

สุขภาวะดิจิทัลกับการศึกษาในยุคดิจิทัล

Digital Well-being and Education in the Digital Era

Received: October 30, 2025

Revised: December 1, 2025

Accepted: December 5, 2025



กมลภพ เตชะวันสกุล¹

Kamonphob Tachawansakun



บุญรัตน์ แพลงสร*²

Boonrat Plangsorn

บทคัดย่อ

การส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลสำหรับผู้สอน ผู้เรียน และสถานศึกษาในยุคดิจิทัลเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องได้รับความสนใจ เนื่องจากการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้สอนจำเป็นต้องปรับบทบาท ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล ปลอดภัย และสร้างสรรค์ บทความนี้มุ่งศึกษาแนวคิด “สุขภาวะดิจิทัล” ซึ่งหมายถึงสภาวะที่บุคคลสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการเรียนรู้ ภายใต้บริบทของการศึกษาไทยที่เปลี่ยนแปลงจากอิทธิพลของเทคโนโลยีและการปฏิรูปการศึกษา โดยเสนอองค์ประกอบของสุขภาวะดิจิทัล 4 ด้าน ประกอบด้วย การใช้ดิจิทัล ความรอบรู้ดิจิทัล เครือข่ายดิจิทัล และการเรียนรู้ดิจิทัล พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ รวมถึงแนวโน้มที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การบูรณาการสุขภาวะดิจิทัลในหลักสูตร การเรียนรู้แบบผสมผสาน การใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และการสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลเป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับคุณภาพการศึกษาไทยในศตวรรษที่ 21 และสร้างระบบการเรียนรู้ที่สมดุลและยั่งยืน

คำสำคัญ สุขภาวะดิจิทัล การศึกษาในยุคดิจิทัล การเรียนรู้ดิจิทัล

*Corresponding Author, e-mail: fedubrp@ku.ac.th

¹ ผู้สอนวิชาคอมพิวเตอร์ โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

Computer Science Teacher, Samsenwittayalai School. email: Karmonpop@hotmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Assistant Professor Dr. in Department of Educational Technology, Faculty of Education, Kasetsart University. e-mail: fedubrp@ku.ac.th

Abstract

Promoting digital well-being for teachers, learners, and educational institutions in the digital age is an important issue that requires attention because the use of technology in daily life and in teaching and learning has continued to increase. Teachers need to adjust their roles by promoting the use of technology in a balanced, safe, and creative manner. This article examines the concept of “digital well-being,” which refers to a state in which individuals can use technology to support their quality of life in physical, mental, social, and learning aspects within the context of Thai education, which is being transformed by technological influences and educational reform. It proposes four components of digital well-being: Digital Use, Digital Literacy, Digital Networking, and Digital Learning. It also analyzes positive and negative impacts and related trends, including the integration of digital well-being into the curriculum, blended learning, the use of technology to promote health, and cooperation among schools, families, and communities. The findings indicate that promoting digital well-being is an important approach to enhancing the quality of Thai education in the 21st century and creating a balanced and sustainable learning system.

Keywords: Digital Well-being, Education in the Digital Era, Digital Learning

บทนำ

ในยุคดิจิทัล เทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อดิจิทัลได้กลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวันและระบบการศึกษา ผู้เรียน ผู้สอน และสถานศึกษาต่างพึ่งพาแพลตฟอร์มออนไลน์ แอปพลิเคชัน และอุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และการสื่อสาร ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) ระบุว่า ประชากรไทยอายุ 6 ปีขึ้นไปกว่า ร้อยละ 89.5 ใช้อินเทอร์เน็ต และมากกว่าร้อยละ 95.4 ใช้โทรศัพท์มือถือเป็นประจำ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการพึ่งพาเทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวันของคนไทยอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน การเข้าถึงเทคโนโลยีในระดับสูงนี้จึงเป็นทั้ง “โอกาส” และ “ความท้าทาย” ต่อการพัฒนาสุขภาวะดิจิทัลในระบบการศึกษาไทย การเปลี่ยนแปลงนี้แม้จะช่วยเปิดโอกาสใหม่ ๆ ทางการศึกษา แต่ก็มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนทั้งด้านบวกและลบ งานวิจัยของ Hatem & Ker (2021) ระบุว่า สุขภาวะดิจิทัลหมายถึงระดับที่ใช้เทคโนโลยีส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่สมดุลอาจนำไปสู่ปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมได้

สุขภาวะดิจิทัลจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญในบริบทการศึกษาไทย ภายใต้นโยบาย Thailand 4.0 ที่มุ่งพัฒนากำลังคนด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม ขณะเดียวกัน แผนนโยบายการปฏิรูปการศึกษาในยุคนี้ได้ให้ความสำคัญกับการพลิกโฉมกระบวนการเรียนรู้ด้วยระบบดิจิทัล เพื่อยกระดับคุณภาพผู้เรียน ลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างสมรรถนะที่ตอบโจทย์เศรษฐกิจฐานความรู้ (Sasong, 2023) อย่างไรก็ตาม ความท้าทายด้านสุขภาวะดิจิทัลยังคงเด่นชัด โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ประสบปัญหาการใช้สื่อเกินความเหมาะสม ภาวะเครียด และการขาดการควบคุมตนเอง งานวิจัยของ Thianthai & Tamdee (2024) ยังพบว่าผู้เรียนได้รับผลกระทบทั้งต่อการเรียนรู้และสุขภาพจิต ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ

พิศุทธิภา เมธิกุล (2567) ยังชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตควรดำเนินการควบคู่กับการพัฒนาความรู้เท่าทันดิจิทัล โดยการจัดกิจกรรมที่ช่วยให้เยาวชนเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ รู้จักควบคุมตนเอง และเข้าใจผลกระทบของสื่อที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะดิจิทัลที่มุ่งเน้นสมดุลระหว่างการใช้นโยบายกับความเป็นอยู่ที่ดีในเชิงจิตใจและสังคม ทำให้การส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลเป็นประเด็นเร่งด่วนที่ต้องได้รับการพิจารณาควบคู่กับการพัฒนาทักษะการรู้ดิจิทัล

