

รูปแบบการพัฒนาสมาธิเพื่อลดปัญหาเด็กติดเกมของนักเรียน  
ในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปัถม์ จังหวัดสมุทรสาคร  
The Development Model of Mindfulness Activities to Reduce Gaming  
Addiction Among Students at Wat Laksi Phiphat Rat Upatham School,  
Samut Sakhon Province

พระศุภชัย สุทธิรัตน (โตแก้ว)<sup>1</sup>, พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป<sup>2</sup> และ พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ<sup>3</sup>  
Phra Supachai Suddhiratano (Tokaew)<sup>1</sup>, Phrajaroenphong Dhammadipo<sup>2</sup> and  
Phramahasupawat Thanavuddho<sup>3</sup>

Received: 15 August 2025; Revised: 20 September 2025; Accepted: 22 September 2025

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัญหาและผลกระทบของการติดเกมในนักเรียนโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปัถม์ จังหวัดสมุทรสาคร 2) พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสมาธิเพื่อลดปัญหาการติดเกมของนักเรียน และ 3) นำเสนอรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาสมาธิที่เหมาะสมสำหรับการแก้ไขปัญหาการติดเกมในนักเรียน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปฏิบัติการ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงการติดเกม จำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจง และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย การสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสะท้อนผลการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ เพื่อสังเคราะห์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและทัศนคติ

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีปัญหาการติดเกม มักมีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น ขาดการสื่อสารทางอารมณ์ และใช้เกมเป็นกลไกทดแทนความต้องการทางจิตใจ กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1) “ฉันกับเกม เรื่องเล่าของเรา” 2) “ในโลกของเกมฉันเรียนรู้อะไร” 3) “เวลาของฉัน กับสิ่งที่ฉันเลือกทำ” และ 4) “เมื่อฉันเลือกได้ สิ่งที่ยากทำให้ดีขึ้น” ซึ่งมุ่งเน้นการรู้จักตนเอง การสะท้อนคิด และการกำหนดเป้าหมายชีวิต ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และความสามารถในการกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน พฤติกรรมการเล่นเกมลดลงและอยู่ในระดับเหมาะสมมากขึ้น องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย คือ รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาสมาธิ “GAME Model” ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ Grounded Awareness (การตระหนักรู้พื้นฐาน) Active

<sup>1 2 3</sup> หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhist College of Sri Dvaravati  
Corresponding Author, E-mail: s.suddhiratano.tokaew@gmail.com

Reflection (การสะท้อนคิดเชิงรุก) Mindful Time Management (การจัดการเวลาอย่างมีสติ) และ Empowered Goal Setting (การกำหนดเป้าหมายเชิงเสริมพลัง)

**คำสำคัญ:** การพัฒนาสมาธิ; การติดเกมออนไลน์; พฤติกรรมเสี่ยงในเด็ก; วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

### Abstract

This research aimed to 1) investigate the problems and impacts of gaming addiction among students at Wat Laksi Pipat Rat Uppatham School in Samut Sakhon Province, 2) develop concentration-enhancing activities to reduce students' gaming addiction, and 3) propose a suitable model of concentration development activities for addressing students' gaming addiction. This research employed a qualitative participatory action research (PAR) design. The sample consisted of 30 lower secondary school students identified as being at risk of gaming addiction, selected through purposive sampling with parental consent. Research instruments included systematic behavioral observation, in-depth interviews, and reflective learning forms. Data were analyzed using qualitative content analysis to synthesize trends in behavioral and attitudinal changes.

The findings revealed that students with gaming addiction often experienced a lack of warmth in family relationships, poor emotional communication, and used games as a psychological coping mechanism. The developed intervention consisted of four key activities: 1) "Me and Games: Our Stories", 2) "What I Learn from the Gaming World", 3) "My Time and My Choices", and 4) "When I Can Choose, What I Want to Improve." These activities focused on self-awareness, reflective thinking, and goal setting. As a result, students showed improved self-awareness, effective time management skills, and clear, realistic goal-setting abilities. Their gaming behaviors became more moderate and appropriate.

The key contribution of this research is the development of the GAME Model, a concentration development activity model comprising four essential components: Grounded Awareness, Active Reflection, Mindful Time Management, and Empowered Goal Setting. This model integrates Buddhist principles with real-life behavioral development and can serve as a practical framework for teachers, parents, and stakeholders in addressing gaming addiction among youth.

