

TIKTOK กับผู้เรียนประถมศึกษา TIKTOK WITH PRIMARY STUDENTS

Received: March 14, 2023

Revised: June 19, 2023

Accepted: June 27, 2023

อิทธิกร บุนนาค¹, นวพร อัจฉริยะเกียรติ²,
ภาวิณี โสธายะเพ็ชร³ และ กิรติ คิวसानนท์⁴

Ittikorn Bunnag¹, Nawaporn Atcharyakiat²,
Pavinee Sothayapetch³ and Kirati Khuvasanond⁴

^{1,2}นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^{3,4}ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สาขาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^{1,2,3,4}Faculty of Education, Chulalongkorn University, Thailand

¹Corresponding author, E-mail: nont29018@gmail.com

บทคัดย่อ

TikTok เป็นแอปพลิเคชันยอดนิยมทั่วโลกในหมู่คนรุ่นใหม่รวมถึงนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งมีจุดเด่นในการสร้างคลิปวิดีโอสั้น มีเนื้อหาที่หลากหลาย และกลายเป็นช่องทางในการสร้างพื้นที่สื่อที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในขณะนี้ มีการนำ TikTok มาใช้ในหลากหลายแง่มุมในปัจจุบัน รวมไปถึงในแง่ของการศึกษา อีกทั้งผู้เรียนในปัจจุบันซึ่งอยู่ในช่วงเจนเนอเรชันแอลฟา (Generation Alpha) มีรูปแบบการเรียนรู้ที่เปลี่ยนไปคือจะเรียนรู้จากเรื่องที่ตนเองสนใจและตอบสนองต่อได้ดีผ่านการเรียนรู้ด้วยเทคโนโลยี อย่างไรก็ตามหากไม่ระมัดระวังในการใช้งาน อาจเกิดผลเสียต่อผู้เรียนประถมศึกษาได้ เช่น (1) ผลเสียต่อสุขภาพจิตของผู้เรียน (2) ความเข้าใจที่ถูกต้อง (3) ผลเสียต่อร่างกาย (4) ผลเสียต่อด้านสมาธิในการเรียนรู้ ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้เรียนประถมศึกษาทั้งผู้บริหาร ครูผู้สอน และผู้ปกครอง จึงควรช่วยกันดูแลผู้เรียนประถมศึกษาให้มีการใช้ TikTok รวมไปถึงโซเชียลมีเดียอื่น ๆ อย่างเหมาะสมตามวัยของผู้เรียน

คำสำคัญ: ดิจิทัล, ผู้เรียนประถมศึกษา, สังคมออนไลน์

ABSTRACT

TikTok is a globally popular application among the younger generation and elementary school students, known for its creation of short video clips. It has become a highly popular media space with diverse content. TikTok is currently used in various ways, including within the field of education. Nowadays, learners from Generation Alpha often explore their interests through technology. However, it is important to note that TikTok can have negative effects on primary

school children, such as (1) adverse impacts on mental health, (2) influences on accurate understanding, (3) negative effects on physical health, and (4) disruptions to learning concentration. Therefore, it is imperative for teachers and parents to ensure that elementary school children appropriately use TikTok and other social media platforms according to their age.

Keywords: TikTok, Primary Students, Social Network

บทนำ

ในยุคปัจจุบันรูปแบบการเรียนรู้ของผู้เรียนได้เปลี่ยนแปลงไปจากการศึกษาในตำรา มีการกำหนดเป้าหมายในการเรียนหรือหลักสูตรที่ชัดเจนไม่มีความยืดหยุ่น ไปสู่การเน้นพัฒนาทักษะการคิดและการดำรงชีวิตตามความสนใจของผู้เรียนเพื่อให้เกิดสังคมที่มีการพัฒนาอย่างรอบด้าน (ประหยัด พิมพา, 2561) อาจเพราะความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ส่งผลต่อกิจวัตรประจำวันของคนรุ่นใหม่ การเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทำให้อินเทอร์เน็ตมีบทบาทสำคัญต่อผู้คนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ผู้คนใช้เวลาอยู่ในโลกอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อวันอาจมากพอๆกับเวลาที่อยู่ในโลกจริง สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.) หรือ ETDA (เอ็ตด้า) ได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยต่อเนื่องเป็นปีที่ 10 (นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2556) พบว่า กลุ่ม Gen Z มีสถิติใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด เฉลี่ยวันละ 8 ชั่วโมง 24 นาที, Gen Y ใช้อินเทอร์เน็ต เฉลี่ยวันละ 8 ชั่วโมง 55 นาที, Gen X ใช้เฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมง 52 นาที และ Baby Boomer ใช้น้อยที่สุดเฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง 21 นาที ตามลำดับ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2565) อาจถือว่าอินเทอร์เน็ตกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตของมนุษย์ยุคปัจจุบัน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเครือข่าย ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตบางอย่างไป ด้วยการสัมผัสเพียงปลายนิ้วผ่านอุปกรณ์ต่าง ๆ ผู้ใช้สามารถสั่งซื้ออาหาร สินค้า และบริการต่าง ๆ ผ่านทางออนไลน์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว หรือแม้กระทั่งหาข้อมูล ความรู้ต่าง ๆ ทำให้ประหยัดเวลาของมนุษย์ซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด ด้วยเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดของมนุษย์ส่งผลให้ผู้คนในปัจจุบันนิยมการรับชมเนื้อหาในรูปแบบของวิดีโอสั้นๆ มากจากการพัฒนาแพลตฟอร์มในรูปแบบต่าง ๆ ให้มีความสั้น น่าดึงดูด มีเนื้อหาที่กระชับมากขึ้นซึ่งเป็นการรับรู้ข่าวสารที่รวดเร็ว สะดวกเหมาะสมกับเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดในแต่ละวันผ่านสังคมออนไลน์ สังคมออนไลน์ที่นิยมในนั้นมีอยู่หลากหลาย เช่น Facebook, Line, Twitter, TikTok เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง TikTok เป็นพื้นที่ในการแสดงตัวตนและสร้างเนื้อหา (Content) ที่คนสามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็วและมีความหลากหลายไร้ขีดจำกัด โดยมีองค์กรชั้นนำของโลกเลือกใช้เพื่อนำเสนอข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น องค์กรอนามัย

