

อิทธิพลของสื่อ TIKTOK ต่อมุมมองสุขภาพแบบองค์รวมในเด็กและเยาวชน The Influence of TikTok on Holistic Health Perspectives in Children and Youth

ธารทิพย์ มีจอม¹ ตุกตา ศรีอาภรณ์² วิทวัส ดอนสินพูล³

ศิริณทิพย์ จายะกัน⁴ ศุทธิณี จรทะผา⁵ กิตรวี จิรรัตน์สถิต^{6*}

Thanthip Michom¹, Tukata Sriarporn², Wittawat Donsinphun³

Sirintip Jayakan⁴, Suttinee Jontapa⁵, Kitrawee Jiratsatit^{6*}

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์^{1,2,3,4,5,6}

Faculty of Public Health, Thammasat University^{1,2,3,4,5,6}

¹Corresponding author, kitrawee.j@fph.tu.ac.th

(Revised: December 4, 2024; Revised: December 16, 2024; Accepted: February 1, 2025)

บทคัดย่อ

โลกได้ก้าวเข้าสู่สังคมออนไลน์อย่างเต็มรูปแบบ การเข้าถึงแอปพลิเคชันต่าง ๆ จึงทำได้ง่ายขึ้น หนึ่งในแอปพลิเคชันที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก เช่น TIKTOK ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย คนในทุกกลุ่มวัยสามารถดาวน์โหลดและใช้งานได้ ถึงแม้จะมีกำหนดอายุผู้ใช้งานขั้นต่ำคือ 13 ปีขึ้นไป แต่ยังคงพบรายงานว่าเด็กอายุต่ำกว่านี้ ซึ่งจัดอยู่ในวัยเรียน สามารถเข้าใช้งานบนแอปพลิเคชันได้อยู่ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของแอปพลิเคชัน TIKTOK ต่อการสร้างมุมมองสุขภาพแบบองค์รวมของเด็กและเยาวชน รวมถึงผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในบริบทยุคดิจิทัล จากการศึกษาพบว่าอิทธิพลของสื่อ TIKTOK ในมุมมองสุขภาพแบบองค์รวมของเด็กและเยาวชน ทำให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีความมั่นใจในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม แต่ถ้าหากไม่มีการควบคุมการใช้งานและคำแนะนำจากผู้ปกครองอาจทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทุกมิติได้ รวมถึงก่อให้เกิดพฤติกรรมการเล่นแบบที่ไม่เหมาะสม ผลจากการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดการประเด็นด้านสุขภาพแบบองค์รวมต่อการเข้าถึงสื่อ TIKTOK ในกลุ่มเด็กและเยาวชนหรือวัยอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านสาธารณสุขต่อไป

คำสำคัญ: TIKTOK, เด็กและเยาวชน, สุขภาพแบบองค์รวม, มุมมองสุขภาพ, อิทธิพลของสื่อ

ABSTRACT

The world has fully transitioned into an online society, making access to various applications increasingly seamless. One of the most popular applications today is TIKTOK, which is easily accessible to people of all ages. Although the minimum age for users is set at 13 years old, reports indicate that younger children, particularly those of school age, are still able to access and use the platform. This article aims to explore the influence of the TIKTOK application on the holistic health perspective of children and youth, examining both the positive and negative impacts, and proposing ways to promote holistic health in the digital era. The study reveals that TIKTOK has influenced the holistic health perspective of children and youth by encouraging physical movement, fostering creativity, building self-confidence, and enhancing social interaction. However, without proper usage control and parental guidance, it could negatively impact all aspects of health. This includes promoting inappropriate imitative behaviors. The findings from this study can serve as a guideline for addressing holistic health issues related to TikTok usage among children, youth, and other age groups, contributing to the field of public health in the future.

Keywords: TIKTOK, Children and Youth, Holistic Health, Health Perspectives, Media Influence

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ได้เปลี่ยนวิถีทางการดำเนินชีวิต รวมทั้งการสื่อสารของคนในสังคม ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ว่าสื่อหรือเครื่องมือสื่อสารที่ได้รับความนิยมในแต่ละช่วงเวลาจะมีอิทธิพลต่อความคิด และเป็นปัจจัยที่กำหนดกรอบแนวคิดและความเข้าใจในการมองโลกในปัจจุบันของแต่ละบุคคล⁽¹⁾ ปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้เลยว่าโลกก้าวเข้าสู่สังคมออนไลน์อย่างเต็มรูปแบบ ผสมกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่เอื้อต่อการใช้สื่อออนไลน์ในการทำกิจกรรมและสนองความต้องการของตนเอง⁽²⁾ หากกล่าวถึงแอปพลิเคชันที่นับได้ว่าได้รับความนิยมอย่างมากในช่วง 3-4 ปี ที่ผ่านมาและยังคงได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันคงจะต้องยกให้กับแอปพลิเคชัน TIKTOK จุดเริ่มต้นของเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เรียกว่า แอปพลิเคชัน TIKTOK มีจุดกำเนิดมาจากประเทศจีนโดยมีจุดประสงค์ในการสร้างพร้อมเผยแพร่วิดีโอความยาวไม่เกิน 60 วินาที บนโลกออนไลน์เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้ามารับชม ด้วยลักษณะของแอปพลิเคชัน TIKTOK

ใช้ในการสร้างสรรค์คลิปวิดีโอสั้น ๆ มีฟังก์ชันในการสร้างสรรค์และตัดต่อคลิปวิดีโอที่หลากหลาย ทำให้ผู้ใช้งานสามารถแสดงพฤติกรรมและความเป็นตัวตนผ่านการสร้างเนื้อหาที่มีความหลากหลายของประเภทวิดีโอทั้งสาระความบันเทิง ความรู้ และเรื่องราวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น โดยผู้ใช้งานสามารถแบ่งปันให้ผู้ใช้งานคนอื่น ๆ เห็นได้ อีกทั้งยังสามารถแชร์คลิปวิดีโอไปยังแพลตฟอร์มอื่น ๆ และสามารถเลื่อนหน้าจอโทรศัพท์มือถือเพื่อเปลี่ยนไปยังคลิปวิดีโอถัดไปได้อย่างรวดเร็ว⁽³⁾ อันเป็นจุดเด่นของแอปพลิเคชัน TIKTOK

จากสถิติยอดการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือ Apptopia เปิดเผยว่าแอปพลิเคชันที่ได้รับการดาวน์โหลดมากที่สุดในโลกในปี 2022 ได้แก่ แอปพลิเคชัน TIKTOK ซึ่งถือได้ว่า TIKTOK สามารถครองบัลลังก์แอปโซเชียลและได้เป็นแชมป์ถึง 3 ปีติดต่อกัน โดยมียอดการดาวน์โหลดสูงถึง 672 ล้านครั้ง ในประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้งานแอปพลิเคชัน TIKTOK ที่อายุเกิน 18 ปีขึ้นไป มากถึง 35.8 ล้านคน คิดเป็น

