

การใช้หลักสติสัมปชัญญะในการใช้สื่อดิจิทัลของเด็กปฐมวัย*
USING THE PRINCIPLES OF CONSCIOUSNESS IN THE USE OF
DIGITAL MEDIA IN EARLY CHILDHOOD

เตือนใจ ผางคำ¹

Tuenjai Phangkhram¹

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์¹

Faculty of Education, Phetchabun Rajabhat University¹

Email : tuenjai.pha@pcru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้สติสัมปชัญญะในการใช้สื่อดิจิทัลของเด็กปฐมวัย ผลการศึกษาพบว่า เด็กในวัยนี้มีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในทุกด้านไม่ว่าจะด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา เด็กวัยนี้จึงจำเป็นต้องเรียนรู้สภาพการณ์ที่เกี่ยวกับการใช้สื่อดิจิทัล เพราะการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างครอบครัวทำให้พ่อแม่ และผู้ปกครองให้เวลากับการอบรมเลี้ยงดู เด็กน้อยลง และนิยมใช้สื่อดิจิทัลเป็นตัวช่วยในการเลี้ยงดูเด็ก เด็กปฐมวัยจึงเข้าถึงและใช้สื่อดิจิทัลมากขึ้นและมีแนวโน้มว่าจะใช้เพิ่มมากขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะสื่อดิจิทัลประเภทโทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูจึงนำหลักกรรมเบื้องต้นเข้ามาประยุกต์ใช้กับเด็กปฐมวัย ฝึกการมีสติสัมปชัญญะ ให้เด็กสติ สตินั้นทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา และยังตระหนักถึงข้อควรคำนึงในการนำสื่อดิจิทัลมาใช้กับเด็กปฐมวัย โดยต้องเลือกและใช้สื่อด้วยความระมัดระวังและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็ก พิจารณาและคัดสรรเนื้อหาที่นำเสนอผ่านสื่อดิจิทัลที่เหมาะสมกับวัยของเด็กใช้สื่อดิจิทัลเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และสอดคล้องตามแนวปฏิบัติที่เหมาะสมกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย ไม่ปล่อยให้เด็กใช้ตามลำพัง และไม่ทดแทนการเล่นและสื่อประเภทอื่น ๆ ด้วยสื่อดิจิทัลเพราะฉะนั้นฝึกสติให้เด็กมีสมาธิอยู่กับปัจจุบันความสำคัญคือ ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ การที่จะมีสมาธิแล้วทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่า สัมปชัญญะ

คำสำคัญ : 1. สติสัมปชัญญะ 2. สื่อดิจิทัล 3. เด็กปฐมวัย

ABSTRACT

This article aims to study the use of consciousness in the use of digital media among early childhood children. The results showed that Children at this age are developing rapidly in all areas including physical, emotional, social and intellectual. Children at this age therefore need to learn the conditions related to the use of digital media. Because of the change in family structure, parents and parents spend less time on raising children. And popularly using digital media as an aid in raising children As a result, early childhood is increasingly accessing and using digital media, and it is likely to increase in the future. Especially digital media such as mobile phones, smart phones and tablets. Therefore, parents, guardians and teachers apply the basic principles to apply to early childhood. Practicing mindfulness and comprehension for children to be mindful. and meditation brings wisdom and also aware of the considerations for using digital media in early childhood The media must be selected and used with caution and without causing harm to children. Consider and select content presented through digital media that is appropriate for the child's age, use digital media to promote learning and conform to best practices for early childhood development. Do not let children use it alone. and does not replace playback and other types of media with digital media. Therefore, practicing mindfulness for children to concentrate on the present is important. The mind must stay on the specific tasks that must be done. To meditate and bring wisdom that is applied in daily life is called samanya.