ดังนั้น หัวข้อ “สุขภาวะดิจิทัลกับการศึกษาในยุคดิจิทัล” จึงมีความสำคัญ เนื่องจากไม่เพียงเกี่ยวข้องกับคุณภาพการเรียนรู้ แต่ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ผู้สอน และระบบการศึกษาโดยรวม การศึกษาประเด็นนี้จะช่วยสร้างแนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล ปลอดภัย และสร้างสรรค์ ตลอดจนสนับสนุนให้การปฏิรูปการศึกษาไทยสอดคล้องกับความท้าทายในศตวรรษที่ 21

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะดิจิทัล

สุขภาวะดิจิทัล หมายถึง สภาวะที่บุคคลสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างสมดุลและเหมาะสม โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มากกว่าสร้างผลเสียต่อชีวิตประจำวัน Hatem & Ker (2021) ได้กำหนดแนวคิดของสุขภาวะดิจิทัลว่าเป็น “ภาวะที่การใช้เทคโนโลยีช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย ใจ หรือความเป็นอยู่ที่ดี” ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการใช้เทคโนโลยีนอกจากจะสร้างประโยชน์ได้แล้ว ก็ยังอาจนำมาซึ่งโทษได้ด้วย

Vanden Abeele (2021) ได้นำเสนอว่าสุขภาวะดิจิทัลเป็น “โครงสร้างพลวัต” ที่เปลี่ยนแปลงได้ตามลักษณะการใช้เทคโนโลยีและปัจจัยบริบทของแต่ละบุคคล โดยองค์ประกอบสำคัญประกอบด้วย การสร้างสมดุลระหว่างประโยชน์และโทษ การรักษาความปลอดภัยในการใช้งาน การรู้เท่าทันดิจิทัล และการควบคุมตนเอง แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการจัดการและประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลมีความสำคัญต่อการสร้างสุขภาวะดิจิทัล

ด้านองค์ประกอบ Thianthai & Tamdee (2024) ได้สังเคราะห์สุขภาวะดิจิทัลออกเป็น 4 มิติ ประกอบด้วย การใช้ดิจิทัลอย่างสมดุล ความรอบรู้ทางดิจิทัล การสร้างเครือข่ายดิจิทัล และการเรียนรู้ดิจิทัล ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสุขภาวะดิจิทัลไม่ได้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ยังเชื่อมโยงกับปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย

ดังนั้น สุขภาวะดิจิทัลจึงเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญต่อการศึกษาในศตวรรษที่ 21 เพราะไม่เพียงช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณและสมดุล แต่เกี่ยวกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

องค์ประกอบของสุขภาวะดิจิทัล

สุขภาวะดิจิทัลเป็นแนวคิดที่คำนึงถึงความสมดุลระหว่างมนุษย์กับเทคโนโลยีดิจิทัล ซึ่งในปัจจุบันได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การทำความเข้าใจองค์ประกอบของสุขภาวะดิจิทัลจึงมีความสำคัญ เพราะช่วยให้บุคคลสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ รู้เท่าทัน และรักษาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม การตระหนักถึงองค์ประกอบเหล่านี้ยังช่วยให้ผู้เรียนและผู้ใช้เทคโนโลยีพัฒนาแนวทางการใช้ดิจิทัลที่ส่งเสริมศักยภาพของตนเอง ลดความเสี่ยงจากการใช้ที่ไม่เหมาะสม และสร้างสมดุลระหว่างโลกดิจิทัลกับชีวิตจริงได้ดียิ่งขึ้น

สุขภาวะดิจิทัลสามารถจำแนกออกเป็น 4 ด้านหลัก ที่สะท้อนถึงความสามารถในการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลและมีคุณภาพ ประกอบด้วย การใช้ดิจิทัล ความรอบรู้ดิจิทัล เครือข่ายดิจิทัล และการเรียนรู้ดิจิทัล ทั้งสี่ด้านนี้ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้เหมาะสมต่อการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันและการเรียนรู้ได้อย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่ Thianthai & Tamdee (2024) ได้สังเคราะห์ไว้ โดยมุ่งอธิบายสุขภาวะดิจิทัลในมิติที่เชื่อมโยงกับการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรมปลอดภัย และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองในบริบททางการศึกษา

1. การใช้ดิจิทัล

การใช้ดิจิทัล หมายถึง ความสามารถในการจัดการและควบคุมการใช้เทคโนโลยีให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป เพื่อป้องกันผลเสียที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพกายและจิต เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอ ความเครียดจากการใช้งานต่อเนื่อง ภาวะเสพติดสมาร์ตโฟน เป็นต้น (Thianthai & Tamdee, 2024) องค์ประกอบนี้สอดคล้องกับการวิเคราะห์ของ Büchi (2021) ที่อธิบายว่า พฤติกรรมดิจิทัล ของผู้ใช้สามารถก่อให้เกิดทั้งประโยชน์และโทษในเวลาเดียวกัน เช่น ความบันเทิงกับการรบกวน ความรู้กับภาวะข้อมูลล้น เป็นต้น ดังนั้น การสร้างสมดุลในการใช้เทคโนโลยีจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะดิจิทัล (Hatem & Ker, 2021)

2. ความรอบรู้ดิจิทัล

ความรอบรู้ดิจิทัล หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง ประเมิน และใช้ข้อมูลออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณ รวมทั้งการตระหนักรู้และรับมือกับความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการใช้เทคโนโลยี เช่น ข้อมูลเท็จ ข่าวลวง การคุกคามทางไซเบอร์ เป็นต้น (Hatem & Ker, 2021) ความสามารถดังกล่าวจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะดิจิทัล เพราะช่วยให้ผู้ใช้สามารถปกป้องตนเองจากผลกระทบเชิงลบ และใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างประโยชน์เชิงบวก งานวิจัยของ Thianthai & Tamdee (2024) แสดงให้เห็นว่าผู้เรียน ตระหนักถึงความจำเป็นของการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบด้านจิตใจและรักษาสมดุลการใช้ชีวิต ขณะที่ Büchi (2021) เน้นว่า ความไม่เท่าเทียมในการเข้าถึงและการมีทักษะดิจิทัล ส่งผลโดยตรงต่อโอกาสและข้อจำกัดของสุขภาวะดิจิทัล ด้วยเหตุนี้ทำให้เห็นได้ว่า ความรอบรู้ทางดิจิทัลเป็นองค์ประกอบที่ไม่อาจมองข้าม

