

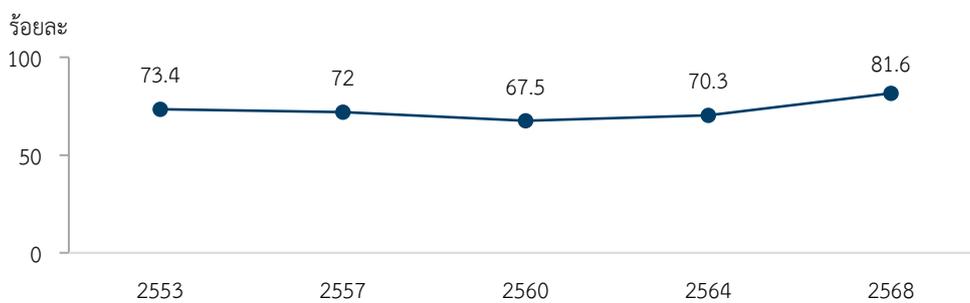
ปัญหาพัฒนาการของเด็กยุคใหม่

ประเทศไทยกำลังเผชิญความท้าทายด้านการพัฒนาทุนมนุษย์ แม้เด็ก Gen Alpha และ Gen Beta จะเติบโตมากับเทคโนโลยีที่ช่วยให้เข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว แต่พัฒนาการในหลายด้านยังไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่เหมาะสม หากไม่เร่งยกระดับการพัฒนาเด็กตั้งแต่วันนี้ ประเทศไทยอาจประสบปัญหาคุณภาพของแรงงานในอนาคต ซึ่งจะกระทบต่อศักยภาพทางเศรษฐกิจของประเทศในระยะยาว

Gen Alpha และ Gen Beta คือเด็กที่เกิดในช่วงปี 2553-2567 และเด็กที่เกิดตั้งแต่ปี 2568 เป็นต้นไป ตามลำดับ ปัจจุบันมีอายุระหว่าง 0-16 ปี และมีสัดส่วนคิดเป็นร้อยละ 15.6 ของโครงสร้างประชากรไทย ปี 2568 (สศช., 2562) เด็กกลุ่มนี้เติบโตมากับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี อาทิ ปัญญาประดิษฐ์และการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ต้นทุนต่ำ ซึ่งเอื้อต่อการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะ และจะเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศในอนาคต อย่างไรก็ตาม เด็กกลุ่มดังกล่าวกลับมีปัญหามีพัฒนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลการสำรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัย ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า แม่เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 73.4 ในปี 2553 เป็นร้อยละ 81.6 ในปี 2568 แต่ยังต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ 85.0¹⁸

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความท้าทายด้านคุณภาพพัฒนาการเด็กที่ยังต้องได้รับการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เด็กที่สงสัยพัฒนาการล่าช้าสูงสุดอยู่ที่ด้านการใช้ภาษา ร้อยละ 75.3 รองลงมาคือด้านการเข้าใจภาษา ร้อยละ 61.3 ซึ่งทั้งสองด้านเป็นรากฐานสำคัญของการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความล่าช้าในมิตินี้จึงอาจเกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมบางประการที่มีลักษณะใกล้เคียงภาวะออทิสติก หรือภาวะออทิสติกเทียม (Pseudo-autism)¹⁹ เช่น ไม่ค่อยสบตา และตอบโต้สั้นๆ ทั้งนี้ งานศึกษาของ Heffler et al. (2022) ระบุว่า การใช้สื่อดิจิทัลตั้งแต่วัยทารกมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการล่าช้าและพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว สะท้อนว่าปัญหาพัฒนาการไม่สมวัยในปัจจุบันอาจเชื่อมโยงกับบริบทการเลี้ยงดูในสังคมดิจิทัลอย่างมีนัยสำคัญ

แผนภาพ 19 สัดส่วนเด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ที่มีพัฒนาการสมวัย ปี 2553-2568



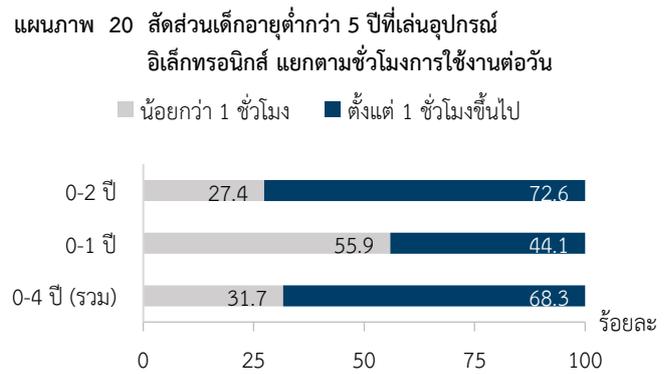
ที่มา : การสำรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัย กระทรวงสาธารณสุข