โลก (WHO - World Health Organization) กระทรวงสาธารณสุขในประเทศไทย สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล รวมถึงยังเป็นแพลตฟอร์มในด้านการศึกษาก็ด้วย (ผู้จัดการออนไลน์, 2564)

จุดเริ่มต้นของ TikTok

แพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันที่เรียกว่า TikTok นั้นมีจุดกำเนิดมาจากประเทศจีน เมื่อปี ค.ศ. 2016 โดยใช้ชื่อว่า ไทวอิน ที่แปลว่า เสียงสั้น และถูกนำมาใช้เป็นชื่อ TikTok เพราะแปลว่าเสียงสั้นของนาฬิกาในภาษาอังกฤษ ซึ่งต่อมาได้เปิดให้บริการนอกประเทศในปี ค.ศ. 2018 จนกลายเป็นแพลตฟอร์มยอดนิยมไปทั่วทั้งโลก ซึ่งมีจุดเด่นในการสร้างคลิปวิดีโอสั้น มีเนื้อหาที่หลากหลาย และกลายเป็นช่องทางในการสร้างพื้นที่สื่อที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในขณะนี้ ประกอบกับแนวโน้มของผู้คนในปัจจุบันที่นิยมแชร์เรื่องราวในชีวิตจากตัวหนังสือและรูปภาพ มาเป็นคลิปวิดีโอสั้นมากขึ้น ทำให้ TikTok ยิ่งได้รับความนิยมโดยมีผู้ใช้งานจำนวน ทั่วโลกมากกว่า 1,000 ล้านคน เป็นแอปพลิเคชันที่มีการดาวน์โหลดมากที่สุดในปี พ.ศ.2564 หรือ ค.ศ. 2021 โดยมีการดาวน์โหลดมากกว่า 700 ล้านครั้ง (statista, 2022)

ด้วยการเพิ่มจำนวนผู้ใช้งานอย่างรวดเร็วทำให้ตัวแอปพลิเคชันพัฒนาให้สามารถรองรับได้ 75 ภาษา และเข้าถึงได้กว่า 150 ประเทศทั่วโลก (TikTok, 2565) ดังนั้นผู้ใช้งานที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่หรือภาษาที่สอง ก็สามารถใช้งานได้อย่างครอบคลุม และถือเป็นแอปพลิเคชันที่เติบโตเร็วที่สุดในปัจจุบัน กระแสที่มาแรงและความนิยมที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วของแอปพลิเคชัน TikTok ด้วยผลข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงการเติบโตของการใช้แอปพลิเคชันนี้ที่คนสามารถเข้าถึงได้สะดวกและรวดเร็ว และสะท้อนให้เห็นถึงเรื่องความเหมาะสมกับการให้อิสระนักเรียนในระดับประถมศึกษาได้เรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มนี้ทั้งในด้านเนื้อหาความรู้และความบันเทิง

การใช้งาน TikTok กับการศึกษาในปัจจุบัน

ในช่วงวิกฤตการณ์โรคระบาด Covid-19 ที่ผ่านมามีความยากลำบากมากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านการท่องเที่ยว ด้านการค้าขาย ด้านการทำงาน และด้านการศึกษา อีกทั้งผู้คนที่เดินทางไปมาหาสู่กันไม่ได้ เช่นเดียวกับโรงเรียนที่ต้องปิดทำการเรียนการสอน อย่างไรก็ตามวิกฤตการณ์นี้เองได้ทำให้ TikTok ถูกนำมาใช้กับการศึกษามากยิ่งขึ้น เกิดการติดแท็ก (hashtag) #LearnOnTikTok ขึ้นมา มีผู้เข้าชมในแท็กนี้กว่าเจ็ดพันล้านวิว สาเหตุที่ทำให้ TikTok ถูกนำมาใช้กับการศึกษาในช่วงที่ผ่านมา อาจเพราะว่า TikTok นั้นเป็นแพลตฟอร์มที่ง่ายในการสร้างวิดีโอ และง่ายต่อการส่งต่อข้อมูล ซึ่งมีผู้คนอยู่มากมายทั่วโลก เช่นเดียวกัน บัญชีผู้ใช้งานที่ชื่อว่า @iamthatenglishteacher ได้เริ่มโพสต์เกี่ยวกับบทเรียนแกรมม่า (grammar) ที่นักเรียนมักเข้าใจผิดเพื่อช่วยเหลือเหล่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของเธอ จนในปัจจุบันเธอมีผู้ติดตามกว่า 1.5 ล้านคน นอกจากนั้นการเรียนรู้อาษาจีนผ่านบัญชี @attentionchinese ที่ใช้

วิธีการสอนภาษาจีนที่น่าสนใจ แม้กระทั่งการสร้างสรรค์เมนูในการทำอาหารผ่านผู้ใช้งานที่ชื่อว่า @tswar ในประเทศไทยก็มีการใช้งาน TikTok โดยคุณครูเช่นเดียวกัน เช่น ครูธมลวรรณ สุดใจ หรือที่ผู้คนรู้จักกันว่า มัดซี นาบอน ซึ่งเป็นคุณครูสอนภาษาอังกฤษ จากโรงเรียน نابอน จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ซึ่งปรับเปลี่ยนวิธีการสอนในรูปแบบใหม่ ๆ อย่างการนำทำนองเพลงดัง ๆ มาใส่เนื้อร้องที่เกี่ยวกับความรู้ เนื้อหาภาษาอังกฤษได้แบบลงตัว อาจกล่าวได้ว่าการใช้ TikTok มีแนวโน้มการใช้งานที่เพิ่มมากขึ้นในด้านการศึกษาซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเด็นที่น่าสนใจประกอบด้วย ประโยชน์จาก TikTok และข้อควรระวังจาก TikTok