3. เครือข่ายดิจิทัล

เครือข่ายดิจิทัล หมายถึง การใช้เทคโนโลยีในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ชุมชน และสังคม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางสังคม (Thianthai & Tamdee, 2024) ผู้เรียนใช้สื่อดิจิทัลเพื่อเชื่อมโยงกับเพื่อน ครอบครัว และกลุ่มการเรียนรู้ ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวและสร้างแรงบันดาลใจ Hatem & Ker (2021) ชี้ว่าการใช้เทคโนโลยีสามารถสร้างความไว้วางใจ และการมีส่วนร่วมในสังคม แต่ในขณะเดียวกันก็อาจก่อให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคมและการแยกตัวได้ (Büchi, 2021)

4. การเรียนรู้ดิจิทัล

การเรียนรู้ดิจิทัล หมายถึง การใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนออนไลน์ การศึกษาดด้วยตนเอง หรือการฝึกทักษะใหม่ ๆ เพื่อการทำงานและการใช้ชีวิต Thianthai & Tamdee (2024) และ Hatem & Ker (2021) ระบุว่า ทักษะสำหรับยุคดิจิทัลเป็นตัวบ่งชี้สำคัญของสุขภาวะ เนื่องจากช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต และการปรับตัวในสังคม

แห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในทำนองเดียวกัน Büchi (2021) เน้นว่าการใช้ดิจิทัลเอื้อต่อการค้นหาข้อมูล การเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและโอกาสของผู้เรียน

โดยสรุป สุขภาวะดิจิทัลเป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงความสามารถของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีอย่างสมดุลและสร้างสรรค์ องค์ประกอบของสุขภาวะดิจิทัลครอบคลุมทั้งการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม การมีความรอบรู้ทางดิจิทัล การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมในโลกดิจิทัลอย่างมีคุณภาพ และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้เขียนมองว่าสุขภาวะดิจิทัลไม่ได้หมายถึงเพียงการลดผลกระทบเชิงลบจากเทคโนโลยีเท่านั้น แต่ยังเป็นการใช้เทคโนโลยีอย่างเป็นประโยชน์ในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการเรียนรู้ การส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลจึงเป็นสิ่งสำคัญในศตวรรษที่ 21 เพราะช่วยให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ ปลอดภัย และนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตได้อย่างยั่งยืน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดสุขภาวะดิจิทัล

ความสำคัญของสุขภาวะดิจิทัลต่อการศึกษา

สุขภาวะดิจิทัล มีบทบาทสำคัญในการยกระดับคุณภาพการศึกษาในยุคดิจิทัล เนื่องจากเทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้ การสื่อสาร และการพัฒนาทักษะของผู้เรียน หากผู้เรียน ผู้สอน และสถานศึกษามีการส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลอย่างเหมาะสม จะก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ดังนี้

1. สนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การมีสุขภาวะดิจิทัลที่ดีช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงทรัพยากรความรู้จากแหล่งต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ เช่น คอร์สออนไลน์ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ แหล่งเรียนรู้ดิจิทัลทั่วโลก เป็นต้น การมีสุขภาวะดิจิทัลที่ดีสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่เน้นการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Hatem & Ker, 2021) เมื่อผู้เรียนสามารถจัดการการใช้เทคโนโลยีได้อย่างสมดุล ก็จะใช้ประโยชน์จากแหล่งเรียนรู้ดิจิทัลเพื่อพัฒนาทักษะ ได้โดยไม่กระทบต่อคุณภาพชีวิต

2. ลดผลกระทบด้านลบ

การส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับปัญหาที่มาพร้อมกับการใช้เทคโนโลยี เช่น การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เป็นต้น อาจนำไปสู่ความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า รวมถึง

ปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอจากการใช้อุปกรณ์ก่อนนอน งานวิจัยของ Büchi (2021) เน้นว่าการใช้เทคโนโลยีสามารถก่อให้เกิดทั้งประโยชน์และโทษ จึงจำเป็นต้องสร้างกลไกการใช้อย่างปลอดภัยและมีสมดุลเพื่อปกป้องสุขภาพจิตและกายของผู้เรียน

3. ส่งเสริมการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล

สุขภาวะดิจิทัลที่มั่นคงเป็นรากฐานสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาโมเดลการเรียนรู้ใหม่ ๆ ในยุคดิจิทัล เช่น การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Hybrid Learning) การเรียนรู้เฉพาะบุคคล (Personalized Learning) เป็นต้น เนื่องจากผู้เรียนที่มีวินัยและทักษะดิจิทัลที่ดีจะสามารถมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และได้รับการสนับสนุนที่ตรงกับความต้องการเฉพาะบุคคล (Hatem & Ker, 2021) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น การยกระดับคุณภาพการศึกษาสู่การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

สุขภาวะดิจิทัลในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา

สุขภาวะดิจิทัลเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาในยุคปัจจุบัน เพราะเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องกับทุกฝ่ายในระบบการเรียนรู้ ผู้เรียน ควรรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล เพื่อพัฒนาการเรียนรู้และหลีกเลี่ยงผลเสียต่อสุขภาพและสังคม ผู้สอนควรเป็นทั้งผู้ใช้ที่มีวินัยและเป็นแบบอย่างในการใช้เทคโนโลยี พร้อมออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้ดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ ส่วนสถานศึกษา ควรจัดแนวปฏิบัติและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สนับสนุนการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้