**Keywords:** Concentration Development; Online Gaming Addiction; Risk Behaviors in Children; Participatory Action Research

## บทนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา อุตสาหกรรมเกมทั่วโลกมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยมีจำนวนผู้เล่นเพิ่มขึ้นจากประมาณ 2.69 พันล้านคนในปี 2020 เป็นกว่า 3.09 พันล้านคนในปัจจุบัน และคาดว่าจะสูงถึง 3.32 พันล้านคนภายในปี 2027 (Statista, 2023) ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงการแพร่หลายของพฤติกรรมการเล่นเกมในสังคมโลก โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ซึ่งในประเทศไทย สถานการณ์การติดเกมเริ่มมีความรุนแรงมากขึ้น โดยมีรายงานว่าเด็กและวัยรุ่นร้อยละ 15-20 มีปัญหาในการเล่น และร้อยละ 5 เข้าสู่ภาวะติดเกมอย่างชัดเจน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ [สสส.], 2563) ความรุนแรงของปัญหานี้ปรากฏให้เห็นทั้งในด้านพฤติกรรมสุขภาพจิต การเรียน และการเข้าสังคม กรณีการฆ่าตัวตายของนักเรียนชั้น ม.4 จากการติดเกม ROV ในปี 2563 ยิ่งเน้นย้ำให้เห็นถึงอันตรายที่เกิดขึ้นจริงในสังคมไทย

องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศให้โรคติดเกม เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคทางจิตเวช โดยพบว่าผู้ป่วยติดเกมมีความเปลี่ยนแปลงของเซลล์สมองคล้ายคลึงกับผู้ติดสารเสพติด (World Health Organization [WHO], 2019) และมีรายงานอาการที่เกิดจากการเล่นเกมบ่อยที่สุด ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า การติดอินเทอร์เน็ต ความวิตกกังวล ความหุนหันพลันแล่น และโรคสมาธิสั้น (Nazia Darvesh, 2020) แนวคิดด้านจิตวิทยาพฤติกรรม เช่น ทฤษฎีการเสริมแรง (Operant Conditioning) ของ B.F. Skinner ยังอธิบายได้ว่า เกมให้รางวัลในรูปแบบต่าง ๆ เช่น คะแนน ไอเทม หรือการเลื่อนระดับ ส่งผลให้เด็กเล่นเกมอย่างต่อเนื่องโดยไม่รู้ตัว มาตรการที่หลายประเทศใช้ในการป้องกันปัญหา ได้แก่ การจัดเรตติ้งเกม การจำกัดเวลาเล่น และการอบรมผู้ปกครองและครู ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กติดเกม ทั้งนี้ในประเทศไทยมีหน่วยงานที่ริเริ่มโครงการต่าง ๆ เช่น ค่าย Cyber Avengers Camp เพื่อปลูกฝังการใช้สื่ออย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์ในกลุ่มเด็กอายุ 9-14 ปี

โรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปัถม์ จังหวัดสมุทรสาคร เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีนักเรียนจำนวนมากอยู่ในกลุ่มวัยที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเกมออนไลน์ จากการสัมภาษณ์ครูฝ่ายปกครองและครูประจำชั้นพบว่า เด็กนักเรียนบางส่วนมีปัญหาด้านสมาธิและไม่สนใจเรียน ซึ่งเชื่อมโยงกับการเล่นเกมในเวลาว่างอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนพบพฤติกรรมของนักเรียนที่เล่นโทรศัพท์มือถือขณะเรียน ซึ่งเป็นสัญญาณของการขาดสมาธิและการมีพฤติกรรมติดเกม โดยเฉพาะในช่วงหลังเลิกเรียนหรือเวลาว่าง การตระหนักถึงปัญหาในระดับพื้นที่เช่นนี้ จึงมีความสำคัญในการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนในโรงเรียนดังกล่าว

จากบริบทของปัญหาการติดเกม ทั้งในระดับประเทศและระดับโรงเรียน ทำให้เห็นความจำเป็นในการพัฒนากลไกป้องกันอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการเสริมสร้างสมาธิและวินัยในตนเอง

ของนักเรียน เพื่อให้สามารถต้านทานแรงดึงดูดจากเกมได้อย่างยั่งยืน ผู้วิจัยจึงมีความตั้งใจที่จะศึกษาการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสมาธิที่เหมาะสมกับวัย และบริบทของนักเรียนในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร โดยคาดหวังว่าผลการศึกษาในครั้งนี้ จะนำไปสู่การสร้างต้นแบบกิจกรรมที่ช่วยลดพฤติกรรมการติดเกม และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระยะยาว อีกทั้งยังสามารถขยายผลไปสู่สถานศึกษาอื่น ๆ ที่ประสบปัญหาในลักษณะเดียวกันได้อย่างเป็นรูปธรรม

