

การพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

THE DEVELOPMENT OF A MEDITATION TRAINING APPLICATION FOR GRADE 10 STUDENTS

สิริกอร์ โตสติ¹ เรืองเดช ศิริกิจ² และโชติ จันทร์วัง³

สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

Sirikorn Tosati¹, Ruangdej Sirikit² and Chote Janwang³

Educational and Psychological Test Bureau, Srinakharinwirot

Corresponding Author E-mail : sirikorn@g.swu.ac.th¹, ruangdech@g.swu.ac.th², Chote@g.swu.ac.th³

(Received : March 12, 2026; Edit : March 26, 2026; accepted : March 29, 2026)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 2) ศึกษาคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ กระบวนการออกแบบใช้ ADDIE Model พัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิประกอบในหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 131 วัดวรดิศดาราม กลุ่มตัวอย่างคือ อาจารย์สมาธิ สอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิศดาราม จำนวน 3 ท่าน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนที่เข้าร่วม จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 2) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ สถิติที่ใช้คือ สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า แอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคุณภาพจากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญอยู่ในเกณฑ์คุณภาพเหมาะสมมาก (Mean=3.91, SD = 0.36) โดยมีฟังก์ชันที่สำคัญคือ การเลือกเวลาในการฝึกสมาธิและการสะท้อนคิดหลังฝึกสมาธิ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความพึงพอใจต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิในระดับมาก (Mean=3.69, SD = 0.66) เช่นเดียวกัน โดยนักเรียนส่วนใหญ่สะท้อนคิดว่ามีความสงบและผ่อนคลายเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ แอปพลิเคชัน สมาธิ การฝึกสมาธิ นักเรียนชั้นม.4 แอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

Abstract

The objectives of this research were to: (1) develop a meditation training application for Grade 10 students, (2) examine the quality of the meditation training application, and (3) investigate the satisfaction of Grade 10 students toward the application. The design process employed the ADDIE Model, incorporating the meditation training application as a supplementary tool in the “Meditation for Wisdom Development” course implemented in educational institutions by the Willpower Institute Branch 131 at Wat Woradittharam. The sample group consisted of three Achariyasasamadhi instructors who teach the Meditation Teacher Training Program and thirty Grade 10 students from a school participating in the same course, selected through purposive sampling. The research instruments included (1) a quality assessment form for the meditation training application for Grade 10 students and (2) a satisfaction questionnaire for Grade 10 students regarding the application. The data were analyzed using descriptive statistics and content analysis. The results revealed that the meditation training application was rated by experts as highly appropriate (Mean=3.91, SD = 0.36) , The key features of the application include the ability to select the duration of mindfulness practice and a reflective component following each session and Grade 10 students expressed a high level of satisfaction with its use (Mean=3.69, SD = 0.66). Most students also reflected that the application helped them feel calmer and more relaxed.

Keywords : Application Meditation Meditation Training Grade 10 Students Meditation Training Application

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สมาธิคือการทำให้จิตให้สงบ แน่วแน่ โดยเริ่มต้นจากการบริหารกรรม เพื่อสร้างพลังจิตที่เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาสติปัญญา อารมณ์ ทำให้เกิดความสุขสงบในชีวิตประจำวัน สมาธิในทางจิตวิทยาหมายถึง ความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่องโดยไม่วกแวก ขณะที่ในทางพุทธจิตวิทยา สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต การทำใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นภาวะที่จิตตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว และเป็นฐานของการเกิดปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) จากการศึกษางานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาสมัยใหม่ พบว่า การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลต่อการทำงานของสมอง โดยช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมความสนใจ ลดความเครียดและความวิตกกังวล รวมทั้งเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Kabat-Zinn, 2003; Tang, Hölzel, & Posner, 2015) นอกจากนี้ สมาธิยังช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง และส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์ของสมาธิที่กล่าวไว้ในหลักสูตรครูสมาธิตามแนวทางของหลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร มี 12 ประการได้แก่ 1) ทำให้หลับสบาย คลายกังวล: จิตพักผ่อนเต็มที่ ทำให้หลับง่าย หลับสนิท ตื่นมาสดชื่น 2) กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ: สร้างพลังจิตฟื้นฟูเซลล์ บรรเทาโรคเครียดได้ 3) ทำให้สมองปัญญาดี: จิตสงบ สมองปลอดโปร่ง ความจำดีขึ้น ตัดสินใจเฉียบคม 4) ทำให้มีความรอบคอบ: เกิดสติยับยั้งชั่งใจ ไม่ประมาท 5) ทำให้ระงับความร้ายกาจ: ลดโทสะ โกรธง่าย ลดความก้าวร้าว จิตเยือกเย็น 6) บรรเทาความเครียด: พอกจิตใจให้สะอาด ปลอ่ยวางความหนักอึ้ง 7) มีความสุขพิเศษ: สุขสงบประณีตกว่าสุขทางโลก 8) ทำให้จิตใจอ่อนโยน: มีเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเสน่ห์ 9) กลับใจได้: เกิดความละอายเกรงกลัวบาป กลับตัวเป็นคนดีได้ง่าย 10) เวลาสิ้นลมพบทางดี: มีการเตรียมตัวที่ดี ทำให้ไปสู่ภพภูมิที่ดี 11) เจริญวาสนาบารมี: สร้างบุญบารมีให้่องงาม 12) เป็นกุศล: เป็นการทำความดีอย่างยิ่ง (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร, 2559) นอกจากนี้ พลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิ จะก่อให้เกิดคุณธรรมทำให้จิตมีเมตตา มีเหตุผล มีความรับผิดชอบสูง สามารถพัฒนาหาวิธีแก้ปัญหา จนสามารถควบคุมจิตใจได้ รู้จักคิดวิเคราะห์ ทำให้มีความสุข สงบสันติ ในการดำเนินชีวิตและมีความสามัคคี เป็นเด็กดีของพ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติและโลกต่อไป (คณะกรรมการบริหารหลักสูตรมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร, 2565)

