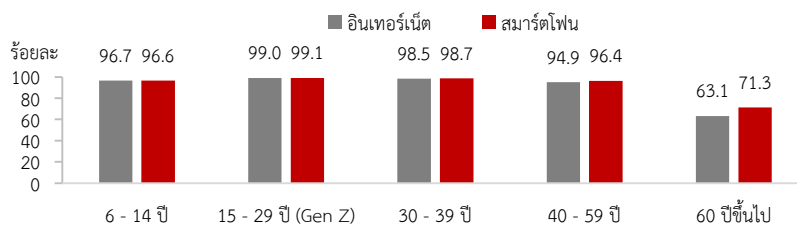


พลวัตของการใช้สมาร์ตโฟนต่อสุขภาพจิตของ Gen Z : บทเรียนจากต่างประเทศ

โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ตโฟนที่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ทุกที่ทุกเวลากลายเป็นส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวันในยุคดิจิทัล ซึ่ง Gen Z ถือเป็นกลุ่มที่เติบโตมาพร้อมกับการพัฒนาของเทคโนโลยี และสื่อสังคมออนไลน์ได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม การอยู่ท่ามกลางโลกออนไลน์สามารถส่งผลในเชิงลบในหลายด้าน ซึ่งอาจต้องมีการวางแผนทางในการอยู่ร่วมกับสมาร์ตโฟนที่เหมาะสมมากขึ้น

Gen Z (Generation Z)³² เป็นเจนเนอเรชันแรกที่เกิดและเติบโตท่ามกลางยุคดิจิทัลที่ได้มีการพัฒนาอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ต รวมถึงมีการเกิดขึ้นอย่างหลากหลายของสื่อโซเชียลมีเดีย ทำให้การมีสมาร์ตโฟนกลายเป็นเรื่องปกติ จากข้อมูลการสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในไตรมาส 3 ของปี 2567 พบว่า กลุ่ม Gen Z ร้อยละ 99.1 มีและใช้มือถือสมาร์ตโฟน และร้อยละ 99.0 มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตสูงกว่าทุกกลุ่มอายุ อีกทั้งกลุ่ม Gen Z ร้อยละ 34 ยังมีการใช้แท็บเล็ตร่วมด้วย³³ โดยอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารประจำวัน การหาความบันเทิง สนุกสนาน รวมทั้งการค้นคว้าข้อมูลและองค์ความรู้ต่าง ๆ โดยจากการรวบรวมของ Agenda³⁴ ในปี 2567 พบว่า เนื้อหา (Content) ที่กลุ่ม Gen Z บริโภคผ่านสื่อโซเชียลมีเดียมักเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง การท่องเที่ยวที่สามารถสร้างรายได้ควบคู่กัน และการพัฒนาทักษะภาษาต่างประเทศ ทั้งนี้ Gen Z ยังใช้โซเชียลมีเดียในการติดตามสถานการณ์ทางสังคมต่าง ๆ รวมถึงการสื่อสารที่บ่งบอกถึงวิถีชีวิต (Lifestyle) แบบคนรุ่นใหม่ เพื่อสร้างตัวตนบนโลกออนไลน์ โดยแพลตฟอร์มที่กลุ่ม Gen Z ใช้งานสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ Youtube (ร้อยละ 89) Facebook (ร้อยละ 88) Tiktok (ร้อยละ 78) Instagram (ร้อยละ 73) และ X (ร้อยละ 48) ตามลำดับ สอดคล้องกับข้อมูลจากสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ ที่พบว่า กลุ่ม Gen Z ในประเทศไทย ส่วนใหญ่ใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าถึงสื่อโซเชียลมีเดีย โดยการใช้งานอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อวันของคนกลุ่มนี้มากถึง 12 ชั่วโมง 8 นาที ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของภาพรวมทุกกลุ่มวัยที่อยู่ที่ 11 ชั่วโมง 25 นาที