ประโยชน์จาก TikTok

TikTok เป็นหนึ่งในแพลตฟอร์มที่ให้ทั้งความรู้และความบันเทิงในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ และมีความน่าสนใจจากรูปแบบการนำเสนอที่หลากหลายของแต่ละบัญชีผู้ใช้ ซึ่งหากกล่าวถึงในด้านการจัดการเรียนรู้ ในปัจจุบันพบว่า ผู้เรียนมีการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้มากขึ้นและมีการสร้างสรรค์นวัตกรรมในบริบทที่โลกเปรียบเสมือนห้องเรียนโดยใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ ครูผู้สอนต้องรู้เท่าทันเทคโนโลยีวางแผนและออกแบบการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลได้ (พงษ์พัชรินทร พุฒวัฒน์, 2564) โดยผู้เรียนในปัจจุบันอยู่ในช่วง เจเนอเรชันแอลฟา (Generation Alpha) คือ คนที่เกิดในช่วงพ.ศ. 2553-2568 มีลักษณะการเรียนรู้ที่แตกต่างจากช่วงอายุอื่นอย่างชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น ชอบท่องโลกกว้างด้วยปลายนิ้ว คือ การใช้เครื่องมือที่สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารผ่านการใช้เทคโนโลยีได้อย่างสะดวกรวดเร็ว (Schawbel, 2014; Tantichoowet, 2017) ซึ่งการใช้เทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวกและรวดเร็วเปรียบเสมือนสื่อกลางที่ทำให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ตามความสนใจและเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในวัยเจเนอเรชันแอลฟาได้ รวมถึงมีหน่วยงานด้านการศึกษาในประเทศไทยให้การสนับสนุนในการใช้ TikTok เพื่อส่งเสริมการศึกษา เช่น สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) กระทรวงศึกษาธิการ และ มหาวิทยาลัยเพื่อพัฒนาวิชาชีพครู (EDUCA) ให้ความร่วมมือกับ TikTok เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่ไร้ขีดจำกัด โดยมีการจัดอบรมให้ครู อาจารย์ และนักวิชาการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้แพลตฟอร์มดิจิทัล และสื่อที่ทันสมัยในการเข้าถึงเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องจาก Tiktok มีจุดเด่นที่นำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนได้ เช่น ระยะเวลาในการนำเสนอเนื้อหาสั้นและตรงประเด็น วิดีโอมีความสร้างสรรค์ การสอดแทรกการเรียนการสอนเรื่องการเรียนรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) และสามารถเข้าถึงการใช้งานได้สะดวกและไม่เสียค่าใช้จ่าย โดยตัวอย่างจากการใช้ TikTok ในด้านการศึกษามีดังนี้

ประโยชน์สำหรับผู้บริหารการศึกษาจากการร่วมมือกันระหว่างกระทรวงศึกษาธิการในการใช้ TikTok เพื่อต่อยอดทางการศึกษา (“กระทรวงศึกษาธิการจับมือ TikTok ต่อยอดความสำเร็จแคมเปญ #TikTokUni เดินหน้ายกระดับการศึกษาไทยบนโลกออนไลน์”, 2564) สะท้อนให้เห็นว่าผู้บริหารการศึกษาสามารถเป็นแกนนำในการพัฒนาบุคลากรในองค์กรของตนเองให้สามารถรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียนในปัจจุบัน และเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรในองค์กรเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในสังคมที่มีการใช้เทคโนโลยีเพิ่มสูงขึ้น

ประโยชน์ผู้สอนการจัดการเรียนรู้สามารถใช้งาน TikTok ได้อย่างหลากหลายทั้งในเรื่องการนำเสนอบทเรียน การประชาสัมพันธ์ด้านการศึกษา การส่งเสริมการเรียนรู้อย่างไร้ขีดจำกัด เป็นสื่อการเรียนการสอนสำหรับผู้สอน เป็นต้น (“กระทรวงศึกษาธิการจับมือ TikTok ต่อยอดความสำเร็จแคมเปญ #TikTokUni เดินหน้ายกระดับการศึกษาไทยบนโลกออนไลน์”, 2564) สอดคล้องกับในบทความวิจัยของ Holilulloh & Youssef (2020) กล่าวถึงข้อดีของการใช้เทคโนโลยีในปัจจุบันที่ทำให้การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้สะดวกและรวดเร็วมากขึ้น สามารถเพิ่มความรู้ สามารถสร้างรายได้ สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน และสามารถส่งเสริมและแบ่งปันความต้องการของผู้คนได้ นอกจากนี้ ผู้สอนยังสามารถใช้ TikTok เพื่อสรุปองค์ความรู้ให้มีความน่าสนใจตามพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ควบคู่กับการใช้เทคโนโลยีที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอ ให้มีเนื้อหาที่กระชับ ตรงประเด็นด้วยการจำกัดเวลาในการสรุปองค์ความรู้และมีความสนุกกับการเรียนรู้ หรืออาจมอบหมายการใช้วิดีโอที่น่าสนใจเพื่อเป็นการนำเสนองานของผู้เรียน การใช้ TikTok เพื่อสรุปเนื้อหาที่เรียนเป็นบทเรียนสั้น ๆ ได้ใจความเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกประเด็นที่สนใจได้ และการใช้ TikTok เพื่อสร้างข้อคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นได้

ประโยชน์สำหรับผู้เรียนประถมศึกษาสามารถใช้งานและเข้าถึง TikTok ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว ไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมในการใช้งาน เนื้อหาที่ได้จาก TikTok เป็นวิดีโอที่สั้น กระชับและตรงประเด็น ผู้เรียนสามารถหาหัวข้อตามที่สนใจได้จากคำสำคัญจากการสืบค้น ยกตัวอย่างการสืบค้นคำสำคัญ เช่น