สัดส่วนของประชากรทั้งประเทศกว่า 51.1 %⁽⁴⁾ นอกจากนี้แอปพลิเคชัน TIKTOK ยังคงได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มเด็กและเยาวชนเช่นกัน แม้ว่าแอปพลิเคชันจะมีการกำหนดอายุผู้ใช้งานขั้นต่ำคืออายุ 13 ปี ขึ้นไป แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้เลยว่ามีเด็กจำนวนมากที่มีอายุต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดได้เข้ามาใช้งานแอปพลิเคชัน⁽⁵⁾ จากผลการศึกษาเปิดเผยว่า เด็กที่มีอายุระหว่าง 4-18 ปี มีพฤติกรรมใช้งาน TIKTOK เพิ่มขึ้น 60 % เฉลี่ย 112 นาทีต่อวันในปี 2023⁽⁶⁾

อย่างไรก็ตามการเข้าถึงสื่อ TIKTOK ของเด็กและเยาวชนมีผลต่อสุขภาพแบบองค์รวมในทุกด้านทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะส่งผลให้ขาดวิจารณญาณในการแยกแยะข่าวสารข้อมูล อาจเชื่อข่าวปลอมข้อมูลเท็จ การเลือกคบเพื่อนออนไลน์ ถูกกล่อลวง นัดพบแล้วเกิดอันตรายการเลียนแบบพฤติกรรม และการเสพติดการใช้งานมากเกินไป⁽⁷⁾ จึงต้องมีคำแนะนำเกี่ยวกับการรับชมสื่อต่างๆ อย่างเหมาะสม ในทางกลับกันการใช้ TIKTOK ก็สามารถเสริมความมั่นใจในตนเอง ได้แสดงความสามารถที่มี พัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์อย่างเต็มที่ การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การสร้างแรงบันดาลใจและพลังบวก จะทำให้เด็กมีความภูมิใจในตนเองซึ่งความภูมิใจเป็นรากฐานสำคัญที่มีผลต่อสุขภาวะ หากมีความมั่นใจในตนเองอยู่ระดับที่สูงก็จะมีผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์เชิงบวกทำให้สามารถรับมือกับปัญหาได้ดี จัดการกับความเครียดได้ เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ⁽⁸⁾ นำไปสู่การที่มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ ทั้งกาย จิต สังคม อารมณ์และจิตวิญญาณเพราะทุกมิติล้วนแล้วแต่มีความเชื่อมโยงกัน⁽⁹⁾ การมีความสมบูรณ์สุขภาพดีหรือความแข็งแรงของร่างกายไม่ได้มองเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ยังรวมไปถึงด้านจิตใจ สังคม

อารมณ์และจิตวิญญาณ หรือเรียกว่า สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)

การศึกษานี้มุ่งวิเคราะห์อิทธิพลของแอปพลิเคชัน TIKTOK ต่อการสร้างมุมมองสุขภาพแบบองค์รวมในเด็กและเยาวชน เพื่อสร้างความเข้าใจในอิทธิพลผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อมุมมองสุขภาพในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาแก้ไขและเป็นแนวทางการจัดการประเด็นด้านสุขภาพ เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมต่อประเด็นการเข้าถึงสื่อ TIKTOK ของเด็กและเยาวชนในบริบทของยุคดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม

ขอบเขตของการเขียน (Scope)

การวิเคราะห์อิทธิพลของแอปพลิเคชัน TIKTOK ต่อการสร้างมุมมองสุขภาพแบบองค์รวมในเด็กและเยาวชน โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือเด็กและเยาวชนที่มีการใช้งานแอปพลิเคชัน TIKTOK ครอบคลุมทั้งผู้ใช้งานที่อายุต่ำกว่าเกณฑ์ มีการวิเคราะห์อิทธิพลของการใช้งาน TIKTOK ต่อมุมมองสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสุขภาพสังคม ด้านสุขภาพอารมณ์และจิตวิญญาณ ในบริบทของประเทศไทยเพื่อทำความเข้าใจอิทธิพลของแอปพลิเคชัน TIKTOK ที่มีต่อสุขภาพแบบองค์รวมในเด็กและเยาวชน

แนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic health)

คำว่า "องค์รวม" หรือ Holistic มาจากคำว่า Holos หรือ Whole ในภาษากรีก หมายความว่าความเป็นจริงทั้งหมด หรือความสมบูรณ์ทั้งหมดของสรรพสิ่ง มีเอกลักษณ์และเป็นเอกภาพ (Unity) ที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ สุขภาพองค์รวม เน้นการมอง "สุขภาพ" ที่นอกจากจะหมายถึงสุขภาวะทางกาย จิต สังคม อารมณ์และจิตวิญญาณแล้ว ยังมีความหมายถึง

สุขภาพที่เชื่อมโยงกับเงื่อนไขและบริบทต่าง ๆ ที่แวดล้อมโดยมีการพึ่งพิงซึ่งกันและกันในระหว่างสุขภาพระดับปัจเจกบุคคล ระดับสังคม และระบบนิเวศวิทยา โดยเห็นว่าสิ่งที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพของบุคคลทั่วไปย่อมไม่เป็นคุณต่อสังคม และระบบนิเวศวิทยาด้วยเช่นกัน⁽¹⁰⁾

หัวใจสำคัญของสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health) คือ การที่บุคคลสามารถดูแลสุขภาพของตนเองโดยพัฒนาทัศนคติและแบบแผนการมีสุขภาพดี (Healthy lifestyle) และมีตนเองเป็นผู้กำหนด เป็นผู้รับผล และเป็นผู้ประเมินสุขภาพตนเอง⁽¹⁰⁾ โดยมีองค์ประกอบ 4 มิติ

1. มิติทางกาย (Physical dimension) หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรค หรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ และส่งเสริมภาวะสุขภาพ

2. มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) หมายถึง การที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว

3. มิติทางสังคม (Social dimension) หมายถึง ความผาสุกของครอบครัว สังคมและชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทรเสมอภาค มีความยุติธรรมและมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4. มิติทางอารมณ์และจิตวิญญาณ (Emotional dimension and Spiritual dimension) หมายถึง คนเราจะตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งทางด้านบวกและด้านลบผลที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับที่อยู่ การควบคุมของแต่ละบุคคล ในส่วนของมิติทางจิตวิญญาณหมายถึงความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่บุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา

มีการปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งตามด้วยความมีเมตตากรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุขหรือความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้ สุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (self-transcending)

สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับบุคคล หมายถึง การทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคนแต่ละคนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ความเอกภาพ คือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่โน้มนำไปสู่คุณภาพที่ดี และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

2. ระดับครอบครัวและชุมชน หมายถึง ครอบครัวมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสุขภาพกายและใจที่ดี ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีความรักต่อกัน เอาใจใส่ดูแลสุขภาพของกันและกันอย่างสม่ำเสมอ ทุกคนในครอบครัวปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่รับผิดชอบของตน ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เมื่อนำมาประกอบกันก็จะเกิดเอกภาพองค์รวมระดับชุมชนที่มีความเกื้อกูลเอื้ออาทรสุขภาพและชีวิตของคนในชุมชนก็ย่อมดีขึ้นด้วย

3. ระดับสังคม แบ่งเป็น 2 ด้าน

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่อคน หมายถึง คนในสังคมมีความเป็นเอกภาพกันถึงแม้ว่าคนในสังคมนั้นจะมีความแตกต่าง และหลากหลาย แต่คนจำนวนมากมีเจตจำนงอย่างเดียวกันที่จะสร้างสังคมที่ดีงาม

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ ต้นไม้ ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ อากาศ ถ้า