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจปัญหาและผลกระทบเด็กติดเกมส์ของนักเรียนในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อสร้างกิจกรรมการพัฒนาสมาธิเพื่อลดปัญหาเด็กติดเกมส์ของนักเรียนในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาสมาธิเพื่อลดปัญหาเด็กติดเกมส์ของนักเรียน ในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้ครอบคลุมทั้งการสำรวจปัญหา การพัฒนากิจกรรม การทดลองใช้ และการสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ โดยรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 30 คน ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีการแบบเจาะจง โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกที่ชัดเจน เช่น นักเรียนที่มีพฤติกรรมเล่นเกมเกินวันละสองชั่วโมง มีผลการเรียนลดลงหรือบกพร่องในความรับผิดชอบด้านการเรียน และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในลักษณะนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงกลุ่มที่เป็นปัญหาจริง และออกแบบกิจกรรมที่ตอบโจทย์ความต้องการได้อย่างตรงจุด

### 2. การออกแบบการวิจัย

การวิจัยดำเนินการตามหลักการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่มีลักษณะเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างนักวิจัย ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง และนักเรียน โดยมีกระบวนการ 4 ขั้นตอนหลักได้แก่

2.1 การวางแผน (Planning): เริ่มต้นด้วยการประชุมร่วมกับครูและผู้ปกครอง เพื่อรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาการติดเกม สาเหตุ และผลกระทบที่เกิดขึ้นกับนักเรียน จากนั้นออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมโดยยึดหลักพุทธธรรมและการพัฒนาสมาธิให้สอดคล้องกับวัย

2.2 การปฏิบัติการ (Action): นำกิจกรรมที่ออกแบบไว้มาจัดให้กับนักเรียนต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยแต่ละกิจกรรมมีเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น การสร้างความตระหนักรู้ การฝึกสะท้อนคิด การจัดการเวลา และการตั้งเป้าหมายชีวิต

2.3 การสังเกตและสะท้อนผล (Observation & Reflection): ผู้วิจัยและครูผู้สอนทำการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนอย่างเป็นระบบ ระหว่างการทำกิจกรรมและหลังเสร็จกิจกรรม พร้อมทั้งให้นักเรียนเขียนแบบสะท้อนผลการเรียนรู้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกด้านความคิด ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.4 การปรับปรุงและสรุปผล (Revised Action): นำผลการสะท้อนคิดมาวิเคราะห์ และปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนสรุปเป็นรูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ในลักษณะของ GAME Model

### 3. เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยหลายรูปแบบเพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและน่าเชื่อถือ ได้แก่ 1) แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม เพื่อเก็บข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ สมาธิ และพฤติกรรมการเล่นเกม 2) แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้กับนักเรียน ครู และผู้ปกครอง เพื่อค้นหาปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการติดเกม 3) แบบสะท้อนผลการเรียนรู้ (Reflection Form) ให้นักเรียนบันทึกความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เรียนรู้หลังจบแต่ละกิจกรรม 4) บันทึกการประชุม และการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ยืนยันความถูกต้องของข้อมูลและการมีส่วนร่วมของชุมชน

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลถูกเก็บรวบรวมตามลำดับขั้น เริ่มจากการสำรวจปัญหาเชิงลึกโดยใช้การสัมภาษณ์ และการสังเกตเชิงพฤติกรรม จากนั้นดำเนินกิจกรรมการพัฒนาสมาธิตามแผนที่วางไว้เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ระหว่างการจัดกิจกรรมมีการบันทึกผลและสะท้อนผลทุกครั้ง เพื่อให้เห็นพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง หลังจบกิจกรรมมีการสัมภาษณ์ติดตามผลและประชุมร่วมกับผู้ปกครองและครูเพื่อสรุปผล และข้อเสนอแนะ

### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ที่ใช้วิธี การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ (Qualitative Content Analysis) โดยผู้วิจัยอ่านทวนข้อมูลหลายรอบ ทำการจำแนกหมวดหมู่ (Coding) ค้นหารูปแบบและความสัมพันธ์ (Patterns & Themes) เพื่อสังเคราะห์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและทัศนคติ ผลที่ได้ถูกนำมาสรุปเป็นข้อค้นพบและจัดทำรูปแบบกิจกรรมที่สามารถใช้ซ้ำได้

### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาสมาธิ เพื่อลดปัญหาเด็กติดเกมของนักเรียนในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุทิศ จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

