



แนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4  
กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตากสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา  
พระนครศรีอยุธยา เขต 1

Guidelines for Preventing Students' Social Media Addiction Behavior based  
on the Principles of the Four Noble Truths, Muang Chai Phrachao Tak  
School Group under the Jurisdiction of the Phra Nakhon Si Ayutthaya  
Primary Educational Service Area Office, Area 1

<sup>1</sup>เกรียงไชย มีศิลป์, พระครูภัทรธรรมคุณ, พระครูกิตติญาณวิสิฐ

<sup>1</sup>Karingchai Meesin, Phrakru Phatthamakun, Phrakru Kittiyawisit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

<sup>1</sup>Corresponding Author's Email: paameesin.2537@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน 2) เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาและคณะครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 จำนวน 85 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เอกสาร แบบสอบถาม และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 ท่าน เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการศึกษาสภาพพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 อยู่ในระดับมาก โดยมีการใช้เพื่อการบันเทิงและการสื่อสาร มากกว่าการใช้เพื่อการศึกษา ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ปรากฏกับนักเรียน คือ นักเรียนใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นระยะเวลานานเกินไป แนวทางแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนที่ได้ดำเนินการไปแล้ว คือ การรณรงค์ไม่ให้นักเรียนโพสต์รูปภาพตนเองในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาพหลุด คลิปหลุด หรือโพสต์รูปภาพที่สื่อถึงอวัยวะต่าง ๆ 2. วิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 คือ 1) การสร้างความตระหนักรู้ให้นักเรียนรับทราบถึงในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ 2) แนะนำวิธีวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาพปัญหานั้น ๆ 3) ให้นักเรียนหาแนวทางและวางแผนในการแก้ปัญหาตามสาเหตุดังกล่าว 4) ให้นักเรียนดำเนินการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และให้คำมั่นในการที่จะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมที่จะสร้างปัญหาต่อไป 3. แนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน



ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 มีดังนี้ 1) การจัดโปรแกรมการอบรมกระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 2) จัดกิจกรรมประกวดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เชิงการศึกษา และสร้างสรรค์ 3) เสริมสร้างการใช้สื่อออนไลน์ ในการจัดการเรียนการสอน รายวิชาตามหลักสูตรการเรียน และ 4) สร้างเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์เพื่อต่อยอดการศึกษาและการสร้างสรรค์

**คำสำคัญ:** แนวทางการป้องกัน; พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์; หลักอริยสัจ 4

## Abstract

This research aimed 1) to study the online social media addiction behavior of students, 2) to explore preventive measures against online social media addiction among students based on the Four Noble Truths, and 3) to propose guidelines for preventing online social media addiction among students according to the Four Noble Truths. The study population consisted of school administrators and teachers under the Phra Nakhon Si Ayutthaya Primary Educational Service Area Office 1, totaling 85 people. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation, document analysis, questionnaires, and interviews were conducted with 9 key informants to examine the preventive measures for online social media addiction among students in accordance with the Four Noble Truths. The study results showed that 1. The study of online social media addiction behavior among students in the Mueang Chai Phra Chao Tak School Group, under the Phra Nakhon Si Ayutthaya Primary Educational Service Area Office 1, indicated a high level of usage, primarily for entertainment and communication rather than for educational purposes. The major issue observed was the excessive time spent on social media. Measures that had already been implemented to address this issue included campaigns discouraging students from posting inappropriate self-images, such as leaked photos, clips, or images related to vices. 2. The preventive measures against online social media addiction among students based on the Four Noble Truths in the Mueang Chai Phra Chao Tak School Group involved 1) raising students' awareness of the problems caused by excessive social media use, 2) guiding students in analyzing the root causes of these problems, 3) encouraging students to develop and plan solutions accordingly, and 4) having students implement their plans and commit to avoiding behaviors that contribute to further problems. 3. The proposed guidelines for preventing online social media addiction among students based on the Four Noble Truths in the Mueang Chai Phra Chao Tak School Group included 1) organizing training programs on problem-solving processes based on the Four Noble Truths, 2) holding competitions on educational and creative social media usage, 3) integrating online media into teaching and learning in accordance



with the curriculum, and 4) establishing social media networks to enhance educational opportunities and foster creativity.

