือปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร แต่ได้ทดลองฟัง รู้ทันอารมณ์ เข้าใจมุมมองของผู้อื่น จัดการความขัดแย้ง และเลือกวิธีสื่อสารด้วยตนเอง กระบวนการสำคัญสรุปได้ว่า หยุด ฟัง เข้าใจ คิด พูด ช่วย

สติ ช่วยให้หยุดและรับฟัง

พรหมวิหาร 4 ช่วยกำกับใจและทำที่ต่อผู้อื่น

สังคหวัตถุ 4 ช่วยเปลี่ยนความปรารถนาดีให้เป็นการพูดและการกระทำ

ปัญญา ช่วยเลือกทางออกที่ไม่เพิ่มความขัดแย้ง

เมื่อนักเรียนสามารถ รู้เท่าทันสื่อ จากกิจกรรมที่ 1 และ รู้เท่าทันความสัมพันธ์และการสื่อสาร จากกิจกรรมที่ 2 แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการพัฒนาให้สามารถ รู้เท่าทันตนเอง ควบคุมอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ และกำกับพฤติกรรมในโลกดิจิทัล ซึ่งเป็นหัวใจของ กิจกรรมที่ 3 “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”

4.3 กิจกรรมที่ 3 “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”

1. ชื่อกิจกรรม มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม คือ “รู้ทันอารมณ์ หยุดก่อนตอบ คิดก่อนทำ เลือกอย่างมีสติ รับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น”

กิจกรรมนี้มุ่งพัฒนานักเรียนให้สามารถ รู้เท่าทันตนเอง ทั้งความคิด อารมณ์ ความต้องการ และสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้น โดยเฉพาะสิ่งเร้าจากโทรศัพท์มือถือ เกม สื่อสังคมออนไลน์ การแฉงเตือน ข้อความ การชักชวนจากเพื่อน และสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ให้นักเรียนสามารถหยุดก่อนตอบสนอง ยับยั้งชั่งใจ พิจารณาผลที่จะเกิดขึ้น และเลือกพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล

กิจกรรมบูรณาการ สติ + อิทธิบาท 4 + ขรรษาธรรม 4 ให้เป็นเครื่องมือในการกำกับตนเอง โดยมีได้มุ่งห้ามนักเรียนใช้เทคโนโลยี แต่ส่งเสริมให้สามารถ “ใช้เทคโนโลยีโดยไม่ถูกเทคโนโลยีควบคุม”

2. หลักการและเหตุผล

สภาพแวดล้อมดิจิทัลทำให้นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูล ความบันเทิง เกม และเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้อย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกัน นักเรียนต้องเผชิญสิ่งเร้าจำนวนมาก เช่น การแฉงเตือน การได้รับข้อความจากเพื่อน ความต้องการตอบกลับทันที การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ตลอดจนการชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยง หากขาดสติและการกำกับตนเอง อารมณ์หรือแรงกระตุ้นเพียงชั่วขณะอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนจำเป็นต้องครอบคลุม การรู้เท่าทันอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ การกำกับตนเอง และการตัดสินใจอย่างมีปัญญา โดยกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนเผชิญสถานการณ์ใกล้เคียง ฝึกหยุดก่อนตอบสนอง พิจารณาทางเลือก และสะท้อนผลของการตัดสินใจ ช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับชีวิตประจำวันได้

ผลการดำเนินกิจกรรมตามงานวิจัยยังพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีพัฒนาการด้าน การมีสติและการกำกับตนเอง เพิ่มขึ้นจากค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.14$ เป็น $\bar{X} = 4.20$ และด้าน การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและการลดพฤติกรรมเสี่ยง เพิ่มขึ้นจาก $\bar{X} = 3.20$ เป็น $\bar{X} = 4.26$ สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการจัดประสบการณ์ที่ทำให้นักเรียนได้ฝึก “หยุด-คิด-เลือก” ก่อนแสดงพฤติกรรม

ดังนั้น กิจกรรม “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” จึงเน้นให้นักเรียนฝึกจากสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลอง เพื่อพัฒนากระบวนการ รู้ทัน หยุด คิด เลือก ลงมือ รับผิดชอบ

3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม นักเรียนสามารถ

1. สังเกตและบอกอารมณ์ ความคิด และแรงกระตุ้นของตนเองได้
2. ใช้สติหยุดก่อนตอบสนองต่ออารมณ์หรือสิ่งเร้าได้
3. พิจารณาผลดี ผลเสีย และผลกระทบก่อนตัดสินใจได้
4. ยับยั้งชั่งใจและเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเผชิญสถานการณ์เสี่ยงได้
5. วางแผนและกำกับการใช้โทรศัพท์ เกม และสื่อสังคมออนไลน์ของตนเองอย่างเหมาะสมได้
6. ประยุกต์ สติ อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 ในการกำกับตนเองได้
7. รับผิดชอบต่อการตัดสินใจและผลของการกระทำทั้งในโลกจริงและโลกออนไลน์ได้
8. ถ่ายทอดแนวทางการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติแก่เพื่อนในฐานะ พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ ได้

4.สาระสำคัญของกิจกรรม

4.1 รู้เท่าทันอารมณ์

การกำกับตนเองเริ่มต้นจากการ “รู้ว่าในขณะนี้เกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา” นักเรียนควรฝึกสังเกตว่า เมื่อได้รับข้อความบางอย่าง ถูกวิจารณ์ แพ้เกม ถูกเพื่อนปฏิเสธ หรือพบเนื้อหาที่กระตุ้นความสนใจ ตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น

โกรธ

กลัว

เสียใจ

อาย

ตื่นเต้น

อยากเอาชนะ

อยากได้รับการยอมรับ

อยากตอบโต้

อยากทำตามเพื่อน

การรู้ว่า “ฉันกำลังโกรธ” แตกต่างจากการปล่อยให้ความโกรธเป็นผู้ตัดสินใจแทนเรา เพราะเมื่อรู้ทันอารมณ์แล้ว นักเรียนจะมีพื้นที่สำหรับการเลือกที่จะตอบสนองอย่างไร

4.2 หยุดก่อนตอบสนอง

หัวใจสำคัญของกิจกรรมคือการสร้าง “ช่วงหยุด” ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ตัวอย่างเช่น

เห็นข้อความที่ไม่พอใจ หยุด รู้ว่าโกรธ คิด จึงตอบ

แทนที่จะเป็น เห็นข้อความที่ไม่พอใจ โกรธ ตอบโต้ทันที

ครูควรย้ำกับนักเรียนว่า

“อารมณ์เกิดขึ้นได้ แต่เราไม่จำเป็นต้องทำตามอารมณ์ทุกครั้ง”

5. หลักพุทธธรรมที่บูรณาการ

5.1 สติ

สติ เป็นฐานสำคัญของการรู้ตัว ทำให้นักเรียนรู้ว่าตนเองกำลังคิด รู้สึก และกำลังจะทำอะไร ก่อนที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า

ในคู่มือนี้นำเสนอสติมาประยุกต์เป็นหลักง่ายว่า รู้กาย รู้อารมณ์ รู้ความคิด รู้ก่อนทำ

เมื่อได้รับข้อความที่ทำให้โกรธ นักเรียนไม่จำเป็นต้องรีบตอบ แต่สามารถหยุดหายใจ รับรู้อารมณ์ และพิจารณาก่อนว่า หากตอบในขณะที่โกรธจะเกิดอะไรขึ้น

5.2 อิทธิบาท 4 พลังในการกำกับตนสู่เป้าหมาย

ฉันทะ คือ มีความพอใจและเห็นคุณค่าของเป้าหมายที่ดี เช่น ต้องการใช้โทรศัพท์อย่างเหมาะสม ต้องการเรียนให้สำเร็จ

วิริยะ คือ มีความเพียรในการปฏิบัติตามเป้าหมาย แม้ต้องฟันความเคยชินบางอย่าง

จิตตะ คือ เอาใจใส่และมีสมาธิกับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ปล่อยให้การแจ้งเตือนหรือสื่อออนไลน์ดึงความสนใจตลอดเวลา

วิมังสา คือ ตรวจสอบและพิจารณาว่า สิ่งที่ทำอยู่เกิดผลอย่างไร และควรปรับปรุงอย่างไร

คำง่ายสำหรับนักเรียน

ฉันทะ ตั้งเป้าหมาย

วิริยะ ลงมือและไม่ยอมแพ้

จิตตะ ใส่ใจสิ่งที่ทำ

วิมังสา ตรวจสอบและปรับปรุง

ตัวอย่างเช่น นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าจะไม่ใช่โทรศัพท์ขณะทำการบ้าน จากนั้นพยายามปฏิบัติจริง ตั้งใจทำงาน และเมื่อครบหนึ่งสัปดาห์จึงประเมินว่าทำได้เพียงใดและต้องปรับอะไร

5.3 ฆราวาสธรรม 4 หลักรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น

สัจจะ จริ่งใจและซื่อตรงต่อสิ่งที่ตนเองตั้งใจไว้

ทมะ ฝึกตน ควบคุมตนเอง และไม่ปล่อยให้อารมณ์หรือความอยากควบคุมพฤติกรรม

ขันติ อดทนต่อความไม่พอใจ ความอยาก และแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม

จาคะ รู้จักเสียสละและลดความยึดติด ไม่เอาความต้องการของตนเองเป็นศูนย์กลาง

สำหรับนักเรียนสามารถง่าย ๆ ว่า

สัจจะ รักษาคำที่ให้กับตนเอง

ทมะ ฝึกควบคุมตน

ขันติ อดทนต่อแรงกระตุ้น

จาคะ รู้จักปล่อยและแบ่งปัน

6. กระบวนการ “6 ขั้นสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”

ตารางที่ 4.5 กระบวนการ 6 ขั้น สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล

ขั้น	คำถามกับตนเอง	การปฏิบัติ
1. รู้ทัน	ตอนนี้ฉันรู้สึกอะไร?	รู้ทันอารมณ์และแรงกระตุ้น
2. หยุด	จำเป็นต้องทำทันทีหรือไม่?	หยุด หายใจ ไม่รีบตอบ
3. คิด	ถ้าทำแล้วจะเกิดอะไรขึ้น?	พิจารณาผลดี-ผลเสีย
4. เลือก	ทางเลือกใดเหมาะสมที่สุด?	ใช้เหตุผลและหลักธรรม
5. ลงมือ	ฉันจะอย่างไร?	เลือกพฤติกรรมที่ปลอดภัย

6. รับผิดชอบ	ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร?	ยอมรับ เรียนรู้ และปรับปรุง
--------------	---------------------------	-----------------------------

7. ระยะเวลา

ประมาณ 90 นาที

สามารถปรับเป็น 60–120 นาทีตามบริบทของสถานศึกษา

8. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวนประมาณ 20–30 คน โดยการดำเนินงานตามโครงการวิจัยสามารถใช้กับกลุ่มเป้าหมายประมาณ 25 คน

9. สื่อและอุปกรณ์

1. โทรศัพท์มือถือของนักเรียน หรือภาพจำลองหน้าจอโทรศัพท์
2. บัตรอารมณ์
3. บัตรสถานการณ์เสี่ยง
4. กระดาษ A4/กระดาษฟลิปชาร์ต
5. ปากกา
6. ใบงาน “รู้ทัน-หยุด-คิด-เลือก”
7. แบบสำรวจพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์
8. แบบสะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม

10. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 “โทรศัพท์เรียกเรา หรือเราเรียกโทรศัพท์?”