แผนภาพ 24 สัดส่วนของผู้ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ต และสมาร์ตโฟน จำแนกตามกลุ่มอายุ



ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, การสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ปี 2567 (ไตรมาส 3)

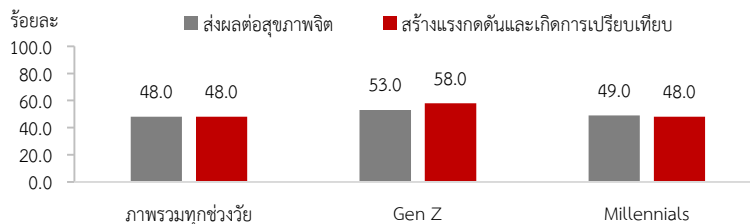
³² สถาบันวิจัย Pew Research Center ในสหรัฐอเมริกา กำหนดนิยามให้ Gen Z (Generation Z) หมายถึง ผู้ที่เกิดระหว่างปี 2540 – 2555 มีอายุ 13 - 28 ปี (ณ ปี 2568).

³³ Content SHIFU. 2024. Digital Insights Thailand Report 2024.

³⁴ Agenda, 2567, บทความ “แต่ละ GEN เสพคอนเทนต์แบบไหน ?”.

การใช้โซเชียลมีเดียของกลุ่ม Gen Z สามารถส่งผลกระทบต่อหลายด้าน โดยรายงาน Digital Insights Thailand ปี 2567 พบว่า กลุ่ม Gen Z ร้อยละ 75 ระบุว่า โซเชียลมีเดียช่วยให้ไม่ตกเทรนด์ใหม่ ๆ และร้อยละ 45 ยอมรับว่า โซเชียลมีเดียช่วยให้มีตัวตนและได้รับการยอมรับมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การอยู่กับสังคมออนไลน์ตลอดเวลา มีแนวโน้มที่จะทำให้กลุ่ม Gen Z ได้รับผลกระทบทางลบจากโซเชียลมีเดียมากกว่ากลุ่มวัยอื่น โดยกว่าร้อยละ 53 ของกลุ่มนี้ ระบุว่า การใช้โซเชียลมีเดียส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้านจิตใจ และร้อยละ 58 ยังระบุว่า โซเชียลมีเดียสร้างแรงกดดันและเกิดการเปรียบเทียบกับคนอื่น แต่เมื่อพิจารณาความสามารถในการเลิกใช้โซเชียลมีเดียของตนเอง กลับพบว่า ร้อยละ 44 ระบุว่าค่อนข้างยาก และอีกร้อยละ 18 ระบุว่ายากมาก