อย่างไรก็ตาม แม้สมาธิจะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ในบริบทของสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งเร้า เทคโนโลยี และวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้หลายคนขาดแรงจูงใจ ไม่สามารถฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องได้ ประกอบกับมีการศึกษาพบว่าปัจจุบันนักเรียนไทยระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ ร้อยละ 48.2 มีความเครียดในระดับสูง (กิริติ ผลิรัตน์ และ ณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร, 2566) เช่นเดียวกับนักเรียนต่างจังหวัด ร้อยละ 52.1 มีความเครียดในระดับสูง (จันทรา อึ้งอึ้ง, 2561) ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาเพื่อลดปัญหาความเครียดดังกล่าว

หลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา เป็น 1 ในหลักสูตรการสอนสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) ที่มุ่งเน้นสร้างพื้นฐานสมาธิให้แก่เด็กและเยาวชนอายุ 13 - 18 ปี หรือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เรียนทั้งภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ โดยใช้การจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การบรรยาย การสาธิต การปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม มุ่งให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ อธิบาย อภิปราย จนสามารถดำเนินจิตทำสมาธิปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิได้อย่างถูกต้อง สามารถพัฒนาหาวิธีแก้ปัญหา จนสามารถควบคุมจิตใจ รู้จักคิดวิเคราะห์ ทำให้มีความสุข สงบ สันติ ในการดำเนินชีวิตและมีความสามัคคี เป็นเด็กดีของพ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติและโลก (คณะกรรมการบริหารหลักสูตรมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร, 2565) ในปีการศึกษา 2568 สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิศดาราม จ.ตราด ร่วมกับโรงเรียนตราดสรสเรณูวิทยาคมได้นำหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษาไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อพัฒนาสมาธิให้กับนักเรียน เรียนสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง และมอบหมายการบ้านให้นักเรียนไปปฏิบัติสมาธิด้วยตนเองที่บ้าน อย่างไรก็ตาม ในการติดตามประเมินผลการปฏิบัติของนักเรียนยังมีข้อจำกัดบางประการ คือขาดระบบการติดตาม และสะท้อนคิดหลังการปฏิบัติของนักเรียน คณะวิจัยจึงสนใจแสวงหาเครื่องมือที่ช่วยในการฝึกสมาธิและติดตามผลการฝึกสมาธิของนักเรียนทั้งในห้องเรียนและที่บ้าน เพื่อช่วยให้นักเรียนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และบันทึกผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

เครื่องมือที่อยู่ในวิถีชีวิตของเด็กวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน คือสมาร์ตโฟนและแอปพลิเคชัน แอปพลิเคชันเพิ่มแรงจูงใจและการมีส่วนร่วม (Dichev & Dicheva, 2017) แอปพลิเคชันบนอุปกรณ์พกพา (mobile application) เป็นเทคโนโลยีที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของคนในยุคดิจิทัล แอปพลิเคชันสามารถออกแบบให้ตอบสนองความต้องการเฉพาะด้าน เช่น การเรียนรู้ สุขภาพ การพัฒนาตนเอง และการดูแลสุขภาพทางจิตใจ (World Health Organization, 2019) แอปพลิเคชันสามารถเข้าถึงได้ง่าย ใช้งานได้ทุกที่ ทุกเวลา มีความยืดหยุ่นสูง และสามารถปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับผู้ใช้แต่ละบุคคล งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าแอปพลิเคชันด้านสุขภาพจิตและการฝึกสมาธิสามารถช่วยเพิ่มความสม่ำเสมอในการฝึก ลดอุปสรรคด้านเวลาและสถานที่ และส่งเสริมแรงจูงใจผ่านระบบเตือน การติดตามผล และการสะท้อนความก้าวหน้า (Flett et al., 2019)

การจดบันทึกและการสะท้อนคิด (reflection) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้บุคคลได้ทบทวนประสบการณ์ ความคิด

และความรู้สึกของตนเองอย่างมีสติ กระบวนการสะท้อนคิด ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้เชิงลึก และการพัฒนาตนเอง (Dewey, 1933; Schön, 1983) ซึ่งในบริบทของการฝึกสมาธิ การจดบันทึกจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถสังเกตสภาพจิต การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ความฟุ้งซ่าน หรือความสงบที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งของการฝึก การบันทึกอย่างต่อเนื่องช่วยสร้างความตระหนักรู้ และทำให้ผู้ฝึกเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม (Siegel, 2010) นอกจากนี้ การสะท้อนคิดยังช่วยเชื่อมโยงประสบการณ์การฝึกสมาธิเข้ากับชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองมากขึ้น และสามารถนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการจัดการปัญหา ความเครียด และความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