**1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1** ปัญหาและบริบทของนักเรียนที่มีภาวะติดเกมในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุบลมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า นักเรียนจำนวนไม่น้อยมีพฤติกรรมหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมออนไลน์จนส่งผลกระทบต่อ การเรียน การใช้เวลาอย่างไม่เหมาะสม และมีพฤติกรรมทางอารมณ์ที่หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ และไม่มีเป้าหมายในการใช้ชีวิตที่ชัดเจน โดยเฉพาะนักเรียนช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในวัยเปลี่ยนแปลง มักใช้เกมเป็นที่หลบหนีจากปัญหาชีวิต เช่น ความเครียดจากครอบครัว การขาดความเข้าใจจากครู และแรงกดดันจากเพื่อนหรือสื่อสังคมออนไลน์ บริบทของโรงเรียนซึ่งตั้งอยู่ในเขตชุมชนที่มีความเป็นเมืองกึ่งชนบท สภาพเศรษฐกิจครัวเรือนและสภาพครอบครัวของนักเรียนส่วนหนึ่งมีปัญหา เช่น พ่อแม่หย่าร้าง หรือต้องทำงานต่างจังหวัด ทำให้นักเรียนขาดคนดูแลใกล้ชิด ประกอบกับครูจำนวนมากมีภาระงานสูง และขาดแนวทางที่ชัดเจนในการดูแลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน โดยเฉพาะเรื่องการติดเกม นอกจากนี้โรงเรียนยังไม่มีรูปแบบกิจกรรมเฉพาะทางที่ส่งเสริมสมาธิหรือการพัฒนาจิตที่สามารถใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีแนวโน้มติดเกมได้อย่างเป็นระบบ สะท้อนว่านักเรียนจำนวนมากไม่ได้เล่นเกมเพียงเพื่อความสนุกเท่านั้น แต่ยังใช้เกมเป็นพื้นที่หลีกหนีจากความรู้สึกด้อยคุณค่า ความกดดัน หรือความเครียดในชีวิตจริง บางคนรู้สึกว่าได้เล่นเกมตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน รู้สึกว่าตนเองเก่ง หรือประสบความสำเร็จในแบบที่ไม่เคยพบในชีวิตประจำวัน

**2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2** การออกแบบกิจกรรมการพัฒนาสมาธิ เพื่อลดปัญหาการติดเกมของนักเรียนในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุบลมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การออกแบบชื่อกิจกรรมในงานวิจัยครั้งนี้ตั้งขึ้นโดยเน้นหลักพุทธธรรมในเชิงลึก เพื่อเสริมสร้างกระบวนการพัฒนาสมาธิและสติรู้ตัวของนักเรียน แต่ละกิจกรรมจึงสะท้อนแนวทางการฝึกตนตามธรรมชาติของจิตใจเด็ก โดยอิงกับความจริงของชีวิตมี 4 กิจกรรม ดังนี้

2.1 กิจกรรมที่ “ฉันกับเกม: เรื่องเล่าของเรา” เน้นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ผ่านการถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับเกมโดยตรงไปตรงมา กิจกรรมนี้สอดคล้องกับหลักอัตตัญญูตา คือ การเข้าใจตนเองในมิติที่แท้จริง และหลัก วิมังสา คือ การเริ่มตั้งข้อสังเกตเชิงเหตุผลต่อพฤติกรรมของตนเอง การเปิดพื้นที่ให้เด็กเล่าโดยไม่ถูกตัดสิน เป็นการปลูกฝังการรู้ตัวอย่างอ่อนโยนในระดับจิตใจ

2.2 กิจกรรม “ในโลกของเกม ฉันเรียนรู้อะไร” กิจกรรมนี้นำพาเด็กจากการรับรู้ตนเองสู่การพิจารณาผลที่เกมมีต่อชีวิตจริง เป็นการฝึกให้เด็กคิดอย่างมีเหตุมีผล แยกแยะข้อดีข้อเสียได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับหลัก วิมังสา ที่เน้นการไตร่ตรองเชิงเหตุผล และ สัมมาทิฎฐิ ที่นำเด็กไปสู่ความเห็นชอบ เข้าใจความจริงของการกระทำโดยปราศจากอคติหรือการหลงงมงาย