**Keywords:** Guidelines for Preventing; Social Media Addiction Behavior; the Four Noble Truths

## บทนำ

การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามศักยภาพของตนเอง เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อันจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ รัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 หมวด 5 ว่าด้วยหน้าที่ของรัฐ มาตรา 54 กล่าวว่า รัฐต้องดำเนินการให้เด็กทุกคน ได้รับการศึกษาเป็นเวลาสิบสองปี ตั้งแต่ก่อนวัยเรียนจนจบการศึกษาภาคบังคับอย่างมีคุณภาพ โดยไม่เก็บค่าใช้จ่า่ย รัฐต้องดำเนินการ ให้เด็กเล็กได้รับการดูแลและพัฒนาก่อนเข้ารับการศึกษา ตามวรรคหนึ่งเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้สมกับวัยโดยส่งเสริม และสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนเข้ามีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วย รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับการศึกษาตามความต้องการในระบบต่าง ๆ รวมทั้งส่งเสริม ให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตและจัดให้มีการร่วมมือกันระหว่างรัฐ องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชนในการจัดการศึกษาทุกระดับ และโดยรัฐมีหน้าที่ดำเนินการกำกับ ส่งเสริม และสนับสนุน ให้การจัดการศึกษาดังกล่าวมีคุณภาพได้มาตรฐานสากล (Academic Office, Office of the Secretary-General of the House of Representatives, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 หมวดที่ 4 แนวการจัดการศึกษา โดยยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ โดยจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญ สถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน แก้ปัญหาและเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กอปรกับ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเทคโนโลยี ก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียต่อ การดำเนินชีวิตในปัจจุบันของบุคคล ทำให้เกิดความยุ่งยากซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุข หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดให้มีสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ มุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วม และปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขกับกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเองตามความถนัด และความสนใจอย่างแท้จริง ซึ่งสถานศึกษาจะต้องดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย มีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม (National Education Act 1999, 1999)

จะเห็นได้ว่า ในการจัดกิจกรรมนักเรียนดังกล่าวจะต้องยึดนักเรียนเป็นหลักและมีการจัดกิจกรรม ตามความสนใจ ความถนัดของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้กระทำกิจกรรมด้วยตนเองและช่วยกันแก้ปัญหาที่ เกิดขึ้นในขณะทำงานทำให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วม มีความรู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียนเพื่อให้สอดคล้องตาม พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ที่จัดการเรียนการสอนโดยยึดนักเรียนเป็นสำคัญจัดกิจกรรม ตามความสนใจความถนัดของผู้เรียน ทั้งนี้ การจัดการศึกษาในอนาคตจึงไม่ใช่ว่าเป็นหน้าที่ของโรงเรียนเพียง ฝ่ายเดียว แต่ต้องร่วมกัน



จัดการศึกษากับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการจัดการศึกษาทุก ๆ ฝ่าย และการร่วมกันจัดกิจกรรมนักเรียนในด้านต่าง ๆ โดยมีความร่วมมือของบ้าน วัด และโรงเรียน จึงน่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะ ทำให้การจัดการศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้น การทำงานร่วมที่จะให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ วางไว้ทุกคนจะต้องยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับอยู่ร่วมกันในสังคม นั่นก็คือ หลักอริยสัจ 4 ว่าด้วยเรื่อง 1. ทุกข์ 2. สมุทัย 3. นิโรธ และ 4. มรรค ซึ่งอริยสัจ 4 เป็นการสอนที่เป็นหลักแห่งความจริง ความจริงที่ประเสริฐ อริยสัจมีความสำคัญมากดังพระบาลีว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ที่เที่ยวไปบนพื้นแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวง ย่อมประชุมลงใน รอยเท้าช้างนั้น กล่าวได้ว่า เป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยมีขนาดใหญ่ ฉะนั้นใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ 4 ฉะนั้น” ดังนั้นการที่วัยรุ่นจะดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขจะต้องศึกษาทำความเข้าใจ เข้าถึงหลักธรรมอริยสัจ 4 จึงจะเป็นการดี (Chitsarinporn Panchawatthanakun, 2018)

จากการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน พบว่า ในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของเด็กนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย มีสิ่งเร้ามากมาย อย่างเช่น สื่อสังคมออนไลน์ (social media) พฤติกรรมการเล่นแบบ การไม่เคารพกฎสถานที่การทำพฤติกรรมกรรมที่ตามใจตัวเอง การเรียกร้องสิทธิที่ไม่ถูกต้อง และมีอีกเรื่องที่เป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบัน ประเทของยาเสพติดที่ถูกปลดล็อค ได้แก่ กัญชา กระท่อม ซึ่งมีเด็กนักเรียนที่ต่ำกว่า 15 ปีเข้าไปยุ่งเกี่ยวเป็นจำนวนมาก และยังไม่มีมาตรการควบคุมให้ชัดเจน สิ่งเหล่านี้ทำให้พฤติกรรมของเด็กนักเรียนและอารมณ์มีแนวโน้มไปในทางรุนแรงมากขึ้นจึงส่งผลกระทบต่องานปกครองนักเรียน ที่ต้องดูแลพฤติกรรมนักเรียนในโรงเรียนจำนวนมากให้อยู่ในความเรียบร้อย และปลอดภัย จากประเด็นปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจใน การทำวิจัยเรื่อง แนวทางการป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1
2. เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1
3. เพื่อเสนอแนวทางการป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาแนวทางการป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 จำนวน 85 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ



เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ คือ แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 ท่าน เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันพฤติกรรม การติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 โดยใช้แบบสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา แบ่งการศึกษาเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 ระยะที่ 2 ศึกษาวิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 และ ระยะที่ 3 เสนอแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1

## ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 อยู่ในระดับมาก โดยมีการใช้เพื่อการบันเทิงและการสื่อสาร มากกว่าการใช้เพื่อการศึกษา ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ปรากฏกับนักเรียน คือ นักเรียนใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นระยะเวลานานเกินไป แนวทางแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนที่ได้ดำเนินการไปแล้ว คือ การรณรงค์ไม่ให้นักเรียนโพสต์รูปภาพตนเองในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาพหลุด คลิปหลุด หรือโพสต์รูปภาพที่สื่อถึงอบายมุขต่าง ๆ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของครูกลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 โดยภาพรวม

| พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน |                           | N = 85 คน |          |                               |
|-------------------------------------------|---------------------------|-----------|----------|-------------------------------|
|                                           |                           | $\mu$     | $\sigma$ | ระดับ<br>ความคิดเห็น<br>ลำดับ |
| 1                                         | ด้านการศึกษา              | 4.02      | 0.26     | มาก 2                         |
| 2                                         | ด้านบันเทิง/ติดต่อสื่อสาร | 4.05      | 0.38     | มาก 1                         |
| ภาพรวม                                    |                           | 4.04      | 0.32     | มาก                           |

จากตารางที่ 1 ความคิดเห็นของครูกลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 ต่อสภาพพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 โดยภาพรวม 2 ด้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32

2. วิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 คือ 1) การสร้าง

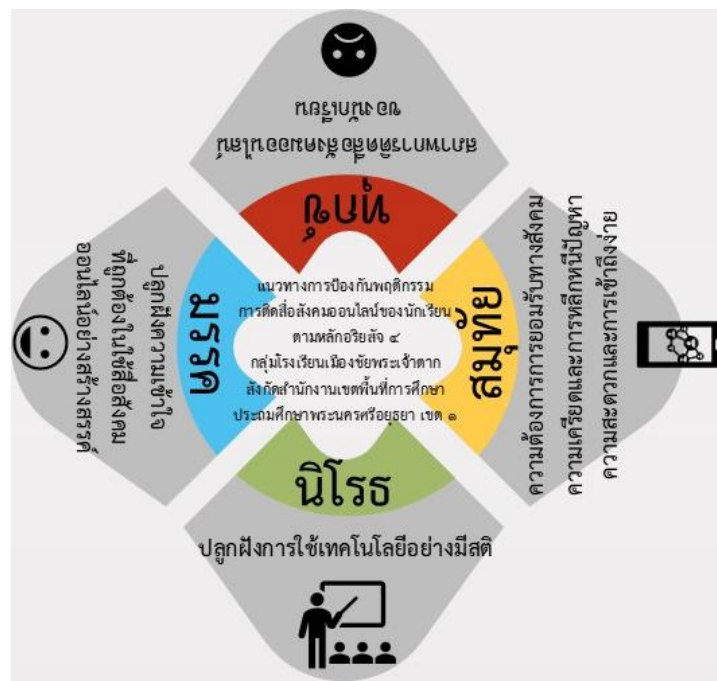


ความตระหนักรู้ให้นักเรียนรับทราบถึงในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ 2) แนะนำวิธีวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาพปัญหานั้น ๆ 3) ให้นักเรียนหาแนวทางและวางแผนในการแก้ปัญหาตามสาเหตุดังกล่าว 4) ให้นักเรียนดำเนินการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และให้คำมั่นในการที่จะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมที่จะสร้างปัญหาต่อไป

3. แนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 มีดังนี้ 1) การจัดโปรแกรมการอบรมกระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 2) จัดกิจกรรมประกวดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เชิงการศึกษา และสร้างสรรค์ 1) เสริมสร้างการใช้สื่อออนไลน์ ในการจัดการเรียนการสอน รายวิชาตามหลักสูตรการเรียน และ 4) สร้างเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์เพื่อต่อยอดการศึกษาและการสร้างสรรค์

## องค์ความรู้ใหม่

จากข้อเสนอแนะแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 จึงสรุปมาเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ซึ่งเป็นแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย  
ที่มา: Kraningchai Meesin (2024)



จากภาพที่ 1 สามารถอธิบายเกี่ยวกับองค์ความรู้ที่ได้รับจากการทำวิจัยเรื่อง แนวทางการป้องกันพฤติกรรม การติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัย พระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 อธิบายได้ว่า ปัจจุบัน นักเรียนจำนวนมากมีพฤติกรรมการใช้ สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป ส่งผลกระทบต่อการเรียน สุขภาพ และความสัมพันธ์ทางสังคม งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาและ ออกแบบแนวทางป้องกันพฤติกรรมดังกล่าว โดยใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบแนวคิดหลักในการแก้ปัญหา หลักอริยสัจ 4 ซึ่ง ประกอบด้วย

**ชั้นใน** คือ แนวทางการป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่ม โรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1

**ชั้นนอก** คือ หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ 1) ทุกข์ 2) สมุทัย 3) นิโรธ และ 4) มรรค มาเป็นตัวขับเคลื่อนแนวทางการป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ดังนี้