เราทุกคนตระหนักรู้ว่ามนุษย์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับสรรพชีวิตอื่น เคารพในแม่น้ำ ต้นไม้ ป่าไม้ สัตว์นานาพันธุ์ ธรรมชาติ และจริงจังกที่จะใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืนก็จักเกิดความสัมพันธ์ที่กลมกลืนระหว่างคนกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมจะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพมิให้เจ็บป่วยเพียงแต่มนุษย์ต้องเรียนรู้แห่งธรรมชาติเพื่อให้รู้จักตัวเองและที่สำคัญต้องมีแนวทางในการปฏิบัติตนเองให้สอดคล้องกับธรรมชาติและความต้องการของร่างกาย

เด็กและเยาวชน (Children and Youth)

ตามนิยามทั่วไป เด็ก หมายถึงบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี และยังอยู่ในช่วงวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว โรงเรียน และสังคม ในขณะที่เยาวชน หมายถึงบุคคลในช่วงวัย 15-25 ปี ซึ่งกำลังเข้าสู่การเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ช่วงวัยนี้เป็นช่วงเวลาสำคัญในการพัฒนาตัวเอง ทั้งด้านความคิด ความรับผิดชอบ และการแสวงหาอัตลักษณ์ของตัวเอง ตามบริบททางกฎหมายยังมีการกำหนดนิยาม คำว่า เด็ก และ เยาวชน ตามพระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชน และครอบครัว พ.ศ. 2553 มาตรา 4 ดังนี้ เด็ก หมายถึง บุคคลอายุไม่เกิน 15 ปี บริบูรณ์ และ เยาวชน หมายถึง บุคคลอายุเกิน 15 ปี บริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปี บริบูรณ์⁽¹¹⁾

เด็กและเยาวชนคืออนาคตของประเทศ การพัฒนาในช่วงนี้จึงมีผลต่อคุณภาพของพลเมืองในระยะยาว เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีพลังและศักยภาพในการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ และการพัฒนาตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม เด็กและเยาวชนจะสามารถเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีจิตสำนึก ต่อ

สังคมและมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศ โดยครอบครัวเป็นหน่วยเล็กที่สุดของสังคมที่มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม โรงเรียนมีหน้าที่ในการให้การศึกษา สร้างทักษะชีวิต และเสริมสร้างความรู้ในขณะที่ชุมชนและสังคมต้องร่วมมือกันสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนา เช่น สนับสนุนกิจกรรมสร้างสรรค์ ลดปัญหาสังคม และให้โอกาสที่เท่าเทียมแก่เด็กและเยาวชนทุกคน

เด็กและเยาวชนคือทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของสังคมและประเทศชาติ เป็นกลุ่มคนในช่วงวัยที่ยังอยู่ระหว่างการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และจิตวิญญาณ เด็กและเยาวชนไม่เพียงเป็น ผู้ที่ต้องการการดูแลและพัฒนาเท่านั้น แต่ยังเป็นผู้ที่มีศักยภาพที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงและนำพาสังคมไปสู่ความก้าวหน้าในอนาคต

การเข้าถึงสื่อ TIKTOK ในเด็กและเยาวชน

ปัจจุบันการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์และสื่อสังคมออนไลน์ เข้ามามีอิทธิพลในกลุ่มเด็กและเยาวชนมากขึ้น สืบเนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้โรงเรียนต้องหยุดการเรียนการสอน และผู้ปกครองหลายคนครอบครัวต้องหยุดงาน ทำงานอยู่ที่บ้าน⁽¹²⁾ ทางเลือกที่จะทำให้เด็กสามารถดำเนินการเรียนการสอนต่อไปได้ คือการใช้สื่อออนไลน์ ผ่านเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ โน้ตบุ๊ก ไอแพด แท็บเล็ต ฯ ซึ่งเป็นการทำให้เด็กต้องใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเป็นระยะเวลาหนึ่ง อีกทั้งการเรียนในรูปแบบออนไลน์เพื่อเป็นการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เรียนรู้ด้วยตนเอง มีการนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้ในการเรียนการสอน จึงต้องมีการควบคุมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์และสื่อสังคมออนไลน์ โดยต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ปกครอง คอยดูแล ควบคุม และให้คำแนะนำ

ประเภทสื่อออนไลน์ที่กำลังได้รับความนิยม มีอัตราการเติบโตของแอปพลิเคชันอย่างรวดเร็ว สามารถเข้าถึงได้ทุกช่วงวัย เช่น TIKTOK จากการสำรวจการใช้แพลตฟอร์ม TIKTOK ในประเทศไทยพบว่า ระหว่างเดือนมกราคมปี 2564 กับเดือนมกราคม 2563 ที่มียอดการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน เพิ่มขึ้นสูง 44 % โดยพบผู้ใช้งานในประเทศไทยมากที่สุดเป็นอันดับ 8 ของโลก⁽¹³⁾ จากข้อปฏิบัติของแอปพลิเคชัน TIKTOK มีการกำหนดอายุผู้เล่นขั้นต่ำคืออายุ 13 ปีขึ้นไป แต่ถึงอย่างไรมีการพบว่ามีเด็กที่มีอายุต่ำกว่าข้อกำหนดยังสามารถเข้าใช้งานได้ โดยมีสถิติจากเทรนด์ปี 2565 พบว่ามีเด็กเล็กชาวอังกฤษอายุ 3-4 ปี ประมาณ 16 % และเด็กเล็กวัย 5-7 ปี จำนวน 1 ใน 3 เริ่มมีบัญชี TIKTOK เป็นของตัวเอง ซึ่งมีอายุต่ำกว่าอายุขั้นต่ำที่ทางแอปพลิเคชันกำหนดไว้ คือ 13 ปี⁽²⁶⁾ จากกรณีเหตุการณ์ประเทศอังกฤษฟ้องร้อง TIKTOK เนื่องจาก แอปพลิเคชันอนุญาตให้เด็กในอังกฤษ อายุต่ำกว่า 13 ปี จำนวน 1.4 ล้านคน สร้างบัญชีและใช้งาน โดยไม่ขออนุญาตจากพ่อแม่หรือผู้ดูแล ซึ่งจากกรณีนี้ทำให้ TIKTOK มีการลงทุนกว่าพันล้าน เพื่อพัฒนาระบบคัดกรองเนื้อหาที่ล่อแหลมและจำคุกบุคลากรกว่า 40,000 คน เพื่อรักษาความปลอดภัยของแพลตฟอร์ม⁽¹⁴⁾

อิทธิพลของสื่อ TIKTOK ต่อมุมมองสุขภาพแบบองค์รวม

1) อิทธิพลของสื่อ TIKTOK ต่อมุมมองสุขภาพกาย

ปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมแห่งการมองเห็นที่เกิดขึ้นในสังคมไทยจากการสร้างสรรค์ การรับชมและการผลิตเนื้อหาซ้ำ ๆ ผ่านสื่อ TIKTOK ที่ได้รับความนิยม เกิดเป็นแคมเปญ ชาเลนจ์ หรือกระแสไวรัลขึ้นผ่าน TIKTOK ในสังคมไทย ซึ่งมีอิทธิพลทางบวก โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน ไม่ว่าจะเป็น⁽¹⁵⁾ การเต้นคัฟเวอร์ (Cover dance) เป็นการเต้นกับกลุ่มเพื่อน