สำรวจตนเอง เวลา 10 นาที

ครูถามนักเรียนว่า

- หลังตื่นนอน สิ่งแรกที่ทำคืออะไร?
- เคยหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจหรือไม่?
- เคยตั้งใจดูเพียง 5 นาที แต่กลายเป็น 30 นาทีหรือไม่?
- เคยหยิบโทรศัพท์ระหว่างทำการบ้านหรืออ่านหนังสือหรือไม่?
- เมื่อมีการแจ้งเตือน รู้สึกว่าต้องเปิดดูทันทีหรือไม่?

จากนั้นถามคำถามสำคัญว่า

“เราเป็นคนเลือกใช้โทรศัพท์ หรือบางครั้งโทรศัพท์กำลังเลือกว่าจะให้เราทำอะไร?”

ครูไม่ควรตัดสินว่าการใช้โทรศัพท์เป็นสิ่งไม่ดี แต่ชวนให้นักเรียนพิจารณาว่า เราใช้เทคโนโลยีอย่างมีเป้าหมายหรือกำลังตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยอัตโนมัติ

ขั้นที่ 2 “ฉันกำลังรู้สึกอะไร?”

ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ เวลา 15 นาที

แจกบัตรสถานการณ์ เช่น

สถานการณ์ A เพื่อนอ่านข้อความของเราแต่ไม่ตอบ

สถานการณ์ B มีคนแสดงความคิดเห็นล้อเลียนรูปของเรา

สถานการณ์ C เราเล่นเกมติดต่อกันหลายครั้ง

สถานการณ์ D เห็นเพื่อนโพสต์ภาพไปเที่ยวด้วยกัน แต่ไม่ได้ชวนเรา

ให้นักเรียนตอบ 3 คำถาม

1. ฉันรู้สึกอะไร?

2. ฉันอยากทำอะไรทันที?

3. ถ้าฉันทำตามอารมณ์ทันที จะเกิดอะไรขึ้น?

ครูเชื่อมโยงเข้าสู่หลักสติว่า

“การรู้ทันอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์หายไปทันที แต่ทำให้เราไม่ต้องตกเป็นผู้ตามอารมณ์”

ขั้นที่ 3 “หยุด 10 วินาที เปลี่ยนการตัดสินใจได้ไหม?”

ฝึกหยุดก่อนตอบสนอง เวลา 10 นาที

ครูให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย จากนั้นฝึก หยุด หายใจ รู้ตัว รู้ใจ ยังไม่ตอบ

ให้นักเรียนหายใจเข้า-ออกอย่างรู้ตัวประมาณ 3 รอบ แล้วถามตนเองว่า

“ตอนนี้ฉันรู้สึกอะไร?”

“ฉันกำลังอยากทำอะไร?”

“จำเป็นต้องทำตอนนี้หรือไม่?”

“ถ้ารออีกนิด ฉันจะเลือกได้ดีกว่าเดิมไหม?”

จากนั้นให้จำหลักสั้น ๆ

“ไม่ต้องตอบทุกอย่างทันที”

ขั้นที่ 4 “ถ้าเป็นคุณ จะเลือกอะไร?”

ฝึกตัดสินใจในสถานการณ์เสี่ยง เวลา 20 นาที

แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แล้วแจกสถานการณ์

สถานการณ์ที่ 1 เพื่อนทำ

เพื่อนชวนให้ลองทำสิ่งหนึ่ง โดยบอกว่า

“ทุกคนก็ทำกัน ไม่ลองก็เซย”

ถามนักเรียนว่า

เรากำลังรู้สึกอะไร?

เหตุใดเราจึงอยากทำตาม?

ถ้าปฏิเสธจะเกิดอะไร?

ถ้าทำตามจะเกิดผลอะไร?

ทางเลือกใดปลอดภัยที่สุด?

สถานการณ์ที่ 2 โกรธในกลุ่มแชต

เพื่อนโพสต์ข้อความพาดพิงถึงเรา ทำให้โกรธมาก และเราพิมพ์ข้อความตอบโต้ไปแล้ว ถามว่า “จะกดส่งทันทีหรือไม่ เพราะอะไร?”

ให้นักเรียนใช้กระบวนการ รู้ทัน หยุด คิด เลือก ลงมือ รับผิดชอบ

สถานการณ์ที่ 3 เล่นต่ออีกนิด

เวลา 22.30 น. พรุ่งนี้มีสอบ แต่เพื่อนในเกมบอกว่า “อีกตาเดียว เดียวก็จบ” ให้นักเรียนอภิปรายว่า

ฉันทะของเราคืออะไร?

ต้องใช้วิธีะกับเรื่องใด?

จิตตะช่วยอย่างไร?

วิมังสาจะใช้ตรวจสอบตนเองอย่างไร?

สถานการณ์ที่ 4 เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม

มีเพื่อนส่งลิงก์หรือเนื้อหาที่อาจไม่เหมาะสมเข้ามาในกลุ่ม พร้อมบอกว่า

“เปิดดูสิ สนุกดี”

ให้นักเรียนพิจารณาว่า

จำเป็นต้องเปิดหรือไม่?

หากเปิดหรือส่งต่ออาจเกิดผลอะไร?

จะปฏิเสธเพื่อนอย่างไร?

ควรทำอย่างไรหากเพื่อนนั้นอาจสร้างความเสียหายแก่ผู้อื่น?

ขั้นที่ 5 “ภารกิจ 24 ชั่วโมง ใช้มือถืออย่างมีสติ”

ฝึกกำกับตนเอง เวลา 15 นาที

ให้นักเรียนออกแบบกติกาของตนเอง 3 ข้อ เช่น

“ระหว่างทำการบ้าน ฉันจะวางโทรศัพท์ห่างจากตัว”

“ก่อนนอน 30 นาที ฉันจะหยุดใช้สื่อออนไลน์”

“เมื่อโกรธ ฉันจะไม่พิมพ์ตอบทันที”

“ฉันจะกำหนดเวลาสำหรับการเล่นเกม”

“ระหว่างรับประทานอาหารกับครอบครัว ฉันจะไม่เล่นโทรศัพท์”

จากนั้นให้นำ อธิบาท 4 มาใช้

ฉันทะ คือ เป้าหมายของฉันทะคืออะไร?

วิธียะ คือ ฉันทะทำอะไรให้สำเร็จ?

จิตตะ คือ ฉันทะเตือนตัวเองอย่างไร?

วิมังสา คือ ฉันทะตรวจสอบผลอย่างไร?

ขั้นที่ 6 “คำสัญญากับตัวเอง”

บูรณาการฆราวาสธรรม 4 เวลา 10 นาที

ให้นักเรียนเขียน

“คำสัญญาดีจิตัลของฉันทะ”

สัจจะ: สิ่งที่ฉันทะตั้งใจจะทำ คือ

.....

ทมะ: สิ่งที่ฉันทะฝึกควบคุมตนเอง คือ

.....

ขันติ: สิ่งที่ฉันทะต้องอดทนต่อแรงกระตุ้น คือ

.....

จากะ: สิ่งที่คุณพร้อมลดหรือละเพื่อสิ่งที่ดีกว่า คือ

.....

ขั้นที่ 7 “ฉันเป็นผู้เลือก”

สะท้อนคิด เวลา 10 นาที

ให้นักเรียนตอบคำถาม

วันนี้ฉันค้นพบอะไรเกี่ยวกับตัวเอง?

สิ่งเราใดควบคุมฉันได้ง่ายที่สุด?

ครั้งต่อไปเมื่ออารมณ์แรง ฉันจะทำอะไรเป็นอันดับแรก?

ฉันจะใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์กับชีวิตอย่างไร?

ปิดกิจกรรมด้วยข้อความ

“มีสติ ไม่ใช่ไม่รู้สีก

แต่รู้ว่ากำลังรู้สึก

กำกับตน ไม่ใช่ห้ามตนทุกอย่าง

แต่เลือกสิ่งที่เหมาะสมด้วยปัญญา”

11. ใบงาน “รู้ทัน-หยุด-คิด-เลือก”

สถานการณ์ที่ฉันกำลังเผชิญ

.....

1. รู้ทัน

ตอนนี้ฉันรู้สึก

☐ โกรธ ☐ กลัว ☐ เสียใจ ☐ อาย ☐ ตื่นเต้น

☐ อายากเอาชนะ ☐ อยากทำตามเพื่อน ☐ อื่น ๆ

2. หยุด

สิ่งที่ฉันอยากทำทันที คือ

.....

จำเป็นต้องทำทันทีหรือไม่?

☐ จำเป็น ☐ ไม่จำเป็น ☐ ยังไม่แน่ใจ

3. คิด

ถ้าทำทันที ผลที่อาจเกิดขึ้น คือ

.....

4. เลือก

ฉันมีทางเลือกอะไรบ้าง?

ทางเลือกที่ 1

ทางเลือกที่ 2

ทางเลือกที่ 3

5. ลงมือ

ฉันเลือก

เพราะ

6. รับผิดชอบ

ผลจากการเลือกครั้งนี้ คือ

ครั้งต่อไปฉันจะ

12. บัตรเตือนใจประจำกิจกรรม

ก่อน “คลิก-พิมพ์-โพสต์-แชร์-ตอบโต้”

1. รู้ทัน ฉันกำลังรู้สึกอะไร?
2. หยุด จำเป็นต้องทำตอนนี้ไหม?
3. คิด ผลจะเกิดกับใครบ้าง?
4. เลือก มีทางที่ดีกว่านี้ไหม?
5. ลงมือ ทำสิ่งที่เหมาะสม
6. รับผิดชอบ ยอมรับและเรียนรู้จากผล

13. บทบาทของครูหรือผู้ดำเนินกิจกรรม

ครูควรหลีกเลี่ยงการใช้กิจกรรมในลักษณะ “สอนว่าโทรศัพท์หรือเกมเป็นสิ่งไม่ดี” เพราะเป้าหมายสำคัญคือการทำให้นักเรียนสามารถกำกับตนเองและเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม

ครูควรใช้คำถามมากกว่าการบอกคำตอบ เช่น

“อะไรทำให้เราอยากตอบทันที?”

“ถ้ารอ 1 นาที ผลอาจต่างจากเดิมหรือไม่?”

“ทางเลือกนี้ส่งผลต่อตัวเราอย่างไร?”

“ถ้าเพื่อนกดดัน เราจะปฏิเสธอย่างไร?”

“หลักธรรมข้อใดช่วยเราในสถานการณ์นี้?”

“เราจะรู้ได้อย่างไรว่ากำลังใช้โทรศัพท์มากเกินไปตามเป้าหมายของตนเอง?”