¹⁸ ตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (11) การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต (พ.ศ. 2561 – 2580)

¹⁹ ภาวะออทิสติกเทียม หมายถึง ภาวะที่เด็กแสดงพฤติกรรมบางประการคล้ายภาวะออทิสติก (Autism Spectrum Disorder: ASD) แต่มีสาเหตุหลักมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและรูปแบบการเลี้ยงดู มิใช่ความผิดปกติของพัฒนาการทางระบบประสาทแต่กำเนิด

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาการเด็กไทยในยุคสังคมดิจิทัลสามารถสรุปได้ 2 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. **พฤติกรรมการใช้เวลาหน้าจอที่ไม่เหมาะสมกับช่วงวัย** ข้อมูลการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย ปี 2565 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า เด็กไทยเริ่มใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่อายุน้อย โดยเด็กอายุ 0-1 ปี ร้อยละ 27.0 เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และในกลุ่มนี้เกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 44.1) ใช้เวลาหน้าจอเกินวันละ 1 ชั่วโมง ขณะที่เด็กอายุ 2-4 ปี มีสัดส่วนการเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สูงถึงร้อยละ 80.4 และในกลุ่มนี้ร้อยละ 72.6 ใช้เวลาหน้าจอเกินวันละ 1 ชั่วโมง ซึ่งสูงกว่าข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก ที่ระบุว่าเด็กอายุ 1-4 ปี ควรใช้เวลาหน้าจอไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง



ที่มา : รายงานฉบับสมบูรณ์ การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2565

ปัจจัยดังกล่าวเพิ่มความเสี่ยงที่เด็กจะเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม และอาจสัมพันธ์กับพัฒนาการที่ไม่สอดคล้องกับช่วงวัย หรือการแสดงพฤติกรรมบางประการที่คล้ายภาวะออทิสติก ซึ่งหากไม่ได้รับการสังเกตอย่างใกล้ชิด ไม่มีการติดตามพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง และให้การช่วยเหลือที่เหมาะสมตั้งแต่ระยะเริ่มต้น อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและศักยภาพการเรียนรู้ในระยะยาว งานศึกษาของ Wannapaschaiyong et al. (2023) พบว่า เด็กปฐมวัยไทยเกือบ 1 ใน 4 (ร้อยละ 23.6) มีภาวะบกพร่องด้านความสามารถทางปัญญาในการจัดการพฤติกรรม (Executive Function)²⁰ ซึ่งเชื่อมโยงกับการรับชมสื่อที่มีคุณภาพต่ำ²¹ เป็นเวลานาน และการใช้สื่อร่วมกับผู้ดูแล (Co-viewing) ในระยะเวลาที่น้อยลง ขณะเดียวกัน งานวิจัยของ Chiencharoenthanakij et al. (2025) พบว่า เด็กไทยวัยเรียนอายุ 6-12 ปี ที่ใช้สื่อวิดีโอรูปแบบสั้น เช่น TikTok, YouTube Shorts และ Reels เป็นประจำ มีแนวโน้มจะแสดงพฤติกรรมขาดสมาธิสูงขึ้น ถึงแม้จะควบคุมปัจจัยอื่นแล้ว เช่น ระยะเวลาการใช้หน้าจอ รูปแบบการเลี้ยงดู และสุขภาพจิตของผู้ปกครอง ผลกระทบดังกล่าวพบเด่นชัดมากขึ้นในเด็กที่อายุน้อย เนื่องจากสมองส่วนหน้าซึ่งมีหน้าที่ควบคุมสมาธิและการยับยั้งชั่งใจยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทั้งนี้ ทั้งสองการศึกษาชี้ตรงกันว่าปัญหาดังกล่าวไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาการใช้หน้าจอเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับลักษณะและรูปแบบของสื่อที่เด็กได้รับด้วย

2. **การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครีวเรื้อนที่เด็กไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่** รายงานสถานการณ์เด็กและครอบครัว ปี 2566 ระบุว่า เด็กไทยใน 1.8 ล้านครัวเรือน หรือร้อยละ 26.5 ของครัวเรือนที่มีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ไม่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่ หากแต่อยู่ในครัวเรือนข้ามรุ่นที่มีผู้สูงอายุเป็นผู้ดูแลหลัก (วรรต เลิศรัตน์ & สรัช สินธุประมา, 2566) ซึ่งมักเผชิญข้อจำกัดด้านสุขภาพและกำลังในการดูแล ทำให้การดูแลเด็กวัยที่มีพลังงานสูงและต้องการการกระตุ้นพัฒนาการอย่างใกล้ชิดทำได้ไม่เต็มที่ ขณะเดียวกัน ต้นทุนการเข้าถึงอุปกรณ์ดิจิทัลที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง (สศช., 2568)²² ส่งผลให้โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ เกมคอมพิวเตอร์ และสื่อดิจิทัลรูปแบบต่าง ๆ