1. ผู้เรียน

สุขภาวะดิจิทัลของผู้เรียนถือเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดคุณภาพชีวิตและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาในยุคดิจิทัล เนื่องจากผู้เรียนเป็นกลุ่มที่มีการใช้งานเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง ทั้งเพื่อการเรียนรู้ ความบันเทิง และการสื่อสาร หากผู้เรียนสามารถพัฒนาและรักษาสุขภาวะดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และทักษะการเรียนรู้ โดยองค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนสามารถจำแนกได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1.1 ผู้เรียนกับการใช้ดิจิทัล

การใช้ดิจิทัลเป็นพื้นฐานของสุขภาวะดิจิทัลสำหรับผู้เรียน เนื่องจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ติดต่อกันเป็นเวลานานมักส่งผลต่อสุขภาพกาย เช่น อาการปวดตา ปวดศีรษะ หรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หรือภาวะเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พิศุทธิภา เมธิกุล (2567) พบว่า การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างต่อเนื่องโดยขาดการควบคุมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น โดยเฉพาะความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยว และอาการซึมเศร้า หากไม่มีการจัดสรรเวลาใช้อย่างเหมาะสม ก็อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟนหรือโซเชียลมีเดีย ซึ่งลดทอนสมาธิในการเรียน การมีสุขภาวะดิจิทัลที่ดีในด้านนี้จึงหมายถึงการรู้จักบริหารจัดการเวลาการใช้เทคโนโลยี การพักสายตาเป็นระยะ และการเลือกใช้สื่อที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การสร้างสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิงกับการใช้เพื่อการศึกษา จึงเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.2 ผู้เรียนกับความรอบรู้ทางดิจิทัล

ปัจจุบันเต็มไปด้วยข้อมูลจำนวนมาก การมีทักษะความรอบรู้ทางดิจิทัลเป็นสิ่งที่ไม่อาจขาดได้ ความรอบรู้นี้ครอบคลุมถึงการเข้าถึงข้อมูล การประเมินความน่าเชื่อถือ และการใช้ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ นอกจากนี้ยังรวมถึงความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อ ป้องกันตนเองจากข้อมูลเท็จ ข่าวลวง และการคุกคามทางไซเบอร์ ผู้เรียนที่มีความรอบรู้ทางดิจิทัลที่ดีจะสามารถเลือกใช้ข้อมูลเพื่อประโยชน์ทางการเรียน มีทักษะในการสร้างสรรค์เนื้อหาที่เหมาะสม และตระหนักถึงความปลอดภัยต่อสังคมออนไลน์ การพัฒนาความรอบรู้ทางดิจิทัลจึงไม่เพียงส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในโลกดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์

1.3 ผู้เรียนกับเครือข่ายดิจิทัล

ผู้เรียนในยุคดิจิทัลไม่ได้เรียนรู้ตัวคนเดียว แต่เรียนรู้ผ่านเครือข่ายทางสังคมที่หลากหลาย เทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ผู้เรียนสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว และผู้สอนได้ง่ายขึ้น รวมถึงการเข้าร่วมชุมชนการเรียนรู้ ทั้งในระดับโรงเรียนและระดับสากล เครือข่ายดิจิทัลที่มีคุณภาพจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อย่างไรก็ตาม เครือข่ายเหล่านี้ก็อาจก่อให้เกิดปัญหา เช่น การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ดังนั้น การสร้างและใช้เครือข่ายดิจิทัลอย่างมีสติและสร้างสรรค์จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ผู้เรียนควรพัฒนาเพื่อส่งเสริมทั้งสุขภาพและการเรียนรู้

1.4 ผู้เรียนกับการเรียนรู้ดิจิทัล

การเรียนรู้ดิจิทัลเป็นมิติที่ผู้เรียนสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อยกระดับศักยภาพการศึกษาได้อย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันผู้เรียนสามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ที่หลากหลาย เช่น e-learning MOOCs วิดีโอ การสอนออนไลน์ เป็นต้น เทคโนโลยียังช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้ในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การเรียนรู้เชิงรุก การเรียนรู้แบบผสมผสาน การเรียนรู้เฉพาะบุคคล เป็นต้น การพัฒนาการเรียนรู้ดิจิทัลจึงเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต พร้อมปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ผู้เรียนที่มีทักษะด้านนี้จะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีความยืดหยุ่น และพร้อมที่จะเผชิญกับความท้าทายในโลกที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี

จึงสรุปสถานะดิจิทัลของผู้เรียนทั้ง 4 ด้าน ว่ามีบทบาทสำคัญต่อผู้เรียนในยุคปัจจุบัน หากผู้เรียนสามารถพัฒนาองค์ประกอบเหล่านี้ได้อย่างครบถ้วน จะช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีทักษะที่จำเป็นต่อการศึกษาและการใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัล และสามารถใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้สอน

บทบาทของผู้สอนในยุคดิจิทัลไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการถ่ายทอดความรู้ แต่ยังครอบคลุมถึงการเป็นผู้นำทางเทคโนโลยีและแบบอย่างในการใช้ชีวิตดิจิทัลอย่างสมดุล สุขภาวะดิจิทัลของผู้สอนจึงส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการจัดการเรียนรู้และการพัฒนาผู้เรียน โดยสามารถพิจารณาได้ใน 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ผู้สอนกับการใช้ดิจิทัล

ผู้สอนเป็นกลุ่มที่ต้องใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ทั้งในการเตรียมการสอน การประเมินผล การสื่อสารกับผู้เรียนและผู้ปกครอง ตลอดจนการพัฒนาวิชาชีพ หากขาดสมดุล อาจนำไปสู่ความเครียด ภาวะหมดไฟ หรือปัญหาสุขภาพจากการทำงานหน้าจอต่อเนื่อง สุขภาวะดิจิทัลด้านนี้หมายถึงการที่ผู้สอนสามารถกำหนดเวลาการใช้งานที่เหมาะสม ลดการพึ่งพาเทคโนโลยีเกินความจำเป็น และเลือกใช้เครื่องมือ

ดิจิทัลที่มีคุณภาพ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ผู้สอนที่สามารถใช้ดิจิทัลอย่างสมดุลจะเป็นต้นแบบที่ดีให้ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่าของการจัดการเวลาและการใช้งานอย่างมีวินัย