แนวทางดังกล่าวช่วยให้นักเรียน ค้นพบคำตอบและฝึกการตัดสินใจด้วยตนเอง มากกว่าปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ใหญ่เพียงชั่วคราว

14. การประเมินผลกิจกรรม

ตารางที่ 4.6 การประเมินผลกิจกรรม

พฤติกรรมที่ประเมิน	ทำได้	กำลังพัฒนา	ควรส่งเสริม
รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง	☐	☐	☐
หยุดก่อนตอบสนอง	☐	☐	☐
พิจารณาผลก่อนตัดสินใจ	☐	☐	☐
ยับยั้งชั่งใจเมื่อถูกกระตุ้น	☐	☐	☐
ปฏิเสธแรงกดดันจากเพื่อนได้	☐	☐	☐
กำกับการใช้โทรศัพท์/สื่อออนไลน์ได้	☐	☐	☐
ใช้สติประกอบการตัดสินใจ	☐	☐	☐
ประยุกต์อธิปไตย 4 ได้	☐	☐	☐
ประยุกต์ฆราวาสธรรม 4 ได้	☐	☐	☐
รับผิดชอบต่อผลการกระทำ	☐	☐	☐
ถ่ายทอดแนวคิดแก่เพื่อนได้	☐	☐	☐

15. การกิจขยายผล “Digital Mindfulness Challenge”

ให้นักเรียนแกนนำหรือ พุทธนวัตกรรมฐานเยาว์ ทดลองจัดกิจกรรมขยายผลสู่เพื่อนเป็นเวลา 3–7 วัน โดยเลือกภารกิจ เช่น

1. ก่อนแชร์ หยุด 10 วินาที
2. ก่อนตอบเมื่อโกรธ หายใจ 3 ครั้ง
3. 1 มื้ออาหารไม่ใช้โทรศัพท์
4. 30 นาทีก่อนนอนไม่ใช้สื่อออนไลน์
5. ทำการบ้านหนึ่งช่วงโดยปิดการแจ้งเตือน

6. ชวนเพื่อน 1 คนใช้หลัก “รู้ทัน-หยุด-คิด-เลือก”

จากนั้นให้นักเรียนกลับมาแลกเปลี่ยนว่า

สิ่งใดทำได้ง่าย?

สิ่งใดทำได้ยาก?

สิ่งเร้าใดทำให้ผล่อ?

ใช้สติอย่างไร?

อิทธิบาท 4 ช่วยให้อำนาจทำอะไร?

ฆราวาสธรรม 4 ช่วยกำกับตนเองอย่างไร?

หากจัดกิจกรรมให้เพื่อนอีกครั้งควรปรับอะไร?

จุดนี้เป็นกระบวนการสำคัญที่เปลี่ยนนักเรียนจาก ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ทดลองปฏิบัติ ผู้เปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้ถ่ายทอด พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์

16. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนควรมีพัฒนาการใน 4 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 รู้ทัน รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความอยาก และแรงกระตุ้น

ระดับที่ 2 กำกับตน สามารถหยุด ยับยั้งชั่งใจ และไม่ตอบสนองทันที

ระดับที่ 3 เลือกด้วยปัญญา พิจารณาทางเลือกและผลกระทบก่อนตัดสินใจ

ระดับที่ 4 ขยายสู่ผู้อื่น สามารถนำประสบการณ์ของตนไปช่วยเตือน ชวนคิด และถ่ายทอดแก่เพื่อนอย่างสร้างสรรค์

17. สรุปกิจกรรมที่ 3

กิจกรรม “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล” เป็นการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาในมิติของ การรู้เท่าทันตนเอง โดยเชื่อมโยงการรู้ทันอารมณ์กับการหยุดก่อนตอบสนอง การยับยั้งชั่งใจ การพิจารณาผลกระทบ การเลือกพฤติกรรม และความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ ทั้งในชีวิตประจำวันและสังคมดิจิทัล

กระบวนการสำคัญสรุปได้ว่า รู้ทัน หยุด คิด เลือก ลงมือ รับผิดชอบ

สติ ทำให้รู้ตัวและหยุดก่อนตอบสนอง

อิทธิบาท 4 ทำให้มีเป้าหมายและกำกับตนไปสู่สิ่งที่ดี

ฆราวาสธรรม 4 ทำให้ฝึกตน อดทน ซื่อตรง และรับผิดชอบ

ปัญญา ทำให้เลือกพฤติกรรมโดยพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้น

บทที่ 5

การเป็นพุทธนวัตกรและการขยายผลสู่เพื่อน

บทนี้มุ่งให้นักเรียนพัฒนาจาก “ผู้เข้าร่วมกิจกรรม” ไปสู่ “พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์” ที่สามารถนำความรู้ ทักษะ และหลักพุทธธรรมไปใช้กับตนเอง แล้วถ่ายทอดต่อสู่เพื่อน ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนได้อย่างเหมาะสม จุดสำคัญของการเป็นพุทธนวัตกรมีได้อยู่ที่การเป็นผู้พูดเก่งหรือเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนโดดเด่นที่สุด แต่คือการเป็นผู้ที่ เรียนรู้จากประสบการณ์ รู้เท่าทันตนเอง ใช้สติและปัญญาในการตัดสินใจ มีความรับผิดชอบ เป็นกัลยาณมิตร และสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมหรือสื่อที่ช่วยให้เพื่อนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน กระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์สามารถสรุปได้ว่า เรียนรู้ ลงมือปฏิบัติ สะท้อนตน พัฒนาดน สร้างสรรค์ ถ่ายทอด ขยายผล

5.1 คุณลักษณะของพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์

พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ หมายถึง นักเรียนที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้และสามารถนำหลักคิด หลักพุทธธรรม ตลอดจนทักษะการรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ การมีสติ การกำกับตนเอง และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ไปใช้ในชีวิตจริง พร้อมทั้งสามารถนำประสบการณ์เหล่านั้นไปสร้างการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนได้ คุณลักษณะสำคัญประกอบด้วย 8 ประการ ได้แก่

ตารางที่ 5.1 คุณลักษณะของพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์

คุณลักษณะ	ลักษณะที่ควรปรากฏ
1. รู้เท่าทัน	รู้เท่าทันข้อมูล สื่อ อารมณ์ สิ่งเร้า และสถานการณ์เสี่ยง
2. คิดเป็น	ตั้งคำถาม ตรวจสอบข้อมูล พิจารณาเหตุและผลก่อนเชื่อหรือตัดสินใจ
3. มีสติ	รู้ตัวและหยุดก่อนตอบสนองต่ออารมณ์หรือแรงกระตุ้น
4. กำกับตนได้	ควบคุมอารมณ์ เวลา พฤติกรรม และเลือกสิ่งที่เหมาะสม
5. รับผิดชอบ	ยอมรับผลของการกระทำและพร้อมปรับปรุงตนเอง
6. เป็นกัลยาณมิตร	รับฟัง ช่วยเหลือ ขวนคิด และไม่ตัดสินเพื่อน
7. มีความคิดสร้างสรรค์	สามารถออกแบบกิจกรรม สื่อ หรือวิธีถ่ายทอดที่เหมาะสมกับเพื่อน
8. ถ่ายทอดและขยายผล	นำสิ่งที่เรียนรู้ไปสื่อสารและพัฒนากลุ่มเพื่อนหรือนักเรียนรุ่นต่อไป

พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์จึงไม่ใช่ “ผู้สมบูรณ์แบบ” แต่เป็นนักเรียนที่ รู้จักเรียนรู้จากข้อผิดพลาด พัฒนาดนเอง และใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกแก่ผู้อื่น

5.2 บทบาทของแกนนำนักเรียน

นักเรียนแกนนำทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน โดยมีผู้ใช้ผู้ควบคุมหรือผู้สั่งสอน แต่เป็น “ผู้เอื้อการเรียนรู้ในระดับเพื่อน” บทบาทสำคัญ ได้แก่



ภาพที่ 5.1 6 บทบาทผู้นำเพื่อนเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน

ที่มา: ใช้ ChatGPT สร้างสรรค์เป็นภาพ

- 1) ผู้เรียนรู้** ต้องฝึกใช้หลักที่เรียนกับตนเองก่อน เช่น คิดก่อนแชร์ หยุดก่อนตอบโต้ และควบคุมการใช้สื่อของตนเอง
- 2) ผู้ร่วมคิดและร่วมออกแบบ** เสนอปัญหาที่พบในกลุ่มเพื่อน ช่วยเลือกหัวข้อและปรับกิจกรรมให้เข้ากับวัยและบริบท
- 3) ผู้ช่วยดำเนินกิจกรรม** ช่วยจัดฐานกิจกรรม ตั้งคำถาม ดูแลกลุ่มย่อย หรือสรุปบทเรียน
- 4) ผู้สื่อสาร** ถ่ายทอดเนื้อหาด้วยภาษาที่เพื่อนเข้าใจง่าย ลดการใช้ภาษาทางวิชาการมากเกินไป
- 5) ผู้เป็นแบบอย่างเชิงบวก** นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ให้เห็น เช่น ไม่แชร์ข้อมูลที่ยังไม่ตรวจสอบ ไม่ร่วมกลั่นแกล้ง และไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์
- 6) ผู้เชื่อมต่อความช่วยเหลือ** หากเพื่อนมีปัญหาที่ซับซ้อนหรือมีความเสี่ยงสูง ต้องรู้จักประสานครูหรือผู้ใหญ่ ไม่รับภาระแก้ปัญหาทุกอย่างด้วยตนเอง

5.3 เทคนิคการเป็นกัลยาณมิตร

การเป็นกัลยาณมิตรในระดับเพื่อน หมายถึง การอยู่ข้างเพื่อนอย่างมีสติและปัญญา ไม่ปล่อยให้เพื่อนเผชิญปัญหาโดยลำพัง และไม่เข้าไปควบคุมชีวิตของเพื่อน

ใช้หลักง่าย ๆ ว่า “ฟัง-ถาม-เข้าใจ-ชวนคิด-ช่วยเหลือที่ช่วยได้-ส่งต่อเมื่อจำเป็น”



ภาพที่ 5.2 6 ทักษะกัลยาณมิตรเคียงข้างเพื่อน

ที่มา: ใช้ ChatGPT สังเคราะห์เป็นภาพ

ฟัง คือ ฟังให้จบก่อนแนะนำ

ถาม คือ ใช้คำถามเพื่อเข้าใจ ไม่ใช่สอบสวน

เข้าใจ คือ ยอมรับว่าความรู้สึกของแต่ละคนต่างกัน

ชวนคิด คือ ชวนมองทางเลือกมากกว่าบอกว่าต้องทำอะไร

ช่วยเหลือที่ช่วยได้ คือ อยู่เป็นเพื่อนหรือช่วยหาข้อมูล

ส่งต่อเมื่อจำเป็น คือ หากปัญหามีความเสี่ยง ควรประสานครูหรือผู้ใหญ่ที่

รับผิดชอบ

ตัวอย่างคำพูดของกัลยาณมิตร เช่น

“เราอยู่ตรงนี้นะ ถ้าอยากเล่า”

“ลองคิดดูไหมว่าถ้าตอบกลับตอนนี้จะเกิดอะไรขึ้น”

“มีทางเลือกอื่นที่ปลอดภัยกว่านี้ไหม”

“เรื่องนี้ดูค่อนข้างหนัก เราชวนครูที่ไว้ใจมาช่วยกันดีไหม”

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ การซ้ำเติม การตำหนิ การประจาน การรับปากเก็บความลับในเรื่องที่อาจเป็นอันตราย และการทำตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญแทนผู้ใหญ่

5.4 เทคนิคการสื่อสารแบบเพื่อนสู่เพื่อน (Peer-to-Peer)

การสื่อสารแบบเพื่อนสู่เพื่อนมีพลังเพราะผู้สื่อสารและผู้รับสารอยู่ในวัยและบริบทใกล้เคียงกัน แต่ต้องใช้วิธีที่ไม่ทำให้เพื่อนรู้สึกถูกสอนหรือถูกตัดสิน



ภาพที่ 5.3 6 หลักการสื่อสารกับเพื่อน

ที่มา: ใช้ ChatGPT สร้างสรรค์เป็นภาพ

หลักสำคัญมี 6 ประการ

1. ใช้ภาษาที่เพื่อนเข้าใจ

พูดสั้น ชัด ใช้ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงในโรงเรียนหรือสื่อออนไลน์

2. ขวนคิดมากกว่าสั่ง

แทนที่จะพูดว่า “อย่าแชร์” ควรถามว่า “เรารู้ไหมว่าข้อมูลนี้มาจากไหน?”