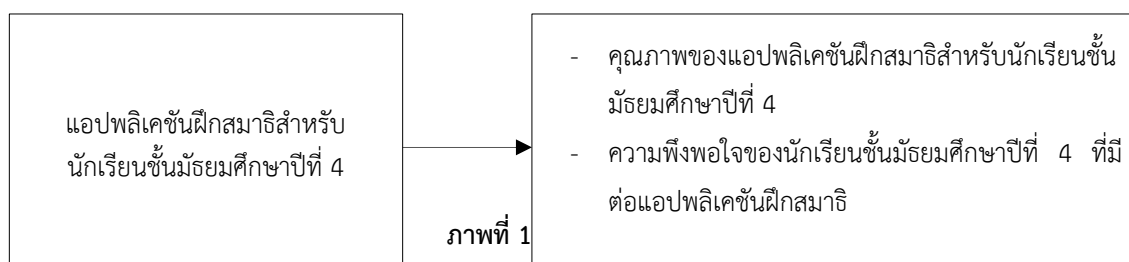
คณะวิจัยจึงสนใจพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ลงเรียนหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา ซึ่งจากการศึกษาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิทั่วไป พบว่ายังขาดฟังก์ชันการบันทึกการสะท้อนคิดของผู้ฝึกสมาธิ ตลอดจนระยะเวลาในการฝึกสมาธิ ไม่สอดคล้องกับแนวทางตามหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษาของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อดิลก วชิโรดม) (หลวงพ่อดิลก วชิโรดม)

ดังนั้น งานวิจัยนี้ จึงมุ่งพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิอย่างง่าย โดยมีการออกแบบให้ผู้ฝึกจดบันทึกสะท้อนคิดหลังการปฏิบัติสมาธิ อันจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสสังเกต ทบทวน เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับบริบทสังคมปัจจุบัน และมีศักยภาพในการขยายโอกาสการเข้าถึงการฝึกสมาธิให้กับกลุ่มคนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. พัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. ศึกษาคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ศัพท์เฉพาะ

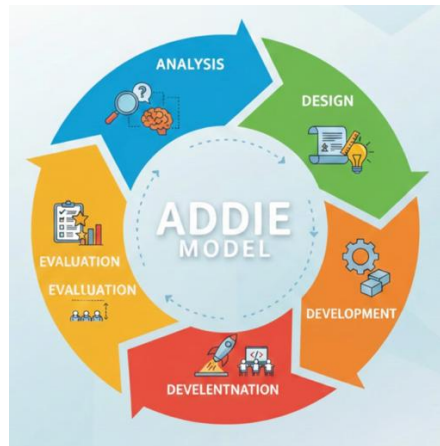
แอปพลิเคชันฝึกสมาธิ หมายถึง โปรแกรมประยุกต์ที่พัฒนาขึ้นสำหรับใช้งานบนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประกอบการฝึกสมาธิหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 131 วัดวรดิธดาราม จ.ตราด

คุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ หมายถึง ระดับความสามารถของแอปพลิเคชันที่ใช้สำหรับการฝึกสมาธิในการตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสม และน่าเชื่อถือ ทั้งในเรื่องของภาษาและคำอธิบาย เนื้อหา ผู้ใช้สามารถฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยตนเองได้ เอื้อต่อการจดบันทึกสะท้อนคิด คำถามสะท้อนคิด ระบบบันทึกสะท้อนคิด การใช้งาน และการใช้งานระยะยาว

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 ที่เรียนในรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 131 วัดวรดิธดาราม จ. ตราด

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คณะวิจัยมีขั้นตอนกระบวนการออกแบบโดยใช้ ADDIE Model ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ (Analysis) 2) การออกแบบ (Design). 3) การพัฒนา (Development) 4) การนำไปใช้ (Implementation) และ 5) การประเมินผล (Evaluation) ดังนี้



ภาพที่ 2 กระบวนการออกแบบ ADDIE Model
ที่มา: สร้างโดย ChatGPT (OpenAI, 2026)

1) การวิเคราะห์ (Analysis) โดยการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ทั้งการศึกษา หลักสูตรรายวิชา สมมติพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา สถาบันพลังจิตตานุภาพ แนวทางการเรียนภาคปฏิบัติที่ให้นักเรียนสามารถกลับไปฝึกสมาธิ ด้วยตนเอง

2) การออกแบบ (Design) โดยการจัดลำดับเนื้อหาสาระ ออกแบบหน้าจอ องค์ประกอบอื่นๆ ทั้งนี้การวิจัยครั้งนี้เป็นระยะเริ่มแรก คณะวิจัยจึงกำหนดกรอบในการออกแบบแอปพลิเคชันให้ง่ายที่สุด กระชับที่สุด กล่าวคือ หลังเรียนภาคทฤษฎีในห้องเรียนแล้ว นักเรียนสามารถใช้แอปพลิเคชันเข้าระบบเพื่อยืนยันตัวตน กำหนดช่วงเวลาการนั่งสมาธิ และสะท้อนผลหลังการนั่งสมาธิด้วยตนเอง และเป็นช่องทางให้ผู้สอนกำกับติดตามผลของนักเรียนรายบุคคลได้ ในการออกแบบดังกล่าวได้ยกย่องและให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นอาจารย์สมาธิ สอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิธาราม จำนวน 3 ท่าน ช่วยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา



ภาพที่ 3 โครงสร้างของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ
ที่มา: สร้างโดย ChatGPT (OpenAI, 2026)

3) การพัฒนา (Development) คณะวิจัยทำการพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้เว็บเทคโนโลยี (HyperText Markup Language: HTML + Cascading Style Sheets: CSS + JavaScript: JS) ร่วมกับ LINE Login ทำการทดสอบและปรับปรุงให้สมบูรณ์

ในส่วนของผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นอาจารย์สมาธิ สอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิธาราม จำนวน 3 ท่าน ได้ตรวจสอบความเหมาะสม มีข้อเสนอแนะ ให้ปรับแก้ดังนี้

- ให้มีเสียงเตือน หลังหมดเวลานั่งสมาธิ
- หน้าแรกเพิ่มคำว่า “ปัญญา” เป็น “การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิ พัฒนาปัญญาและคุณภาพชีวิต”