**1. ทุกข์ - The Problem (ระดับของปัญหา)** สภาพการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนปัญหาที่พบใน พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของนักเรียน คือ ใช้สื่อออนไลน์เกินเวลา ส่งผลกระทบต่อการเรียน นอนไม่เพียงพอเพราะเล่น โซเชียลมีเดีย ขาดสมาธิ หงุดหงิดง่ายเมื่อต้องหยุดเล่น และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง

**2. สมุทัย - The Cause (สาเหตุของปัญหาที่นำไปสู่การติด)** ปัจจัยที่ทำให้นักเรียนติดสื่อออนไลน์ ได้แก่ แรงจูงใจจากความบันเทิงและสังคมออนไลน์ การควบคุมตนเองได้ไม่ดี และการจัดการเวลา อิทธิพลของเพื่อน การ เลียนแบบพฤติกรรม การดูเลจากครอบครัว และไม่มีข้อตกลงที่ชัดเจนในการใช้สื่อ

**3. นิโรธ - The Goal (สภาวะที่ปราศจากปัญหา หรือเป้าหมายของการแก้ไข)** เป้าหมาย คือ การช่วยให้นักเรียนใช้สื่อออนไลน์อย่างมีสติและสมดุล มีการบริหารเวลาและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น สามารถแยกแยะระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อประโยชน์และเพื่อความบันเทิง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งด้านการเรียน สุขภาพ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น

**4. มรรค - The Solution (แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและลดปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์)** ใช้มรรค เป็นแนวทางป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยแบ่งเป็น 4 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ด้านความรู้และทัศนคติ ให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของสื่อออนไลน์ และการใช้สื่ออย่างเหมาะสม และสร้างเป้าหมายในการใช้สื่อ เช่น ใช้เพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่เพียงเพื่อความบันเทิง 2) ด้านพฤติกรรมและกิจกรรม สนับสนุนการใช้สื่อในการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่ในทางที่ผิด จัดกิจกรรมเสริม เช่น กิจกรรมกลุ่ม กีฬา และการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ 3) ด้านการบริหารเวลาและการควบคุมตนเอง ส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ แทนการใช้เวลากับสื่อออนไลน์ และสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนควบคุมเวลาเล่นสื่อออนไลน์ ด้วยตนเอง และ 4) ด้านการฝึกจิตและสมาธิ ฝึกสติในการใช้งานสื่อออนไลน์ โดยใช้แอปพลิเคชันควบคุมเวลาการใช้งาน และฝึกสมาธิและการอยู่กับปัจจุบัน ลดการใช้สื่อโดยไม่มีเป้าหมาย

## อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการศึกษาสภาพพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก และรายด้าน ทุกด้าน ครูมีความคิดเห็นโดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านบันเทิง/ติดต่อสื่อสาร และด้านการศึกษา ส่วนปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน โดยภาพรวม อยู่ในระดับน้อย และแนวทางการแก้ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก สำหรับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ด้านการศึกษา