#เก่งภาษากับTikTok คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับภาษาต่าง ๆ โดยมีครีเอเตอร์ที่แนะนำ ได้แก่ @ajarnadam @krudewtoeic @krupumcu @krupann.english @kableenglish @poppyyang88 @attentionchinese @aki_yamaguchi @beamsensei และ @kru_dujdow

#รู้รอบไทที คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีครีเอเตอร์ที่แนะนำ ได้แก่ @arteereview @kru1d @amnotlion @houkandbank และ@iodroid9

#รอบรู้เรื่องธุรกิจ #การตลาดวันละคลิป คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจ การลงทุน หรือการตลาด โดยมีครีเอเตอร์ที่แนะนำ ได้แก่ @2fonfon @nop_pongsatorn @drsupachai @jexep และ @gengsittpong

#สังคมต้องรู้ คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับสังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของโลกในมุมมองต่าง ๆ โดยมีครีเอเตอร์ที่แนะนำ ได้แก่ @anuwattiktok @krumod_bkma @mimi_cappucino @vrdodi และ @sirawit_it

#รักสุขภาพ คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับด้านสาธารณสุขและสุขภาพ @flukiie @dr.tohh @dr.c.official @kaimorya และ @manudteung

#วิทยที่คุณไม่รู้ คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน @bally @ketchup_jo @momkengsgot @macc.ngow และ @oleeo_ch

#ถ่ายใจได้จี้ #อาร์ตตัวแม่ คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะแขนงต่าง ๆ การถ่ายภาพ ความคิดสร้างสรรค์ โดยมีครีเอเตอร์ที่แนะนำ ได้แก่ @pportk, @taptapp, @minsowonderland, @thungphix, @guywarpkeng

#สาวทูTikTok คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสรรค์ผลงานใน TikTok เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และสร้างสรรค์ผลงานเพื่อหารายได้พิเศษได้ โดยมีครีเอเตอร์ที่แนะนำ ได้แก่ @fern_fernforfun @nuna88999 @amnotion @teeotiktokbiz และ @archii.go เป็นต้น

TikTok เป็นแพลตฟอร์มออนไลน์รูปแบบหนึ่งที่มีความน่าสนใจเนื่องจากเป็นสื่อบันเทิงที่สร้างสรรค์และใช้ในด้านการศึกษาที่มีคำนิยามว่า Edutainment คือ การผสมผสานระหว่างความรู้และความบันเทิงทำให้เกิดประโยชน์ในด้านการศึกษาสำหรับผู้สอนหรือผู้บริหารการศึกษา และสำหรับผู้เรียนอย่างมาก แต่ถึงอย่างไรการกำหนดหลักเกณฑ์สำหรับชุมชนเพื่อควบคุมในเรื่องของความปลอดภัย ความหลากหลาย การยอมรับความแตกต่าง ความถูกต้องแท้จริงของเนื้อหา เพื่อตรวจสอบบัญชีของผู้ใช้เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัยและเป็นมิตรในการใช้งานในบางครั้งก็มีความล่าช้าหรือไม่สามารถตรวจสอบได้ หากผู้เรียนไม่ได้รับการคัดกรองโดยผู้ปกครองหรือครูอย่างใกล้ชิด อาจส่งผลกระทบต่อผู้เรียนได้ เช่น การลอกเลียนแบบในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การเข้าใจเนื้อหาที่ไม่ถูกต้อง ขาดการคิดวิเคราะห์จากการรับชม เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้เรียนระดับประถมศึกษาควรให้ความสำคัญกับการคัดกรองเนื้อหาอย่างใกล้ชิด

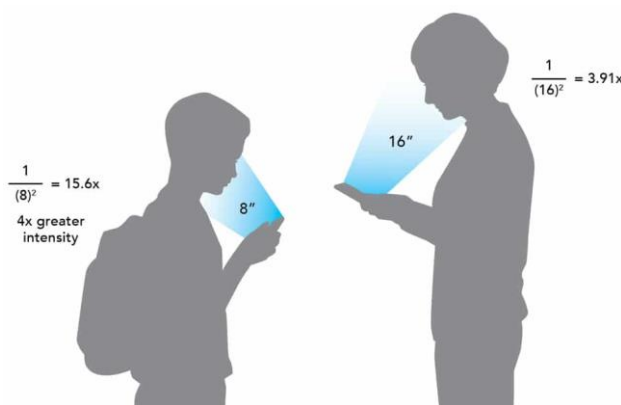
ข้อควรระวังจาก TikTok

ถึงแม้ว่า TikTok จะมีประโยชน์ในด้านการเผยแพร่คลิปวิดีโอหรือสื่อขนาดสั้น และเข้าถึงผู้คนขนาดใหญ่ได้อย่างรวดเร็ว แต่ TikTok ก็อาจนำผลเสียต่าง ๆ เหล่านี้มาให้ผู้เรียนประถมศึกษาได้ หากไม่ระมัดระวังในการใช้งาน ประกอบด้วย ผลเสียต่อสุขภาพจิตของผู้เรียน ผลเสียต่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ผลเสียต่อร่างกาย และผลเสียต่อด้านสมาธิในการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. TikTok อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของผู้เรียน กล่าวคือการรับชมคลิปที่ไม่มีการตรวจสอบ หรืออาจหลุดรอดจากการตรวจสอบของอัลกอริทึม (algorithm) อาจทำให้ผู้เรียนได้รับผลกระทบด้านจิตใจ เช่น คลิปไวรัล (Viral) ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำร้ายร่างกายผู้อื่น การชกต่อย หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือบางครั้งเป็นคลิปที่ระบายความอัดอั้นตันใจด้วยถ้อยคำหยาบคายและรุนแรง แม้จะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ได้รับชม แต่ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าคลิปเหล่านี้สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้เรียนได้อย่างแน่นอน