แผนภาพ 25 สัดส่วนของผู้ที่ระบุว่าโซเชียลมีเดียมีผลกระทบ จำแนกตามกลุ่มอายุ



ที่มา : Content SHIFU ร่วมกับ YouGov, Digital Insights Thailand Report 2024

สถานการณ์ดังกล่าวไม่เพียงเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังพบในหลายประเทศ อาทิ **ประเทศอังกฤษ**³⁵ พบว่า วัยรุ่นมีแนวโน้มใช้ชีวิตประจำวันโดยไม่พึ่งพาโซเชียลมีเดียอย่างมากขึ้น และโซเชียลมีเดียยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต รวมถึงยังทำให้เกิดความกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัวและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ขณะเดียวกัน การใช้โทรศัพท์มือถือและสื่อประเภทอื่น ๆ เป็นระยะเวลานาน ยังทำให้เหนื่อยล้าไม่เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสามารถทางปัญญา ผลการเรียนรู้ และความสามารถทางอารมณ์และสังคม นอกจากนี้ การใช้โซเชียลมีเดียยังทำให้วัยรุ่นมีอาการซึมเศร้าและขาดความมั่นใจ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่มักเกิดการเปรียบเทียบรูปลักษณ์และเกิดความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง ขณะที่**ประเทศจีน** กลุ่ม Gen Z เกิดความกดดันทางสังคมจากเปรียบเทียบตนเองกับความสำเร็จของผู้อื่นบนโซเชียลมีเดีย โดยข้อมูลจากรายงานของ BMC Psychology³⁶ ในปี 2567 ระบุว่า การรับชมเนื้อหาที่ประสบความสำเร็จของคนบนโซเชียลมีเดีย อาทิ การได้รับรางวัลการแข่งขันทางวิชาการ การมีผลการเรียนดี เทคนิคการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ทำให้กลุ่ม Gen Z วัยเรียนชาวจีนเกิดทัศนคติ “สามารถพัฒนาทักษะหรือประสบความสำเร็จได้จากความพยายาม” แบบไม่รู้ตัว และส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และพฤติกรรมที่ไม่ยั่งยืนอย่างการเรียนหนักเกินไปจนเกิดภาวะหมดไฟ (Academic Burnout) รวมทั้งเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความผิดหวัง หรือมีความมั่นใจในตนเองต่ำเมื่อไม่สามารถพัฒนาได้เท่ากับคนอื่น ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับสถานการณ์ใน**ประเทศสหรัฐอเมริกา** จากการศึกษาของ Jonathan Haidt จากมหาวิทยาลัย New York ในปี 2024 ที่ได้ทำการศึกษาปัญหาการใช้สมาร์ทโฟนและการเข้าถึงโซเชียลมีเดียต่อโรคทางจิตเวชของเด็ก Gen Z ในสหรัฐอเมริกา พบว่า การใช้สมาร์ทโฟนและอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อเด็ก Gen Z ใน 4 ด้าน คือ 1) การกีดกันการสร้างสังคมในชีวิตจริง 2) การกีดกันช่วงเวลานอนทั้งปริมาณและคุณภาพ 3) การทำให้เสียสมาธิ และ 4) การทำให้เสพติดโซเชียลมีเดีย ซึ่งผลกระทบทั้ง 4 ด้านเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เด็กมีปัญหาสุขภาพจิต

³⁵ Khalaf AM, Alubied AA, Khalaf AM, Rifaey AA 2023. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. Cureus.

³⁶ BMC Psychology, 2024, The effect of social media upward comparison on Chinese adolescent learning engagement: a moderated multiple mediation model.

สถานการณ์ข้างต้นชี้ให้เห็นว่า ปัญหาสุขภาพจิตจากการใช้โซเชียลมีเดียของ Gen Z เป็นปัญหาที่อาจมีความรุนแรงขึ้นได้ อีกทั้งยังอาจเป็นปัญหาต่อเนื่องไปยังเจนเนอเรชันถัดไปเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเช่นกัน ซึ่งภาครัฐของประเทศไทยต่าง ๆ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ และออกมาตรการในการจัดการ อาทิ

1. **การจำกัดอายุ โดยประเทศออสเตรเลีย** มีมติผ่านร่างกฎหมาย The Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Bill 2024 (the Bill) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อปกป้องสุขภาพจิตและร่างกายของเยาวชนออสเตรเลีย โดยกำหนดอายุขั้นต่ำในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไว้ที่ 16 ปี เพื่อป้องกันไม่ให้เยาวชนอายุต่ำกว่า 16 ปี สามารถสร้างบัญชีหรือใช้แพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ได้ ทั้ง Facebook Instagram TikTok Snapchat และ X โดยแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียดังกล่าวมีเวลา 12 เดือน ในการพัฒนาระบบจำกัดด้านอายุ ซึ่งคาดว่าจะเริ่มใช้ได้ภายในสิ้นปี 2025