Keywords : 1. Consciousness 2. Digital media 3. Early childhood

1. บทนำ

เด็กปฐมวัยเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ เด็กมีความตื่นตัวและความสนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับโลกรอบตัว โดยเรียนรู้ผ่านการลงมือกระทำ การใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า การเล่น การสืบค้น และการสำรวจ เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งการเรียนรู้ในลักษณะนี้ต้องอาศัยสื่อเป็นตัวกลางที่เป็นตัวช่วยให้เด็กได้จัดกระทำและเรียนรู้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อประเภทหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความคิดรวบยอด เข้าใจเนื้อหา และที่สำคัญช่วยเด็กให้มีพัฒนาการสมวัยและพัฒนาทักษะสำคัญต่างๆ

เด็กปฐมวัย คือ เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา พร้อมทั้งจะรับรู้สิ่งต่างและประพฤติปฏิบัติตามทั้งในสิ่งที่ดีและไม่ดี ฉะนั้น ผู้ที่มีความใกล้ชิดหรือเกี่ยวข้องต้องระมัดระวังในการสื่อสิ่งต่างๆ ให้เด็กปฐมวัยได้เห็น ได้ฟัง ได้รู้ เพราะเด็กปฐมวัยอยู่ในช่วงอายุที่พร้อมจะรับรู้รับเอาทุกอย่างนั้นเอง ปัจจุบันโลกเข้าสู่ยุคแห่งการสื่อสารด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่เรียกว่า ยุคดิจิทัล เมื่อสังคมเป็นสังคมแห่งเทคโนโลยีที่

ทันสมัย การเรียนการสอนของเด็กปฐมวัยก็ต้องปรับเปลี่ยนให้ทันยุคทันสมัยไปด้วย โดยการเทคโนโลยีที่ทันสมัยนี้เขามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนของเด็กปฐมวัยในรูปแบบสื่อดิจิทัลประเภทต่างๆ เพราะเด็กปฐมวัยทุกคนต้องได้รับการพัฒนารอบด้าน เต็มศักยภาพ ได้แก่ ด้านสติปัญญา รวมทั้งการคิดวิเคราะห์คิดวิพากษ์วิจารณ์ คิดสร้างสรรค์ด้านร่างกายสุขภาพกาย ด้านอารมณ์สุขภาพจิต และด้านสังคม จริยธรรม การมีวินัยในตนเอง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2561)

สื่อดิจิทัล เป็นสื่อที่มีการนำเอาข้อความ กราฟิก ภาพเคลื่อนไหว เสียง และ วิดีโอ เป็นต้น โดยอาศัยเทคโนโลยีความเจริญก้าวหน้าทางด้านคอมพิวเตอร์ เข้ามาช่วยให้ข้อมูลที่เป็นสื่อต่างๆ เหล่านั้นมาแปลงสภาพ และเชื่อมโยงเข้าด้วยกันเพื่อประโยชน์ในการใช้งานซึ่งสื่อดิจิทัลทำให้เกิดความสะดวกสบายในการค้นคว้าหาข้อมูลมาสอนนักเรียนได้ง่ายและสามารถแนะนำนักเรียนให้ไปค้นหาและศึกษาเพิ่มเติมได้ แต่อย่างไรก็ดีถึงแม้ว่าสื่อดิจิทัล จะมีข้อดีเยอะแยะมากมาย แต่ก็ยังมีข้อเสียอยู่เยอะเช่นกัน เช่นสื่อที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก เช่น ภาพยนตร์บู๊แอคชั่น เกมส์ประเภทต่อสู้ และอีกมากมายที่เป็นสื่อที่ไม่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย เช่น เมื่อเล่นเกมสับ่อยๆ ดูแต่ภาพยนตร์บู๊แอคชั่น จะเป็นการปลูกฝังนิสัยให้เด็กกลายเป็นคนก้าวร้าว เมื่อโตขึ้นมาจะเป็นคนที่มีจิตใจโหดร้าย ฉะนั้น เมื่อสอนเด็กให้ใช้สื่อดิจิทัลประเภทต่างๆ สิ่งที่จะสอนเด็กก่อนที่จะสอนหรือสอนควบคู่ไปกับการสอนใช้สื่อดิจิทัลคือ สอนให้เด็กมีสติสัมปชัญญะในการใช้สื่อดิจิทัล เพื่อให้เด็กมีสติรู้และพิจารณาว่าสื่อไหนเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับวัยของเขาจากปัญหาและเหตุผลที่กล่าวมาทำให้ผู้เขียนสนใจที่จะเขียนเรื่องการใช้หลักสติสัมปชัญญะในการใช้สื่อดิจิทัลของเด็กปฐมวัย เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการสอนเด็กปฐมวัยในการใช้สื่อดิจิทัลซึ่งองค์ประกอบของสื่อดิจิทัลเบื้องต้นจึงน่าจะเป็นอย่างเดียวกันกับองค์ประกอบเบื้องต้นของ มัลติมีเดียด้วย ซึ่งมักประกอบไปด้วยพื้นฐาน 5 ชนิด ได้แก่ 1)ข้อความ (Text) 2)เสียง(Audio) 3)ภาพนิ่ง(Still Image) 4)ภาพเคลื่อนไหว(Animation) 5)ภาพวิดีโอ(Video) (ไพฑูริย์ มะณู, 2559)