2. การจำกัดอายุการใช้งานของ TikTok ยังไม่สามารถควบคุมได้จริงในทางปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้เรียนอาจเสพสื่อที่ไม่เหมาะสมกับอายุและวุฒิภาวะได้ ทำให้บางเนื้อหาซึ่งเป็นเนื้อหาที่ถูกต้องอาศัยการวิเคราะห์หรือตีความเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องจึงไม่เหมาะสมกับผู้เรียนในระดับประถมศึกษา บางเนื้อหาอาจจะเป็นเพียงคลิปเพื่อความบันเทิงไม่ควรลอกเลียนแบบ หากขาดการควบคุมดูแลจากผู้ปกครอง อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อความประพฤติ ทัศนคติ และความเชื่อต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น ผู้เรียนอาจเสพสื่อที่เกี่ยวข้องกับเพศ ความรุนแรง สิ่งที่ผิดจริยธรรม สิ่งเสพติด หรือการพนัน หากผู้เรียนได้เสพสื่อดังกล่าวอาจคิดว่าสิ่งนี้สามารถทำได้โดยไม่ผิด แตกต่างจากสื่ออย่างโทรทัศน์ซึ่งมีการจำกัดเนื้อหาที่อาจไม่เหมาะสม ตามเกณฑ์ SLVR (Sex-Language-Violence-Representation) จาก โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อเพื่อสุขภาพของสังคม (2553) โดยที่ (1) เพศ (Sex) หมายถึง การแสดงออกทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยคำนึงถึงมุมมองที่ส่งไปในทางเพศ และความสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม (2) ภาษา (Language) หมายถึง การใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม มีความรุนแรง หยาบคาย ดูหมิ่น เหยียดหยาม และรวมถึงภาษาที่ส่งทางเพศ (3) ความรุนแรง (Violence) หมายถึง ความรุนแรงต่อทางร่างกาย ความรุนแรงต่อทางจิตใจ ความรุนแรงต่อวัตถุสิ่งของ และความรุนแรงทางเพศ นอกจากนี้ยังรวมถึงภาพที่เสนอความรุนแรงอย่างโหดเหี้ยม เช่น การทำลายล้าง และการฆ่าฟัน (4) ภาพตัวแทน (Representation) หมายถึง การใช้ภาพตัวแทน ซึ่งเป็นการแสดงความดูหมิ่น เหยียดหยาม ก่อให้เกิดความเกลียดชัง หรือแบ่งแยกในด้านเชื้อชาติ ชนชั้น ชาติพันธุ์ อายุ คนพิการ และเพศ หาก TikTok สามารถควบคุมอายุในการเสพสื่อของผู้เรียนได้ ข้อจำกัดนี้ก็อาจหมดไปได้

3. การส่งผลเสียต่อร่างกายแม้ว่า TikTok จะเป็นแพลตฟอร์มที่เน้นการนำเสนอวิดีโอขนาดสั้น อย่างไรก็ตามผู้ใช้งานมักใช้เวลากับการดูไปเรื่อย ๆ อาจเพราะความสนุกหรือความเพลิดเพลิน ส่งผลให้ต้องใช้เวลาจ้องจอเป็นเวลานาน ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องเจอกับแสงสีฟ้าบนหน้าจอมือถือ (Blue Light Hazard) ส่งผลให้เกิดผลเสียต่อดวงตาโดยตรง โดยมีงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่าแสงสีฟ้าสามารถเร่งให้จอประสาทตาของมนุษย์เสื่อมได้ไวขึ้น (Zhao & et. al., 2018; Vicente-Tejedor & et. al., 2018; Ratnayake & et al. 2020. Zhang & et. al., 2021) เนื่องจากแสงสีฟ้า ค่อนข้างมีพลังงานสูง ถ้าเทียบกับความยาวคลื่นของแสงในช่วงอื่น ๆ แสงสีฟ้าจึงสามารถทะลุทะลวงอวัยวะอย่างดวงตาได้ตั้งแต่กระจกตา เลนส์แก้วตา ไปจนถึงจอประสาทตาที่อยู่ลึกที่สุดและสำคัญที่สุดได้ ยิ่งไปกว่านั้นในภาพประกอบที่ 1 แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนประถมศึกษา ใช้ระยะเวลาจ้องหน้าจอกจากสายตาถึงจอภาพน้อยกว่าผู้ใหญ่ ทำให้เกิดผลเสียจากแสงสีฟ้าต่อดวงตามากกว่าผู้ใหญ่ถึง 4 เท่า



ภาพที่ 1 : ระยะในการจ้องหน้าจอกของผู้เรียนและผู้ใหญ่ที่แตกต่างกัน

ที่มา: <https://eyesafe.com/bluelight>

4. การส่งผลเสียต่อด้านสมาธิในการเรียนรู้เนื่องจากสังคมออนไลน์ในยุคดิจิทัลเต็มไปด้วยความรวดเร็ว สะดวกสบาย ทั้งในด้านการติดต่อสื่อสาร การค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ผู้เรียนประถมศึกษา มักมี ปัญหาในเรื่องการอดทน การรอคอย รวมไปถึงสมาธิในการเรียน สมาธิในการเรียนสำหรับผู้เรียน ประถมศึกษามีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก กล่าวคือ หากผู้เรียนไม่มีสมาธิในการเรียน การเรียนรู้ อาจไม่ดีเท่าที่ควร หรือผู้เรียนอาจเรียนรู้ได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น มีงานวิจัยบางงาน (Moisala & et. al.; 2016) ที่พิจารณาความเชื่อมโยงระหว่างสมาธิกับการใช้เทคโนโลยี ซึ่งได้ข้อสังเกตว่า การใช้โทรศัพท์พกพาหรือ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาทำกิจกรรมหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น ฟังเพลงขณะส่งข้อความหาผู้อื่นไปด้วย หรือดูวิดีโอขณะส่งข้อความหาผู้อื่นไปด้วย อาจทำให้การใช้สมาธิจดจ่อกับกิจกรรมเพียงอย่าง เดียวโดยไม่เบี่ยงเบนความสนใจไปที่อื่นเป็นเรื่องยากลำบาก นอกจากนี้งานวิจัยหลายงานแสดงให้เห็นว่า การใช้เทคโนโลยีทำหลายอย่างพร้อมกันจะช่วยทำให้ผู้เรียนเสียสมาธิได้ง่ายกว่า และทำกิจกรรมที่ต้องใช้