2. **การควบคุมเนื้อหา โดยประเทศอังกฤษ** มีกฎหมาย The Online Safety Act 2023 (the Act) ที่กำหนดให้แพลตฟอร์มต่าง ๆ ต้องดำเนินการป้องกันและจัดการกับเนื้อหาที่เป็นอันตราย เช่นเดียวกับ **ประเทศสิงคโปร์** ที่มีกฎหมาย Protection from Harassment Act (POHA) ที่มีวัตถุประสงค์ในการแก้ปัญหา Doxing³⁷ และ Cyberbully ที่มุ่งเน้นการคุ้มครองบุคคลจากการถูกคุกคามและข่มขู่ หรือทำให้หวาดกลัวโดยเจตนาด้วยวิธีเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคลที่สามารถระบุตัวตนได้ ซึ่งได้มีการกำหนดโทษปรับเป็นเงิน 5,000 ดอลลาร์สิงคโปร์ (ราว 100,000 บาท) และ/หรือจำคุก 6 เดือน หรือทั้งจำทั้งปรับ นอกจากนี้ ยังได้กำหนดให้การสะกดรอยตามทั้งในชีวิตจริงและบนแพลตฟอร์มออนไลน์ เป็นความผิดทางอาญา ขณะที่ผู้เสียหายที่ถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyberbullying) สามารถขอให้ศาลออกคำสั่งคุ้มครองเพื่อให้ผู้กระทำละเว้นการกระทำได้ อีกทั้งยังมีมาตรการในการจัดการการเผยแพร่ข้อมูลเท็จและการใส่ร้าย โดยผู้เสียหายสามารถขอคำสั่งศาลให้ลบเนื้อหาหรือชี้แจงข้อมูลที่ถูกตัดได้ นอกจากนี้ สิงคโปร์ยังมีแคมเปญที่มุ่งเน้นการให้ความรู้แก่เยาวชนเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รวมถึงมีคู่มือเกี่ยวกับการรับมือกับ Cyberbullying อย่าง Spot and stop cyberbullying in its tracks ควบคู่ไปด้วย

The Online Safety Act 2023 (the Act) : ประเภทเนื้อหาในแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ถูกกำหนดให้เป็นประเด็นที่อันตรายต่อเด็กและเยาวชน อาทิ

- ภาพอนาจาร
- เนื้อหาที่สนับสนุน ส่งเสริม หรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง/ความผิดปกติของกรกิน/การฆ่าตัวตาย
- การกลั่นแกล้ง
- เนื้อหาที่ข่มขู่หรือแสดงความเกลียดชัง
- เนื้อหาที่แสดง/สนับสนุนความรุนแรง/การบาดเจ็บร้ายแรง
- เนื้อหาที่สนับสนุนพฤติกรรมผิดโนนและความท้าทายที่อันตราย
- เนื้อหาที่สนับสนุนการรับประหาร การสุดโต่ง หรือการล้มล้างสาธารณธรราย

ที่มา : GOV.UK, 2024

3. **การจำกัดระยะเวลาใช้งาน โดยประเทศจีน**³⁸ ได้ออกแนวปฏิบัติในการใช้อุปกรณ์พกพาสำหรับเด็กและเยาวชน ซึ่งได้กำหนดให้เด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 16 ปี สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ขณะที่เด็กอายุ 16 – 18 ปี สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน และไม่สามารถใช้งานแอปพลิเคชันตั้งแต่เวลา 22.00 น. จนถึง 06.00 น. ของอีกวัน ยกเว้นแอปพลิเคชันที่จำเป็น เว้นแต่จะได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครอง นอกจากนี้ เมื่อใช้งานอินเทอร์เน็ตไประยะเวลาหนึ่งจะมีการแจ้งเตือนให้พักผ่อนอีกด้วย