ตามเพลงที่เป็นกระแสแบบง่าย ๆ แพนชั่นและความงาม เช่น คลิปแพนชั่นดัดแปลงเสื้อผ้า หรือคลิปการสอนแต่งหน้า ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เป็นผู้หลงใหลรักสวยรักงาม และการรีวิวอาหาร เป็นอีกหนึ่งประเภทเนื้อหาที่ได้รับความนิยมสำหรับสายกิน ด้วยการสร้างสรรค์เมนูอาหารให้น่ากินและสามารถทำตามได้ จนเกิดเป็นการตามรอยร้านอาหารและการทำอาหารตามเกิดขึ้น ลักษณะการเติบโตของเด็กและเยาวชน⁽¹⁶⁾ มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีความชอบที่จะท้าทายตัวเอง ชอบมีเพื่อนเล่นเป็นกลุ่ม ชอบออกกำลังกายใช้พลัง และแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ให้ผู้อื่นสนใจ และเป็นวัยที่กำลังสร้างตัวตน และเริ่มการเข้าสังคม แอปพลิเคชัน TIKTOK จึงเป็นสิ่งที่ตอบโจทย์กับเด็กในการแสดงออก จากข้อมูลพบว่าเด็กและเยาวชนมีการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต เพื่อทำกิจกรรมโซเชียลมีเดียความสามารถ เช่น การเต้นตามชาเลนจ์กับกลุ่มเพื่อน การรีวิวขนมหรืออาหารตามกระแส ผ่านการใช้แอปพลิเคชัน TIKTOK กิจกรรมเหล่านี้ทำให้เด็กเกิดความผ่อนคลายได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย อีกทั้งยังเป็นช่องทางในการหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพ⁽¹⁷⁾ อิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ยังส่งผลทางลบให้เด็กส่วนใหญ่มักมีพฤติกรรมการเล่นแบบการแต่งกาย พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง⁽¹⁸⁾ แสดงให้เห็นว่าในช่วงวัยเด็กจะมีแนวโน้มว่าจะได้รับอิทธิพลจากสื่อเป็นอย่างมาก น่ากังวลอย่างยิ่งหากอิทธิพลจากสื่อออนไลน์ที่เด็กได้รับมานั้นเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมแก่วัย⁽¹⁹⁾

เด็กและเยาวชนเข้าถึงเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นจำนวนมาก อิทธิพลเชิงบวกของ TIKTOK ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีการเคลื่อนไหวร่างกายและหันมาใส่ใจในสุขภาพกายตนเองมากขึ้นทั้งโภชนาการอาหารและการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อวัย⁽¹⁷⁾ ในทางตรงกัน

ข้าม การเข้าถึงเนื้อหาบางประเภทที่ไม่เหมาะสม สื่อมีเนื้อหารุนแรง หรือการเข้าถึงสื่อโฆษณาที่สร้างค่านิยมไม่เป็นประโยชน์ เช่น การสร้างอุดมคติความงามของผู้หญิงผ่านธุรกิจ ผลิตภัณฑ์เสริมความงามและศัลยกรรม เป็นต้น⁽¹⁾ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อเด็กในเชิงลบ เด็กอาจเกิดพฤติกรรมเลียนแบบที่ไม่เหมาะสมโดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัย เด็กอาจมีค่านิยมด้านความสวยงาม และตัดสินตนเอง ไม่มั่นใจหรือไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง เกิดการเปรียบเทียบจนนำไปสู่การลดน้ำหนักเกินความจำเป็นหรือการรับประทานอาหารไม่เพียงพอส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของเด็ก⁽²⁰⁾

2) อิทธิพลของสื่อ TIKTOK ต่อมุมมองสุขภาพจิต

TIKTOK มีอิทธิพลอย่างมากต่อมุมมองสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน ในเชิงบวก การที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีได้เป็นผลมาจากการดูแลเนื้อหาที่มีประโยชน์จึงส่งผลดีต่อสุขภาพจิต เช่น การที่เด็กดูคลิปพูดภาษาอังกฤษจึงอยากจะลองฝึกพูดตาม การที่เด็กมีความคิดสร้างสรรค์แบ่งปันเนื้อหาที่มีประโยชน์ กล้าแสดงออกในความสามารถ ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นจะช่วยให้เด็ก ๆ มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ในทางกลับกัน TIKTOK มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตในเชิงลบ การที่เด็กวัยเรียนเข้าถึงสื่อของ TIKTOK ได้เนื่องจากการจำกัดอายุการใช้งานของแอปพลิเคชัน TIKTOK ที่แจ้งว่าต้องอายุมากกว่า 13 ปีขึ้นไปนั้น ไม่สามารถปฏิบัติได้จริง⁽²¹⁾ กล่าวคือการรับชมคลิปที่ไม่มีการตรวจสอบหรืออาจหลุดรอดจากการตรวจสอบของอัลกอริทึม (Algorithm) อาจทำให้ได้รับผลกระทบด้านจิตใจ เช่น คลิปไวรัล (Viral) ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำร้ายร่างกายผู้อื่น การชกต่อย หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม⁽²²⁾ นำไปสู่การลอกเลียนแบบหรือทำตามพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดกระทบต่อสุขภาพจิตของตัวเด็ก เช่น ความ

วิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด ยกตัวอย่างคลิปที่เป็นไวรัลคือคลิปที่ นั่งห้อยขาอยู่บนตึกสูง ติดแฮชแท็กว่า “#ฉันทอมแพ้แล้ว” ขึ้นเป็นคลิปที่ Recommended แก่เด็กซึ่งเปิดการใช้งานบัญชีได้เพียงสองวัน ถึงแม้ว่าจะมีการจำกัดเนื้อหาตามนโยบายของแอปพลิเคชันแล้ว ยังมีคลิปวิดีโอที่เกี่ยวกับการทำร้ายร่างกายตัวเองและการฆ่าตัวตายแสดงอยู่ให้เห็นอยู่ตลอด⁽²³⁾ บน TIKTOK มีวิดีโอการเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง วิจารณ์ หรือเรียกว่า Cyberbullying ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา ทำให้คนที่ถูกกลั่นแกล้งมีสภาวะซึมเศร้าและเครียด เมื่อเด็ก ๆ มีสภาวะซึมเศร้าหรือเครียดแล้วมักจะหาทางออกไม่ได้หรือไม่รู้วิธีการรับมือกับปัญหาที่ประสบอยู่ ดังนั้น “หลายคนที่มีสภาวะเครียดเลือกที่จะสร้างความสัมพันธ์กันทางโลกออนไลน์ แทนที่จะพบผู้เชี่ยวชาญ และนั่นคืออันตรายถึงชีวิต”⁽²⁴⁾

แอปพลิเคชัน TIKTOK เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กเป็นภาวะสมาธิสั้น หรือ Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) โดยสมองเด็กจะทำอะไรจำเป็นต้องใช้สมาธิ เช่น การบ้านวิชาคณิตศาสตร์ หรือการอ่านหนังสือ เด็กจำเป็นต้องใช้ความสนใจโดยตรง ซึ่งการทำงานจะเริ่มจากสมองส่วนที่เรียกว่า Prefrontal Cortex ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจและการควบคุมแรงกระตุ้น ซึ่ง TIKTOK ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิต่อเนื่อง⁽²⁵⁾ ในทางตรงกันข้าม TIKTOK ทำงานเหมือนการกระตุ้นสมองเด็กด้วยการให้ลูกกวาดสีน้ำตาลโดปามีน (Dopamine) หรือเรียกว่าสารแห่งความสุข เมื่อเวลามีความสุขร่างกายจะหลั่งสารโดปามีน (Dopamine) หรือเรียกว่าสารแห่งความสุข เมื่อหลั่งออกมาจึงทำให้เด็กมีการเสพติดการใช้งานแอปพลิเคชันมากขึ้น ทั้งหมดที่กล่าวมาทำให้เกิดปรากฏการณ์ TIKTOK คือปรากฏการณ์ที่เด็กอายุน้อยเริ่มเล่น TIKTOK⁽²⁶⁾