2. สื่อดิจิทัลกับเด็กปฐมวัย

สื่อดิจิทัล คืออะไร เด็กปฐมวัย คือใครเป็นเด็กขนาดไหน และสื่อดิจิทัลมีความเกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยอย่างไร มีความสำคัญขนาดไหนผู้เขียนจะได้ศึกษาในแต่ละหัวข้อต่อไป

2.1 สื่อดิจิทัล

สื่อดิจิทัล หมายถึง สื่อทั้งอุปกรณ์การสื่อสาร โปรแกรมซอฟต์แวร์ หรือเนื้อหาที่ผลิตตัดต่อ บันทึก หรือทำให้เป็นดิจิทัลในรูปแบบตัวเลขและไบนารีที่สามารถส่งผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือเครือข่ายคอมพิวเตอร์ หรือ สื่อดิจิทัล หมายถึงอุปกรณ์ที่ใช้ไมโครโปรเซสเซอร์ในการเข้ารหัสข้อมูล รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์สมัยใหม่ทั้งหมด เช่น คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน เกมคอนโซล เครื่องเล่นมัลติมีเดีย กล้องดิจิทัล เครื่องบันทึก อุปกรณ์ตัดต่อ ในบางบริบทมีความหมายแคบหมายถึงเทคโนโลยีสื่อสารด้วยคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะสื่อมวลชน เช่น การแพร่ภาพออกอากาศดิจิทัล และสื่อสิ่งพิมพ์ดิจิทัล ได้แก่ E-Books หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ และสิ่งตีพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ ประเภทของสื่อดิจิทัล โดยใช้เกณฑ์ด้านรูปแบบการนำเสนอแบ่งประเภทได้ ดังนี้

1. เสียง ได้ ไฟล์เพลง หรือบริการสตรีมมิ่งเพลง

2. วิดีทัศน์ การบันทึกภาพ จัดเก็บข้อมูลแบบดิจิทัล ซึ่งสามารถใช้อุปกรณ์ เช่น โทรศัพท์มือถือแบ่งปันและเล่นข้อมูลภาพได้

3. การเผยแพร่แบบดิจิทัล เช่น หนังสือ นิตยสาร และหนังสือพิมพ์ ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ E-Books แอปพลิเคชัน และเว็บไซต์

4. สารสนเทศ สิ่งพิมพ์เกี่ยวกับความรู้ ข่าวสาร และข้อมูลในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ เช่น เอกสาร แอปพลิเคชัน และเว็บไซต์

5. รูปภาพ รูปภาพดิจิทัล ได้แก่ การถ่าย จัดเก็บ และแบ่งปันในรูปแบบดิจิทัล

6. โฮโลแกรม คือ ภาพเสมือน 3 มิติ เป็นวีดิทัศน์แสดงภาพเหมือนจริง

7. สื่อสังคม คือ ชุมชนออนไลน์ที่นิยมให้คนโพสต์และคอมเมนต์บนสื่อ

8. การโฆษณา เป็นการโฆษณาดิจิทัล ทั้งการซื้อและการขายบนสื่อดิจิทัล

9. การแพร่ภาพกระจายเสียง เช่น วิทยุโทรทัศน์ และวิทยุกระจายเสียงที่เผยแพร่ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลผ่านการสตรีมมิ่ง