2.2 ผู้สอนกับความรอบรู้ทางดิจิทัล

ผู้สอนควรมีความรอบรู้ทางดิจิทัลในระดับสูงกว่าเดิม เนื่องจากต้องทำหน้าที่สอนและแนะนำผู้เรียนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์ ความรอบรู้ทางดิจิทัลของผู้สอนจึงไม่ใช่เพียงการใช้ซอฟต์แวร์หรือแพลตฟอร์มการเรียนการสอนได้ แต่รวมถึงการรู้เท่าทันข้อมูล การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และการป้องกันปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การที่ผู้สอนมีทักษะเหล่านี้จะช่วยให้สามารถพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นการคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ของผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สอนทำหน้าที่เป็นโค้ชด้านดิจิทัลที่คอยแนะนำแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมแก่ผู้เรียน

2.3 ผู้สอนกับเครือข่ายดิจิทัล

ผู้สอนสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา การมีเครือข่ายเช่นนี้เปิดโอกาสให้ผู้สอนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การสอน และเข้าถึงแหล่งความรู้ที่มีความสดใหม่ จะช่วยยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนการสอน เครือข่ายดิจิทัลยังมีบทบาทสำคัญให้แก่ผู้สอน ช่วยลดความรู้สึกละโดดเดี่ยวในการทำงาน และเพิ่มความมั่นใจในการปรับตัวกับนวัตกรรมการศึกษา อย่างไรก็ตาม การสร้างเครือข่ายต้องอยู่บนพื้นฐานของจริยธรรมดิจิทัลและการสื่อสารที่สร้างสรรค์ เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งหรือการใช้เทคโนโลยีไปในทางที่ผิด

2.4 ผู้สอนกับการเรียนรู้ดิจิทัล

ผู้สอนไม่ใช่ต้องสอนอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นผู้เรียนตลอดชีวิตเช่นเดียวกับผู้เรียนของตนเอง เทคโนโลยีดิจิทัลเปิดโอกาสให้ผู้สอนได้เข้าถึงหลักสูตรออนไลน์ การพัฒนาทักษะวิชาชีพ และการวิจัยทางการศึกษาในระดับสากล ผู้สอนที่มีสุขภาวะดิจิทัลด้านการเรียนรู้จะใช้เครื่องมือเหล่านี้เพื่อพัฒนาความรู้ และนวัตกรรมการสอน ทำให้สามารถออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียนมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สอนสามารถเตรียมผู้เรียนให้พร้อมต่อการเรียนรู้ในอนาคต

จึงสรุปสุขภาวะดิจิทัลของผู้สอนทั้ง 4 ด้าน ได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาในยุคปัจจุบัน ผู้สอนที่สามารถรักษาสมดุลการใช้ดิจิทัล มีความรอบรู้ทางเทคโนโลยี สร้างเครือข่ายการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จะเป็นทั้งต้นแบบและผู้สนับสนุนหลักในการเสริมสร้างสุขภาวะดิจิทัลให้แก่ผู้เรียนและชุมชนการศึกษาโดยรวม

3. สถานศึกษา

สถานศึกษาในฐานะองค์กรที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษา มีความรับผิดชอบโดยตรงต่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะดิจิทัลของทั้งผู้เรียนและผู้สอน การส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลในระดับสถานศึกษาจึงไม่ใช่เพียงการจัดหาอุปกรณ์หรือโครงสร้างพื้นฐานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการกำหนดแนวปฏิบัติ การพัฒนาทักษะ และการสร้างวัฒนธรรมการใช้เทคโนโลยีที่สมดุลและสร้างสรรค์ โดยสามารถอธิบายได้ใน 4 ด้าน ดังนี้

3.1 สถานศึกษากับการใช้ดิจิทัล

สถานศึกษาควรสร้างระบบการจัดการและแนวปฏิบัติที่ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลในชีวิตประจำวันของผู้เรียนและบุคลากร เช่น การกำหนดเวลาเรียนออนไลน์ที่เหมาะสม การจัดกิจกรรมที่ลดการพึ่งพาเทคโนโลยีตลอดเวลา การส่งเสริมกิจกรรมนอกห้องเรียนเพื่อสร้างสมดุลด้านกาย

และใจ นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีในการเรียนการสอนควรถูกออกแบบให้เป็น “เครื่องมือสนับสนุน” ไม่ใช่เป็นภาระหรือสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับผู้สอนและผู้เรียน การสร้างแนวปฏิบัติของการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลในระดับสถานศึกษาจึงเป็นรากฐานที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการใช้เทคโนโลยีเกินความจำเป็น

3.2 สถานศึกษากับความรู้ทางดิจิทัล

สถานศึกษามีหน้าที่สำคัญในการพัฒนาความรู้ทางดิจิทัลให้แก่ผู้เรียนและบุคลากร โดยอาจผ่านการบูรณาการทักษะความรู้ทางดิจิทัล เข้าไปในหลักสูตร หรือการจัดอบรมสำหรับผู้สอน และเจ้าหน้าที่ เพื่อให้ทุกฝ่ายสามารถเข้าถึงและใช้ข้อมูลดิจิทัลได้อย่างปลอดภัยและมีวิจารณญาณ สิ่งเหล่านี้ครอบคลุมทั้งการรู้เท่าทันสื่อ การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ อย่างสร้างสรรค์ หากสถานศึกษามีแนวปฏิบัติสนับสนุนที่ชัดเจน จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะความรู้ทางดิจิทัลได้อย่างมีคุณภาพ

3.3 สถานศึกษากับเครือข่ายดิจิทัล

สถานศึกษาสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสร้างเครือข่ายการเรียนรู้และความร่วมมือทั้งภายในและภายนอก เช่น เครือข่ายความร่วมมือระหว่างโรงเรียน มหาวิทยาลัย องค์กรวิชาชีพ และชุมชน เครือข่ายเหล่านี้ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ นวัตกรรม และแนวปฏิบัติที่ดี นอกจากนี้ สถานศึกษายังสามารถสร้างแพลตฟอร์มออนไลน์สำหรับผู้เรียน ผู้สอน และผู้ปกครอง เพื่อสนับสนุนการสื่อสารที่โปร่งใสและสร้างสรรค์ การมีเครือข่ายดิจิทัลในระดับสถานศึกษาจะช่วยเพิ่มโอกาสทางการเรียนรู้อย่างทั่วถึง