3. ใช้ประสบการณ์ร่วม

เช่น “เราเองก็เคยเผลอตอบตอนโกรธ แล้วมานึกทีหลังว่าไม่น่าพิมพ์แบบนั้น”

4. สื่อสารเชิงบวก

ไม่ตำหนิ ไม่ประชด และไม่สร้างความอับอาย

5. เปิดพื้นที่ให้เพื่อนมีเสียง

ให้เพื่อนได้พูด ได้เลือก และได้เสนอวิธีของตนเอง

6. จบด้วยการนำไปใช้

ทุกกิจกรรมควรมีคำถามว่า “หลังจากนี้เราจะทำอะไรต่างจากเดิม?”

สูตรง่าย ๆ คือ เรื่องใกล้ตัว คำถามชวนคิด แลกเปลี่ยน ทดลอง สะท้อน นำไปใช้

5.5 การออกแบบกิจกรรมเล็ก ๆ โดยนักเรียน

พุทธนวัตกรรมเรียนรู้สามารถออกแบบกิจกรรมขนาดเล็กที่ใช้เวลาประมาณ 15–30 นาที เพื่อชวนเพื่อนเรียนรู้ได้ ใช้แบบออกแบบ 6 ชั้น

ตารางที่ 5.2 การแบบออกแบบ 6 ชั้น

ชั้น	คำถามสำหรับออกแบบ
1. ปัญหา	เพื่อนกำลังเผชิญปัญหาอะไร?
2. เป้าหมาย	อยากให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร?
3. กิจกรรม	จะให้เพื่อนได้ทำอะไร?
4. หลักธรรม	หลักธรรมใดนำมาใช้ได้?
5. สะท้อนคิด	จะถามอะไรเพื่อให้เพื่อนคิดจากประสบการณ์?
6. ขยายผล	หลังจบกิจกรรม เพื่อนจะนำไปทำอะไรต่อ?

ตัวอย่างกิจกรรมเล็ก ๆ เช่น “หยุด 10 วินาทีก่อนแชร์” ใช้ข่าวหรือโพสต์ 3 ตัวอย่างให้นักเรียนเลือกว่า “แชร์หรือไม่แชร์” พร้อมอธิบายเหตุผล แล้วจบด้วยกติกา 3 ข้อ ก่อนแชร์ข้อมูล หรือกิจกรรม “เปลี่ยนคำร้ายเป็นคำสร้างสรรค์” ให้นักเรียนเปลี่ยนข้อความที่ทำร้ายความรู้สึกเป็นข้อความที่สื่อสารปัญหาได้โดยไม่ทำร้ายกัน

5.6 การสร้างสื่อสร้างสรรค์เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

สื่อที่นักเรียนสร้างไม่จำเป็นต้องซับซ้อน แต่ควร สั้น เข้าใจง่าย ใกล้เคียง ถูกต้อง และชวนให้ลงมือทำ

รูปแบบที่สามารถใช้ได้ เช่น โปสเตอร์ อินโฟกราฟิก คลิปสั้น การ์ตูน 4 ช่อง บัตรคำ สตอรี่ สื่อหน้าเสาธง หรือข้อความรณรงค์ในช่องทางของโรงเรียน

ก่อนเผยแพร่สื่อควรตรวจด้วยหลัก “5 ตรวจ”

ตรวจข้อมูล

ตรวจภาษา

ตรวจผลกระทบ

ตรวจความเหมาะสม

ตรวจความรับผิดชอบ

โดยถามว่า

ข้อมูลถูกต้องหรือไม่?

มีคำที่ทำร้ายหรือตีตราใครหรือไม่?

ถ้าผู้ถูกกล่าวถึงเห็น จะรู้สึกอย่างไร?

เหมาะกับวัยและบริบทโรงเรียนหรือไม่?

สื่อนี้ช่วยให้ผู้รับทำสิ่งใดได้จริง?

ตัวอย่างหัวข้อสื่อ ได้แก่

“คิดก่อนแชร์ 5 วินาที”

“อารมณ์มา ให้สติทำงานก่อน”

“คำพูดของเรา อาจอยู่ในใจเขานานกว่าที่คิด”

“เพื่อนชวน ไม่ได้แปลว่าเราต้องตาม”

“มือถือเป็นเครื่องมือ ไม่ใช่ผู้ควบคุมชีวิตเรา”

5.7 การขยายผลจาก “นักเรียนสู่เพื่อน”

การขยายผลที่เหมาะสมควรเริ่มจากพื้นที่ใกล้ตัวที่สุด ไม่จำเป็นต้องเริ่มด้วยโครงการขนาดใหญ่ ลำดับการขยายผลสามารถดำเนินได้ดังนี้

ตนเอง

เพื่อนสนิท

กลุ่มเพื่อน

ห้องเรียน

นักเรียนรุ่นน้อง

กิจกรรมของโรงเรียน

นักเรียนแกนนำอาจเริ่มจากการชวนเพื่อนทำภารกิจหนึ่งสัปดาห์ เช่น

ก่อนแชร์ ตรวจสอบแหล่งข้อมูลทุกครั้ง

หยุด 10 วินาทีก่อนตอบเมื่อโกรธ

กินข้าวหนึ่งมื้อโดยไม่ใช้โทรศัพท์

ใช้ถ้อยคำสร้างสรรค์กับเพื่อนอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

ช่วยเพื่อนที่ถูกล้อหรือกลั่นแกล้งอย่างเหมาะสม

เมื่อจบภารกิจ ควรมีการสะท้อนร่วมว่า อะไรทำได้ อะไรยาก และจะปรับอย่างไรต่อ

5.8 การขยายผลจาก “โรงเรียนสู่ครอบครัวและชุมชน”

พฤติกรรมของนักเรียนไม่ได้เกิดเฉพาะในโรงเรียน การขยายผลจึงควรเชื่อมสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่บ้านและชุมชนด้วย

ในครอบครัว นักเรียนสามารถนำกิจกรรมไปใช้ เช่น

ชวนสมาชิกครอบครัวกำหนด “ช่วงเวลาปลอดมือถือ”

ชวนกันตรวจสอบข่าวก่อนส่งต่อในกลุ่มครอบครัว

ทำข้อตกลงการใช้สื่อร่วมกัน

ใช้การฟังและปฎิบัติในการแก้ความขัดแย้ง

ในชุมชน สามารถจัดกิจกรรมขนาดเล็ก เช่น

ฐานเรียนรู้การรู้เท่าทันข่าว

นิทรรศการสื่อสารสรรค์ของนักเรียน

กิจกรรมจิตอาสา

เวทีนักเรียนเล่าเรื่อง “สิ่งที่ฉันเปลี่ยนหลังเรียนรู้”

การรณรงค์ใช้สื่ออย่างรับผิดชอบ

การขยายผลจึงไม่ใช่เพียง “นำกิจกรรมเดิมไปทำซ้ำ” แต่เป็นการนำ แก่นของการเรียนรู้ ได้แก่ สติ ปัญญา การมีส่วนร่วม การลงมือทำ การสะท้อนคิด และการเป็นกัลยาณมิตร ไปปรับให้เหมาะกับพื้นที่ใหม่

ภารกิจท้ายบท

“1 พุทธนวัตกรรม 1 กิจกรรมสร้างสรรค์”

ให้นักเรียนแต่ละคนหรือกลุ่มย่อยออกแบบกิจกรรมหรือสื่อ 1 ชิ้น เพื่อช่วยเพื่อนลดพฤติกรรมเสี่ยงหรือเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

แบบวางแผนภารกิจ

ชื่อกิจกรรม/สื่อ

ปัญหาที่ต้องการช่วยลด.....

กลุ่มเป้าหมาย.....

สิ่งที่อยากให้เพื่อนเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลง.....

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้

- ☐ สติ
- ☐ โยนิโสมนสิการ
- ☐ อิทธิบาท 4
- ☐ พรหมวิหาร 4
- ☐ สังคหวัตถุ 4
- ☐ ขรวาสาธรรม 4

รูปแบบที่เลือก

- ☐ กิจกรรมกลุ่ม
- ☐ เกม
- ☐ สถานการณ์จำลอง
- ☐ คลิปสั้น
- ☐ อินโฟกราฟิก
- ☐ โปสเตอร์
- ☐ กิจกรรมรณรงค์
- ☐ อื่น ๆ

ขั้นตอนโดยย่อ

1.
2.
3.
4.

คำถามสะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม

.....

วิธีขยายผลต่อ

.....

แบบสะท้อนหลังปฏิบัติการกิจ

หลังดำเนินกิจกรรม ให้นักเรียนตอบว่า

1. สิ่งใดที่ได้ดี?
2. เพื่อนตอบสนองอย่างไร?
3. สิ่งใดเป็นปัญหาหรืออุปสรรค?.....
4. ถ้าทำอีกครั้งจะปรับอะไร?
5. ฉันได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการเป็นพุทธนวัตกรรม?.....

สรุปการเป็น พุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์ มิได้สิ้นสุดเมื่อเรียนรู้เนื้อหาหรือเข้าร่วมกิจกรรมครบถ้วน แต่ต้องสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้กับตนเอง สร้างการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของตน และนำประสบการณ์นั้นไปสร้างการเรียนรู้กับผู้อื่น หัวใจของกระบวนการสรุปได้ว่า รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน เป็นกัลยาณมิตร สร้างสรรค์ ถ่ายทอด ขยายผล เมื่อนักเรียนสามารถพัฒนาจาก ผู้รับความรู้ ผู้ร่วมเรียนรู้ ผู้ลงมือปฏิบัติ ผู้สะท้อนและพัฒนาตน ผู้สร้างสรรค์ ผู้ถ่ายทอด ผู้สร้างแกนนำรุ่นต่อไป การขยายผลพุทธนวัตกรรมจะไม่ขึ้นอยู่กับผู้วิจัยหรือครูเพียงฝ่ายเดียว แต่สามารถเกิดขึ้นจากพลังของนักเรียนและกลุ่มเพื่อน และพัฒนาเป็นเครือข่ายการเรียนรู้ภายในโรงเรียน ครอบครัว และชุมชนได้

บทที่ 6

การประเมินผล

การประเมินผลตามคู่มือพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ มุ่งประเมินการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนอย่างเป็นระบบทั้ง ก่อน ระหว่าง และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้สอดคล้องโดยตรงกับกระบวนการและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม การสังเกตพฤติกรรม การสะท้อนคิด ตลอดจนการติดตามความสามารถในการพัฒนาตนเองจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปสู่การเป็น “พุทธนวัตกรรุ่นเยาว์” ที่สามารถถ่ายทอดและขยายผลการเรียนรู้สู่กลุ่มเพื่อนได้

การประเมินจึงไม่มุ่งพิจารณาเฉพาะความรู้ที่นักเรียนได้รับ แต่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร 2) การคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีปัญญา 3) การมีสติและการกำกับตนเอง 4) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและการลดพฤติกรรมเสี่ยง และ 5) การเป็นพุทธนวัตกรและการขยายผลผ่านเครือข่าย ซึ่งเป็นองค์ประกอบเดียวกับที่ใช้ประเมินผลในการดำเนินงานวิจัย