10. สื่อปฏิสัมพันธ์ สื่อบาลักษณะที่ให้ผู้ใช้งานมีส่วนร่วมหรือตอบโต้ได้

11. ประสบการณ์ลึกซึ้ง คือ การสร้างประสบการณ์ให้ผู้คนเห็นและรู้สึกเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์นั้น เช่น การจัดแสดงผลภัณฑ์จำลองด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล

12. โลกเสมือนจริง การเปิดประสบการณ์ต่างๆ ผ่านการสร้างจากดิจิทัล

13 การเสริมความเป็นจริง คือ การเสริมกันระหว่างโลกเสมือนจริงกับโลกแห่งความจริง

14. ศิลปะดิจิทัล เป็นศิลปะที่ใช้เทคโนโลยีสร้างขึ้นมา (ปทุมรัตน์ พิงคานนท์, 2564)

อีกในหนึ่ง สื่อดิจิทัลหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ คืออุปกรณ์ที่มีหน้าจอแสดงผลโดยนับเป็นประเภทได้แก่ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และทีวีดี (ดวงพร ชุมประเสริฐ, 2562) สื่อดิจิทัล หมายถึง อุปกรณ์ที่ใช้ไมโครเซสเซอร์ ในการเข้ารหัสข้อมูล รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์สมัยใหม่ทั้งหมด เช่น คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน เกมคอนโซล เครื่องเล่นมัลติมีเดีย กล้องดิจิทัล เครื่องบันทึก อุปกรณ์ตัดต่อ ในบางบริบทมีความหมายแคบหมายถึงเทคโนโลยีสื่อสารด้วยคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะสื่อมวลชน เช่น การแพร่ภาพออกอากาศดิจิทัล และสื่อสิ่งพิมพ์ดิจิทัล ได้แก่ อีบุ๊ก หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ และสิ่งตีพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์

2.2 เด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยหมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปีซึ่งมีความเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วอย่างเห็นได้ชัด เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว จะสะท้อนพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่แสดงออกมาให้เห็นทุกๆ ด้าน (สุธิภา อวพิทักษ์, 2542) เด็กวัยเริ่มของการพัฒนาในทุกด้าน ได้แก่ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม จึงเป็นเด็กวัยที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการพัฒนาบุคคลให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ (ทัศนาก้าวพลอย, 2544) เด็กปฐมวัยจึงเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของชีวิต เพราะเป็นช่วงที่การทุกด้านเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาเด็กในช่วงนี้จะเป็นการวางพื้นฐานทางด้านจิตใจ อุนิสัยและความสามารถ ซึ่งหากผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถสร้างแบบแผนทางพฤติกรรมและเจตคติที่ดีให้แก่เด็กปฐมวัยได้แล้ว เด็กปฐมวัยจะสามารถเจริญเติบโตและมีชีวิตอยู่กับสังคมได้อย่างมีความสุข (นงเยาว์ นุชนาท และคณะ, 2561)

2.3 ความสำคัญของสื่อดิจิทัลกับเด็กปฐมวัย

สื่อดิจิทัลความสำคัญของสื่อดิจิทัลต่อเด็กปฐมวัยโดยสรุปแล้วมี 4 ประการ คือ (1)ช่วยกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ การใช้สื่อดิจิทัลที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย (2)ช่วยขยายช่องทางการสื่อสาร เด็กปฐมวัยอยู่ในช่วงที่พัฒนาการ สื่อดิจิทัลสามารถนำมาใช้เป็นช่องทางหนึ่งในการสื่อความรู้สึกนึกคิด (3)ช่วยขยายขอบเขตในการเรียนรู้ เด็กในช่วงวัย 3-6 ปี สื่อต่างๆ รอบตัวสามารถนำมาเพื่อสร้างสรรค์งาน สื่อสาร และสะท้อนความคิดความเข้าใจในประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ (4)ช่วยสร้างพื้นฐานในการพัฒนาไปสู่ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลหรือการรู้ต่อจอทูล จะอย่างไรก็ตามถึงสื่อดิจิทัลจะมีความสำคัญกับการพัฒนาการในด้านต่างๆของเด็กปฐมวัย แต่ครูและผู้ปกครองควรเลือกสรรและคอยดูแลการใช้สื่อของเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น จัดกิจกรรมในโปรแกรมสำหรับเด็กปฐมวัยให้สมดุลให้เหมาะสม (บุญญรัตน์ พิงคานนท์, 2564) สื่อดิจิทัลหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์คืออุปกรณ์ที่มีหน้าจอแสดงผล โดยนับเป็นประเภทได้แก่ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และทีวี เด็กปฐมวัยคือเด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปีซึ่งมีความเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วอย่างเห็นได้ชัด เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว จะสะท้อนพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่แสดงออกมาให้เห็นทุกๆ ด้าน ความสำคัญของสื่อดิจิทัลต่อเด็กปฐมวัยสรุปได้ 4 ประการ คือ ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ ช่วยขยายช่องทางติดต่อ ช่วยขยายขอบเขตในการสื่อสาร และช่วยสร้างพื้นฐานในการพัฒนาทักษะให้กับเด็ก

3. หลักการสติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เพราะผู้ที่มีสติสัมปชัญญะนั้น จะทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จ แต่หากไม่มีสติสัมปชัญญะแล้วความผิดพลาดในการกระทำนั้นก็เกิดขึ้นได้ง่ายสติสัมปชัญญะคืออะไร เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายผู้เขียนจะได้ให้ความหมายของ 2 คำนี้โดยแยกให้ความหมายทีละคำคือ สติหมายถึง ความระลึกรู้คิดในกิริยาอาการที่ตนกระทำอยู่เป็นธรรมที่คอยควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พุทธดี และทำดีเพราะธรรมชาติของจิตจะมีการนึกคิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าจิตขาดสติเป็นเครื่องกำกับควบคุมจิตที่นึกคิด ก็จะพุ่งชนไปตามอารมณ์ต่างๆ อย่างไม่รู้ทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับควบคุมแล้วก็จะทำให้ไม่เกิดประมาทหรือพลังเผละคิดชั่ว พุทธชั่ว และทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุมดูแลจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่เป็นกุศล โดยการระลึกรู้ความคิด เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ดีงาม (กุศล) และกีดกันสิ่งที่ไม่ดีงาม (อกุศล) ระลึกรู้อยู่ทุกขณะของจิตทำให้จิตดำเนินไปสู่สภาวะธรรมอันเป็นธรรมฝ่ายดีงาม (ที.ปา.อ. 6/14/75)

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกิริยาอาการต่างๆ ขณะปัจจุบันอารมณ์ เช่นตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) ใจกระทบสัมผัสอารมณ์ เป็นธรรมที่สัมปชัญญะพร้อมด้วยสติ และเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย สัมปชัญญะ มีชื่ออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ปัญญา ในคัมภีร์วิมุตติมรรคปัญญาปริเฉทที่ 10 ได้อธิบายความหมายของปัญญาไว้ดังนี้ ปัญญา คือ ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนกการกำหนดหมายการวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการพิจารณาก็เป็นการเห็นแจ้งชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญาคือความฉลาด ปัญญาในทฤษฎี ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตร์ ปัญญา

เหมือนปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลงธรรมวิจย สัมมาทิฏฐิเหล่านี้ เรียกว่า “ปัญญา” (พระราชนิพนธ์ และคณะ, 2538)

ดังนั้น สติ ความระลึกได้ เป็นเครื่องควบคุมจิตของมนุษย์ขณะทำ พุด คิด การทำงานของ สตินั้นมีปัญหาต่อความคุมปัญญาที่ว่านี่คือ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมหรือรู้ทันอารมณ์ก่อน และขณะกระทำ พุด คิด ไม่ให้การกระทำ การพุด และความคิดเป็นไปในทางที่ผิด สติสัมปชัญญะเป็น ธรรมที่ที่เกื้อหนุนกัน เป็นหลักธรรมที่ต้องมีคู่กันเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ธรรมะคู่นี้ เรียกว่า ธรรมมีอุปการะมาก เพราะทำให้มนุษย์เข้าถึงจุดหมายทุกระดับได้ ฉะนั้น สติสัมปชัญญะ จึงได้ชื่อ ธรรมมีอุปการะมาก