3.4 สถานศึกษากับการเรียนรู้ดิจิทัล

การส่งเสริมการเรียนรู้ดิจิทัลถือเป็นภารกิจสำคัญของสถานศึกษาในยุคปัจจุบัน สถานศึกษาจำเป็นต้องออกแบบระบบการเรียนรู้ที่บูรณาการเทคโนโลยี เช่น การเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การเรียนรู้แบบผสมผสาน และการเรียนรู้เฉพาะบุคคล เป็นต้น บูรณาการให้เข้ากับกระบวนการเรียนการสอนอย่างเหมาะสม การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ระบบอินเทอร์เน็ต ห้องเรียนอัจฉริยะ และแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ จะช่วยให้ผู้เรียนและผู้สอนมีเครื่องมือในการเรียนรู้และการสอนที่มีคุณภาพ และสถานศึกษายังควรสนับสนุนการพัฒนาทักษะผู้สอนให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เพื่อให้การเรียนรู้ดิจิทัลเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

จึงสรุปสภาวะดิจิทัลของสถานศึกษาได้ว่า สภาวะดิจิทัลของสถานศึกษาครอบคลุมทั้งการจัดการใช้งานดิจิทัลอย่างสมดุล หากสถานศึกษาสามารถดำเนินการได้ครบทั้ง 4 ด้าน จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย สมดุล และเอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนและผู้สอนในระยะยาว อีกทั้งยังมีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนการศึกษาให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21

ตารางที่ 1 ตารางสรุปสภาวะดิจิทัลในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา

กลุ่มเป้าหมาย	องค์ประกอบหลัก	แนวทางปฏิบัติ	เป้าหมายที่คาดหวัง
ผู้เรียน	1. การใช้ดิจิทัล	จัดสรรเวลาใช้งานอุปกรณ์	มีสมาธิ สุขภาพดี
		พักสายตา ลดพฤติกรรมเสี่ยง	ใช้เทคโนโลยีอย่างมีวินัย
	2. ความรู้ทางดิจิทัล	คัดกรองข้อมูล แยกแยะข่าว	มีทักษะรู้เท่าทันสื่อ และใช้
		จริง-เท็จ ใช้อย่างปลอดภัย	เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ

กลุ่มเป้าหมาย	องค์ประกอบหลัก	แนวทางปฏิบัติ	เป้าหมายที่คาดหวัง
ผู้สอน	3. เครือข่ายดิจิทัล	ใช้เทคโนโลยีเชื่อมโยงกับเพื่อน ผู้สอน ชุมชนการเรียนรู้	มีเครือข่ายสังคมดิจิทัลที่ดี ลดการกลั่นแกล้ง
	4. การเรียนรู้ดิจิทัล	ใช้สื่อออนไลน์ เพื่อการเรียนรู้	เป็นผู้เรียนที่สามารถเรียนรู้ ได้ด้วยตนเอง
	1. การใช้ดิจิทัล	วางแผนเวลาการสอนและ การทำงาน	ลดความเครียดจากดิจิทัล และ เป็นแบบอย่างที่ดี
	2. ความรอบรู้ทาง ดิจิทัล	ใช้เทคโนโลยีปลอดภัย รู้เท่าทัน สอนคิดเชิงวิพากษ์	ถ่ายทอดความรู้ดิจิทัลอย่าง มีคุณภาพ
สถานศึกษา	3. เครือข่ายดิจิทัล	แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับ ผู้เชี่ยวชาญทั่วโลก	เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและ พัฒนานวัตกรรมการสอน
	4. การเรียนรู้ดิจิทัล	เรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านหลักสูตร ออนไลน์และงานวิจัย	พัฒนาศักยภาพวิชาชีพและ ทันต่อเทคโนโลยีใหม่
	1. การใช้ดิจิทัล	กำหนดแนวปฏิบัติและเวลาใช้ เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม	ลดผลกระทบจากการใช้งาน เกินจำเป็น
	2. ความรอบรู้ ทางดิจิทัล	จัดอบรม บุคลากรในหลักสูตร และสร้างระบบสนับสนุน	ยกระดับทักษะดิจิทัลของ บุคลากรและผู้เรียน
	3. เครือข่ายดิจิทัล	สร้างเครือข่ายระหว่างโรงเรียน องค์กร และชุมชน	ขยายโอกาสและทรัพยากร การเรียนรู้อย่างทั่วถึง
	4. การเรียนรู้ดิจิทัล	ลงทุนในระบบ และสนับสนุน การเรียนรู้แบบผสมผสาน	สร้างสภาพแวดล้อมการ เรียนรู้ที่ทันสมัยและยั่งยืน

แนวโน้มของสุขภาวะดิจิทัลกับการศึกษาในยุคดิจิทัล

การศึกษาในศตวรรษที่ 21 สุขภาวะดิจิทัลจึงกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่สะท้อนถึงความสำเร็จระหว่างการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้กับคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ผู้สอน และสถานศึกษา แนวโน้มที่กำลังเกิดขึ้นแสดงให้เห็นว่าบทบาทของสุขภาวะดิจิทัลจะยิ่งมีความสำคัญในอนาคตมากขึ้น โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. การบูรณาการสุขภาวะดิจิทัลเข้าสู่หลักสูตร

แนวโน้มสำคัญในปัจจุบันคือการนำ “สุขภาวะดิจิทัล” เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาอย่างจริงจัง ไม่ใช่เพียงเนื้อหาหรือทักษะเสริม ผู้เรียนจะได้รับการฝึกฝนให้รู้เท่าทันสื่อ มีทักษะความรู้ทางดิจิทัล และสามารถบริหารจัดการการใช้เทคโนโลยีของตนเองอย่างสมดุล โรงเรียนและมหาวิทยาลัยหลายแห่งเริ่มเพิ่มรายวิชาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล และคาดว่าจะในอนาคตจะกลายเป็นมาตรฐานในทุกระดับการศึกษา