พบว่ามียอดเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ นักเรียนของท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากชั้นเรียน กล่าวคือ นักเรียนในปัจจุบันใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) เป็นเครื่องมือในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากชั้นเรียนในหลายรูปแบบ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ทั้งในด้านการเข้าถึงข้อมูล การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตัวอย่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการศึกษา ได้แก่ การค้นคว้าข้อมูล การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมมือกันเรียนรู้ การเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ การฝึกทักษะผ่านแอปพลิเคชัน การติดตามข่าวสารและเทรนด์การศึกษา สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ แอนนา อิมจาลอง และ วิลาวรรณ จงวิไลเกษม (Anna Imjamlong and Wilaiwan Chongwilakasem, 2013) ได้ศึกษาการใช้เฟซบุ๊กเป็นช่องทางการสื่อสาร การเรียนการสอนทางด้านนิเทศศาสตร์พบว่า การใช้เฟซบุ๊ก เป็นช่องทางการสื่อสารในแต่ละวิชา นำเสนอภายใต้กรอบการ วิเคราะห์คือ การโพสต์ การแบ่งปัน และการแสดงความคิดเห็นการโพสต์ข้อความ ผู้สอนต้องการแจ้งให้ผู้เรียนทราบถึงข้อกำหนด ในการเรียนของแต่ละรายวิชา รวมถึงเอกสารประกอบการเรียน ที่ผู้เรียนสามารถโหลดเอกสารเองจากสถานที่ใดก็ได้ เช่น ที่บ้าน สถานศึกษา หรือห้องเรียนผ่านอินเทอร์เน็ตบนหน้าเฟซบุ๊กของตัวเอง พร้อมแบ่งปันเอกสารให้เพื่อนถือว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนอย่างยิ่ง ซึ่งนับว่าเป็นระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ค่อนข้างมาก สำหรับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาอาชีวศึกษาในระบบปกติ ที่มีการจัดการเรียนการสอน โดยประมาณ 7-10 ชั่วโมงต่อวัน และระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ คือ 6-9 ชั่วโมง ต่อวัน และ 1-3 ชั่วโมงต่อวัน ตามลำดับ และนักเรียนที่มีการใช้งาน สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้จำเป็นที่จะต้องเก็บเกี่ยว เอาประโยชน์ที่จะได้รับการใช้งานแต่ละครั้งมาให้มากที่สุด สอดคล้องกับ พิพัฒน์ อัมพุธ ทิพรัตน์ สิทธิวงศ์ และดิเรก อีระภูธร (Pipat Atthaput, Thiprat Sitthiwong and Direk Thiraputhon, 2017) ได้วิจัยเรื่อง ผลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ร่วมกับการเรียนรู้เชิงรุก วิชาการออกแบบและผลิตสื่อกราฟิก คอมพิวเตอร์ สำหรับนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีพบว่า นักศึกษา เข้าไปใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉลี่ย 5-6 วันต่อสัปดาห์และใช้วันละ 3-4 ชั่วโมง ต่อวัน จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่านักศึกษาให้ความสำคัญกับการเข้าไปใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นอย่างมาก ได้แก่ โปรแกรมบริหารงานวิชาการ ด้านเครื่องมือ/อุปกรณ์ ได้แก่ เครื่องถ่ายเอกสาร ในส่วนของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ด้านบันเทิง/ติดต่อสื่อสาร พบว่า มียอดเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ได้แก่ นักเรียนของท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการดูหนัง , ฟังเพลง กล่าวคือ นักเรียนในปัจจุบันใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางหลักในการดูหนังและฟังเพลง เนื่องจากความสะดวกในการเข้าถึงเนื้อหา ความหลากหลายของแพลตฟอร์ม และฟีเจอร์ที่เอื้อต่อการบริโภคสื่อบันเทิง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐิตินัน บุญภาพ คอมมอน (Thitinan Boonpap Common, 2013) บทบาทของสื่อใหม่ในการสร้างค่านิยมทาง สังคมและอัตลักษณ์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านความบันเทิง สื่อสังคมออนไลน์นับว่าเป็นอีกช่องทางในแสดงออกของตนเองไม่ว่าจะเป็นการโพสต์รูปตัวเองที่ทำท่าทางหรือทรงผมแบบดาราที่ชื่นชอบ สื่อสังคมออนไลน์เป็นชุมชนเสมือนจริงซึ่งบางครั้งการโพสต์รูปภาพข้อความหรือภาพเคลื่อนไหวนั้น อาจจะเป็นเหมือนการลองผิดลองถูกของผู้ใช้งาน เนื่องจากมีการตอบรับจากการ กด Like เมื่อชื่นชมหรือมาวิพากษ์ วิจารณ์ เพื่อให้ผู้โพสต์ได้ทำการปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนวิธีการนำเสนอขึ้นใหม่บางครั้งการใช้พื้นที่ของสื่อสังคมออนไลน์ในการนำเสนอผลงานของตนเอง ทั้ง ๆ ที่ผู้ทีนำเสนอขึ้นยังไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนเองต้องการจากการนำเสนอขึ้น และมีบ่อยครั้งเหมือนกันที่นักเรียนได้นำเสนองานของตนเองที่ทำในระหว่างชั่วโมงเรียนเพื่อส่งครูให้เพื่อน ๆ ได้เข้ามาชมหรือวิจารณ์ผลงานนั้น ๆ หรือการแสดงออกถึงความสามารถของตนเองเพื่อให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้ เช่น การร้องเพลง การเล่นเกมดนตรี



หรือแม้กระทั่งงานอดิเรกที่ตนเองสนใจ ต่างก็อยากให้ผู้อื่นได้รับทราบและรับรู้ด้วยกันทั้งสิ้นและจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจแก่ผู้นำเสนอนั้นอีกด้วย สอดคล้องกับ สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และสุกัญญา เอเมอัมธรรม (Somsak Srisantisuk and Sukanlaya Emeimtham, 2020) การวิจัยนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน มัธยมศึกษาในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ที่ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในนครหลวงเวียงจันทน์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการค้นหาข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ ความบันเทิง ใช้ติดต่อกับเพื่อน และใช้ขายสินค้า โดยเฉลี่ยใช้สื่อออนไลน์ติดต่อส่งข่าวสารกับกลุ่มเพื่อน และเพื่อความบันเทิงมากที่สุด รองลงมาคือการใช้งานสื่อออนไลน์ในการใช้ปรึกษา แลกเปลี่ยนความรู้ เวลาทำการบ้านกับเพื่อน และลำดับสุดท้ายคือการใช้งานสื่อออนไลน์ ด้านธุรกิจในการประกาศขายสินค้าออนไลน์ และติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสินค้าออนไลน์ สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์พบว่า ได้รับอิทธิพลสูงสุด จากสื่อออนไลน์ รองลงมาคือจากเพื่อนและจากสถานภาพสมรสของบิดามารดา หรือความเอาใจใส่ของครอบครัวตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างจากปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของประเทศไทยทั้งนี้ เนื่องจากระบบการศึกษาและระบบ โครงสร้างทางสังคมของทั้งสองประเทศมีความแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิศมัย หาญมงคลพิพัฒน์ (Pisamai Hanmongkolpipat, 2015) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ของนิสิตหลักสูตรเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนิสิต หลักสูตรเทคโนโลยีสารสนเทศมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตเข้าใช้งานเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ย 6 ครั้งขึ้นไปต่อวัน เฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมงขึ้นไป สถานที่ที่นิสิตเข้าใช้งานมากที่สุดคือ ที่พักอาศัย และเข้าใช้งานช่วงเวลา 20.01-0.00 น. อุปกรณ์ที่นิสิตใช้เชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์มากที่สุด คือ Smartphone เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นิสิตเข้าใช้งานมากที่สุด คือ Facebook และกิจกรรมที่นิสิตทำมากที่สุดเมื่อเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ คือ พูดคุย/ ติดต่อกับบุคคลที่รู้จัก

2. จากผลการศึกษาวิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้านาค สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 พบว่าวิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้านาค สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 ซึ่งการนำหลักพุทธธรรม คือนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน โดยการสร้างความตระหนักรู้ให้นักเรียนรับทราบถึงในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แนะนำวิธีวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาพปัญหานั้น ๆ ให้นักเรียนหาแนวทางและวางแผนในการแก้ปัญหาตามสาเหตุดังกล่าว ตลอดจนให้นักเรียนดำเนินการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และให้คำมั่นในการที่จะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมที่จะสร้างปัญหาต่อไปสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto), 2018) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ทุกข์ (ปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น) ไม่ได้หมายถึงความเศร้าเสียใจเพียงอย่างเดียว แต่เป็นสภาพที่ชีวิตมีข้อจำกัด ไม่สมบูรณ์ หรือเกิดความไม่พอใจ เช่น ความทุกข์ทางกาย เช่น เจ็บป่วย แก่ตาย ความทุกข์ทางใจ เช่น ความเครียด ความผิดหวัง ความโลภ โกรธ หลง ปัญหาสังคม เช่น ความเหลื่อมล้ำ การเอารัดเอาเปรียบ การเข้าใจทุกข์จึงเป็นการตระหนักถึงปัญหาอย่างแท้จริง เพื่อให้สามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง สมุทัย (สาเหตุของทุกข์) หรือสาเหตุของทุกข์เกิดจาก ตัณหา (ความอยาก) 3 ประเภท ได้แก่ 1) กามตัณหา ความอยากได้ทางวัตถุ สิ่งเสพติด เงินทอง อำนาจ 2) ภวตัณหา ความอยากเป็น เช่น อยากมีชื่อเสียง อยากเป็นที่ยอมรับ



3) วิวาทันหา ความอยากไม่เป็น เช่น ไม่อยากแก่ ไม่อยากจน ไม่อยากล้มเหลว ตัณหาเหล่านี้ทำให้เกิดความยึดติด จนนำไปสู่ความทุกข์ เช่น คนที่อยากรวยแต่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ก็เกิดความเครียดและทุกข์ใจ นิโรธ (การดับทุกข์) คือ การดับทุกข์ด้วยการดับตัณหา โดยไม่จำเป็นต้องละทิ้งชีวิตทางโลก แต่ต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการใช้ชีวิต เช่น ลดความยึดติดกับวัตถุและความต้องการเกินความจำเป็น พัฒนาปัญญาและมีทัศนคติที่ถูกต้อง ฝึกปล่อยวางและใช้ชีวิตอย่างมีสติ พระพรหมคุณาภรณ์เน้นว่า “การดับทุกข์ไม่ได้หมายถึงการไม่ใช้ชีวิตในโลก แต่คือการใช้ชีวิตโดยไม่ให้โลกครอบงำเรา” และมรรค (แนวทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์) การแก้ปัญหาชีวิตต้องอาศัย ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่สมดุลและเป็นระบบ ได้แก่ เข้าใจเหตุและผลของทุกข์ คิดในทางที่ถูกต้อง ลดความโลภ โกรธ หลง ใช้คำพูดที่สร้างสรรค์ ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำแต่สิ่งที่ดีงาม มีอาชีพสุจริต ไม่ทำสิ่งที่ผิด ศีลธรรม พยายามฝึกฝนตนเองให้พ้นจากกิเลส มีสติรู้ตัว ไม่หลงไปตามอารมณ์ ฝึกจิตให้สงบ มีสมาธิในสิ่งที่ทำ พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า “มรรค” เป็นแนวทางปฏิบัติที่นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

3. จากผลการศึกษาแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลัก อริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้านาค สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 พบว่า 1) การจัดโปรแกรมการอบรมกระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 2) จัดกิจกรรมประกวดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เชิงการศึกษา และสร้างสรรค์ 3) เสริมสร้างการใช้สื่อออนไลน์ ในการจัดการเรียนการสอน รายวิชาตามหลักสูตรการเรียน และ 4) สร้างเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์เพื่อต่อยอดการศึกษาและการสร้างสรรค์ แนวทางการดำเนินงานในโรงเรียน กำหนดนโยบายการใช้โทรศัพท์มือถือในโรงเรียน เช่น การจำกัดการใช้ในช่วงเวลาเรียน จัดกิจกรรมให้ความรู้ จัดค่ายอบรมเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (social media) อย่างสร้างสรรค์ สร้างสังคมออนไลน์ที่ปลอดภัย ส่งเสริมให้ครูและผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดูแลพฤติกรรมของเด็ก พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางเทคโนโลยี เช่น การใช้แพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้การป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 เริ่มจากการตระหนักถึง ปัญหา (ทุกข์) เข้าใจ สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ตั้งเป้าหมายแก้ไขให้เกิดสมดุล (นิโรธ) และนำแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม (มรรค) ไปใช้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัญจพร เกื้อนัย ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ของนักเรียน โรงเรียนข้างกลางประชานุกูล จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น มีรายได้จากผู้ปกครอง 1,000 – 3,000 บาทต่อเดือน ใช้โทรศัพท์มือถือ เป็นอุปกรณ์ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด และเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์จากที่บ้าน เฉลี่ย 1-3 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่าย ประมาณ 100 – 299 บาทต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างเลือกเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน Facebook มากที่สุด รองลงมาคือแอปพลิเคชัน YouTube โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ วิดีโอ ฟังเพลง รองลงมาคือ เพื่อพูดคุย รองลงมาคือ เพื่อแบ่งปัน (แชร์) ความรู้ภาพถ่าย วิดีโอ และเพื่อเล่นเกม ตามลำดับ ด้านการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย มีทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคม ด้านการประเมินผลและการทำความเข้าใจสื่อและสารสนเทศโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Panjaporn Keonui, 2022)

## บทสรุป

การวิจัยเรื่องแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้านาค สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1



สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า สภาพพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 อยู่ในระดับมาก โดยมีการใช้เพื่อการบันเทิงและการสื่อสาร มากกว่าการใช้เพื่อการศึกษา ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (social media) ที่ปรากฏกับนักเรียน คือ นักเรียนใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นระยะเวลานานเกินไป แนวทางแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนที่ได้ดำเนินการไปแล้ว คือ การณรงค์ไม่ให้นักเรียนโพสต์รูปภาพตนเองในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาพหลุด คลิปหลุด หรือโพสต์รูปภาพที่สื่อถึงอวัยวะต่าง ๆ สำหรับวิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 1 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 คือ 1) การสร้างความตระหนักรู้ให้นักเรียนรับทราบถึงในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ 2) แนะนำวิธีวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาพปัญหานั้น ๆ 3) ให้นักเรียนหาแนวทางและวางแผนในการแก้ปัญหาตามสาเหตุดังกล่าว 4) ให้นักเรียนดำเนินการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และให้คำมั่นในการที่จะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมที่จะสร้างปัญหาต่อไป และแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน ตามหลักอริยสัจ 4 กลุ่มโรงเรียนเมืองชัยพระเจ้าตาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 มีดังนี้ 1) การจัดโปรแกรมการอบรมกระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 2) จัดกิจกรรมประกวดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เชิงการศึกษา และสร้างสรรค์ 3) เสริมสร้างการใช้สื่อออนไลน์ ในการจัดการเรียนการสอน รายวิชาตามหลักสูตรการเรียน และ 4) สร้างเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์เพื่อต่อยอดการศึกษาและการสร้างสรรค์

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ด้านสถานศึกษา ควรปรับปรุงหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอน บูรณาการหลักอริยสัจ ๔ กับการเรียนการสอน โดยเฉพาะในวิชาพระพุทธศาสนาและหน้าที่พลเมือง เพื่อให้นักเรียนเข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไข และส่งเสริมกิจกรรม Digital Detox และ การฝึกสมาธิ Mindfulness ในโรงเรียน รวมทั้งควรจัดอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้ความรู้แก่ครูเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์และวิธีการแก้ไข สร้างเครื่องมือให้ครูสามารถ ติดตามและให้คำแนะนำ นักเรียนที่มีแนวโน้มติดสื่อออนไลน์

1.2 ด้านครอบครัว ควรส่งเสริมบทบาทของผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลาน จัดอบรมให้ผู้ปกครองรู้วิธีดูแลการใช้สื่อของบุตรหลาน ส่งเสริมกิจกรรม “วันงดใช้สื่อ” (Offline Day) ในครอบครัว เป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้สื่อออนไลน์ ผู้ปกครองควรจำกัดเวลาการใช้โทรศัพท์ของตนเองเพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้กับเด็ก ใช้หลักสัมมาวาจา และ สัมมากัมมันตะ ในการสื่อสารและการใช้สื่อสังคมออนไลน์

1.3 ด้านสังคมและชุมชน ควรมีการสร้างแคมเปญรณรงค์การใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ ใช้สื่อออนไลน์ในการส่งเสริม "Social Media Mindfulness" เชิญ Influencers ที่ใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ เป็นต้นแบบให้เยาวชน และควรส่งเสริมกิจกรรมทางเลือกเพื่อลดการใช้สื่อ จัดกิจกรรม กีฬา ศิลปะ ดนตรี และจิตอาสา เป็นทางเลือกให้นักเรียนลดการพึ่งพาสื่อออนไลน์