6.1 แบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test)

1) วัตถุประสงค์

ใช้ประเมินระดับพื้นฐานของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ทราบว่ามี ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางปัญญาอยู่ในระดับใด และใช้เป็นข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบกับผลการประเมินภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2) วิธีดำเนินการ

ให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเริ่มกิจกรรมที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ” โดยครูชี้แจงว่าแบบประเมินไม่มีผลต่อคะแนนการเรียน และควรตอบตามสภาพจริงของตนเอง

ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

3) ตัวอย่างแบบประเมิน

ตารางที่ 6.1 ตัวอย่างแบบประเมิน

ข้อ	รายการประเมิน	5	4	3	2	1
1	ฉันตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนเชื่อหรือแชร์	☐	☐	☐	☐	☐
2	ฉันสามารถแยกข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นได้	☐	☐	☐	☐	☐
3	ฉันพิจารณาเหตุและผลก่อนตัดสินใจ	☐	☐	☐	☐	☐
4	เมื่อมีอารมณ์โกรธ ฉันสามารถหยุดก่อนตอบโต้ได้	☐	☐	☐	☐	☐
5	ฉันรู้เท่าทันอารมณ์และสิ่งเร้าที่มีผลต่อการตัดสินใจของตนเอง	☐	☐	☐	☐	☐
6	ฉันสามารถควบคุมตนเองในการใช้โทรศัพท์หรือสื่อออนไลน์ได้	☐	☐	☐	☐	☐
7	ฉันนำหลักสติหรือหลักพุทธธรรมมาใช้เมื่อต้องตัดสินใจ	☐	☐	☐	☐	☐
8	ฉันสามารถปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้ทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	☐	☐	☐	☐	☐
9	ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนโดยไม่รีบตัดสิน	☐	☐	☐	☐	☐
10	ฉันสามารถช่วยแนะนำเพื่อนให้คิดก่อนตัดสินใจเมื่อเผชิญความเสี่ยง	☐	☐	☐	☐	☐
11	ฉันสามารถถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เพื่อนเข้าใจได้	☐	☐	☐	☐	☐
12	ฉันมีความพร้อมที่จะเป็นแกนนำจัดกิจกรรมหรือสร้างสื่อเพื่อช่วยเพื่อน	☐	☐	☐	☐	☐

การใช้ผล บันทึกคะแนนเป็นข้อมูลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) โดยยังไม่ควรนำคะแนนมาใช้ตีตราหรือจัดลำดับนักเรียน

6.2 แบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test)

แบบประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรมควรใช้ รายการประเมินชุดเดียวกับ Pre-test เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนก่อนและหลังได้โดยตรง

ในการวิจัยพบว่า ภาพรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.70 และภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นเป็น $\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.53 โดยพบการเปลี่ยนแปลงครอบคลุมทั้งการรู้เท่าทันสื่อ การคิดวิเคราะห์ การมีสติและกำกับตน การประยุกต์หลักพุทธธรรม ตลอดจนการเป็นพุทธนวัตกรรมและการขยายผลสู่เพื่อน

ตารางที่ 6.2 การแปลผลค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ย	ระดับ
4.51–5.00	มากที่สุด
3.51–4.50	มาก
2.51–3.50	ปานกลาง
1.51–2.50	น้อย
1.00–1.50	น้อยที่สุด

ครูสามารถจัดทำตารางสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ 6.3 ตัวอย่างสรุปผลการประเมิน

ด้านการประเมิน	ก่อน กิจกรรม $\bar{X}$	S.D.	หลังกิจกรรม $\bar{X}$	S.D.	ผลการ เปลี่ยนแปลง
1. การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร					
2. การคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมี ปัญญา					
3. การมีสติและการกำกับตนเอง					
4. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและ การลดพฤติกรรมเสี่ยง					
5. การเป็นพุทธนวัตกรและการขยายผล ผ่านเครือข่าย					
รวม					

ข้อควรคำนึง การเปรียบเทียบ Pre-test และ Post-test ในคู่มือนี้ควรใช้เพื่อ
พิจารณา “พัฒนาการ” ของนักเรียน มิใช่เพื่อจัดอันดับว่าใครดีกว่าหรือด้อยกว่าใคร

6.3 แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

การสังเกตพฤติกรรมใช้ระหว่างการดำเนินกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม เพื่อประเมินว่านักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปแสดงออกผ่านพฤติกรรมได้มากน้อยเพียงใด

แบบสังเกตพฤติกรรม

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....

วันที่..... กิจกรรม.....

ตารางที่ 6.4 แบบสังเกตพฤติกรรม

พฤติกรรมที่สังเกต	สม่ำเสมอ	บางครั้ง	ยังไม่ปรากฏ
1. ตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อหรือส่งต่อ	☐	☐	☐
2. ตั้งคำถามและพิจารณาเหตุผล	☐	☐	☐
3. หยุดคิดก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์	☐	☐	☐
4. รู้เท่าทันและควบคุมอารมณ์ตนเอง	☐	☐	☐
5. รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง	☐	☐	☐
6. ใช้ถ้อยคำสร้างสรรค์และไม่ทำร้ายผู้อื่น	☐	☐	☐
7. กล้าปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยงอย่างเหมาะสม	☐	☐	☐
8. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	☐	☐	☐
9. ช่วยเหลือและเป็นกัลยาณมิตรกับเพื่อน	☐	☐	☐
10. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปแนะนำหรือถ่ายทอดให้เพื่อนได้	☐	☐	☐

บันทึกเพิ่มเติมของผู้สังเกต

.....

.....

.....

.....

ควรบันทึก “พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง” มากกว่าการตีความ เช่น แทนที่จะเขียนว่า “นักเรียนมีสติดี” ควรบันทึกว่า “เมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็นขัดแย้ง นักเรียนหยุดฟังจนจบก่อนตอบ”

6.4 แบบบันทึกการสะท้อนคิด (Reflection)

การสะท้อนคิดเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพราะช่วยให้นักเรียนย้อนมองประสบการณ์ของตนเอง เชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับชีวิตจริง และกำหนดแนวทางพัฒนาตนเองในครั้งต่อไป

ใบสะท้อนคิด “วันนี้ฉันเรียนรู้อะไร”

ชื่อกิจกรรม.....

วันที่.....

1. วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไรใหม่?

.....

2. สถานการณ์ใดในกิจกรรมที่ทำให้ฉันได้คิดมากที่สุด เพราะเหตุใด?

.....

3. ฉันสังเกตเห็นความคิดหรืออารมณ์อะไรของตนเอง?

.....

4. หลักพุทธธรรมข้อใดที่ฉันสามารถนำไปใช้ได้?

.....

5. หากพบสถานการณ์คล้ายกันในชีวิตจริง ฉันจะอย่างไร?

.....

6. สิ่งหนึ่งที่ฉันตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงหลังจากวันนี้ คือ

.....

7. สิ่งที่ยังอยากนำไปบอกหรือชวนเพื่อนทำ คือ

.....

เทคนิคสำหรับครู

ครูไม่จำเป็นต้องตัดสินคำตอบว่า “ถูก-ผิด” แต่ควรพิจารณาว่านักเรียนสามารถเชื่อมโยง เหตุการณ์ ความคิด/อารมณ์ หลักคิดหรือหลักธรรม การตัดสินใจ การนำไปใช้ ได้หรือไม่

6.5 แบบประเมินการเป็นพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์

แบบประเมินส่วนนี้ใช้หลังจากนักเรียนผ่านกิจกรรมหลักและได้ปฏิบัติการกิจ “ 1 พุทธนวัตกรรม 1 กิจกรรมสร้างสรรค์ ” เพื่อพิจารณาความพร้อมในการพัฒนาจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปสู่ผู้สร้างและขยายผลการเรียนรู้

เกณฑ์การประเมิน

3 = ปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างชัดเจน

2 = ปฏิบัติได้โดยมีการแนะนำหรือช่วยเหลือ

1 = อยู่ระหว่างการพัฒนา

ตารางที่ 6.5 แบบการประเมินตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	3	2	1
1. รู้เท่าทันปัญหาและพฤติกรรมเสี่ยงใกล้ตัว	☐	☐	☐
2. วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของปัญหาได้	☐	☐	☐
3. ใช้สติและปัญญาประกอบการตัดสินใจ	☐	☐	☐
4. กำกับตนเองและเป็นแบบอย่างเชิงบวก	☐	☐	☐
5. รับฟังและเป็นกัลยาณมิตรกับเพื่อน	☐	☐	☐
6. สื่อสารกับเพื่อนอย่างสร้างสรรค์	☐	☐	☐
7. ประยุกต์หลักพุทธธรรมกับสถานการณ์จริงได้	☐	☐	☐
8. ร่วมออกแบบกิจกรรมหรือสื่อสร้างสรรค์ได้	☐	☐	☐
9. ถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้สู่เพื่อนได้	☐	☐	☐
10. สะท้อนผลและปรับปรุงกิจกรรมของตนเองได้	☐	☐	☐

สรุปผลการประเมิน

25–30 คะแนน = มีความพร้อมเป็นพุทธนวัตกรรมรุ่นเยาว์

18–24 คะแนน = มีพัฒนาการและควรได้รับการส่งเสริมต่อเนื่อง

10–17 คะแนน = อยู่ระหว่างการพัฒนาและควรได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติม

ทั้งนี้ คะแนนเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการประเมิน ควรพิจารณาพร้อมกับพฤติกรรมจริง

การสะท้อนคิด และผลงานของนักเรียน

6.6 แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

การประเมินไม่ควรสิ้นสุดทันทีหลังจบกิจกรรม เพราะเป้าหมายสำคัญของคู่มือคือ การทำให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไป ถ่ายทอดและขยายผลแบบเพื่อนสู่เพื่อน (Peer-to-Peer) จึงควรติดตามหลังจากนักเรียนดำเนินภารกิจ “1 พุทธนวัตกรรม 1 กิจกรรมสร้างสรรค์”

แบบบันทึกการขยายผล

ชื่อพุทธนวัตกรรมเรียนรู้.....

ชื่อกิจกรรม/สื่อ.....

วันที่ดำเนินการ.....

สถานที่.....

จำนวนเพื่อนที่เข้าร่วม.....คน

ประเด็นที่นำไปขยายผล

- ☐ รู้เท่าทันสื่อ/ข่าวปลอม
- ☐ คิดก่อนเชื่อ-คิดก่อนแชร์
- ☐ การสื่อสารเชิงบวก
- ☐ การป้องกันการกลั่นแกล้ง
- ☐ การมีสติและจัดการอารมณ์
- ☐ การกำกับการใช้สื่อดิจิทัล
- ☐ การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง
- ☐ อื่น ๆ

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้

- ☐ โยนิโสมนสิการ
- ☐ สติ/สมาธิ
- ☐ อิทธิบาท 4
- ☐ พรหมวิหาร 4
- ☐ สังคหวัตถุ 4

□ ขรรวาสธรรม 4

ผลที่เกิดขึ้น

1. เพื่อนมีส่วนร่วมอย่างไร?

.....

2. เพื่อนได้เรียนรู้อะไร?

.....

3. มีพฤติกรรมหรือความคิดเห็นใดที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลง?

.....