3) อิทธิพลของสื่อ TIKTOK ต่อมุมมองสุขภาพสังคม

สื่อออนไลน์และอินเทอร์เน็ตมีอิทธิพลต่อการเปิดรับสื่อมากขึ้นทุกวัน⁽²⁷⁾ สื่อออนไลน์กำลังมีอิทธิพลต่อความคิดของเด็กและเยาวชน โดยเด็กส่วนใหญ่ติดตามเครือข่ายสังคมออนไลน์ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อจะได้ติดตามข่าวสารกับเพื่อนทั้งที่รู้จักในโลกความจริง และรู้จักเฉพาะในโลกออนไลน์ จนเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นต่อการดำรงชีวิต การใช้และพึ่งพาสื่อมากย่อมทำให้สื่อมีอิทธิพลต่อความคิด และวิถีชีวิตมากตามไปด้วย⁽²⁸⁾

งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์⁽²⁹⁾ ได้ผลตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การติดสื่อออนไลน์ คือ การคล้อยตามเพื่อนและการรับรู้ความความเพลิดเพลินในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชัน TIKTOK มีอิทธิพลเชิงบวกต่อเด็กและเยาวชน ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่กำลังพัฒนาทักษะทางสังคม TIKTOK ให้พื้นที่ในการแสดงออกทางสังคมผ่านการสร้างสรรค์วิดีโอ อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสื่อสารกับผู้อื่น ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้สามารถพัฒนาทักษะในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้⁽²²⁾ สามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนพัฒนาทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม สามารถเรียนรู้สังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งช่วยพัฒนามุมมองที่เปิดกว้างและสร้างสังคมที่เข้าใจกันมากขึ้น อย่างไรก็ตามสื่อเหล่านี้ยังส่งผลให้เกิดข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดน้อยลง ก่อให้เกิดความว้าวุ่น เป็นช่องทางในการก่ออาชญากรรม การรังแกกันทางไซเบอร์ (Cyberbullying)⁽³⁰⁾ สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดการแยกตัวจากสังคม เนื่องจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เชื่อมต่อกัน อาจส่งผลให้การพบปะหรือมีปฏิสัมพันธ์กันของผู้คนลดลง พุดคุยกันน้อยลง⁽³⁰⁾

นอกจากนี้ยังสามารถส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองและความพึงพอใจในชีวิตของเด็ก หากเด็กได้รับการแสดงความคิดเห็นหรือข้อความทางด้านบวกจากสังคมในโลกออนไลน์อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มองตนเองในแง่ดี ในทางตรงกันข้ามหากเด็กได้รับคำวิจารณ์ด้านลบ จะทำให้เด็กตัดสินตนเองว่าไม่ดีเหมือนคนอื่น ๆ รู้สึกล้มเหลว จนเกิดเป็นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงได้⁽³¹⁾ เช่นเดียวกับการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในสังคม การใช้สื่อออนไลน์จึงเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้รับรู้ข้อมูลต่าง ๆ อยู่สม่ำเสมอ เช่น จำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดการแสดงความคิดเห็น ส่งผลให้เกิดการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในสังคมอยู่ตลอดเวลา⁽³²⁾ นั่นคืออิทธิพลเชิงลบของ TIKTOK ที่ส่งผลต่อเด็กและเยาวชน จากผลการสำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ปี 2563 จากศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ ที่ได้ทำการสำรวจกลุ่มเด็กอายุ 12-18 ปี ผลการสำรวจพบหลายประเด็นที่น่าสนใจ ได้แก่ เด็ก 89 % เชื่อว่าโลกออนไลน์มีภัยหรือมีความเสี่ยงต่าง ๆ 69 % มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ และ 29 % เคยนัดพบเพื่อนออนไลน์ เป็นต้น⁽³³⁾

4) อิทธิพลของสื่อ TIKTOK ต่อมุมมองสุขภาพอารมณ์และจิตวิญญาณ

ความสนุกสนาน การดูคลิปวิดีโอแล้วมีความรู้สึกดี อารมณ์ดี มาจากรูปแบบของ TIKTOK ที่ออกแบบมาเพื่อดึงดูดความสนใจไม่นาน เมื่อรู้สึกเบื่อหรือเป็นคลิปวิดีโอที่ไม่น่าสนใจ ก็สามารถเลื่อนไปคลิปวิดีโอถัดไปได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากการทำของแอปพลิเคชันนี้ให้ความรู้สึกเหมือนเล่นการพนัน

จากการศึกษาของ Julie Albright พบว่า เมื่ออยู่ ๆ อาจจะดึงดูดสล็อต เรียกว่าการเสริมแรงแบบสุ่ม (Random Reinforcement) เหมือนกับการดูวิดีโอของ TIKTOK ที่ทำให้อยากกลับมาเล่นอีก เพราะจะไล่ดูวิดีโอไปเรื่อย ๆ บางวิดีโอไม่ได้ดึงดูดใจ หรือไม่ตรงกับ ความสนใจของเด็กก็อาจจะทำให้คิดว่าวิดีโอถัดไป ต้องเป็นวิดีโอที่น่าสนใจอย่างแน่นอนทำให้เลิกเล่น ไม่ได้⁽³⁴⁾ ส่งผลให้เสพติดการใช้งาน TIKTOK ซึ่งเนื้อหา (Content) ภายในแอปพลิเคชัน TIKTOK มีคลิปวิดีโอที่ หลากหลายรูปแบบทำให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างกันไป เช่น โกรธ มีความสุข เศร้า กลัว ขยะแขยง กังวล เป็นต้น เด็กอาจยังไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือยังมีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่เพียงพอจึงอาจนำไปสู่ อารมณ์แปรปรวนสับสนได้ ซึ่งส่งผลทำให้เกิดผลเสีย ต่าง ๆ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาการด้าน อารมณ์ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อ โมโหจะโวยวายทำลายสิ่งของ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดผลกระทบต่เด็กในระยะยาว ผ่านการแสดง พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาสุขภาพจิต หากผู้ปกครอง ไม่มีการดูแลเอาใจใส่ควรหลีกเลี่ยงให้เด็กใช้งานแอปพลิเคชัน TIKTOK

นอกจากนี้แอปพลิเคชัน TIKTOK ยังมีอิทธิต่อ สุขภาพจิตวิญญาณโดยมีความเชื่อมโยงกับศาสนา ตนเอง การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และการเชื่อมโยงกับผู้อื่น TIKTOK มีเนื้อหาหลายประเภทที่เกี่ยวข้องกับการ พัฒนาตนเอง การเคารพตนเอง การมองโลกในแง่ดี ธรรมชาติ และความสงบ ซึ่งเนื้อหาเหล่านี้จะสามารถ ช่วยให้เด็กและเยาวชนพัฒนาและเสริมสร้างการมี สุขภาพจิตวิญญาณที่ดีและเหมาะสมกับวัยได้ อย่างไร ก็ตามการใช้งานแอปพลิเคชัน TIKTOK แม้จะมี ประโยชน์มากต่อผู้ใช้งาน แต่ข้อดีเหล่านี้ก็มาพร้อมกับ ข้อเสียที่เปรียบเสมือนดาบสองคม⁽³⁵⁾ ในปัจจุบันมีคลิป