2.3 กิจกรรม “เวลาของฉัน: กับสิ่งที่ฉันเลือกทำ” การสำรวจพฤติกรรมการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน เปิดโอกาสให้เด็กได้เห็นเวลาเป็นทรัพยากรมีค่า และทุกการเลือกใช้เวลานำไปสู่ผลบางอย่าง กิจกรรมนี้สอดคล้องกับหลัก กาลัญญูตา (การรู้จักกาลเทศะ) และ มัตตัญญูตา (การรู้จักความพอดี) เพราะเด็กเริ่มพิจารณาว่าอะไรควรทำเมื่อไร และควรให้เวลากับสิ่งใดเท่าไร เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2.4 กิจกรรม “เมื่อฉันเลือกได้ สิ่งที่ยากทำให้ดีขึ้น” การตั้งเป้าหมายพัฒนาตนเอง ด้วยการเลือกของตนเองโดยสมัครใจ เป็นการสร้าง ฉันทะ คือความพอใจในสิ่งดีงาม และ วิริยะ คือความเพียรพยายามในการเปลี่ยนแปลงตนเอง กิจกรรมนี้ยังเชื่อมโยงสู่การพัฒนาสมาธิในรูปแบบชีวิตจริง เพราะเด็กได้เริ่ม “ตั้งใจเลือก” และ “มุ่งมั่นทำ” โดยไม่ถูกบังคับหรือสั่งการจากภายนอก

**3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 3** การถ่ายทอดกิจกรรมการพัฒนาสมาธิเพื่อลดปัญหาการติดเกมของนักเรียนในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุบลมณี จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า จากการถอดบทเรียน และประเมินผลการดำเนินกิจกรรมร่วมกับกลุ่มผู้ปฏิบัติการและผู้เกี่ยวข้องจำนวน 30 คน พบว่า กิจกรรมพัฒนาสมาธิสามารถช่วยให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกมตระหนักรู้ถึงผลกระทบของตนเอง ทั้งในระดับพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ นักเรียนบางคนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลา ลดการเล่นเกม และเริ่มหันมาทำกิจกรรมสร้างสรรค์มากขึ้น เช่น การฝึกสมาธิสั้น ๆ ก่อนเข้าเรียน การตั้งเป้าหมายประจำสัปดาห์ และการเขียนบันทึกความดี จากการสัมภาษณ์ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน ชี้ให้เห็นว่านักเรียนมีความสุขมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับเพื่อน ครู และครอบครัว มีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น ในขณะที่ครูเองก็ได้เรียนรู้วิธีการสังเกตพฤติกรรมและใช้หลักพุทธธรรมเบื้องต้นในการสนทนากับนักเรียน ทั้งนี้ บทเรียนที่สำคัญคือ การเปลี่ยนแปลงต้องเกิดจากภายในและต้องมีระบบสนับสนุนที่เข้าใจและไม่ตัดสินในความคิดของเด็ก จากบทเรียนที่ได้ ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรมต้นแบบ ที่สามารถปรับใช้กับโรงเรียนอื่นที่ประสบปัญหาคล้ายกัน โดยเน้นการฝึกสติอย่างค่อยเป็นค่อยไป การใช้เครื่องมือการสะท้อนตนเอง และการมีส่วนร่วมของครู และนักวิชาการในพื้นที่ ก่อให้เกิดต้นแบบกิจกรรมพัฒนาสมาธิเพื่อลดปัญหาเด็กติดเกมอย่างยั่งยืน

## อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมในลักษณะที่เกมกลายเป็นพื้นที่ทางจิตใจที่สำคัญ ได้แก่ การใช้เกมเป็นเครื่องมือหนีปัญหา รู้สึกมีคุณค่าในเกมมากกว่าชีวิตจริง และขาดการควบคุมเวลาที่ใช้เล่นเกมอย่างเหมาะสม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ โกสินทร์ เตชะนิยม และคณะ (2564) ที่ระบุว่า การใช้เวลามากในเกมโดยเฉพาะในสถานที่เปิดร้านเกม มีความสัมพันธ์กับภาวะติดเกม รวมทั้งข้อเสนอว่าควรมีมาตรการจัดการเรื่องเวลาและสถานที่ในการเล่นเกมที่ซึ่งในขณะเดียวกัน งานวิจัยของ กุลนรี หาญพัฒนชัยกุล และคณะ (2563) ก็พบว่า การติดเกมส่งผลต่อผลการเรียน สุขภาพ และพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งสะท้อนกับผลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนมีปัญหาสมาธิ การนอนหลับผิดปกติ และแยกตัวจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน อันเป็นผลกระทบเชิงพฤติกรรมและจิตใจที่สัมพันธ์กับการเล่นเกมเกินพอดีอย่างไรก็ตาม ลักษณะของการเล่นเกมในกลุ่มตัวอย่างวิจัยนี้มีความแตกต่างจากข้อค้นพบของ ญัฐพงษ์ สายพิณ (2561) ที่พบว่าวัยรุ่นนิยมเล่นเกมแนว Shooting Game และมีพฤติกรรมซื้อสินค้าในเกมด้วย ซึ่งในงานวิจัยนี้ ไม่พบพฤติกรรมซื้อสินค้าในเกมเด่นชัด แต่เน้นที่การเล่นเพื่อหนีความเครียดและหาความภาคภูมิใจในโลกออนไลน์เป็นหลัก