4. การใช้หลักสติสัมปชัญญะในการใช้สื่อดิจิทัลของเด็กปฐมวัย

การใช้หลักสติสัมปชัญญะในการใช้สื่อดิจิทัลของเด็กปฐมวัย เด็กปฐมวัยในยุคดิจิทัลนี้ต้องปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่เรียกว่า สื่อดิจิทัล สื่อดิจิทัลถึงจะมีความทันสมัยสามารถเพิ่มความสนใจหรือความอยากรู้อยากเห็นของเด็กปฐมวัย แต่เมื่อใช้อย่างขาดสติแล้วจะทำให้เกิดโทษต่อผู้ที่ใช้ ปัจจุบันโลกถูกทำให้เล็กลงสำหรับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล เป็นสังคมที่สื่อและเทคโนโลยีมีอิทธิพลต่อการเติบโตของเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงคนสูงวัย เกิดการเปลี่ยนแปลงของประชากรโลกและสิ่งแวดล้อม (เสาวลักษณ์ พันธบุตร, 2560) แม้แต่เด็กปฐมวัยยังต้องเปลี่ยนรูปแบบของการเรียนโดยมีการนำสื่อดิจิทัลประเภทต่างๆ เข้ามาใช้ในการเรียนการสอนมากขึ้น เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสในการเรียนรู้ที่กว้างไกลมากขึ้นและเข้ากับยุคการสื่อสารไร้พรมแดน หรือที่เรียกว่า ยุคดิจิทัล ซึ่งเด็กในยุคนี้เป็นเด็กวัยเริ่มของการพัฒนาในทุกด้าน ได้แก่ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม จึงเป็นเด็กวัยที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการพัฒนาบุคคลให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ (ทัศนาก แก้วพลอย, 2544)

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความต้องการที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงไม่ว่าจากบุคคล หรือจากสื่อ อุปกรณ์ทางเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งสื่ออุปกรณ์เหล่านี้มีส่วนช่วยให้พัฒนาการเรียนรู้อะไร ประสบการณ์ตรงของเด็กได้เป็นอย่างดีเช่นเดียวกับสื่ออุปกรณ์ประเภทอื่น สมาคมแห่งชาติเพื่อการศึกษาของเด็กเล็ก (NAEYC) ได้ให้แนวทางการใช้สื่ออุปกรณ์ทางเทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับเด็กปฐมวัยไว้ดังนี้คือ ใช้สำหรับเก็บข้อมูลประวัติส่วนบุคคลของเด็กปฐมวัยการเลือกสื่อ อุปกรณ์จะต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ของพัฒนาการความแตกต่างระหว่างบุคคลและมีความสอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ การเลือกสื่อ อุปกรณ์ในการเรียนนั้นจะต้องสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียนควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อพัฒนาทักษะการคิดและทักษะการแก้ปัญหา ควรจัดให้เด็กมีเวลาใช้สื่ออุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศตามลำพังและตามความสนใจ เพื่อพัฒนาทักษะต่างๆ และพัฒนาทักษะการสำรวจควรมีการนำ สื่อประสมเข้ามาประยุกต์ใช้ในสื่อการจัด ประสบการณ์การเรียนรู้บ้างเป็นครั้งคราวเพื่อพัฒนาทักษะการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของผู้เรียนฝึกฝน ให้เด็กได้ออกแบบผลงานของตนด้วยสื่ออุปกรณ์ทางเทคโนโลยีสารสนเทศ (สรวงมณต์ สิทธิสมาน, 2560)

อย่างไรก็ตามหากไม่มีการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดจากครูผู้สอนและพ่อแม่การใช้สื่อดิจิทัลของเด็กนั้นอาจจะเกิดโทษต่อตัวเด็กมากกว่าประโยชน์ กล่าวคือ เมื่อเด็กสามารถใช้เครื่องมือหรือ