4. ปัญหาและอุปสรรคในการขยายผลคืออะไร?

.....

5. หากจัดกิจกรรมอีกครั้งจะปรับปรุงอย่างไร?

.....

6. จะขยายผลต่อไปยังใครหรือกลุ่มใด?

.....

สรุประบบการประเมินผลของคู่มือ

เพื่อให้ครูนำไปใช้ได้สะดวก การประเมินทั้งหมดสามารถจัดเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ดังนี้



ภาพที่ 2 ระบบการประเมินผลของคู่มือ

ดังนั้น การประเมินผลตามคู่มือนี้จึงเป็น การประเมินเพื่อพัฒนา มากกว่าการประเมินเพื่อตัดสิน โดยพิจารณาทั้งข้อมูลเชิงปริมาณจาก Pre-test และ Post-test และข้อมูลเชิงคุณภาพจาก การสังเกต การสะท้อนคิด ผลงาน และการขยายผลสู่เพื่อน ทำให้สามารถ

มองเห็นพัฒนาการของนักเรียนตั้งแต่ระดับ รู้และเข้าใจ นำไปปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงตนเอง เป็น กัลยาณมิตร สร้างสรรค์ ถ่ายทอด ขยายผล

สรุปหัวใจการประเมิน “ไม่ได้ประเมินเพียงว่านักเรียนรู้อะไร แต่ประเมินว่านักเรียน คิดอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร เปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปช่วยสร้าง การเรียนรู้ให้เพื่อนได้เพียงใด” แนวทางดังกล่าวทำให้การประเมินสัมพันธ์กับเป้าหมายของการ พัฒนา พุทธนวัตกรุ่นเยาว์ และสอดคล้องกับกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ใช้การ วางแผน (Plan) ปฏิบัติ (Act) สังเกต (Observe) สะท้อนผล (Reflect) แล้วนำผลกลับไปปรับปรุงและ ขยายผลในรอบต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2562). คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พับลิชิ่ง จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. (2566). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย ประจำปี 2566. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต. (2568). รายงานประจำปี ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 จากกรมสุขภาพจิต. นครสวรรค์: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 กรมสุขภาพจิต.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2565). รายงานปัญหาความรุนแรงและการกลั่นแกล้งในสถานศึกษา พ.ศ. 2565. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2565). รายงานสถานการณ์เด็กตั้งครรภ์ในวัยเรียน พ.ศ. 2565. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

จุไรวรรณ บัวเพ็ง และปริญญ์ สิ้นสุณีย์. (2568). “แนวทางการเสริมสร้างกัลยาณมิตรตามหลักทศ 6 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสิงห์บุรี”. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์.

ประทีป พิษทองกลาง และญาติวามินทร์ พิษทองกลาง. (2561). “กัลยาณมิตร: เพื่อนแท้บนเส้นทางแห่งอริยมรรค”. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 3(2), 117–138.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างคามเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร.

พรทิพย์ เย็นจะบก. (2552). ถอดรหัสลับความคิด เพื่อการเรียนรู้เท่าทันสื่อ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็ท ครีเอชั่น จำกัด.

พระครูสันตยาภิรัต (สันติ สนติกโร) และนพขวัญ นาคนวน. (2569). การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม (รายงานการวิจัยย่อยที่ 2). รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี.

- พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป (วิชัย) และคณะ. (2569). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม (รายงานการวิจัยย่อยที่ 1). รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). พุทธวิธีการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต์) และคณะ. (2568). นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย. (2568). คู่มือความปลอดภัยบนโลกออนไลน์สำหรับเด็กและเยาวชน 2568. กรุงเทพมหานคร: สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย.
- สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561). คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนในชุมชน (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2569). “ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม ตอนที่ 50”. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2569. แหล่งข้อมูล <https://pagoda.or.th/somdej-payutto.html>
- อรพินท์ ชูชม และคณะ. (2554). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาษาอังกฤษ

- Grotberg, H. E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. (1998). “I AM, I HAVE, I CAN: What Families Worldwide Taught Us About Resilience.”
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for Beginners*. Boulder, CO: Sounds True.
- Prabhu, N., et al. (2026). “The Advantage of Excellencism: Role of Mindfulness in Attenuating Burnout”. *Acta Psychologica*, 269.
- UNICEF. (2022). *The UNICEF Youth Action Guide*. New York: UNICEF.
- UNICEF. (2023). “Cyberbullying: What Is It and How to Stop It”. UNICEF Thailand.
- UNICEF. (2024). “How to Keep Your Child Safe Online”. UNICEF Thailand.
- UNICEF. (2024). *Meaningful Youth Engagement: A Guide*. UNICEF Innocenti.
- UNICEF. (2024). *Youth Action Guide Training Model*. UNICEF Youth-Led Action.
- UNICEF. (2024). *Youth-led Action Initiative*. UNICEF Youth-Led Action.
- UNICEF Thailand. (2023). *Towards Safer Internet for Children in Thailand: Conference Report—Summary and Recommendations*. Bangkok: UNICEF Thailand.
- UNICEF Thailand. (2024). *Connected, Engaged and Empowered? A Landscape Analysis of Young People’s Participation in Thailand*. Bangkok: UNICEF Thailand.
- UNICEF Thailand. (2024). *ข้อมูลและแนวทางการคุ้มครองเด็กจากความเสี่ยงและการแสวงประโยชน์ทางออนไลน์*. Bangkok: UNICEF Thailand.
- UNICEF Thailand. (2025). *รายงานผลการดำเนินงานประจำปี 2568 ยูนิเซฟ ประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: UNICEF Thailand.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) หลังเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test)

แบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test)

คำชี้แจง แบบประเมินฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางปัญญาของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

ช่วงการประเมิน: ☐ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) ☐ หลังเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test)

1) เกณฑ์การให้คะแนน เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีการปฏิบัติ/เห็นด้วยในระดับมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีการปฏิบัติ/เห็นด้วยในระดับมาก

ระดับ 3 หมายถึง มีการปฏิบัติ/เห็นด้วยในระดับปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีการปฏิบัติ/เห็นด้วยในระดับน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีการปฏิบัติ/เห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

2) แบบประเมินภูมิคุ้มกันทางปัญญาและพฤติกรรมเสี่ยง

คำชี้แจง: โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนที่ตรงกับความเป็นจริงหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด (5 = มากที่สุด, 1 = น้อยที่สุด)

ด้านที่ 1 การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร		5	4	3	2	1
1.1	ฉันตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนเชื่อหรือส่งต่อ					
1.2	ฉันสามารถแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นในสื่อออนไลน์ได้					
1.3	ฉันพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากหลายแหล่งก่อนตัดสินใจ					
1.4	ฉันรู้เท่าทันเนื้อหาที่อาจชักจูงหรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง					
1.5	ฉันคิดถึงผลกระทบก่อนกดไลก์ แสดงความคิดเห็นหรือแชร์ข้อมูล					
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีปัญญา		5	4	3	2	1

2.1	เมื่อเกิดปัญหา ฉันพิจารณาสาเหตุและผลที่จะเกิดขึ้นก่อนตัดสินใจ					
2.2	ฉันสามารถพิจารณาทางเลือกหลายทางก่อนเลือกวิธีแก้ปัญหา					
2.3	ฉันไม่ตัดสินใจตามเพื่อนทันทีเมื่อถูกชักชวนให้ทำสิ่งที่เสี่ยง					
2.4	ฉันสามารถใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจมากกว่าความรู้สึกชั่วขณะ					
2.5	ฉันคิดถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นก่อนลงมือกระทำ					
ด้านที่ 3 การมีสติและการกำกับตนเอง		5	4	3	2	1
3.1	ฉันรู้ตัวเมื่อกำลังโกรธ เครียด หรือมีอารมณ์ที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง					
3.2	ฉันสามารถหยุดและคิดก่อนตอบโต้เมื่อเกิดความขัดแย้ง					
3.3	ฉันสามารถควบคุมเวลาในการใช้โทรศัพท์และสื่อสังคมออนไลน์ได้					
3.4	ฉันสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองโดยไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น					
3.5	เมื่อถูกกระตุ้นหรือชักจูง ฉันสามารถยับยั้งชั่งใจและเลือกการกระทำที่เหมาะสมได้					
ด้านที่ 4 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและการลดพฤติกรรมเสี่ยง		5	4	3	2	1
4.1	ฉันสามารถนำหลักสติหรือหลักพุทธธรรมมาใช้เมื่อเผชิญปัญหา					
4.2	ฉันเลือกหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง					
4.3	ฉันสามารถปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเสี่ยง					
4.4	ฉันใช้การพูดคุยและเหตุผลในการแก้ความขัดแย้งแทนการใช้อารมณ์หรือความรุนแรง					

4.5	ฉันสามารถเลือกแนวทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน					
ด้านที่ 5 การเป็นพุทธทศวรรษและการขยายผลผ่านเครือข่าย		5	4	3	2	1
5.1	ฉันสามารถนำความรู้จากกิจกรรมไปแนะนำหรือแลกเปลี่ยนกับเพื่อนได้					
5.2	ฉันกล้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในโรงเรียน					
5.3	ฉันสามารถทำงานร่วมกับเพื่อน ครู และผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมได้					
5.4	ฉันพร้อมเป็นแบบอย่างในการใช้สื่อ การควบคุมตนเอง และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม					
5.5	ฉันพร้อมมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดหรือขยายผลกิจกรรมไปสู่เพื่อนและนักเรียนกลุ่มอื่น					

ข้อเสนอแนะ หรือความคิดเห็นเพิ่มเติม (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

แบบประเมินเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบประเมินเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ใช้ข้อคำถาม ชุดเดียวกับแบบ Pre-test เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยตรง

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น..... เลขที่.....

วันที่ประเมิน.....

คำชี้แจง โปรดประเมินตนเองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมเรียบร้อยแล้ว โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นและพฤติกรรมของตนเองมากที่สุด จากนั้นจัดตารางสำหรับบันทึกผล

ด้านการประเมิน	ก่อน กิจกรรม $\bar{X}$	S.D.	หลัง กิจกรรม $\bar{X}$	S.D.	ผลการ เปลี่ยนแปลง
การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร					
การคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมี ปัญญา					
การมีสติและการกำกับตนเอง					
การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและ การลดพฤติกรรมเสี่ยง					
การเป็นพุทธนวัตกรรมและการขยายผล ผ่านเครือข่าย					
รวม					

ภาคผนวก ค

แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

ชื่อผู้รับการสังเกต.....

กิจกรรม.....

วันที่..... ผู้สังเกต.....

รายการสังเกต	สม่ำเสมอ	บางครั้ง	ยังไม่ปรากฏ	หมายเหตุ
1. ตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อหรือแชร์	☐	☐	☐	
2. สามารถตั้งคำถามและวิเคราะห์เหตุผล	☐	☐	☐	
3. หยุดคิดก่อนตอบสนองต่อสิ่งเร้า	☐	☐	☐	
4. รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง	☐	☐	☐	
5. สามารถยับยั้งชั่งใจและกำกับตนเอง	☐	☐	☐	
6. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	☐	☐	☐	
7. สื่อสารกับเพื่อนอย่างสร้างสรรค์	☐	☐	☐	
8. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	☐	☐	☐	
9. ช่วยเหลือและเป็นกัลยาณมิตรกับเพื่อน	☐	☐	☐	
10. สามารถถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เพื่อนได้	☐	☐	☐	

พฤติกรรมเด่นที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรส่งเสริมเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกการสะท้อนคิด (Reflection)

แบบบันทึกการสะท้อนคิด (Reflection)

“วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไร”

ชื่อ-สกุล..... ชั้น.....