²⁰ Executive Functions (EF) หมายถึง ความสามารถที่เกิดจากการทำงานของสมอง ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม อันเป็นฐานสำคัญของการเรียนรู้ ทักษะทางสังคม และการปรับตัว ประกอบด้วย (1) ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) (2) ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) และ (3) ความสามารถในการยับยั้งตนเอง (Inhibitory Control)

²¹ สื่อเนื้อหาคุณภาพต่ำ หมายถึง รายการหรือแอปพลิเคชันที่มีจังหวะเร็ว มีสิ่งรบกวน หรือมีความรุนแรง รวมถึงสื่อที่มุ่งเน้นผู้ใหญ่ ขณะที่สื่อเนื้อหาคุณภาพสูงหมายถึงสื่อเชิงการศึกษาและสื่อส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมกับวัยเด็ก

²² รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้ำในประเทศไทย ปี 2567 ระบุว่า ครัวเรือนยากจนสามารถเข้าถึงสมาร์ตโฟนและอินเทอร์เน็ตได้ในสัดส่วนสูง โดยอยู่ที่ร้อยละ 79.54 และร้อยละ 74.8 ตามลำดับ

ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือช่วยดูแลและจัดการพฤติกรรมเด็กในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเพื่อดึงความสนใจหรือทำให้เด็กอยู่นิ่ง (สาวิตรี ทยานศิลป์, 2564) อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจสถานภาพการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและการเข้าใจดิจิทัลของประเทศไทย พ.ศ. 2568 บ่งชี้ว่า กลุ่มผู้สูงอายุ 60-78 ปี (หรือผู้ที่เกิดปี 2489-2507) มีระดับการรู้เท่าทันสื่อและทักษะดิจิทัลต่ำกว่ากลุ่มวัยอื่นอย่างชัดเจน ข้อจำกัดดังกล่าวอาจลดทอนศักยภาพในการคัดกรองเนื้อหาและกำกับดูแลการใช้สื่อของเด็กได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

แม้ว่าภาครัฐได้จัดทำแนวทางการประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามคู่มือมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข อาทิ *คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Developmental Surveillance and Promotion Manual: DSPM)* ที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลมีบทบาทในการประเมินและกระตุ้นพัฒนาการของบุตรหลานด้วยตนเอง รวมถึง *Guideline in Child Health Supervision* ของราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ซึ่งครอบคลุมการดูแลสุขภาพเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 18 ปีบริบูรณ์ ทั้งด้านการประเมินสุขภาพ การตรวจร่างกาย การคัดกรองพัฒนาการ การรู้เท่าทันสื่อ และโภชนาการที่เหมาะสม รวมถึงคำแนะนำให้เด็กต่ำกว่า 2 ปี ไม่ใช้สื่อหน้าจอ และเด็ก 2-5 ปี จำกัดการใช้หน้าจอไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ผู้ดูแลเด็กบางส่วนยังไม่สามารถใช้ประโยชน์จากคู่มือดังกล่าวได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากข้อจำกัดในการทำความเข้าใจเนื้อหาและขั้นตอนปฏิบัติที่มีลักษณะเชิงวิชาการ

ปัจจัยข้างต้นสะท้อนว่า ปัญหาพัฒนาการล่าช้าและภาวะออทิสติกเทียมของเด็กมิได้มีสาเหตุจากพฤติกรรมการใช้หน้าจอที่ไม่เหมาะสมเพียงลำพัง หากยังเชื่อมโยงกับข้อจำกัดเชิงโครงสร้างของครัวเรือนที่ผู้สูงอายุต้องรับบทบาทผู้ดูแลหลัก ตลอดจนข้อจำกัดด้านความเข้าใจและการประยุกต์ใช้คู่มือหรือแนวทางประเมินพัฒนาการอย่างถูกต้อง ดังนั้น การแก้ไขปัญหาจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน

ในต่างประเทศ มีแนวทางที่หลากหลายในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กควบคู่กับการกำกับการใช้สื่อดิจิทัล ตัวอย่างเช่น