อุปกรณ์ เช่น คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือประเภทสมาร์ทโฟน เด็กอาจจะใช้ในการเล่นเกมหรือดูภาพยนตร์ที่เนื้อหาไม่เหมาะสมกับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นหนังบู๊แอคชั่น ซึ่งจะทำให้เด็ก กลายเป็นคนติดเกมหรือมีนิสัยก้าวร้าว ฉะนั้น วิธีการหนึ่งที่จะทำให้เด็กใช้สื่อดิจิทัลให้เกิดประโยชน์ตามจุดประสงค์ของการเรียนการสอนมากที่สุดคือ การแนะนำให้เด็กรู้ว่าสิ่งไหนควรสิ่งไหนไม่ควร และฝึกให้เด็กมีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวตลอดเวลา เพราะสติและสัมปชัญญะ มีความสำคัญต่อการระลึกรู้ในการงานต่างๆ ทั้งในขณะคิดขณะพูด และในขณะที่ทำอะไรๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทมัวเมา และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนา จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะจิต ในขณะปัจจุบันอารมณ์ดั่งนั้น สติและสัมปชัญญะ จึงมีความสำคัญต่อการกระทำต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม(พระอธิการประกาศสิทธิ์ สุจิณโณ, 2561)

การฝึกให้เด็กมีสติสัมปชัญญะในการเรียนรู้สิ่งต่างหรือในชีวิตประจำวันนั้น เบื้องต้นอาจจะฝึกให้เด็กทำจิตจะกรรมที่เด็กชอบทำให้เขามีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นโดยมีปัญญาหรือสัมปชัญญะคอยควบคุม เมื่อฝึกบ่อยๆจนทำให้เด็กเริ่มมีสติโดยธรรมชาติแล้วก็เริ่มฝึกให้เด็กนั่งสมาธิ โดยปกติเด็กปฐมวัยจะมีสมาธิสั้น การฝึกสมาธินั้นควรเริ่มฝึกโดยใช้เวลาไม่นานเหมาะสมกับเด็ก เมื่อฝึกบ่อยๆ ก็ค่อยเพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อยๆ แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรใช้เวลานานเกินไป เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจะทำให้เด็กมีจิตใจที่อ่อนโยนลงมีสติอยู่กับตัวมากขึ้น ทำให้การใช้สื่อดิจิทัลได้ประโยชน์ตามจุดประสงค์ของการเรียนมากขึ้น

5. สรุป

จากศึกษาการใช้สติสัมปชัญญะในการใช้สื่อดิจิทัลของเด็กปฐมวัย พบว่า สื่อดิจิทัล หมายถึง อุปกรณ์ที่ใช้ไมโครเซสเซอร์ ในการเข้ารหัสข้อมูล รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์สมัยใหม่ทั้งหมด เช่น คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน เกมคอนโซล เครื่องเล่นมียูทีบี กล้องดิจิทัล เครื่องบันทึกอุปกรณ์ตัดต่อ ในบางบริบทมีความหมายคับแคบหมายถึงเทคโนโลยีสื่อสารด้วยคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะสื่อมวลชน เช่น การแพร่ภาพออกอากาศดิจิทัล และสื่อสิ่งพิมพ์ดิจิทัล ได้แก่ E-Books หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ และสิ่งตีพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์

เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปีซึ่งมีความเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วอย่างเห็นได้ชัด เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว จะสะท้อนพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่แสดงออกมาให้เห็นทุกๆ ด้าน สื่อดิจิทัลมีความสำคัญกับการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยมาก เพราะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากเรียนรู้มากขึ้นถึงอย่างไรก็ตามนอกจากจะมีประโยชน์แล้วสื่อดิจิทัลก็มีโทษกับเด็กเหมือนกันถ้าใช้ไม่ถูกวิธี

สติสัมปชัญญะ คือ สติ ความระลึกรู้ได้ เป็นเครื่องควบคุมจิตของมนุษย์ขณะทำ พูด คิด การทำงานของสตินั้นมีปัญญาคอยควบคุมปัญญาที่ว่านี้คือ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมหรือรู้ทันอารมณ์ก่อนและขณะกระทำ พูด คิด ไม่ให้การกระทำ การพูด และความคิดเป็นไปในทางที่ผิด สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่ที่เกื้อหนุนกัน เป็นหลักธรรมที่ต้องมีคู่กันเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ธรรมะคู่นี้เรียกว่า ธรรมมีอุปการะมาก เพราะทำให้มนุษย์เข้าถึงจุดหมายทุกระดับได้ ฉะนั้น สติสัมปชัญญะจึงได้ชื่อ ธรรมมีอุปการะมาก