กิจกรรม.....

1. วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไรใหม่?

.....

.....

2. เรื่องใดหรือสถานการณ์ใดทำให้ฉันได้คิดมากที่สุด?

.....

.....

3. วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความคิดและอารมณ์ของตนเอง?

.....

.....

4. หลักพุทธธรรมข้อใดที่ฉันได้เรียนรู้หรือนำมาใช้? เพราะเหตุใด?

.....

.....

5. หากพบเหตุการณ์คล้ายกันในชีวิตจริง ฉันจะอย่างไร?

.....

.....

6. สิ่งหนึ่งที่ฉันตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตนเองหลังจากกิจกรรมนี้คืออะไร?

.....

.....

7. ฉันจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปบอกหรือชวนเพื่อนอย่างไร?

.....

.....

ภาคผนวก จ

ใบกิจกรรมที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ”

ใบกิจกรรมที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ”

สถานการณ์จำลอง

“มีข้อความส่งต่อในกลุ่มห้องเรียนว่า

‘พรุ้งนี้โรงเรียนประกาศหยุดเรียน เนื่องจากมีเหตุฉุกเฉิน’

แต่ข้อความดังกล่าวไม่มีประกาศจากโรงเรียนหรือแหล่งข้อมูลอย่างเป็นทางการ”

ให้นักเรียนตอบคำถาม

1. เมื่อเห็นข้อความนี้ สิ่งแรกที่ฉันจะทำคืออะไร?

.....

.....

2. ฉันควรเชื่อทันทีหรือไม่ เพราะเหตุใด?

.....

.....

3. จะตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งใดได้บ้าง?

.....

.....

4. หากยังตรวจสอบไม่ได้ ควรแชร์ต่อหรือไม่?

.....

.....

5. โยนิโสมนสิการสามารถนำมาใช้กับสถานการณ์นี้อย่างไร?

.....

.....

สูตรสำหรับนักเรียน

หยุด ตรวจสอบ คิด ประเมิน ตัดสินใจ จึงแชร์

ภาคผนวก ฉ

ใบกิจกรรมที่ 2 “ใช้ปัญญา นำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี”

ใบกิจกรรมที่ 2 “ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี”

สถานการณ์จำลอง

เพื่อนคนหนึ่งโพสต์ภาพของนักเรียนอีกคนพร้อมข้อความล้อเลียนในกลุ่ม เพื่อนหลายคนกดหัวเราะและแสดงความคิดเห็นซ้ำเติม

1. ถ้าเราอยู่ในกลุ่มนั้น เราารู้สึกอย่างไร?

.....

.....

2. ถ้าเราเป็นผู้ถูกล้อ เราจะรู้สึกอย่างไร?

.....

.....

3. การกดหัวเราะหรือส่งต่อมีผลต่อผู้อื่นอย่างไร?

.....

.....

4. พรหมวิหาร 4 สามารถช่วยเราในสถานการณ์นี้อย่างไร?

.....

.....

5. สังคหวัตถุ 4 สามารถนำมาใช้ในการช่วยเพื่อนได้อย่างไร?

.....

.....

6. หากต้องพูดกับเพื่อนที่โพสต์ เราจะพูดอย่างไรโดยไม่ทำให้เกิดความขัดแย้งเพิ่มขึ้น?

.....

.....

ฟังด้วยสติ เข้าใจด้วยเมตตา พูดด้วยปิยวาจา แก้ปัญหาด้วยปัญญา

ภาคผนวก ข

ใบกิจกรรมที่ 3 “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”

ใบกิจกรรมที่ 3 “มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล”

ใบงาน “หยุดก่อนตอบสนอง”

ให้นักเรียนเลือกสถานการณ์หนึ่งที่ตนเองเคยพบ เช่น

- ☐ โกรธจากข้อความของเพื่อน
- ☐ เล่นโทรศัพท์จนดึก
- ☐ เล่นเกมเกินเวลาที่กำหนด
- ☐ ถูกเพื่อนชวนทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม
- ☐ เห็นข้อความที่ทำให้ต้องการตอบโต้ทันที
- ☐ อื่น ๆ

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

.....

.....

ตอนนั้นฉันรู้สึก

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากทำทันทีคือ

.....

.....

ถ้าฉันหยุดและมีสติก่อน ฉันสามารถเลือกทำอะไรได้บ้าง?

.....

.....

ผลที่น่าจะเกิดขึ้นจากทางเลือกใหม่คือ

.....

.....

รู้ตัว หยุด หายใจ พิจารณา เลือก ลงมืออย่างรับผิดชอบ

ภาคผนวก ซ

แบบประเมินการเป็นพุทธนวัตกรุ่นเยาว์

แบบประเมินการเป็นพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์

ประเมินหลังจากนักเรียนผ่านกิจกรรมและปฏิบัติการกิจขยายผล

คุณลักษณะ	ทำได้ด้วยตนเอง	ทำได้เมื่อมีผู้ช่วย	ควรพัฒนา
รู้เท่าทันข้อมูลและสถานการณ์เสี่ยง	☐	☐	☐
คิดวิเคราะห์ก่อนตัดสินใจ	☐	☐	☐
มีสติและรู้เท่าทันอารมณ์	☐	☐	☐
กำกับตนเองและยับยั้งชั่งใจ	☐	☐	☐
ประยุกต์หลักพุทธธรรมได้	☐	☐	☐
เป็นกัลยาณมิตรกับเพื่อน	☐	☐	☐
สื่อสารอย่างสร้างสรรค์	☐	☐	☐
สามารถสร้างกิจกรรมหรือสื่อ	☐	☐	☐
ถ่ายทอดความรู้สู่เพื่อน	☐	☐	☐
สะท้อนผลและปรับปรุงตนเอง	☐	☐	☐

ภาคผนวก ฅ

ใบภารกิจ “1 พุทธนวัตกรรม 1 กิจกรรมสร้างสรรค์”

ใบภารกิจ “1 พุทธนวัตกรรม 1 กิจกรรมสร้างสรรค์”

ชื่อพุทธนวัตกรรม.....

ชื่อกิจกรรม/ผลงาน.....

1. ปัญหาที่ฉันทสนใจ

.....

.....

2. เพราะเหตุใดปัญหานี้จึงสำคัญกับเพื่อน

.....

.....

3. เป้าหมายของกิจกรรม

.....

.....

4. หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้

☐ โยนิโสมนสิการ

☐ สติและสมาธิ

☐ อิทธิบาท 4

☐ พรหมวิหาร 4

☐ สังคหวัตถุ 4

☐ ขรรยาวาสธรรม 4

5. รูปแบบกิจกรรม

☐ เกม

☐ สถานการณ์จำลอง

☐ คลิปสั้น

☐ โปสเตอร์

☐ อินโฟกราฟิก

☐ กิจกรรมกลุ่ม

☐ รณรงค์

☐ อื่น ๆ

6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1.

2.

3.

4.

7. ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับเพื่อน

.....

.....

.....

.....

8. ฉันจะขยายผลกิจกรรมนี้ต่ออย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ญ
แบบติดตามการขยายผลสู่เพื่อน

แบบติดตามการขยายผลสู่เพื่อน

ชื่อผู้ดำเนินกิจกรรม.....

ชื่อกิจกรรม.....

วันที่..... สถานที่.....

จำนวนผู้เข้าร่วม.....คน

1. นำความรู้หรือกิจกรรมเรื่องใดไปขยายผล?

.....
.....

2. ใช้วิธีการใดในการถ่ายทอด?

.....
.....

3. เพื่อนมีส่วนร่วมอย่างไร?

.....
.....

4. สิ่งที่เกิดขึ้นหลังดำเนินกิจกรรมคืออะไร?

.....
.....

5. สิ่งที่ได้ดีคืออะไร?

.....
.....

6. ปัญหาหรืออุปสรรคคืออะไร?

.....
.....

7. ครั้งต่อไปจะปรับปรุงอย่างไร?

.....
.....
.....
.....

8. จะนำกิจกรรมไปขยายผลต่อกับใคร?

.....

.....

- ☐ เพื่อนในห้อง
- ☐ นักเรียนต่างห้อง
- ☐ นักเรียนรุ่นน้อง
- ☐ ครอบครัว
- ☐ ชุมชน
- ☐ อื่น ๆ

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกผลงานพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์ (Portfolio)

แบบบันทึกผลงานพุทธนวัตกรรม (Portfolio)

ชื่อ-สกุล.....

ผลงานที่ 1

ชื่อผลงาน.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้.....

ผลที่เกิดขึ้น.....

ผลงานที่ 2

ชื่อผลงาน.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้.....

ผลที่เกิดขึ้น.....

สิ่งที่ฉันภูมิใจในการเป็นพุทธนวัตกรรม

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันต้องการพัฒนาต่อไป

.....

.....

.....

.....

เป้าหมายของฉันในการช่วยเหลือเพื่อน

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ก

แบบสรุปผลการดำเนินกิจกรรมสำหรับครู

แบบสรุปผลการดำเนินกิจกรรมสำหรับครู

โรงเรียน.....

ผู้รับผิดชอบ.....

จำนวนนักเรียน.....คน

รายการ	ผลการดำเนินงาน
กิจกรรมที่ 1 รู้เท่าทันสื่อ คิดก่อนเชื่อ	
กิจกรรมที่ 2 ใช้ปัญญานำชีวิต สื่อสารด้วยพุทธวิธี	
กิจกรรมที่ 3 มีสติ กำกับตน สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล	
จำนวนพุทธนวัตกรรุ่นเยาว์	
จำนวนกิจกรรมที่นักเรียนสร้างขึ้น	
จำนวนเพื่อนที่ได้รับการขยายผล	
ผลการเปลี่ยนแปลงที่พบ	
ปัญหาและอุปสรรค	
แนวทางพัฒนาต่อ	

ข้อค้นพบสำคัญจากการดำเนินงาน

.....

.....

.....

.....

แนวทางการดำเนินงานในครั้งต่อไป

.....

.....

.....