สมาธิได้แก่กว่า (Cardoso-Leite & et. al. 2016; Srisinghasongkram, P., & et. al. 2021; Lopez, J. J., & Orr, J. M. 2022; Li, S., & Fan, L. 2022) ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการใช้เทคโนโลยีทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกันมีความเชื่อมโยงกับความสามารถของสมองในการทำงาน และการใช้สมาธิ ซึ่งในการทำกิจกรรมบางกิจกรรมต้องการใช้สมาธิที่ต่อเนื่อง เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นเกมกีฬา การเล่นเกมดนตรี สมองควรต้องใช้สมาธิในกิจกรรมเหล่านี้โดยไม่วอกแวก ดังนั้นผู้ปกครองหรือผู้ดูแลผู้เรียนประถมศึกษาควรใช้เวลาอย่างเหมาะสมในการให้ผู้เรียนใช้เทคโนโลยี จำเป็นต้องมีการจัดการเวลาในการใช้หน้าจอ (Screen Time Management) ให้สมดุลประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลดีต่อผู้เรียน เช่น การนอนหลับอย่างเต็มอิ่มและมีคุณภาพ การกินอาหารที่มีประโยชน์ การพบปะผู้คน การออกกำลังกาย เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการนำ TikTok มาใช้

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร

ผู้บริหารเป็นบุคคลซึ่งไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เรียนโดยตรงในการใช้ TikTok อย่างไรก็ตามปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกวันนี้ TikTok หรือการใช้ Social Media กลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตของผู้เรียน โดยผู้บริหารมีฐานะเป็นผู้นำองค์กรควรให้ข้อเสนอแนะในการใช้งาน TikTok หรือโซเชียลมีเดียอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับผู้เรียนเมื่อมีโอกาส เช่น ในการพูดหน้าเสาธง หรือส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้งาน TikTok อย่างสร้างสรรค์ ยกตัวอย่างเช่น สร้างแคมเปญให้ผู้เรียนร่วมกันสร้างวิดีโอแนะนำเสนอหรือประชาสัมพันธ์โรงเรียนในเชิงสร้างสรรค์ สร้างและมอบรางวัลให้กับผู้เรียนที่มีส่วนร่วม อีกหนึ่งประการคือส่งเสริมให้ผู้สอนรู้จักกับ TikTok มากยิ่งขึ้น โดยมีข้อเสนอแนะ ข้อดีและข้อควรระวังในการใช้ TikTok ให้กับผู้สอนได้รับรู้ เพื่อให้ผู้สอนที่ไม่มีประสบการณ์ร่วมในการใช้ TikTok สามารถเข้าถึงและเข้าใจส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตของผู้เรียนได้

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สอน

ผู้สอนเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้เรียนเปรียบเสมือนกับผู้ปกครองเวลาที่ผู้เรียนใช้เฉลี่ยในโรงเรียนต่อวันมากถึง 7-8 ชั่วโมง ดังนั้นผู้สอนจึงมีอิทธิพลกับผู้เรียนเป็นอย่างมาก คำแนะนำสำหรับผู้สอนในการใช้ TikTok รวมถึงเทคโนโลยีอื่น ๆ ประกอบด้วย

1. การเล่นเกมดิจิทัล (Digital Play) กิจกรรมการเล่นรูปแบบใหม่ที่ผู้เรียนต้องใช้ความตั้งใจและพลังงานในการเล่นโดยการโต้ตอบกับสื่อและเนื้อหาในอุปกรณ์ดิจิทัล การเล่นเกมดิจิทัลจะเป็นการใช้เวลาหน้าจอที่มีประโยชน์หากอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของผู้สอนไปพร้อมกัน เช่น การเล่นเกมวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมที่มีการโต้ตอบ หรือให้ผู้เรียนเต้นตามเพลงใน TikTok ในขั้นนำก่อนเข้าสู่กิจกรรมการเรียนการสอน

2. การสอดแทรกกิจกรรมในการใช้งาน TikTok หรือโซเชียลมีเดียอื่น ๆ ในการเรียนการสอน ไม่ว่าจะวิชาใดก็ตามผู้สอนสามารถพูดหรือให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้งานอย่างสร้างสรรค์กับผู้เรียนได้ เช่น

การไม่อัปเดตคลิปวิดีโอคำทอ ให้อ่านผู้อื่น หรือแสดงความคิดเห็นเชิงลบลงบนโลกอินเทอร์เน็ต เพราะทุกอย่างที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งได้โพสต์ลงไปบนโลกออนไลน์ จะเป็นรอยเท้าบนโลกโลกดิจิทัล (Digital Footprint) ดังนั้นหากไม่มีการจัดเนื้อหาหรือประสบการณ์ในเรื่องเหล่านี้ ผู้เรียนอาจใช้ชีวิตบนโลกไซเบอร์โดยขาดสติ อันจะส่งผลเสียต่อตัวผู้เรียนและสังคมโดยรวม

3. การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะในความเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) ปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้เรียนในยุคปัจจุบันต้องอยู่กับสังคมดิจิทัลตลอดเวลา และการจะใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลควรมีทักษะต่าง ๆ ไว้เพื่อให้อยู่ในสังคมดิจิทัลได้อย่างเหมาะสมกับทั้งตนเองและสังคมโดยรวม ตัวอย่างทักษะที่นักเรียนพึงมี เช่น ทักษะในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying Management) การกลั่นแกล้งเกิดขึ้นได้กระทั่งในโลกไซเบอร์และบางครั้งอาจรุนแรงกว่าการกลั่นแกล้งกันภายในโรงเรียน เพราะบางครั้งผู้พิมพ์หรือผู้ให้ความเห็นอาจมองว่าการพิมพ์หรือการให้ความเห็นอย่างไรก็ได้ เพราะไม่มีใครรู้ว่าเราเป็นใคร การที่ผู้เรียนเรียนมีทักษะในการรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เช่น ไม่สนใจความคิดเห็นลบ ๆ ที่ไม่ใช่ความจริง หรือการบล็อกผู้ปั่นป่วนในพื้นที่ส่วนตัว จะทำให้ผู้เรียนใช้ชีวิตอยู่บนโลกไซเบอร์ได้ดีมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครอง

ผู้ปกครองถือเป็นส่วนสำคัญในการที่จะควบคุมดูแลบุตรหลานในการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสม เพราะเวลาที่ผู้เรียนใช้โทรศัพท์มือถือถือส่วนใหญ่ ย่อมเป็นเวลาหลังเลิกเรียน ซึ่งอยู่ในการดูแลของผู้ปกครองทุกท่าน ดังนั้น บทบาทที่สำคัญของผู้ปกครองสมควรปฏิบัติต่อผู้เรียนประกอบด้วย

1. การสนับสนุนแนวทางการใช้ TikTok ให้เหมาะสม ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนโดยเฉพาะผู้ปกครองควรมีบทบาทในการช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เรียนและสนับสนุนแนวทางการใช้เทคโนโลยีหรือสื่อมีเดียให้เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น TikTok ที่มีเนื้อหาที่หลากหลายและมีความน่าสนใจ ผู้ปกครองสามารถแนะนำวิธีการค้นหาจากคำสำคัญ เช่น เก่งภาษา TikTokแนะนำ สังคมต้องรู้ วิทยที่คุณไม่รู้ TiktokUni เป็นต้น ซึ่งเป็นคำสำคัญที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ในทางที่เหมาะสม รวมถึงการคัดกรองบัญชีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามเรื่องที่ตนเองสนใจ

2. การจำกัดเวลาการเล่นที่เหมาะสม การใช้งาน TikTok นั้นมีข้อควรระวังเป็นอย่างมาก เพราะ TikTok จะติดตามพฤติกรรมกรรมการรับชมคอนเทนต์ของผู้ใช้งาน เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ว่าผู้ใช้ชอบอะไร และภายในเวลาต่อมา คลิปประเภทเดียวกันกับที่เราชมก็จะขึ้นมาเต็มไปหมดบนหน้าจอ จึงเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้เวลาไปบนโลกของ TikTok หลายชั่วโมงได้ ดังนั้นเพื่อไม่ให้เป็นการเสียสุขภาพต่อสายตา ผู้ปกครองจึงควรจำกัดเวลาในการใช้งานของผู้เรียนให้เหมาะสม โดยสถาบันการศึกษาด้านกุมารแพทยศาสตร์สหรัฐอเมริกา (American Academy of Pediatrics, มปป อ้างถึงใน มูลนิธิส่งเสริมสื่อผู้เรียนและเยาวชน, 2563) และสมาคมกุมารแพทย์ศาสตร์แคนาดา (Canadian Pediatric Society, มปป อ้างถึงใน มูลนิธิส่งเสริมสื่อผู้เรียนและเยาวชน, 2563) ได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้เวลาบนหน้าจอของผู้เรียนว่า

ควรคำนึงถึงพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย โดย (1) ผู้เรียนที่อายุต่ำกว่า 2 ปี ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ใช้สื่อดิจิทัล ยกเว้นวิดีโอคอล เนื่องจากผู้เรียนวัยนี้จะเรียนรู้ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน (2) อายุ 2-5 ปี จำกัดการใช้ เวลาหน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และไม่ใช้หน้าจอยาวนานต่อเนื่องกัน ควรเป็นรายการที่มีเนื้อหา คุณภาพ และเน้นด้านการศึกษา

3. ผู้เรียนอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ปกครองควรจัดสรรการใช้เวลาหน้าจอที่ชัดเจน เพื่อสร้างวินัยให้แก่ ผู้เรียน เช่น ดูโทรทัศน์ได้หลังจากทำการบ้านเสร็จ หรือห้ามใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในห้องนอน รวมถึงหมั่นคอย สังเกตประเภทสื่อที่ผู้เรียน ดู เพื่อหาจุดสมดุลในการใช้และพฤติกรรมที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพ การ นอน กิจกรรมทางด้านร่างกาย และการเข้าสังคม

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้เรียนประถมศึกษา

ผู้เรียนประถมศึกษาเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากยิ่งขึ้น พยายามทำสิ่งใหม่ให้สำเร็จโดย ได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีศักยภาพสูงสุด จากที่กล่าวไปข้างต้นการใช้ TikTok มี ทั้งในด้านประโยชน์จาก TikTok และข้อควรระวังจาก TikTok ที่ผู้เรียนสามารถใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพด้าน ต่าง ๆ ตามที่ตนเองสนใจ อย่างไรก็ตามในผู้เรียนวัยประถมศึกษา ควรอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของ ผู้ปกครองอย่างใกล้ชิดในการคัดเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย เนื่องจากพบว่าบางครั้งใน TikTok อาจมี เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนเช่นเดียวกัน