- ไม่สามารถเข้าสู่ระบบด้วย Google ดังนั้นควรตัดออก
 - เพิ่มตัวเลือกระยะเวลาการฝึกเป็น “25 นาที” และ “30 นาที” เพื่อเพิ่มทางเลือกในการปฏิบัติ อีกทั้งการปฏิบัติสมาธิ ตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม พระอาจารย์หลวงพ่อริยวัฑฒ์ สิริบทโร ใช้เวลาในการนั่ง 30 นาที
 - บันทึกหลังนั่งสมาธิแก้ไขเป็น “ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังฝึกสมาธิคือ?”
- นอกจากนี้หลังนำแอปพลิเคชันฝึกสมาธิไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นม.4 ในกลุ่มเล็ก ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน มี

ข้อเสนอแนะและแนวทางการปรับปรุง ดังนี้

- เพิ่มปุ่มโหมด เพิ่มเสียง
- เมื่อเข้าระบบไปแล้ว ไม่ปรากฏชื่อผู้เข้าระบบ
- ข้อจำกัดของโทรศัพท์ iPhone ต้องปิดโหมดสั่น จึงจะมีเสียง

4) การนำไปใช้ (Implementation) โดยการนำแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

5) การประเมินผล (Evaluation) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นอาจารย์สาสมาธิ สอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิธิตถาราม จำนวน 3 ท่าน ประเมินคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ ให้นักเรียนประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

การประเมินคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคืออาจารย์สาสมาธิ สอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิธิตถาราม จำนวน 18 คน กลุ่มตัวอย่างได้แก่อาจารย์สาสมาธิ สอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิธิตถาราม จำนวน 3 ท่าน เลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้ดูแลสาขา 131 และผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา (คนละกลุ่มกับผู้ตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นแบบมาตรประมาณค่า จำนวน 10 ข้อ ทำการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ยกย่องเครื่องมือและให้ผู้เชี่ยวชาญด้านที่เป็นอาจารย์สาสมาธิ สอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิธิตถาราม จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา จำนวน 1 ท่าน รวม 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) พบว่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) มีค่าเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ สามารถนำไปใช้ประเมินผลได้

การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา จำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ เป็นแบบมาตรประมาณค่า จำนวน 10 ข้อ ทำการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ยกย่องเครื่องมือและให้ผู้เชี่ยวชาญด้านที่เป็นอาจารย์สาสมาธิ สอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 131 วัดวรดิธิตถาราม จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางการศึกษา จำนวน 1 ท่าน รวม 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) พบว่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) มีค่าเท่ากับ 0.67 - 1.00 ทุกข้อ สามารถนำไปใช้ประเมินผลได้

สถิติที่ใช้คือ สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำผลที่ได้เทียบกับเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 คุณภาพเหมาะสมมากที่สุด/ความพึงพอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 คุณภาพเหมาะสมมาก/ความพึงพอใจมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 คุณภาพเหมาะสมปานกลาง/ความพึงพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 คุณภาพเหมาะสมน้อย/ความพึงพอใจน้อย

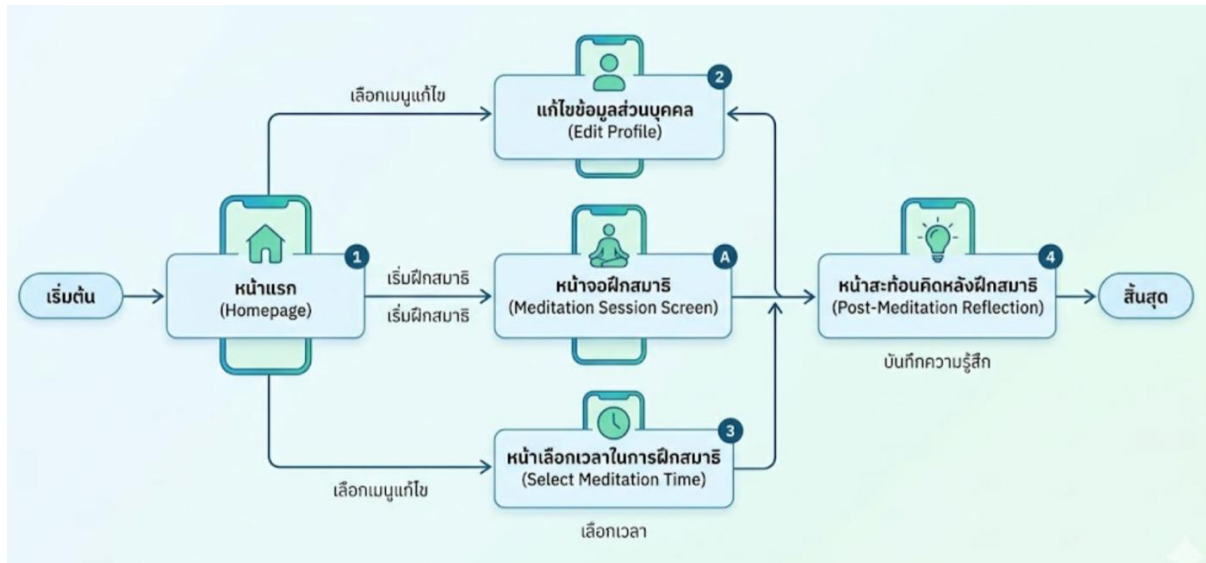
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 คุณภาพเหมาะสมน้อยที่สุด/ความพึงพอใจน้อยที่สุด