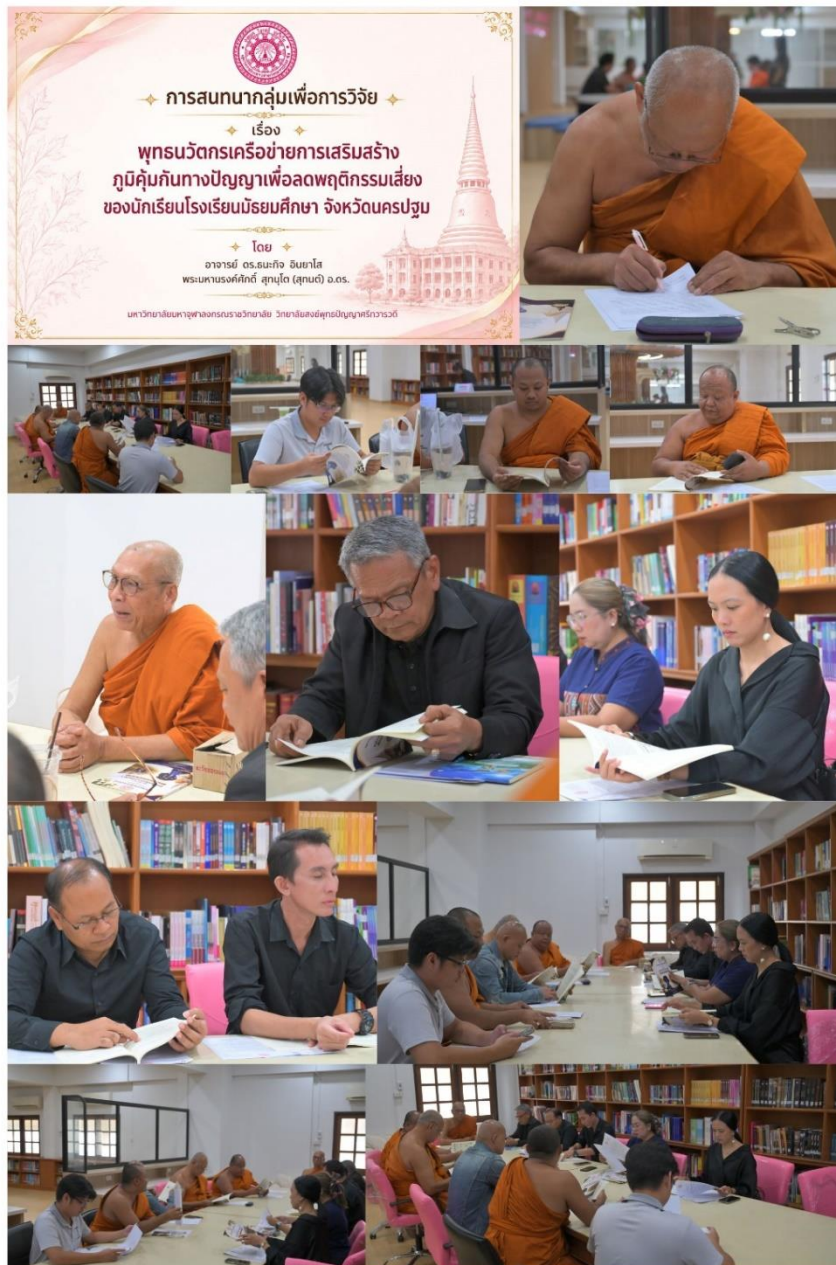
.....

ภาคผนวก ฐ

ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



หมายเหตุ: การเผยแพร่ภาพได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพแล้ว



หมายเหตุ: การเผยแพร่ภาพได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพแล้ว



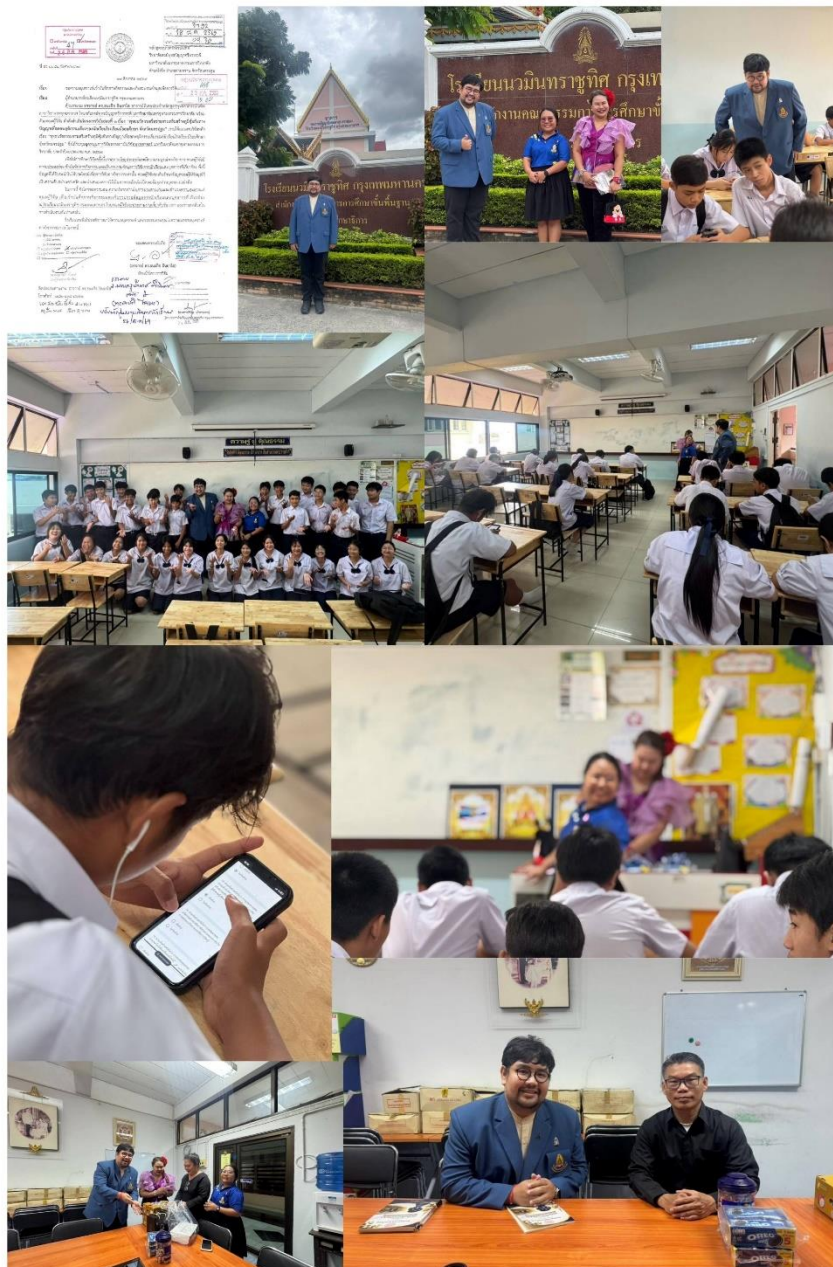
หมายเหตุ: การเผยแพร่ภาพได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพแล้ว



หมายเหตุ: การเผยแพร่ภาพได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพแล้ว



หมายเหตุ: การเผยแพร่ภาพได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพแล้ว



หมายเหตุ: การเผยแพร่ภาพได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพแล้ว

คณะผู้จัดทำ

1. อาจารย์ ดร.ธนะกิจ อินยาโส

ชื่อ-สกุล : อาจารย์ ดร.ธนะกิจ อินยาโส

ตำแหน่ง : อาจารย์พิเศษหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

สังกัด : วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี จังหวัดนครปฐม

ที่อยู่ปัจจุบัน : อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

การศึกษา

ปริญญาตรี

ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาปรัชญา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปริญญาโท

รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (รป.ม.) สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและเอกชน
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)

ปริญญาเอก

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2553 นักแสดงรายการ ก่อนบ่ายคลายเครียด สถานีโทรทัศน์ช่อง 3

พ.ศ. 2554 พิธีกรและ Creative สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมไทยอเมริกา ช่อง TATV

พ.ศ. 2555 เขียนบทโทรทัศน์ซีทคอม สารภีหรรษา สถานีโทรทัศน์ Thai PBS

พ.ศ. 2557 พิธีกรและ Producer สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียม ช่อง HIT66

พ.ศ. 2559 กรรมการบริษัท 63 Entertainment จำกัด

พ.ศ. 2562 Producer และ Creative ช่อง GMM25

พ.ศ. 2563 อำนวยการผลิตรายการ ชิงไหวชิงพริบ สถานีโทรทัศน์ไทยรัฐทีวี

พ.ศ. 2564 Producer และ Creative ช่อง One31

พ.ศ. 2564-ปัจจุบัน ผู้ประกาศข่าวรายการ ข่าวสนุกสุดสัปดาห์ สถานีโทรทัศน์ NBT

และกรรมการบริษัท นวลนิത്യคอนเนค จำกัด

พ.ศ. 2566-ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

นอกจากนี้ มีประสบการณ์ด้านการผลิตรายการโทรทัศน์และงานสื่อสารมวลชน ได้แก่
อำนวยการผลิตและ Producer รายการ 5 อาสา ช่วงอาสาพายิ้ม ช่อง ททบ.5 ผู้กำกับ/เขียน
บท/Producer รายการ Thailand Weekly ช่วง “จุ่มพาลุย” สถานีโทรทัศน์ไทยรัฐทีวี 32
Producer รายการ คนหลังข่าว ช่วง “คนส่งยิ้มกับจุ่มลุยเอง” ช่อง TNN16 รองผู้อำนวยการ
ฝ่ายข่าว V6News ผู้ประกาศข่าว V6News ทางช่อง V6TV ช่อง PSI76 พิธีกรรายการ ข่าวสนุก
สุดหรรษา และพิธีกรรายการ The Question Mark Thailand ทางช่อง V6TV ช่อง PSI76
รวมทั้งปฏิบัติหน้าที่ผู้ไกล่เกลี่ยประนีประนอมศาลแรงงานภาค 7

2. พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต์) อ.ดร.

ชื่อ ฉายา/นามสกุล : พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต (สุทนต์) อ.ดร.

ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

สังกัด : วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี จังหวัดนครปฐม

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดไร่ขิง ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
การศึกษา

พ.ศ. 2563 ปริญญาตรี

รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

พ.ศ. 2564 ปริญญาโท

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

พ.ศ. 2565 ประกาศนียบัตรบัณฑิต

ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู สาขาวิชาชีพรู

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. 2567 ปริญญาเอก

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2564-ปัจจุบัน

เลขานุการเจ้าคณะตำบลหอมเกร็ด

พ.ศ. 2565-ปัจจุบัน

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2568-ปัจจุบัน

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต และหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎี

บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ความเชี่ยวชาญ

พระพุทธศาสนา การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาสังคม การวิจัยทางพระพุทธศาสนา การพัฒนาเด็กและเยาวชน การจัดกิจกรรมเชิงพุทธ และการพัฒนานวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาและลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน

คู่มือเล่มนี้เป็นผลผลิตจากงานวิจัย พุทธนวัตกรเครือข่าย

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญา

เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนครปฐม

มุ่งเน้นการพัฒนาให้นักเรียนให้ “รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน และขยายผลสู่เพื่อน”
ผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการกับกิจกรรมสร้างสรรค์
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาที่แข็งแกร่งในการดำเนินชีวิต
และการอยู่ร่วมกันในสังคมยุคดิจิทัลอย่างมีความสุขและปลอดภัย

“รู้เท่าทัน คิดเป็น มีสติ กำกับตน ขยายผลสู่เพื่อน”

จุดเด่นของคู่มือ



รู้เท่าทัน

รู้เท่าทันสื่อและข้อมูลข่าวสาร คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล



คิดเป็น

คิดอย่างแยบคาย ใคร่ครวญก่อนตัดสินใจ แก้ปัญหาเป็นขั้นตอน



มีสติ

รู้เท่าทันอารมณ์ หยุดก่อนตอบสนอง ควบคุมตนเองได้



กำกับตน

ยับยั้งชั่งใจ เลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม ปลอดภัย และสร้างสรรค์



ขยายผลสู่เพื่อน

เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง ถ่ายทอดความรู้สู่เพื่อนและชุมชน



โดย

อาจารย์ ดร.ธนกิจ อินยาโส
พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุกนุโต (สุกนต) อ.ดร.



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ภายใต้งานวิจัย

พุทธนวัตกรเครือข่ายการเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง
ของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา
จังหวัดนครปฐม