วิดีโอจำนวนมากที่อัปโหลดลงแอปพลิเคชัน TIKTOK ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ การทำ Challenge ที่อันตราย การกินอาหารแปลก ๆ การ เลียนแบบบุคคลที่มีความชื่นชอบ หรือพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสมอื่น ๆ เมื่อเด็กได้เข้าถึงวิดีโอเหล่านี้แล้ว จะ ทำให้มีความเชื่อว่าการกระทำเหล่านี้เป็นเรื่องที่ดี เท่ น่าชื่นชมในกลุ่มเพื่อน การนำตนเองไปเปรียบเทียบกับ บุคคลอื่นจนส่งผลให้ไม่มีความพึงพอใจในชีวิตตนเอง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมีอิทธิพลอย่างมากจาก TIKTOK ทั้งยังทำให้เด็กมีความเชื่อในทางที่ผิด และเลียนแบบ พฤติกรรมโดยไม่เหมาะสมกับวัย

ข้อเสนอแนะในการใช้สื่อ TikTok อย่างเหมาะสม ในเด็กและเยาวชน

แอปพลิเคชัน TIKTOK เป็นการนำเสนอเนื้อหา ที่หลากหลาย ช่วยในการสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็ก ที่สอดคล้องกับลักษณะการเรียนรู้ในปัจจุบันได้ ในด้านการศึกษาสามารถใช้เป็นเครื่องมือเพื่อกระตุ้น ให้สามารถเรียนรู้เท่าทันเทคโนโลยี และสอนให้รู้จัก การวิเคราะห์แยกแยะให้เหมาะสมในประเด็นต่าง ๆ เพื่อเสริมทักษะทางสังคม โดยแบ่งตามสุขภาพองค์รวม 3 ระดับ ดังนี้

1) สุขภาพองค์รวมระดับบุคคล

เด็กและเยาวชนเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากยิ่งขึ้น พยายามทำสิ่งใหม่ให้สำเร็จโดย ได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ มีศักยภาพสูงสุด การใช้ TIKTOK มีทั้งในด้านประโยชน์ จาก และข้อควรระวัง ซึ่งสามารถใช้เพื่อพัฒนา ศักยภาพด้านต่าง ๆ ตามที่ตนเองสนใจ อย่างไรก็ตาม ควรอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของผู้ปกครองอย่าง ใกล้ชิดในการเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย เนื่องจาก พบว่าบางครั้งใน TIKTOK อาจมีเนื้อหาไม่เหมาะสมกับ เด็กเช่นเดียวกัน⁽²²⁾

2) สุขภาพองค์รวมระดับครอบครัว และชุมชน

ผู้ปกครองถือเป็นส่วนสำคัญในการที่จะควบคุมดูแลเด็กในการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสม เพราะเวลาที่เด็กใช้โทรศัพท์มือถือส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ซึ่งอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง ดังนั้นควรมีการสนับสนุนแนวทางการใช้ TIKTOK ให้เหมาะสม เนื่องจากผู้ปกครองมีบทบาทในการช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก และสนับสนุนแนวทางในการใช้เทคโนโลยี หรือสื่อมีเดียให้เหมาะสม ดังเช่น TIKTOK มีเนื้อหาที่หลากหลาย และมีความน่าสนใจ รวมถึงการคัดกรองบัญชีที่ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ตามเรื่องที่ตนเองสนใจ⁽³⁶⁾

มีการจำกัดเวลาการเล่นที่เหมาะสม เนื่องจากการใช้งาน TIKTOK นั้นมีข้อควรระวังเป็นอย่างมาก เพราะ TIKTOK จะติดตามพฤติกรรมการรับชมคอนเทนต์ของผู้ใช้งาน เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ว่าผู้ใช้งานชอบอะไร และได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้เวลาบนหน้าจอของเด็กว่าควรคำนึงถึงพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย โดย 1) ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ใช้สื่อดิจิทัล ยกเว้นวิดีโอคอล เนื่องจากเด็กวัยนี้จะเรียนรู้ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน 2) อายุ 2-5 ปี จำกัดการใช้เวลาหน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และไม่ใช้หน้าจอยาวนานต่อเนื่องกัน ควรเป็นรายการที่มีคุณภาพ และเน้นด้านการศึกษา ผู้ที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ปกครองควรจัดสรรการใช้เวลาหน้าจอที่ชัดเจน เพื่อสร้างวินัยให้แก่เด็ก รวมถึงคอยสังเกตประเภทสื่อที่เด็กดู เพื่อหาจุดสมดุลในการใช้ และพฤติกรรมที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพ การนอน กิจกรรมทางกาย ร่างกาย และการเข้าสังคม⁽³⁶⁾

3) สุขภาพองค์รวมระดับสังคม

TIKTOK มุ่งมั่นในการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนไทย เพื่อบ่มเพาะนิสัยของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน TIKTOK เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าพลังของเยาวชนไทยจะช่วยขับเคลื่อนประเด็นทางสิ่งแวดล้อมและสร้างสรรค์โลกที่น่าอยู่ต่อไป⁽³⁷⁾

มุ่งเน้นในการสร้างความตระหนักด้านสิ่งแวดล้อม และความเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศ พร้อมผลักดันแนวทางในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน เพื่อให้เด็กมีความตระหนักรู้ในเรื่องของสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เช่น แคมเปญ REact For Change ลองเปลี่ยนโลก ชวนเยาวชนมาสร้างสรรค์คอนเทนต์รักษ์โลกเพื่อปลูกจิตสำนึกที่ดีด้านสิ่งแวดล้อมบนแพลตฟอร์ม TIKTOK ภายใต้เนื้อหา 3 RE Challenge ที่ประกอบด้วย Refill, Recheck, Recycle การดูแลสุขภาพองค์รวมจึงเป็นความสมดุลกลมกลืนระหว่าง ร่างกาย จิตใจ และสังคมสิ่งแวดล้อม เป็นวิถีของการมีสุขภาพที่ดีและงดงาม⁽¹⁰⁾ โดยเฉพาะสุขภาพองค์รวมในระดับบุคคลซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะส่งผลถึงสุขภาพองค์รวมในระดับครอบครัว ชุมชน และระดับสังคม