และการวิเคราะห์เนื้อหาผลการจัดบันทึกสะท้อนคิดหลังฝึกสมาธิผ่านแอปพลิเคชัน

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับการฝึกสมาธิ

ส่วนของแอปพลิเคชันประกอบด้วย หน้าแรก หน้าแก้ไขข้อมูลส่วนบุคคล หน้าเลือกเวลาในการฝึกสมาธิ และหน้าสะท้อนคิดหลังฝึกสมาธิ



แผนภาพที่ 4 ขั้นตอนการทำงานของแอปพลิเคชันสำหรับการฝึกสมาธิ
ที่มา: สร้างโดย Google Gemini (2026)

โดยมีรายละเอียดหน้าจอ ดังภาพที่ 5-8

ภาพที่ 5 หน้าแรกของ แอปพลิเคชัน จากภาพที่ 1 เมื่อสมาชิกเข้าไปจะพบหน้าแรกของแอปพลิเคชัน กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ มีผลช่วยลดความเครียด พัฒนาปัญญาและคุณภาพชีวิต พร้อมเชิญชวนให้เดินทางสู่ความสงบด้วยการฝึกสมาธิ	ภาพที่ 6 หน้าที่สองของแอปพลิเคชัน จากภาพที่ 2 เมื่อสมาชิกเข้าสู่ระบบจะพบหน้าของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ มีข้อความกล่าวต้อนรับที่มีชื่อปรากฏ มีเมนู แก้ไขโปรไฟล์ ออกจากระบบ รวมถึงเมนูให้เลือกระยะเวลาในการฝึกสมาธิ
---	--

แก้ไขโปรไฟล์

คำนำหน้า

ชื่อจริง

นามสกุล

ชื่อเล่น

เพศ

ปี พ.ศ.เกิด

อีเมล

โรงเรียน

แก้ไขโปรไฟล์
ออกจากระบบ

สวัสดีคุณ TEEDA TOSATI

เลือกระยะเวลาฝึกสมาธิ

5 นาที

10 นาที

15 นาที

20 นาที

25 นาที

30 นาที

00:00

ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังจากฝึกสมาธิคือ?

ฝึกสมาธิ

ภาพที่ 7 หน้ากรอกข้อมูลส่วนบุคคล

จากภาพที่ แสดงหน้ากรอกข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลนักเรียนสามารถเข้าไปที่เมนู แก้ไขโปรไฟล์ และทำการกรอกข้อมูลเข้าสู่ระบบ ซึ่งจะบันทึกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น เพศ ปีพ.ศ.เกิด อีเมลล์ โรงเรียน เพื่อให้ผู้ดูแลระบบได้วิเคราะห์ข้อมูลของผู้ใช้เชื่อมโยงกับผลการฝึกสมาธิได้

ภาพที่ 8 หน้าที่สาม การสะท้อนคิดภายหลังสิ้นสุดระยะเวลา

หลังบันทึกข้อมูลข้อมูลส่วนบุคคล ผู้ใช้จะเข้าสู่การเลือกระยะเวลาในการฝึกสมาธิ และเมื่อฝึกจบ จะปรากฏหน้าจอตั้งภาพที่ให้นักเรียนบันทึกความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากฝึกสมาธิ

ส่วนของผู้ดูแลระบบ

ครูผู้สอนสมาธิสามารถกำกับติดตาม วิเคราะห์ผลการฝึกสมาธิของนักเรียนรายบุคคลได้ โดยนำข้อมูลออกในรูปแบบไฟล์ excel ดังตาราง

ตารางที่ 1 ตัวอย่างผลการใช้แอปพลิเคชันและการจดบันทึกสะท้อนคิดของนักเรียน

รายงานผลตอบรับการฝึกสมาธิ						28/10/2025
รหัส	ผู้ใช้	เวลาเริ่มต้น	เวลาสิ้นสุด	เวลา (นาที)	ความรู้สึก	เวลาที่บันทึก
1	am m	22/10/2025 09:04	22/10/2025 09:19	15	รู้สึกว่าการนั่งสมาธิดีกว่าตอนแรกค่ะ	22/10/2025 09:20
2	พล อ ย ชมพู่	22/10/2025 09:04	22/10/2025 09:19	15	โล่งใจสงบขึ้นแต่ก็มีความตื้อตันอยู่ในใจ ด้วยความกังวลเล็กน้อย	22/10/2025 09:20
3	Tita wan	22/10/2025 09:04	22/10/2025 09:19	15	รู้สึกงีบ สงบ ปลอดโปร่งใจ	22/10/2025 09:19
4	jirara t	22/10/2025 09:04	22/10/2025 09:19	15	ตอนแรกนั้นมีการตื้อตันมากพอได้ฝึกทำให้ตื้อตันน้อยลงนิดหนึ่ง	22/10/2025 09:20
5	Cha mp	22/10/2025 09:04	22/10/2025 09:19	15	หลังจากที่ได้นั่งสมาธิมีความรู้สึกที่ใจนิ่งขึ้น การตื้อตันลดลงนิดหน่อย แต่ยังคงความตื้อตันอยู่ค่ะ	22/10/2025 09:21
6	TP	22/10/2025 09:04	22/10/2025 09:19	15	ฟังท่านคิดเยอะ พอได้ลองก็รู้สึกปล่อยวางได้ แต่อาจจะไม่ทั้งหมดยังไม่คิดอยู่เล็กน้อย	22/10/2025 09:20
7	Mmi w	22/10/2025 09:11	22/10/2025 09:19	15	เริ่มมีสมาธิมากขึ้น ความตื้อตันลดลงเล็กน้อย จากตอนแรก ความเครียดลดลงเล็กน้อย	22/10/2025 09:20