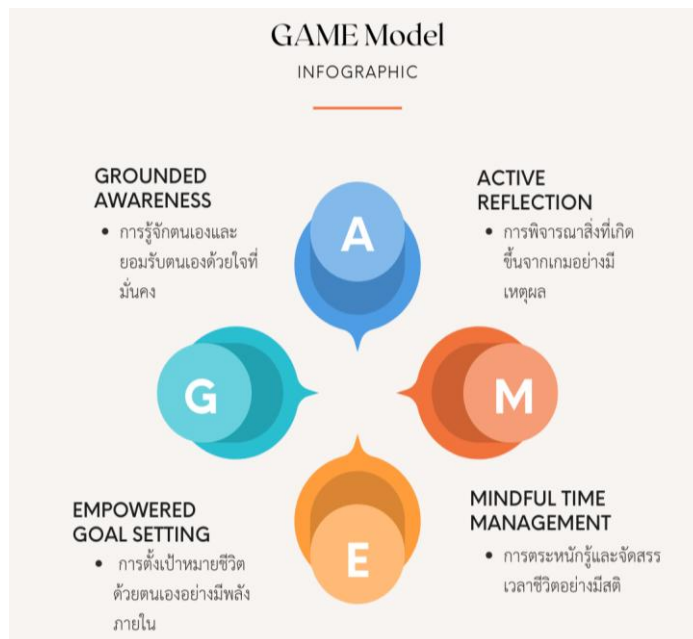
2. การออกแบบกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมในงานวิจัยนี้ มีจุดเน้นที่การเสริมสร้างสมาธิในชีวิตจริง ผ่านการรู้จักตนเอง พิจารณาพฤติกรรม และตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ไม่ได้เน้นการห้ามเล่นเกมอย่างเข้มงวด แต่พยายามวางกระบวนการให้เด็กสามารถคิด วิเคราะห์ และเลือกทางที่เหมาะสมได้เอง แนวทางนี้สอดคล้องกับข้อเสนอจาก อ้นยวนันธุ์ เลียนอย่าง (2561) ที่เน้นการพัฒนา เจตคติต่อการเล่นเกมอย่างเหมาะสม ผ่านโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมที่เน้นการรู้เท่าทัน รวมถึงการเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันภายใน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการออกแบบกิจกรรมในงานวิจัยนี้ นอกจากนี้ แนวทางการออกแบบที่สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เด็กได้เปิดเผยตนเอง และให้เด็กวางเป้าหมายได้ด้วยตนเอง ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2560) ที่ชี้ว่าการสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกม จำเป็นต้องเสริมพลังทางจิตใจและสังคมของเด็กอย่างเหมาะสม โดยไม่ใช้วิธีการบังคับหรือการควบคุม ในขณะที่แนวทางการใช้อิทธิบาท 4 และสัมมาทิฐิ เป็นกรอบพัฒนา กิจกรรมยังเสริมให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องเกิดจากการมีฉันทะ (ความตั้งใจในทางที่ดี) และวิริยะ (ความพยายาม) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ญัฐพงษ์ สายพิณ (2563) ที่ระบุว่า การเล่นเกมในกลุ่มวัยรุ่นมีความเชื่อมโยงกับการแสวงหาความภาคภูมิใจและการยอมรับในกลุ่มเพื่อน กิจกรรมที่ให้เด็กเห็นคุณค่าของตนเองและตั้งเป้าหมาย โดยสมัครใจจึงเป็นการตอบโจทย์ภาวะความต้องการดังกล่าวอย่างมีพหุธิปัญญา