2. การเรียนรู้แบบผสมผสานจะเป็นกระแสหลัก

งานศึกษาของ สุวรรณ จุ้ยทอง (2565) ในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 พบว่าการเรียนการสอนออนไลน์สามารถดำเนินควบคู่ไปกับการเรียนในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวโน้มทางการศึกษาในอนาคตจึงมุ่งสู่การจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มีความยืดหยุ่น ทั้งในด้านเวลา

และรูปแบบการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพของการเรียนรู้ลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนและผู้สอนสามารถรักษาสมาคมของสุขภาวะดิจิทัล เช่น การจัดสรรเวลาในการเรียนออนไลน์ให้เหมาะสม การพักสายตาเป็นระยะ และใช้เทคโนโลยีอย่างพอดี เพื่อให้การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างมีคุณภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

3. การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนสุขภาพกายและจิต

การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพของผู้เรียนและผู้สอน ถือเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลอย่างยั่งยืน ปัจจุบันมีเครื่องมือดิจิทัลหลากหลายที่ช่วยติดตาม วิเคราะห์ และส่งเสริมพฤติกรรมด้านสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น แอปพลิเคชันติดตามเวลาใช้งานออนไลน์ โปรแกรมจัดการความเครียด หรือแพลตฟอร์มช่วยฝึกการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ เทคโนโลยีเหล่านี้จึงไม่ได้เป็นเพียงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการดูแล ป้องกัน และเสริมสร้างสุขภาพของผู้เรียนและผู้สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ความร่วมมือแบบบูรณาการระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน

การพัฒนาสุขภาวะดิจิทัลควรดำเนินไปทั้งในและนอกสถานศึกษา โดยแนวโน้มที่เห็นได้ชัดคือการสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น การจัดอบรมให้ผู้ปกครองเข้าใจการดูแลบุตรหลานในโลกดิจิทัล การกำหนดกติกาการใช้เทคโนโลยีภายในบ้านให้สอดคล้องกับนโยบายของโรงเรียน และการจัดกิจกรรมของชุมชนที่ส่งเสริมการใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย การประสานความร่วมมือในลักษณะนี้จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาสุขภาวะดิจิทัลอย่างแท้จริง

5. การขับเคลื่อนเชิงนโยบายและการลงทุนโครงสร้างพื้นฐาน

ในระดับมหภาค แนวโน้มที่สำคัญคือการผลักดันให้ สุขภาวะดิจิทัล กลายเป็นวาระแห่งชาติ รัฐบาลของหลายประเทศ รวมถึงองค์การระหว่างประเทศ เช่น OECD และ UNESCO ต่างให้ความสำคัญกับการจัดทำนโยบายและมาตรการด้านสุขภาวะดิจิทัลในระบบการศึกษา โดยเน้นการลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัล การขยายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงให้เข้าถึงทุกพื้นที่ และการพัฒนาผู้สอนให้มีความรู้และทักษะด้านเทคโนโลยีควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เทคโนโลยีถูกใช้เป็นเครื่องมือยกระดับคุณภาพการเรียนรู้และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างสมดุลและยั่งยืน

แนวโน้มของสุขภาวะดิจิทัลกับการศึกษาในยุคดิจิทัลสะท้อนให้เห็นว่า การใช้เทคโนโลยีไม่ควรมุ่งเน้นเพียงความทันสมัย แต่ต้องคำนึงถึงความสมดุลและความปลอดภัยควบคู่กันไป การศึกษาในอนาคตจึงไม่ใช่เพียงการนำเทคโนโลยีมาใช้เป็นเครื่องมือในการสอนเท่านั้น หากแต่เป็นการสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ที่เกื้อหนุนต่อทั้งคุณภาพการศึกษาและคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ผู้สอน และชุมชนการศึกษาโดยรวมอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะของสุขภาวะดิจิทัลกับการศึกษาในยุคดิจิทัล

เพื่อให้สุขภาวะดิจิทัลสามารถสนับสนุนคุณภาพการศึกษาได้อย่างยั่งยืน จึงจำเป็นต้องมีข้อเสนอแนะเชิงระบบในหลายระดับ ทั้งผู้เรียน ผู้สอน สถานศึกษา และผู้กำหนดแนวปฏิบัติ ข้อเสนอแนะดังกล่าวสามารถสรุปได้ดังนี้

1. สำหรับผู้เรียน

1.1 สร้างสมดุลการใช้เทคโนโลยี การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมควรมาพร้อมกับการฝึกกำหนดเวลาในการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล เช่น การพักสายตาเป็นระยะ และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจส่งผลเสีย เช่น การเล่นเกมหรือทวิตก่อนนอน เป็นต้น เนื่องจากการใช้เทคโนโลยีต่อเนื่องโดยไม่พัก อาจกระทบต่อคุณภาพการนอน สมาธิ และสุขภาพจิตของผู้เรียน การฝึกสร้างสมดุลในการใช้เทคโนโลยีจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้งานของตนเองได้อย่างมีวินัย และใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.2 พัฒนาทักษะความรู้ทางดิจิทัล ฝึกการคิดเชิงวิพากษ์ แยกแยะข้อมูลลวง และใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัย เนื่องจากในสังคมออนไลน์ที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารจำนวนมาก ผู้เรียนจำเป็นต้องมีทักษะในการคัดกรองข้อมูล เพื่อหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของข่าวลวงหรือการชักจูงทางความคิด และสามารถใช้อย่างปลอดภัยและมีจริยธรรม

1.3 ใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ นำสื่อดิจิทัลมาใช้ในการเรียนรู้ การค้นคว้า และการสร้างนวัตกรรม ไม่ใช่เพียงเพื่อความบันเทิง ซึ่งช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการเรียนรู้