สิงคโปร์ Ministry of Health (2025) ได้ให้คำแนะนำการใช้หน้าจอในเด็ก โดยคำนึงถึงพัฒนาการตามช่วงวัย ดังนี้ (1) เด็กอายุต่ำกว่า 18 เดือน ควรหลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอทุกประเภท ยกเว้นการพูดคุยผ่านวิดีโอคอล ซึ่งควรมีผู้ปกครองหรือผู้ดูแลอยู่ด้วยตลอดเวลา (2) เด็กอายุ 18 เดือน ถึง 6 ปี การใช้หน้าจอสามารถเป็นประโยชน์ได้หากเป็นเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย และมีสมาชิกในครอบครัวรับชมร่วมกับเด็กพร้อมทั้งพูดคุยอธิบายเนื้อหา อย่างไรก็ตาม ควรจำกัดเวลาใช้หน้าจอไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง และไม่ควรมีหน้าจอระหว่างรับประทานอาหาร ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการกินในระยะยาว และ (3) เด็กอายุ 7-12 ปี ควรใช้หน้าจอไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง ยกเว้นเพื่อการเรียน และหลีกเลี่ยงการใช้สื่อระหว่างมื้ออาหาร หรือภายใน 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

ญี่ปุ่น คุ้มครองเด็กและเยาวชนในโลกออนไลน์ด้วยแนวคิด Protection of Children Online (PCO) by Design ซึ่งมุ่งเน้นการออกแบบเทคโนโลยีให้มีความปลอดภัยสำหรับเด็กตั้งแต่ต้นทาง โดยรัฐบาลกำหนดให้ผู้ผลิตอุปกรณ์ดิจิทัลและผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตต้องจัดให้มีระบบคัดกรองเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม รวมถึงเครื่องมือควบคุมโดยผู้ปกครองติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์หรือบริการ เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองสามารถกำกับดูแลการเข้าถึงสื่อของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งขยายความรับผิดชอบจากระดับครัวเรือนไปสู่การกำกับดูแลในระดับระบบอย่างเป็นรูปธรรม (CFA, 2018)

สหราชอาณาจักร ใช้แนวทางคุ้มครองเด็กและเยาวชนในโลกออนไลน์ โดยผนวกกรอบกฎหมาย Online Safety Act 2023 เข้ากับแนวทางกำกับการใช้โทรศัพท์มือถือในสถานศึกษา เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทั้งในโลกดิจิทัลและชีวิตจริง ทั้งนี้ ในกฎหมายจะกำหนดให้ผู้ให้บริการแพลตฟอร์มออนไลน์ต้องรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของเด็ก (Duty of Care) เช่น การมีระบบตรวจสอบอายุผู้ใช้งานและมาตรการป้องกันเนื้อหาที่

ไม่เหมาะสม (OGL, 2023) ขณะเดียวกัน รัฐบาลได้ออกแนวทางให้โรงเรียนจำกัดหรือห้ามใช้โทรศัพท์มือถือถึงระหว่างเวลาเรียน เพื่อลดสิ่งรบกวนการเรียนรู้และป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งออนไลน์ โดยให้ผู้อำนวยการโรงเรียนสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน (Department for Education, 2024) นอกจากนี้ BBC ยังได้พัฒนาเว็บไซต์ Tiny Happy People ซึ่งเริ่มเผยแพร่ตั้งแต่ปี 2563 เพื่อทำหน้าที่เป็นแหล่งเรียนรู้ออนไลน์สำหรับพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กอายุ 0-4 ปี โดยเปิดให้เข้าถึงเนื้อหาได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เนื้อหาถูกจัดทำขึ้นโดยความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญ ครอบคลุมทั้งวิดีโอ บทความ และตัวอย่างกิจกรรมที่นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน มุ่งเสริมสร้างทักษะด้านภาษาและการสื่อสารในช่วงปฐมวัย อันเป็นรากฐานสำคัญของพัฒนาการทางสมอง พร้อมทั้งส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างเด็กกับผู้ดูแล (IHV, 2025)

สำหรับประเทศไทยควรเร่งกำหนดนโยบายและมาตรการที่ชัดเจนในการกำกับการใช้สื่อหน้าจอของเด็ก เพื่อลดความเสี่ยงต่อพัฒนาการล่าช้าในระยะยาว โดยนำแนวทางที่ประสบผลสำเร็จจากต่างประเทศมาปรับใช้ในการสื่อสารให้เข้าใจง่ายและเหมาะสมกับบริบทครอบครัวไทย ควบคู่ไปกับการพัฒนาแพลตฟอร์มหรือสื่อสาธารณะที่รวบรวมความรู้ด้านพัฒนาการเด็ก การรู้เท่าทันสื่อ และแนวปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง เพื่อให้ผู้ปกครองและผู้ดูแลมีเครื่องมือที่ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรมในการดูแลเด็ก