รายงานผลตอบรับการฝึกสมาธิ						28/10/2025
รหัส	ผู้ใช้	เวลาเริ่มต้น	เวลาสิ้นสุด	เวลา (นาที)	ความรู้สึก	เวลาที่บันทึก
8	My's prae w):	22/10/2025 09:05	22/10/2025 09:19	15	ได้รวบรวมสมาธิกับตัวเอง ตั้งสติกับตัวเอง ได้ขึ้นมาหน่อย	22/10/2025 09:21
9	A	22/10/2025 09:04	22/10/2025 09:19	15	รู้สึกผ่อนคลายในชั่วขณะ แต่ยังมีความรู้สึก เครียดและวิตกกังวลอยู่ข้างในลึกๆ	22/10/2025 09:20
10	M	22/10/2025 09:04	22/10/2025 09:19	15	ตอนที่หลับตา รู้สึกว่าเราได้ผ่อนคลาย อยู่กับตัวเองไม่มีใครมารบกวนเรา	22/10/2025 09:19

ตอนที่ 2 ผลการประเมินคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การแปลความผลการประเมินคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

ข้อ	รายการประเมิน	Mean	SD	การแปลความ
1	ภาษาและคำอธิบายเข้าใจง่าย	4.42	0.31	เหมาะสมมาก
2	เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแอปพลิเคชัน	4.51	0.24	เหมาะสมมากที่สุด
3	ผู้ใช้สามารถฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยตนเองได้	4.12	0.42	เหมาะสมมาก
4	แอปพลิเคชันเอื้อต่อการจดบันทึกสะท้อนคิดหลังการฝึกสมาธิ	3.52	0.65	เหมาะสมมาก
5	คำถามสะท้อนคิดมีความเหมาะสม	4.12	0.33	เหมาะสมมาก
6	การจดบันทึกสะท้อนคิดช่วยให้เห็นพัฒนาการของจิตใจ	4.47	0.23	คุณภาพเหมาะสมมาก
7	ระบบบันทึกสะท้อนคิดช่วยเสริมการฝึกสมาธิ	3.33	0.23	คุณภาพเหมาะสมปานกลาง
8	แอปพลิเคชันใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน	3.61	0.31	เหมาะสมมาก
9	แอปพลิเคชันเหมาะสมกับการใช้งานในชีวิตประจำวัน	3.51	0.47	เหมาะสมมาก
10	แอปพลิเคชันมีศักยภาพในการใช้งานระยะยาว	3.51	0.47	เหมาะสมมาก
	เฉลี่ย	3.91	0.36	เหมาะสมมาก

จากตารางที่ 2 ผลการประเมินคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิจากผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ในภาพรวมมีความเหมาะสมมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.91 (SD = 0.36) รายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดได้แก่ เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแอปพลิเคชัน มีค่าเฉลี่ย 4.51 (SD = 0.24) รองลงมาได้แก่ การจดบันทึกสะท้อนคิดช่วยให้เห็นพัฒนาการของจิตใจ มีค่าเฉลี่ย 4.47 (SD = 0.23) และ ภาษาและคำอธิบายเข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.42 (SD = 0.31) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การแปลความผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ

ข้อ	รายการประเมิน	Mean	SD	การแปลความ
1	แอปพลิเคชันใช้งานง่าย	4.50	0.33	พึงพอใจมากที่สุด
2	ความสวยงามและน่าใช้ของแอปพลิเคชัน	3.45	0.81	พึงพอใจปานกลาง
3	ภาษาและคำอธิบายเข้าใจง่าย	3.59	0.89	พึงพอใจมาก
4	รูปแบบในการแสดงข้อมูลบนหน้าจอเข้าใจง่าย	4.41	0.21	พึงพอใจมาก
5	แอปพลิเคชันช่วยให้จดจ่อกับการฝึกสมาธิได้ดีขึ้น	3.12	1.61	พึงพอใจปานกลาง
6	แอปพลิเคชันทำให้มีสติต่อความคิดและอารมณ์ มากขึ้น	3.12	0.61	พึงพอใจปานกลาง
7	การจดบันทึกสะท้อนคิดหลังการฝึกสมาธิช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น	4.48	0.33	พึงพอใจมาก
8	การจดบันทึกสะท้อนคิดหลังการฝึกสมาธิช่วยให้เห็นพัฒนาการของการฝึกสมาธิ	3.59	0.62	พึงพอใจมาก
9	แอปพลิเคชันมีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง	3.33	0.57	พึงพอใจปานกลาง

ข้อ	รายการประเมิน	Mean	SD	การแปลความ
10	แอปพลิเคชันทำให้อยากฝึกสมาธิมากขึ้น	3.33	0.57	พึงพอใจปานกลาง
	เฉลี่ย	3.69	0.66	พึงพอใจมาก

จากตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ พบว่า ภาพรวมนักเรียนพึงพอใจในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.69 (SD = 0.66) รายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดได้แก่ แอปพลิเคชันใช้งานง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.50 (SD = 0.33) รองลงมาได้แก่ การจดบันทึกสะท้อนคิดหลังการฝึกสมาธิช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 4.48 (SD = 0.33) และ รูปแบบในการแสดงข้อมูลบนหน้าจอเข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.41 (SD = 0.21) ตามลำดับ

นอกจากนี้จากการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การจดบันทึกสะท้อนคิดผ่านแอปพลิเคชันหลังฝึกสมาธิของผู้เรียน โดยจัดกลุ่มประสบการณ์ตามประเด็นความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ที่ปรากฏซ้ำ ๆ พบว่า