บทสรุป

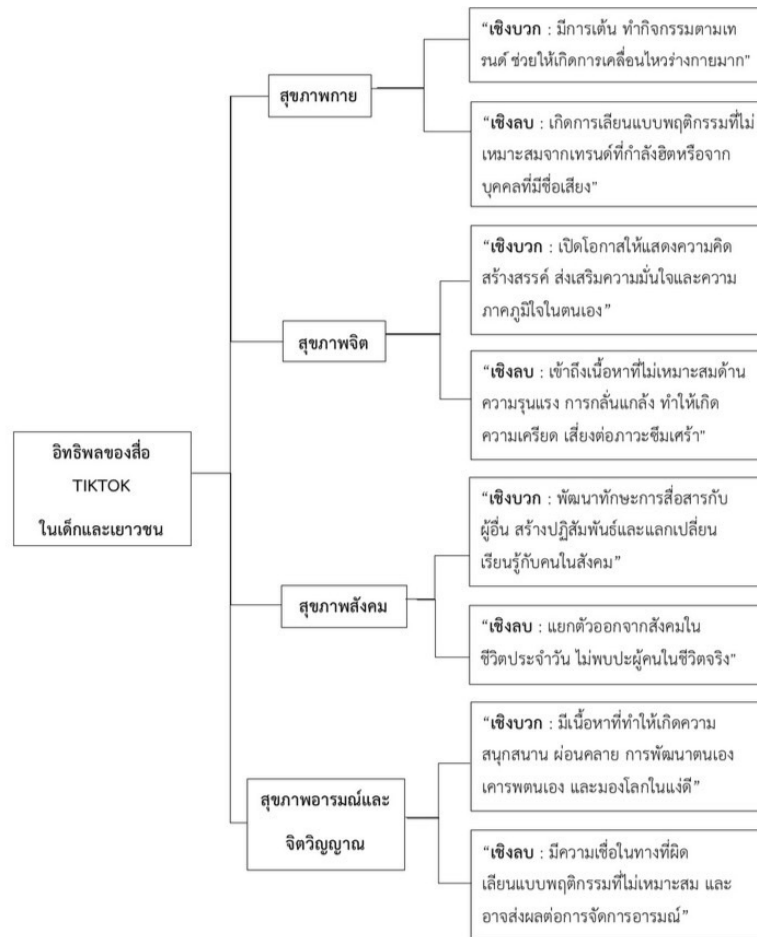
การใช้สื่อ TIKTOK ในเด็กและเยาวชนมีทั้งผลกระทบในเชิงบวกและเชิงลบที่ควรพิจารณาในหลายมิติ ด้านเชิงบวกในเรื่องสุขภาพกาย ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ส่วนด้านสุขภาพจิตสามารถเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและเสริมสร้างความมั่นใจ ด้านสุขภาพสังคม TIKTOK ทำให้เด็กและเยาวชนได้รู้จักผู้คนมากขึ้น มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และด้านสุขภาพอารมณ์และจิตวิญญาณ ช่วยสร้างความสนุกและผ่อนคลาย รวมถึงแบ่งปันแรง

บันดาลใจและคำสอนต่าง ๆ ในทางตรงข้าม ผลกระทบเชิงลบก็ต้องได้รับการพิจารณาเช่นกัน เช่น การเรียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากเทรนด์หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายได้ รวมถึงเนื้อหาที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ความรุนแรงหรือการกลั่นแกล้งที่ทำให้เกิดความเครียดและเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า การใช้เวลาในการดู TIKTOK มากเกินไปอาจทำให้เกิดการแยกตัวจากสังคม และในด้านอารมณ์และจิตวิญญาณ หากไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดความเชื่อที่ผิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

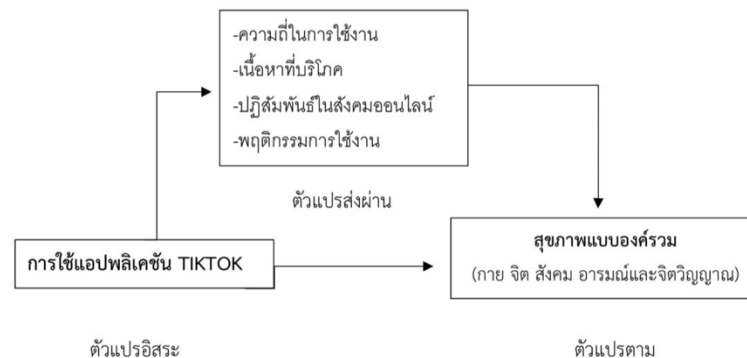
โดยมีข้อเสนอแนะในการใช้สื่อ TIKTOK อย่างเหมาะสมในเด็กและเยาวชน แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ ระดับบุคคล เด็กและเยาวชนใช้ TIKTOK เพื่อความบันเทิง การเรียนรู้ หรือการแสดงออกถึงความรู้สึกและความคิดในเนื้อหาที่ตนเองสนใจ สนับสนุนให้เด็กใช้ TIKTOK เพื่อการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น การใช้ TIKTOK ในการฝึกภาษาใหม่ ๆ ระดับครอบครัวและชุมชน ควรมีผู้ปกครองช่วยคัดกรองเนื้อหาที่เหมาะสม ผู้ปกครองควรกำหนดเวลาหน้าจอให้เหมาะสมกับช่วงวัย เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และการใช้ชีวิตที่สมดุล สร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัวโดยการพูดคุยถึงประโยชน์และข้อควรระวังของ TIKTOK เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ และระดับสังคม เข้าร่วม

แคมเปญต่าง ๆ TIKTOK มีแคมเปญด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ลดขยะและแยกขยะ เพื่อส่งเสริมความยั่งยืนในกลุ่มเยาวชน สนับสนุนให้โรงเรียนและชุมชนจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่าน TIKTOK เช่น แคมเปญรักษาสิ่งแวดล้อมหรือการพัฒนาอาชีพ จากข้อเสนอแนะทั้ง 3 ระดับที่กล่าวมา สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อ TIKTOK กับมิติสุขภาพแบบองค์รวมในเด็กและเยาวชนได้อย่างชัดเจน โดยในแผนภาพที่ 1 และแผนภาพที่ 2 จะช่วยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสื่อ TIKTOK ในเด็กและเยาวชนกับสุขภาพองค์รวมและความเชื่อมโยงเชิงโครงสร้างระหว่างการใช้สื่อ TIKTOK กับมิติสุขภาพแบบองค์รวม โดยจะแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร มีปัจจัยที่เป็นตัวแปรอิสระ คือการใช้ TIKTOK ที่ส่งผ่านไปยังตัวแปรตามซึ่งคือสุขภาพในแต่ละมิติ

ในยุคที่เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน การร่วมมือกันระหว่างครอบครัวและสังคมในการใช้งานสื่ออย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อให้เด็กและเยาวชนเติบโตไปในทิศทางที่เหมาะสมและสมดุลในทุกมิติของชีวิต



ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสื่อ TIKTOK ในเด็กและเยาวชนกับสุขภาพองค์รวม



ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

เอกสารอ้างอิง

1. อุษณี กังวารจิตต์. การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน. วารสารรัฐราษฎร์. 2559 ; 3 : 82-91.
2. วันวิวิทย์ จำปาทอง. รูปแบบและกลยุทธ์ TIKTOK เพื่อการศึกษาสำหรับเด็กประถมศึกษา [วิทยานิพนธ์ ปริญญาตรี]. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2566