3. การถ่ายทอดกิจกรรมการพัฒนาสมาธิเพื่อลดปัญหาการติดเกม พบว่า นักเรียนมีการตระหนักรู้ถึงผลกระทบของตนเองทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์อย่างชัดเจน นักเรียนหลายคนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลา ลดการเล่นเกมน หันมาทำกิจกรรมสร้างสรรค์ และใช้เครื่องมือที่เรียนรู้ เช่น การฝึกสมาธิสั้น ๆ การตั้งเป้าหมายประจำสัปดาห์ และการเขียนบันทึกความดี ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับครอบครัว ครู และเพื่อนร่วมชั้น ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ครูและผู้ปกครองที่ยืนยันว่าเด็กมีความสุขและมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น อีกทั้งครูยังได้เรียนรู้วิธีการใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสนทนาและแนะนำพฤติกรรมกับนักเรียนอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งสะท้อนหลักการสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่เน้น การเปลี่ยนแปลงจากภายในควบคู่กับระบบสนับสนุนที่เข้าใจเด็ก เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ โกสินทร์ เตชะนิยม และคณะ (2564) ที่ชี้ให้เห็นว่าการใช้เวลามากในการเล่นเกมน โดยเฉพาะในสถานที่ให้บริการสาธารณะ มีความสัมพันธ์กับภาวะติดเกมอย่างมีนัยสำคัญ และเสนอให้ใช้มาตรการจำกัดเวลาและสถานที่ ผลการวิจัยของเรามีจุดสอดคล้องตรงที่ยืนยันว่า การลดระยะเวลาเล่นเกมเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับพฤติกรรม เพียงแต่แนวทางของเรามีได้ใช้มาตรการบังคับ แต่ใช้การฝึกสมาธิและการสร้างแรงจูงใจภายใน เพื่อให้เด็กเลือกจัดการเวลาอย่างมีสติด้วยตนเอง ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานของ กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร และคณะ (2564) ที่รายงานว่าการติดเกมส่งผลกระทบต่อ การเรียน สุขภาพ และสังคม โดยกิจกรรมของเราแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิและการสะท้อนคิดสามารถช่วยลดผลกระทบเหล่านี้ได้ เนื่องจากนักเรียนเริ่มมีสมาธิในการเรียนดีขึ้น มีการควบคุมพฤติกรรมก่อนนอนและการใช้เวลา ส่งผลให้ปัญหาด้านสุขภาพและการเรียนลดลง

นอกจากนี้ ผลการวิจัยของเราเชื่อมโยงกับงานของ ฌ็องฌัก กูว์แซง (2563) ที่ชี้ว่า วัยรุ่นนิยมเล่นเกมในช่วงเวลากลางวัน ใช้เวลาเฉลี่ย 1-3 ชั่วโมงต่อวัน และปัจจัยที่มีผลต่อการเล่นเกมคือ บุคลิกภาพและการระบายความเครียด การพัฒนากิจกรรมที่เน้นการฝึกสติและการตั้งเป้าหมายในชีวิต จึงช่วยให้นักเรียนเรียนรู้การบริหารเวลาและหากิจกรรมทดแทน เพื่อลดแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและแรงกดดันจากเพื่อน ผลการวิจัยของเราใกล้เคียงกับงานของ อ้นยวณันท์ เลียนอย่าง ที่พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสม โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับผลการทดลองของเราที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมในทางบวกหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสมาธิในเชิงการวัดผล ผลการวิจัยของเราสามารถนำไปใช้ร่วมกับ แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game-P) ของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2560) ซึ่งเป็นเครื่องมือมาตรฐานที่มีค่าความเชื่อถือได้ เพื่อใช้วัดประสิทธิผลของกิจกรรมในระยะยาว และตรวจสอบระดับภูมิคุ้มกันการติดเกมของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิ

## องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสมาธิเพื่อลดปัญหาเด็กติดเกมของนักเรียนในโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์เป็นแผนภาพโมเดลองค์ความรู้ใหม่ ดังต่อไปนี้



ภาพ 1 องค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัย

## GAME Model ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนสำคัญดังนี้

**G – Grounded Awareness:** การรู้จักตนเองและยอมรับตนเองด้วยใจที่มั่นคง ขั้นตอนนี้มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) รู้จักจุดแข็ง จุดอ่อน ความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รวมทั้งยอมรับความเป็นตัวตนโดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหา กระบวนการนี้เป็นรากฐานของการปรับพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

**A – Active Reflection:** การพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นจากเกมอย่างมีเหตุผล เป็นขั้นตอนของการสะท้อนคิด (Reflection) ที่นักเรียนได้ทบทวนประสบการณ์การเล่นของตนเองอย่างตรงไปตรงมา วิเคราะห์ผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นกับชีวิต การเรียน และความสัมพันธ์ เพื่อสร้างการเรียนรู้เชิงเหตุผลและปรับทัศนคติให้เหมาะสม

**M – Mindful Time Management:** การตระหนักรู้และจัดสรรเวลาชีวิตอย่างมีสติ นักเรียนเรียนรู้ทักษะการจัดการเวลา (Time Management) โดยใช้หลักสติ (Mindfulness) เพื่อวางแผนการใช้เวลาอย่างสมดุล ระหว่างการเรียน การพักผ่อน การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ และการเล่นเกมที่เหมาะสม ช่วยลดพฤติกรรมการเล่นเกมที่มากเกินไป