1) ความสงบและผ่อนคลายเพิ่มขึ้น

ผู้เรียนส่วนใหญ่สะท้อนว่า หลังการฝึกสมาธิรู้สึก ใจนิ่งขึ้น ผ่อนคลาย โล่ง โปร่ง เบาสบาย อยู่กับตัวเองได้มากขึ้น แม้จะเป็น “ช่วงขณะ” แต่เกิดขึ้นจริงในระหว่างหรือหลังการฝึกทันที

“รู้สึกเงียบ สงบ ปลอดโปร่งใจ”

“รู้สึกโล่งจากที่รู้สึกเครียดและกังวลก็รู้สึกสบายใจมากขึ้น”

2) ความกังวลและความตื่นเต้นลดลง แต่ยังไม่หมด

ผู้เรียนจำนวนมากรายงานว่าความตื่นเต้นและความกังวล “ลดลงเล็กน้อย” แต่ยังคงมีความรู้สึกกดดันหรือวิตกกังวลหลงเหลืออยู่สะท้อนว่า การฝึกสมาธิ ช่วยบรรเทาอารมณ์เชิงลบได้บางส่วน แต่ยังไม่สามารถคลายได้ทั้งหมดในครั้งเดียว

“ความตื่นเต้นลดลงนิดหน่อย แต่ยังคงความตื่นเต้นอยู่”

“รู้สึกผ่อนคลายในช่วงขณะ แต่ยังคงมีความเครียดอยู่ข้างในลึกๆ”

3) การตระหนักรู้ตนเองและการตั้งสติ

ผู้เรียนหลายคนแสดงให้เห็นถึงการรับรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเอง การพยายามอยู่กับปัจจุบัน การใช้เทคนิค เช่น การนับเลข การจดจ่อกับลมหายใจ แสดงถึงการเริ่มพัฒนาทักษะด้านสติ

“ได้รวบรวมสมาธิกับตัวเอง ตั้งสติกับตัวเองได้ขึ้นมาหน่อย”

“สุดท้ายรู้สึกว่าจะไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะต้องมีสมาธิเท่านั้นเอง”

4) ความฟุ้งซ่านและสิ่งรบกวนภายใน

ผู้เรียนบางส่วนยังคงคิดเรื่องการนำเสนอคิดเรื่องงาน หรือการประเมิน ง่วง หรือมีสิ่งแวดล้อมรบกวน

“ฟุ้งซ่านคิดเยอะ พอได้ลองก็ปล่อยวางได้แต่ไม่ทั้งหมด”

“พอได้ล้มตาก็มีอาการกังวลกลับมาเหมือนเดิม”

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับการฝึกสมาธิ เป็นทางเลือกของเครื่องมือหนึ่งที่มีมุ่งเน้นการสะท้อนคิดหลังฝึกสมาธิภายใต้กำหนดเวลาที่ไม่มากและไม่บ่อยเกินไป ตามแนวทางของทลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร คือไม่เกินครึ่งชั่วโมง หรือทำวิทาสสมาธิ วันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น ครึ่งละ 5 นาที ซึ่งงานวิจัยของสุภาพรณ เพิ่มพูน และคณะ (2563) ได้ศึกษาการฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันสำหรับเยาวชนไทย พบว่าการฝึกสมาธิควรมีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมกับเยาวชนไทย ดังนั้น แอปพลิเคชันจะช่วยอำนวยความสะดวกให้เยาวชนเข้าถึงการฝึกสมาธิได้ง่าย เช่นเดียวกับการศึกษาของ ภารดี เจริญธรมิตร (2565) ได้ศึกษาการเจริญสติ: กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” พบว่า สามารถสร้างเสริมพลังจิตผ่านแอปพลิเคชันได้ อันจะส่งผลต่อการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8

จากผลการประเมินคุณภาพของแอปพลิเคชันฝึกสมาธิจากผู้ทรงคุณวุฒิ รายการประเมิน 1 ใน 3 อันดับสูงสุดคือ การจดบันทึกสะท้อนคิดช่วยให้เห็นพัฒนาการของจิตใจ รวมถึงผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ ในรายการประเมิน 1 ใน 3 อันดับสูงสุดคือ การจดบันทึกสะท้อนคิดหลังการฝึกสมาธิช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น แสดงว่า การจดบันทึกสะท้อนคิดส่งผลในทางบวกกับผู้ใช้ สอดคล้องกับ Dewey (1933) และ Schön (1983) ที่กล่าวว่า การจดบันทึกสะท้อนคิด ช่วยให้บุคคลได้ทบทวน ความคิด ประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองอย่างมีสติ เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้เชิงลึก และการพัฒนาตนเอง รวมถึง Siegel (2010) ที่กล่าวว่า การจดบันทึกจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สภาวะของจิต หรือความสงบที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งของการฝึก การบันทึกอย่างต่อเนื่องช่วยสร้างความตระหนักรู้ และทำให้ผู้ฝึกเห็น

พัฒนาการของตนเอง

จากผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความพึงพอใจต่อแอปพลิเคชันฝึกสมาธิในระดับมากซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ huberty et al. (2019) ศึกษาประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันการทำสมาธิแบบมีสติ “Calm” ในการลดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าผู้ใช้งานมีความพึงพอใจ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Flett et al. (2019) ที่ศึกษาการฝึกสมาธิแบบมีสติผ่านมือถือ: การทดลองควบคุมแบบสุ่ม ซึ่งแม้จะไม่ได้มีศึกษาความพึงพอใจโดยตรง แต่ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใช้มีการใช้งาน/การยอมรับ ซึ่งสามารถตีความว่าพอใจได้ จะเห็นว่า เทคโนโลยีมือถือและแอปพลิเคชันสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกสมาธิได้หลายรูปแบบ สามารถเข้าถึงได้ทุกที่ ทุกเวลา ปรับความยาวของการฝึกได้ตามสะดวก และผลลัพธ์จากงานวิจัยบ่งชี้ว่าแอปพลิเคชันฝึกสมาธิสามารถลดความเครียด เพิ่มสติได้จริง นอกจากนี้ยังสามารถบันทึกจำนวนครั้งที่ใช้ ระยะเวลาที่ใช้แต่ละครั้ง รวมถึงความต่อเนื่องในการฝึกสมาธิ เพื่อการพัฒนาปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้ใช้ต่อไปได้ (huberty et al., 2019; Flett et al., 2019)