3. เกสริน ชันธจิรววัฒน์. การศึกษาปัจจัยพฤติกรรม และความพึงพอใจของผู้ใช้แอปพลิเคชัน TikTok ชาวไทยและจีน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2563
4. We Are Social. Summary of Digital and Social Media statistics from We Are Social that every marketer needs to know. [Online]. [cited October 24th, 2024]. Available from: <https://thegrowthmaster.com/trends/digital-trend-statistic-2023>
5. ดีกดีด็อก. การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของบุตรหลานวัยรุ่น. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://support.tiktok.com/th/account-and-privacy/account-privacy-settings/privacy-and-safety-settings-for-users-under-age-18>
6. ผลสำรวจชี้ วัยรุ่นใช้เวลาบน TikTok มากกว่า YouTube และใช้ค้นข้อมูลแทน Google. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อ 23 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก https://workpointtoday.com/teenagers-spend-more-time-on-tiktok-than-youtube/#google_vignette
7. สสส. เด็กไทย รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/เด็กไทยรู้เท่าทัน-ปอ-2/>
8. วิธีสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง : 6 วิธีสร้างความมั่นใจในตัวเองให้มากขึ้น. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://www.naluri.life/th/community/articles/how-to-build-self-esteem-6-ways-to-be-more-confident-in-yourself>
9. กุณนที พุ่มสงวน. สุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ : บทบาทหน้าที่ของพยาบาล. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/24025/20450>
10. WHO. People-Centred Health Care. [Online]. [cited October 21st, 2024]. Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206971/9789290613176_eng.pdf
11. สำนักงานกิจการยุติธรรม. เด็กหรือเยาวชนถูกจับในคดีอาญา กฎหมายระบุโทษและดำเนินคดีอย่างไร. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อ 28 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://www.dhamniti.co.th/juvenile-delinquency/>
12. ชมรมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กแห่งประเทศไทย. หยุดโรงเรียนไม่หยุดการเรียนรู้ : คำแนะนำการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ของเด็ก ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaiddp.org/downloads/articles/ArticleThaiDBPN44.pdf>
13. App annie. The Evolution of Social Media Apps. [Online]. [cited October 25th, 2024]. Available from: <https://dataai.infogram.com/1pmrg199wrmcd76s3gpgw7gr9w5dbz91z2x9d>
14. Information Commissioner's Office. ICO could impose multi-million pound fine on TikTok for failing to protect children's privacy. [Online]. [cited October 27th, 2024]. Available from: <https://ico.org.uk/about-the-ico/media-centre/news-and-blogs/2022/09/ico-could-impose-multi-million-pound-fine-on-tiktok-for-failing-to-protect-childrens-privacy/>

15. ณัฐพงษ์ สายพิณ. ปราบปรามการฉ้อโกงทางวัฒนธรรมวิซวลผ่าน TikTok ในสังคมไทย. วารสาร สาร สื่อ ศิลป์. 2563 ; 5 : 55-65.
16. สุรางค์ ไคว์ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ; 2556
17. ราณี วงศ์เดช. พฤติกรรมการใช้สื่อของเด็กยุคศตวรรษที่ 21. วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง. 2561 ; 2 : 26-35.
18. ตฤณห์ โพธิ์รักษา. อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กและเยาวชน. วารสารรัฐศาสตร์รอบรู้และสหวิทยาการ. 2565 ; 5 : 98-113.
19. ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. รู้ใช้ “สื่อ” เป็น สร้างประโยชน์แก่เด็ก. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก https://thrajanukul.go.th/_admin/file-download/groupreview0000407.pdf
20. ภทริกา วงศ์อนันต์นนท์. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน. วารสารพยาบาลทหารบก. 2557 ; 2 : 173-178.
21. ตี๊กต็อก. การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของบุตรหลานวัยรุ่น. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://support.tiktok.com/th/account-and-privacy/account-privacy-settings/privacy-and-safety-settings-for-users-under-age-18>
22. อิทธิกร บุณนาค. TIKTOK กับผู้เรียนประถมศึกษา. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ศรีนครินทรวิโรฒ. 2566 ; 1 : 126-138.
23. พิชามณัฐ สุวรรณวัช. นักจิตวิทยากังวลถึงผลกระทบต่อสุขภาพจิตจากการเล่น TikTok กระตุ้นภาวะเครียดและซึมเศร้า ปุ่กพฤติกรรมทำลายสุขภาพ. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://ngthai.com/cultures/43713/tiktokreverseside/>
24. Alan Blotcky. What's TikTok doing to our kids? Concerns from a clinical psychologist. [Online. [cited November 1st, 2024]. Available from: <https://www.nydailynews.com/2021/11/18/what-s-tiktok-doing-to-our-kids-concerns-from-a-clinical-psychologist/>
25. เมธา พันธุ์วรพร. วิทยาศาสตร์ช่วยไขปริศนาเกิดอะไรกับสมองเด็กที่ติด TikTok งอมแงม ความกังวลที่อาจนำไปสู่ ‘โรคสมาธิสั้น’. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://thestandard.co/after-tiktok-brain/>
26. เอสวาย โชนาโต. TikTok เมื่อเด็กอายุน้อย (มาก) เริ่มเล่นโซเชียลด้วยวิธีที่ผู้ใหญ่ไม่รู้. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://adaymagazine.com/tiktok/>
27. นิพนธ์ ชาญอัมพร. รูปแบบการดำเนินชีวิตและความคิดเห็นต่อรายการโทรทัศน์ของเด็กเจนเอเรชั่นแซต. วารสารการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา. 2558 ; 2 : 73-84.
28. อังธิดา ลิ้มปัทมปาณี. อิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อค่านิยมเยาวชนไทย. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2567] : เข้าถึงได้จาก https://drive.google.com/file/d/1oAr531prSLy1BZhiM0s1pgt9m5Vp_vq/view?usp=drivesdk

29. ชีระ กุลสวัสดิ์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในภาคตะวันออก. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม. 2564 ; 10 : 2-14.
30. เขวลิต ศรีเสริม. พฤติกรรมรังเกียจผ่านโลกไซเบอร์ : ผลกระทบ การป้องกัน และบทบาทพยาบาลจิตเวช. วารสารการพยาบาลการสาธารณสุขและการศึกษา. 2562 ; 3 : 15-27.
31. ขวัญข้าว พลเพชร. ความภาคภูมิใจใตตนเองและพฤติกรรมการติดยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2559 ; 3 : 217-230.
32. จุฑามาศ ทองประดับ. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดยาเสพติดกับความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา. วารสารพยาบาลสมาคมพยาบาลไทย. 2562 ; 2 : 116-133.
33. มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย. การสำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ 2563. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็กซ์แอล อิมเมจจิง จำกัด ; 2563
34. ทศนา พุทธปราสาท. นอนดูคลิปอยู่ดี ๆ รู้ตัวอีกทีก็เช้า : อะไรทำให้เราหยุดเล่น TikTok ไม่ได้?. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://thematter.co/social/tiktok-skinners-box/179416>
35. ธารม เชื้อสถาปนศิริ. คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฝ้าระวังสื่อไม่ปลอดภัยต่อเด็กและเยาวชน. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ บริษัท เพ็สท์ออฟเซต ; 2562
36. มูลนิธิส่งเสริมสื่อผู้เรียนและเยาวชน. การบริหารจัดการเวลาบนโลกดิจิทัล. กรุงเทพฯ : มูลนิธิส่งเสริมสื่อผู้เรียนและเยาวชน (สสย.) ; 2563
37. ดีกี้ด็อก. TikTok จุดประกายแนวคิดการใช้ชีวิตแบบรักษ์สิ่งแวดล้อมในกลุ่มเยาวชนไทย ร่วมมือพันธมิตรเปิดโครงการ “React for Change ลองเปลี่ยนโลก”. [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://newsroom.tiktok.com/th-th/tiktok-for-smart-environment>