4. **การเพิ่มความปลอดภัยบนแพลตฟอร์มออนไลน์ โดยประเทศสหรัฐอเมริกา** ในรัฐแคลิฟอร์เนีย มีร่างกฎหมาย California Age - Appropriate Design Code Act (CAADCA) ที่มีเป้าหมายเพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของเด็กและเยาวชนที่ใช้งานแพลตฟอร์มออนไลน์ โดยกำหนดให้บริษัทเทคโนโลยีต้องออกแบบผลิตภัณฑ์และบริการของตนให้เหมาะสมกับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ซึ่งต้องมีการบังคับปรับปรุงหรือติดตั้งระบบความปลอดภัยสำหรับเด็กเป็นค่าเริ่มต้น อาทิ การจำกัดการแชร์ข้อมูลส่วนตัว การห้ามติดตามตำแหน่งของเด็ก โดยไม่ได้รับอนุญาต รวมถึงระบบแจ้งเตือนการเลื่อนหน้าจอแบบไม่มีที่สิ้นสุด (Infinite scrolling) ที่เป็นการโหลดเนื้อหาเพิ่มโดยอัตโนมัติ เพื่อลดการติดจ่อและเสพติดโซเชียลมีเดีย

³⁷ การเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลบนอินเทอร์เน็ตที่ไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของข้อมูล

³⁸ The Register. 2024. China wants mobile devices to limit usage time for minors, ensure they only see nice content.

ตัวอย่างข้างต้นเป็นแนวทางที่รัฐบาลในต่างประเทศใช้ในการจำกัดการเข้าถึงและป้องกันปัญหา ซึ่งไทยอาจนำมาปรับใช้ให้มีความเหมาะสมกับบริบทของประเทศได้ อย่างไรก็ตาม มาตรการของรัฐเพียงอย่างเดียวอาจดำเนินการได้อย่างจำกัด ซึ่งครอบครัวและสถานศึกษาต้องเข้ามามีบทบาทในการป้องกันและควบคุมเพื่อลดผลเสียของการใช้สมาร์ทโฟน และอินเทอร์เน็ตของกลุ่มเด็กและเยาวชนร่วมกันด้วย โดย**สถาบันครอบครัว** ควรเป็นต้นแบบที่ดีในการใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสมเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากพฤติกรรมที่ถูกต้องแก่เด็ก อาทิ การหลีกเลี่ยงการใช้สมาร์ทโฟนขณะรับประทานอาหารหรือสนทนาภายในครอบครัว การไม่โพสต์ข้อมูลส่วนตัวของสมาชิกบนโซเชียลมีเดียมากเกินไป รวมถึงต้องสื่อสารและสร้างความเข้าใจที่ดีร่วมกัน โดยเปิดโอกาสให้ลูกพูดคุยแบบเป็นมิตรเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้โซเชียลมีเดีย แทนการตั้งข้อสงสัยหรือตำหนิอย่างรุนแรง ที่อาจทำให้เด็กปิดกั้นและไม่กล้าปรึกษาเมื่อมีปัญหา รวมถึงการกำหนดกฎเกณฑ์พร้อมอธิบายเหตุผลที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจถึงผลกระทบจากการใช้โซเชียลมีเดีย อาทิ การกำหนดเวลา การไม่พูดกับคนที่ไม่รู้จักบนออนไลน์ นอกจากนี้ ยังต้องส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อลดการติดโซเชียลมีเดีย สำหรับ**สถาบันการศึกษา** ควรมีบทบาทสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ให้กับนักเรียน Gen Z เพื่อให้สามารถใช้โซเชียลมีเดียอย่างปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ โดยเฉพาะด้านจริยธรรมในการใช้โซเชียลมีเดีย (Digital Ethics) ในการเคารพสิทธิของผู้อื่น รวมไปถึงการใช้โซเชียลมีเดียที่สร้างสรรค์ นอกจากนี้ ยังต้องบูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ากับการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผลกระทบของโซเชียลมีเดีย อาทิ การวิเคราะห์ข่าวปลอม หรือการจัดกิจกรรม “วันปลอดโซเชียล” (Social Media Detox Day) เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาอย่างสมดุล