ผู้เรียนสะท้อนคิดหลังการฝึกสมาธิส่วนใหญ่พบว่ามีความสงบและผ่อนคลายเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Kabat-Zinn (2003) ที่อธิบายว่า Mindfulness คือการมีสติรับรู้ประสบการณ์ในปัจจุบันขณะอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ส่งผลให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลลดลง และเกิดความสงบทางจิตใจมากขึ้น เช่นเดียวกันกับการศึกษาของพระครูปลัดสุวัฒนวิจิตรคุณ (2562) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อระดับความเครียดของผู้เรียน พบว่าหลังการฝึกสมาธิ ผู้เรียนมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และรายงานความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ และจิตใจนิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรตรวจสอบความพร้อมของระบบโทรศัพท์ เครือข่ายอินเทอร์เน็ตของผู้ใช้ให้มีความพร้อมก่อนเริ่มใช้ นอกจากนี้ประเภทของโทรศัพท์ยังมีข้อจำกัดในการใช้เนื่องจากความไม่สมบูรณ์ของระบบ ซึ่งอาจต้องแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้า เช่น โทรศัพท์ iPhone ต้องปิดโหมดสั่น จึงจะมีเสียง
2. ครูผู้สอนควรกำกับติดตาม วิเคราะห์สะท้อนผลการบันทึกสะท้อนคิดของนักเรียนเป็นระยะรายบุคคล เพื่อติดตามความก้าวหน้า เสริมแรง ให้กำลังใจ และกระตุ้นให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลการจัดบันทึกสะท้อนคิด เชื่อมโยงกับระยะเวลาในการปฏิบัติ การประเมินความก้าวหน้า การเปลี่ยนแปลงในมิติต่างๆ และผลการปฏิบัติสมาธิหลังจบหลักสูตร
2. ควรเพิ่มรายละเอียดเนื้อหาบนแอปพลิเคชันฝึกสมาธิให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ทั้งภาคทฤษฎี วิธีการ ฯลฯ รวมถึงเพิ่มเมนูแรงจูงใจ
3. ควรมีการศึกษาและเพิ่มระบบ AI ในการวิเคราะห์ผลการฝึกสมาธิทั้งในด้านอารมณ์ ความสงบต่างๆ อีกทั้งสร้างระบบเครือข่ายสังคมแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การฝึกสมาธิร่วมกัน
4. ควรศึกษาผลการใช้แอปพลิเคชันฝึกสมาธิในกลุ่มเป้าหมายอื่น

เอกสารอ้างอิง

- กীরติ ผลรัตน์ และณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร. (2566). ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่เรียนพิเศษ เพื่อเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย. *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 59: Iss. 4, Article 9. 445-455.
- คณะกรรมการบริหารหลักสูตรมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร. (2565). **แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสมาธิ พัฒนาปัญญา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร.**
- จันทร์หา อ้อยเอ็ง. (256). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์*. ปีที่ 10 ฉบับที่ 5 (2018): ปีที่ 10 ฉบับพิเศษ เดือนมิถุนายน ถึง กันยายน 2561. 94-106.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูปลัดสุวัฒนวิจิตรคุณ. (2562). **ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อความเครียดของผู้เรียน**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภารดี เจริญนมิตร. (2565). การเจริญสติ: กระบวนการสร้างเสริมพลังทางจิตผ่านแอปพลิเคชัน “ธรรมจักร-FBW” **مجلة.การพัฒนาสังคม**. ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (2565): กันยายน - ธันวาคม 2565. 165-180.
- หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร. (2559). **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1 โดย พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร)**. สำนักพิมพ์ บริษัท ประชาชน จำกัด: กรุงเทพฯ.
- Dewey, J. (1933). **How we think**. Boston: D.C. Heath and Company.
- Dicheva, D., Dichev, C., Agre, G., & Angelova, G. (2015). Gamification in education: A systematic mapping study. *Educational Technology & Society*, 18(3), 75–88.
- Flett, J. A. M., Hayne, H., Riordan, B. C., Thompson, L. M., & Conner, T. S. (2019). **Mobile mindfulness meditation: A randomised controlled trial**. *Journal of Medical Internet Research*, 21(8), e11944.
- Google. (2026). **Flowchart showing user journey of a meditation application [AI-generated image]**. Retrieved from <https://gemini.google.com>.
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). **Efficacy of the mindfulness meditation mobile app Calm to reduce stress among college students: Randomized controlled trial**. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e14273. <https://doi.org/10.2196/14273>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- OpenAI. (2026). **AI-generated infographic for meditation learning application [Digital image]**. Generated using ChatGPT.
- Schön, D. A. (1983). **The reflective practitioner: How professionals think in action**. New York: Basic Books.
- Siegel, D. J. (2010). **Mindsight: The new science of personal transformation**. New York: Bantam Books.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- World Health Organization. (2019). **WHO guideline: Recommendations on digital interventions for health system strengthening**. Geneva: World Health Organization.