**E – Empowered Goal Setting:** การตั้งเป้าหมายชีวิตด้วยตนเองอย่างมีพลังภายใน ขั้นตอนนี้มุ่งเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนและมีความหมายต่อตนเอง พร้อมออกแบบแผนปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

## สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาและแก้ไขปัญหาการติดเกมในนักเรียนโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนา ราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ซึ่งเน้นการทำงานร่วมกันของนักเรียน ครู ผู้ปกครอง และนักวิจัย ผลการดำเนินงานแสดงให้เห็นว่า นักเรียนสามารถตระหนักรู้ถึงผลกระทบของการติดเกมทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยลดเวลาเล่นเกม และหันมาทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ฝึกสมาธิสั้น ๆ ก่อนเรียน การตั้งเป้าหมายประจำสัปดาห์ การบันทึกความดี ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน ครู และครอบครัวดีขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีความสุขและมั่นใจในการควบคุมตนเอง ครูได้เรียนรู้วิธีใช้หลักพุทธธรรมและการสังเกตพฤติกรรมเพื่อให้คำแนะนำแก่นักเรียนอย่างเข้าใจ ผลการสังเคราะห์นำไปสู่การพัฒนาแบบกิจกรรม GAME Model ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ Grounded Awareness, Active Reflection, Mindful Time Management และ Empowered Goal Setting ซึ่งช่วยเสริมสร้างสมาธิและปรับพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานการศึกษาในท้องถิ่นสามารถขยายผลรูปแบบ GAME Model ไปยังโรงเรียนอื่นที่ประสบปัญหาคล้ายกัน เพื่อสร้างระบบสนับสนุนเชิงป้องกัน

1.2 พัฒนาศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลในสถานศึกษา เพื่อให้การช่วยเหลือเป็นระบบ

## 2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

2.1 โรงเรียนควรนำ GAME Model ไปบูรณาการกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น ชั่วโมงแนะแนว ชมรมพัฒนาคุณธรรม หรือค่ายคุณธรรม เพื่อให้การพัฒนาสมาธิเป็นกระบวนการต่อเนื่อง

2.2 ครูควรได้รับการอบรมการใช้เครื่องมือสะท้อนคิด (Reflection Tool) และเทคนิคการสนทนาเชิงบวก เพื่อสนับสนุนนักเรียนอย่างเข้าใจ

2.3 ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการติดตามพฤติกรรมและจัดสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์

## 3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังโรงเรียนในพื้นที่อื่นเพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ และตรวจสอบความทั่วไป (Generalizability) ของ GAME Model

3.2 พัฒนาการวัดผลเชิงปริมาณร่วม เช่น แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game-P) หรือดัชนีการใช้เวลา เพื่อยืนยันผลเชิงสถิติ

## เอกสารอ้างอิง

กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร และคณะ. (2564). พฤติกรรมและผลกระทบจากการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 15(3), 561-573.

โกสินทร์ เตชะนิยม เฉลิมชัย กิตติศักดิ์นาวิน และพุกษาโนน พรหมจันทร์. (2564). ปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเยาวชนไทย: ข้อมูลเชิงประจักษ์ การเปรียบเทียบนโยบายในต่างประเทศ และข้อเสนอเชิงนโยบาย. *วิทยาการจัดการวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*, 2(1), 1-16.

ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ขดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์ และดวงพร สุรพงษ์พิวัฒน์. (2560). การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม Development of Game Addiction Protection Scale (GAME-P). *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 62(1), 3-16.

ณัฐพงษ์ สายพิณ. (2563). *พฤติกรรมกรรมการติดเกม การซื้อสินค้าเสมือนในเกม ลูทบ็อกซ์และการติดพนันในเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทย*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด.

ธันยวณันท์ เลียนอย่าง. (2561). *การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2562). *โรคติดเกมภาวะคุกคามสุขภาพเด็กไทย*. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th/โรคติดเกม-ภาวะคุกคามความสุข>

- Darvesh, N., Amruta, R., Chantelle, C.L., Vera, N., Jane, P.S., Marco, G., Sharon, E. S. & Andrea, C.T. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. *Systematic Reviews*. Retrieved March 25, 2024, from <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-020-01329-2>
- Statista (2023). จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียทั่วโลก ณ เดือนมกราคม 2023. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2567, จาก <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- World Health Organization. *Gaming Disorder - What are gaming disorder?* Retrieved March 25, 2024, from: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/zh/>