บทสรุป

TikTok เป็นหนึ่งในแอปพลิเคชันที่นำเสนอวิดีโอขนาดสั้นที่มีเนื้อหาน่าสนใจอย่างหลากหลาย หาก ผู้เรียนประถมศึกษาได้ใช้งานอย่างเหมาะสม ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ผู้บริหาร TikTok ถือว่าเป็นหนึ่งในแพลตฟอร์มที่ช่วยในการสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนที่สอดคล้องกับ ลักษณะการเรียนรู้ในปัจจุบันได้ ทั้งในด้านผู้บริหารการศึกษาสามารถใช้เป็นเครื่องมือเพื่อกระตุ้นให้ บุคลากรในสังกัดเรียนรู้ให้เท่าทันเทคโนโลยีตามความสนใจของผู้เรียนหรือในด้านผู้สอนใช้เป็นสื่อการสอน ที่เชื่อมโยงความสนใจของผู้เรียนและเท่าทันกับโลกในปัจจุบันเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ในหลากหลายมิติ และสอนให้ผู้เรียนรู้จักการวิเคราะห์แยกแยะให้เหมาะสมในประเด็นต่าง ๆ ถึงแม้ว่ายังมีข้อกังวลเกี่ยวกับการ ใช้งานแพลตฟอร์มในลักษณะนี้ที่มากขึ้นไป ซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สมาธิ และความเข้าใจที่ผิดในบางเรื่อง ดังนั้นแล้วการใช้เวลาบนโลกอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมจึงถือเป็นสิ่งที่ สิ่ง ควรให้ความสำคัญ และควรหาเวลาให้ผู้เรียนในการพบปะผู้คนบนโลกแห่งความเป็นจริงด้วยเช่นกัน เพื่อ เสริมสร้างทักษะทางสังคมบนโลกจริงควบคู่ไปกับทักษะทางสังคมในโลกเสมือน

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการจับมือ TikTok ต่อยอดความสำเร็จแคมเปญ #TikTokUni เดินหน้ายกระดับการศึกษาไทยบนโลกออนไลน์. (2564). <https://newsroom.tiktok.com/th-th/moe-partners-tiktok-in-developing-thai-education-through-digital-learning>
- โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อเพื่อสุขภาพของสังคม. (2553). ข้อเสนอแนะ การผลิตละครโทรทัศน์ไทย การศึกษาประเด็น SLVR ในละครโทรทัศน์ต่างประเทศ.
- ชนันภรณ์ อารีกุล. (2562). การศึกษาทางเลือก: รูปแบบการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับเจนเนอเรชันแอลฟา. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์* 8(3). 270-283.
- ประหยัด พิมพา. (2561). การศึกษาไทยในปัจจุบัน. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต ร้อยเอ็ด* 7(1). 242-249.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2564). TikTok พร้อมใช้แพลตฟอร์มสื่อสารแนวใหม่ร่วมกับภาครัฐ กระตุ้น Digital Economy. <https://mgronline.com/cyberbiz/detail/9640000020751>
- พงษ์พัชรินทร พุฒวัฒน์. (2564). การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในยุคดิจิทัล. *วารสารนวัตกรรม การเรียนรู้และเทคโนโลยี* 1(2). 1-11.
- มูลนิธิส่งเสริมสื่อผู้เรียนและเยาวชน. (2563). *การบริหารจัดการเวลาบนโลกดิจิทัล*. มูลนิธิส่งเสริมสื่อผู้เรียน และเยาวชน (สสย.): กรุงเทพฯ.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2564). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี 2564. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2565 จาก https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource/publications/Thailand-Internet-User-Behavior-2021_Slides.aspx
- Cardoso-Leite, P., Kludt, R., Vignola, G., Ma, W. J., Green, C., & Bavelier, D. (2016). Technology consumption and cognitive control: Contrasting action video game experience with media multitasking. *Attention, perception & psychophysics*, 78(1), 218–241. <https://doi.org/10.3758/s13414-015-0988-0>
- Holilulloh, A., Youssef, Y. (2020). The learning process through social media for children: The issues and challenges of children's future. *Journal of Islamic Education and Multiculturalism*. 2(1): 58–67.
- Li, S., & Fan, L. (2022). Media multitasking, depression, and anxiety of college students: Serial mediating effects of attention control and negative information attentional bias. *Frontiers in psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.989201>
- Lopez, J. J., & Orr, J. M. (2022). Effects of media multitasking frequency on a novel volitional multitasking paradigm. *PeerJ*, 10, e12603. <https://doi.org/10.7717/peerj.12603>

- Moisala, M., & et. al. (2016). Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*, 134, 113–121.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.04.011>
- Ratnayake, K., & et al. (2020). Blue light-triggered photochemistry and cytotoxicity of retinal. *Cellular signalling*, 69, 109547. <https://doi.org/10.1016/j.cellsig.2020.109547>
- Srisinghasongkram, P., Trairatvorakul, P., Maes, M., & Chonchaiya, W. (2021). Effect of early screen media multitasking on behavioural problems in school-age children. *European child & adolescent psychiatry*, 30(8), 1281–1297. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01623-3>
- Statista. (2022). *Countries with the largest TikTok audience as of April 2022*. Retrieved by;
<https://www.statista.com/statistics/1299807/number-of-monthly-unique-tiktok-users/>
- TikTok. (n.d.). *TikTok*. <https://www.tiktok.com/safety/th-th/new-user-guide/>
- Vicente-Tejedor, J., & et. al. (2018). Removal of the blue component of light significantly decreases retinal damage after high intensity exposure. *PloS one*, 13(3), e0194218.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194218>
- Zhang L. H., & et. al. (2021). Blue Light from Cell Phones Can Cause Chronic Retinal Light Injury: The Evidence from a Clinical Observational Study and a SD Rat Model. *BioMed research international*, 2021, 3236892. <https://doi.org/10.1155/2021/3236892>
- Zhao, Z. C., Zhou, Y., Tan, G., & Li, J. (2018). Research progress about the effect and prevention of blue light on eyes. *International journal of ophthalmology*, 11(12),
<https://doi.org/10.18240/ijo.2018.12.20>