1.4 ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ควรพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการใช้งานสื่ออย่างมีสติ ออกแบบแอปพลิเคชันที่ช่วยจำกัดเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ พัฒนาเกมและคอนเทนต์ที่ช่วยปลูกฝังแนวคิดการใช้สื่อ



อย่างเหมาะสม และสนับสนุนแพลตฟอร์มการเรียนรู้ที่ลดการพึ่งพาสื่อสังคมออนไลน์ ส่งเสริมแพลตฟอร์ม E-learning ที่มีการออกแบบให้ช่วยลดพฤติกรรมติดสื่อ

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาศึกษาบริบททางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ วิเคราะห์ปัจจัยทางครอบครัว และเศรษฐกิจที่มีผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อออนไลน์กับปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น ความเครียด ความเหงา หรือการขาดความสัมพันธ์ทางสังคม

2.2 ควรมีการวิเคราะห์ผลกระทบเชิงลึก อาทิ ผลกระทบทางด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิต เช่น ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในเด็กและเยาวชน วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปต่อสมาธิและผลการเรียน ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น วิเคราะห์ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าสังคมและความสามารถในการสื่อสารของนักเรียน อย่างไร หรือศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต

2.3 ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาแนวทางป้องกันและแก้ไขที่มีประสิทธิภาพ อาทิ ศึกษากลยุทธ์ที่ใช้ได้ผลจริงในการป้องกันการติดสื่อออนไลน์ เช่น ทดลองใช้โปรแกรมหรือกิจกรรมที่ช่วยลดพฤติกรรมติดสื่อออนไลน์ โดยใช้หลักอริยสัจ 4 อย่างเป็นรูปธรรม หรือศึกษาผลของ Digital Detox Program ต่อพฤติกรรมของนักเรียน พัฒนาโมเดลการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างเหมาะสม เช่น ศึกษาผลของการใช้ Mindfulness (การฝึกสติ) ในการควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อ หรือทดลองใช้ เกมหรือแอปพลิเคชัน ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยลดการพึ่งพาสื่อออนไลน์

2.4 ควรศึกษาการใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหา อาทิ พัฒนาเครื่องมือที่ช่วยติดตามและควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อ เช่น ศึกษาการใช้ AI และ Big Data ในการวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้สื่อของนักเรียน หรือ ทดลองใช้แอปพลิเคชันที่ช่วยลดเวลาการใช้สื่อออนไลน์ ออกแบบโปรแกรมฝึกอบรมสำหรับครูและผู้บริหาร เช่น ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมอบรมที่ช่วยให้ครูและผู้บริหารสามารถแนะนำเด็กเกี่ยวกับการใช้สื่อได้ดีขึ้น

## บรรณานุกรม

- Academic Office, Office of the Secretariat of the House of Representatives. (2024). *Educational Provisions under the Constitution of the Kingdom of Thailand B.E. 2560*, Retrieved from <https://lamphuncity.go.th/wp-content/uploads/2020/05.pdf> [7 May 2024].
- Anna Imjamlong and Wilaiwan Chongwilaikasem. (2013). "Using Facebook as a Communication Channel for Teaching and Learning in Communication Arts". *Journal of Business Communication Arts*, 7(2), (January - June 2013), 75-93.
- Chitsarinporn Panchawatthanakun. (2018). "Four Noble Truths and Teenagers of 21st Century". *Journal of Philosophy Review*, 23(1) (January - June 2018), 2.
- National Education Act of 1999. (1999). *National Education*, (August 1999), 7.
- Panjaborn Keonui. (2022). "Social Media Usage Behavior and Social Media Literacy of Students of Chang Klang Prachanukul School, Nakhon Si Thammarat Province", *Mahachulalongkornrajavidyalaya Journal*, 9(6) (June 2022), 323.



- Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2018). *Buddhism, 18th printing*. Bangkok: Buddha Dharma Foundation.
- Phitsamai Hanmongkhonphiphat. (2015). “Online Social Network Usage Behavior of Information Technology Program Students, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus”. Proceedings of the 6th National Hatyai Academic Conference, Hatyai University, (June 2015), 1,490-1,500.
- Pipat Atthaput, Thiprat Sitthiwong, and Direk Thiraputhon. (2017). “The Effects of Using Social Media with Active Learning in Computer Graphic Design and Production for Undergraduate Students”. *Naresuan University Journal of Education*, 19(2), (April - June 2017), 145-154.
- Somsak Srisantisuk and Sukanlaya Emeimtham. (2020). “Social Media Usage Behavior of Secondary School Students in Vientiane Capital, Lao People's Democratic Republic”. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 37(2), (May - August 2020), 120-121.
- Thitinan Boonpap Common. (2013). “The Role of New Media in Creating Social Values and Identity of Thai Youth in Bangkok”. *Research Report*. Bangkok: Dhurakij Pundit University Press.