ปัจจุบันเป็นยุคแห่งความเจริญทางด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัย เทคโนโลยีมีบทบาทกับวิถีชีวิตของคนในยุคนี้มาก แม้แต่ในวงการศึกษาทุกระดับตั้งแต่ระดับปฐมวัยถึงระดับอุดมศึกษา เด็กปฐมวัยเป็นเด็กที่อยู่ในวัยที่อยากรู้อยากเห็นอะไรใหม่ๆ และเป็นวัยที่เรียนรู้รู้อะไรได้อย่างรวดเร็ว การปรับตัวเข้ากับสื่อดิจิทัลจึงไม่ใช่เรื่องยากนักสำหรับเด็กปฐมวัย แต่ด้วยความที่เป็นเด็กต้องมีครูหรือผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิดในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างเกิดประโยชน์มากที่สุด และอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เด็กใช้สื่ออย่างเกิดประโยชน์กับการเรียนมากที่สุดคือการฝึกให้เด็กมีสติสัมปชัญญะ โดยเบื้องต้นฝึกให้เด็กมีสติโดยการทำกิจกรรมที่เด็กชอบที่จะทำให้เขามีจิตจดจ่อทำให้เขามีสติสัมปชัญญะกับกิจกรรมนั้น เมื่อฝึกจนชินแล้วก็เปลี่ยนไปเป็นฝึกสมาธิโดยเริ่มจากการใช้เวลาไม่มากและเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนเด็กมีจิตที่เป็นสมาธิมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น จะทำให้การใช้สื่อเกิดประโยชน์ในการเรียนมากที่สุด

6. บรรณานุกรม

- ดวงพร ชุมประเสริฐ. (2562). **ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์กับการพัฒนาเด็กอายุ 2-5 ปี ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดสงขลา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ทัศนาก้าวพลอย. (2544). **กระบวนการจัดประสบการณ์พัฒนาการเรียนรู้เด็กปฐมวัย.** ลพบุรี : สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- นงเยาว์ นุชนาท และคณะ. (2561). **การผลิตทรัพยากรสารสนเทศและนวัตกรรมการจัดการศึกษาเพื่อหนุนเสริมความรู้ ด้านพหุวัฒนธรรมศึกษาในระดับปฐมวัยและประถมศึกษาแบบมีส่วนร่วมในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่.** เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปุกณรัตน์ พิงคานนท์. (2564). **รูปแบบการใช้สื่อดิจิทัลกับการเรียนรู้ทางสังคมและการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของเด็กปฐมวัย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมุนี และคณะ. (2538). **วิมุตติมรรค.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย.
- พระอธิการประกาศิตี สุจิณฺโณ. (2561). **ศึกษาสติสัมปชัญญะที่ปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ไพฑูรย์ มะณู. (2559). **สื่อดิจิทัล (Digital Media).** สืบค้นหาเมื่อ 28 มีนาคม 2565. จาก <https://sites.google.com/a/esdc.go.th/paitoon/sux-dicithal>
- สรวงมณต์ สิทธิสมาน. (2560). **การบริหารจัดการสื่อดิจิทัลเพื่อเด็กปฐมวัย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2561). **แนวแนะวิธีการเลี้ยงดูดูแลและพัฒนาเด็กปฐมวัยตามสมรรถนะเพื่อเพิ่มคุณภาพเด็กตามวัย 0-5 ปี.** กรุงเทพฯ : บริษัท พรักหวานกราฟฟิค จำกัด.

สุธิภา อวพิทักษ์. (2542). **การดูแลเด็กปฐมวัย.** อุดรดิตถ์ : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์.
เสาวลักษณ์ พันธบุตร. (2560). อยู่อย่างคนร่วมสมัยในยุคดิจิทัล. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม. 5(2). 161-167.