2. สำหรับผู้สอน

2.1 เสริมสร้างสมรรถนะด้านดิจิทัล ผู้สอนควรได้รับการอบรมและพัฒนาอย่างต่อเนื่องในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสอน การวัดผล และการจัดการเรียนรู้ เหตุผลคือเมื่อผู้สอนมีทักษะด้านดิจิทัลที่ดีจะสามารถออกแบบการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและตอบโจทย์ผู้เรียนในยุคดิจิทัลได้ดียิ่งขึ้น

2.2 ออกแบบการเรียนการสอนอย่างสมดุล ใช้เครื่องมือดิจิทัลควบคู่กับการเรียนรู้เชิงปฏิบัติจริง ลดภาระงานออนไลน์ที่ไม่จำเป็น และคำนึงถึงสุขภาวะของผู้เรียน เพราะการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องอาจทำให้ผู้เรียนเกิดความเหนื่อยล้าและขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การจัดสมดุลจะช่วยสร้างการเรียนรู้ที่มีคุณภาพมากขึ้น

2.3 เป็นแบบอย่างการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ผู้สอนควรสะท้อนการใช้ดิจิทัลอย่างรับผิดชอบ เพื่อเป็นต้นแบบให้ผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนมักเรียนรู้จากพฤติกรรมของผู้สอน การเป็นแบบอย่างที่ดีจะช่วยปลูกฝังค่านิยมการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ในระยะยาว

3. สำหรับสถานศึกษา

3.1 พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางดิจิทัล จัดเตรียมอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง อุปกรณ์ และระบบสนับสนุน เพื่อเอื้อต่อการเรียนการสอนแบบดิจิทัล หากขาดทรัพยากรที่เพียงพอ ผู้เรียนและผู้สอนอาจเรียนรู้ได้ไม่เต็มที่

3.2 บูรณาการสุขภาวะดิจิทัลในกิจกรรมโรงเรียน เช่น จัดโครงการรณรงค์วันปลอดสมาร์ทโฟน เวิร์กช็อปเกี่ยวกับสุขภาวะดิจิทัล และกิจกรรมดูแลสุขภาพจิต เป็นต้น เนื่องจากกิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างพื้นที่ให้ผู้เรียนได้สำรวจพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีและเรียนรู้แนวทางดูแลสุขภาพของตนเอง

3.3 สร้างวัฒนธรรมการใช้เทคโนโลยีเชิงบวก สนับสนุนการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ สร้างสภาพแวดล้อมออนไลน์ที่ปลอดภัย และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สอน ผู้เรียน ผู้ปกครอง เป็นการสร้างวัฒนธรรมที่ดีจะช่วยให้ทุกคนในชุมชนการศึกษามีจิตสำนึกในการใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบและยั่งยืน

จึงกล่าวได้ว่าข้อเสนอแนะทั้งสามระดับนี้สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนเกี่ยวกับสุขภาวะดิจิทัลว่าไม่ใช่ประเด็นที่สามารถผลักภาระให้กับใครคนใดคนหนึ่งได้ หากแต่เป็นภารกิจร่วมกันของผู้เรียน ผู้สอน และสถานศึกษา ที่ต้องประสานการทำงานและรับผิดชอบร่วมกันในแต่ละบทบาทของตน ผู้เรียนควรตระหนักถึงการสร้างสมดุลและการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ ผู้สอนต้องยกระดับสมรรถนะดิจิทัล เพื่อนำไปสู่การออกแบบการเรียนรู้ที่คำนึงถึงสุขภาวะของผู้เรียน ขณะที่สถานศึกษาควรจัดให้มีโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมและส่งเสริมบรรยากาศดิจิทัลที่สร้างสรรค์ที่ทุกคนมีส่วนร่วม ซึ่งแนวทางดังกล่าวจะก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างมีคุณภาพและยั่งยืนในระบบการศึกษา

สรุป

สุขภาวะดิจิทัลเป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาในยุคดิจิทัล เพราะการใช้เทคโนโลยีไม่ได้ส่งผลเฉพาะต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ผู้สอน และสถานศึกษาโดยรวม งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะดิจิทัลมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ประกอบด้วย การใช้ดิจิทัล ความรอบรู้ดิจิทัล เครือข่ายดิจิทัล และการเรียนรู้ดิจิทัล ซึ่งล้วนมีบทบาทในการกำหนดทิศทางของคุณภาพการศึกษาในศตวรรษที่ 21 สุขภาวะดิจิทัลช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การคิดเชิงสร้างสรรค์ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน แต่หากขาดการจัดการที่เหมาะสม ก็อาจกลายเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพกายและจิต ภัยออนไลน์ และความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาได้เช่นกัน

ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลจึงเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของผู้เรียน ผู้สอน และสถานศึกษา เพื่อให้เทคโนโลยีถูกใช้เป็นเครื่องมือสร้างสรรค์ และปลอดภัย

สุขภาวะดิจิทัล คือทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล ปลอดภัย และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการเรียนรู้และคุณภาพชีวิต

บรรณานุกรม

- พิศุทธิภา เมธิกุล. (2567). การศึกษาแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาวะทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, 55(3), 17–30.
- สุวรรณา จัษฎทอง. (2565). ผลการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานในระบบออนไลน์ยุคปกติใหม่ โควิด-19 ที่มีต่อความสามารถในการเรียนรู้ของนักศึกษาครู. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 16(2), 126–134.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2567 (ไตรมาส 1)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ. https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2024/20240531072624_48392.pdf
- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Hatem, L., & Ker, D. (2021). Measuring well-being in the digital age. *OECD Going Digital Toolkit Notes*, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/1891bb63-en>

- Sasong, S., & Namseethan, S. (2023). Thailand 4.0 and educational transformation: A mixed-methods analysis of policy implementation and human capital development in Northeast Thailand. *Insight into Modern Education*, 1(1), 49–75. <https://so19.tci-thaijo.org/index.php/IME/article/view/2124>
- Thianthai, C., & Tamdee, P. (2024). Understanding digital well-being and insights from technological impacts on university students' everyday lives in Bangkok. *Journal of Health Research*, 38(2), 137–145. <https://doi.org/10.56808/2586-940X.1069>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>