



พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือในเด็ก: ผลกระทบและการป้องกัน

Child Smartphone Usage Behaviors: Impacts and Preventions

ปริยาภรณ์ ประยงค์กุล^{1,*}, สุภาวดี เจริญวานิช²

¹สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร 10330

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปทุมธานี 12120

Preeyaporn Prayongkul^{1,*}, Supawadee Charoenwanit²

¹Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing, Bangkok 10330

²Faculty of Nursing, Thammasat University, Pathum Thani 12120

Received 14 March 2024; Received in revised 3 June 2024; Accepted 12 June 2024

บทคัดย่อ

ปัญหาการเสพติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนกำลังเป็นปัญหาสำคัญในเด็กไทยและเด็กในชาติอื่น ๆ ทั่วโลก โดยผลการสำรวจพฤติกรรมของเด็กไทยระบุว่า เด็กไทยอายุ 8-12 ปี ใช้เวลาในการท่องโลกอินเทอร์เน็ตสูงถึง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มากกว่าค่าเฉลี่ยโลกถึง 3 ชั่วโมง ผลกระทบมากมายที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาทางสุขภาพ พัฒนาการ สุขภาพจิต พฤติกรรม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่จะนำพาเด็กไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ในอนาคต ดังนั้น การดูแลและป้องกันการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนในเด็กถือเป็นการกิจและพันธกิจสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญ ทั้งนี้ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนควรร่วมมือกันในการดูแลและป้องกันปัญหาดังกล่าวเพื่อประโยชน์ของเด็กในอนาคต

คำสำคัญ: การติดโทรศัพท์มือถือในเด็ก; ผลกระทบ; การดูแล; การป้องกัน

Abstract

The problem of smartphone addiction is becoming a significant issue among Thai children and children worldwide. According to surveys on Thai children's behavior, those aged 8-12 spend up to 35 hours per week on internet usage, significantly higher than the global average of 3 hours. This excessive smartphone usage leads to various negative impacts, including health problems, developmental issues, mental health concerns, behavioral problems, and interpersonal relationship challenges. These issues are crucial as they can lead to further problems in the future. Therefore,

*ผู้รับผิดชอบบทความ: preeyaporn.p@stin.ac.th

caring for and preventing smartphone addiction in children is an important mission and commitment that must be prioritized. Families, schools, and communities should cooperate to address and prevent this issue for the benefit of the children's future.

Keywords: Smartphone addiction in children; Impacts; Caring; Preventions

1. บทนำ

ปัจจุบันโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน ได้กลายเป็นปัจจัยที่หาที่มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตของคนในยุคดิจิทัลเป็นอย่างมาก เราปฏิเสธไม่ได้เลยว่าโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนได้นำมาซึ่งความสะดวกสบายต่าง ๆ ในชีวิตมากมาย แทบทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน สามารถทำผ่านโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพียงเครื่องเดียวได้ตั้งแต่ตื่นนอนยันเข้านอน โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน ช่วยให้การติดต่อสื่อสาร ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนบนโลกนี้ให้ง่ายขึ้น ช่วยขยายฐานการค้าทางเศรษฐกิจ เป็นอุปกรณ์สร้างรายได้สำหรับใครหลาย ๆ คน นอกจากนี้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนยังมีแอปพลิเคชันมากมายให้ใช้ ทั้งแอปพลิเคชันที่ช่วยให้ความรู้ ให้ความบันเทิงและความสนุกสนานเพลิดเพลิน จนแทบจะกล่าวได้ว่า การมีโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพียงเครื่องเดียวจะช่วยให้ผู้ใช้ได้เห็นและเปิดมุมมองใหม่ ๆ โดยที่ผู้ใช้ไม่จำเป็นต้องออกไปท่องโลกด้วยตัวเองเลย อย่างไรก็ตามเหรียญย่อมมีสองด้านเสมอ เช่นเดียวกันกับโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนย่อมมีสองด้านเช่นกัน จากที่กล่าวมาข้างต้น โทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนนำมาซึ่งความสะดวกสบายในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตามการพึ่งพาโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนที่มากเกินไปก็สามารถนำมาซึ่งปัญหาสังคมที่สำคัญของคนในยุคปัจจุบันได้เช่นกัน โดยเฉพาะกับเด็ก ๆ

การเสพติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนกำลังเป็นปัญหาสำคัญในเด็กไทยและเด็กในชาติอื่น ๆ ทั่วโลก จากผลการสำรวจพฤติกรรมของเด็กไทยพบว่า เด็กไทยอายุระหว่าง 8-12 ปี ใช้เวลาไปกับการท่องโลกอินเทอร์เน็ตสูงถึง 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลกถึง 3 ชั่วโมง โดยโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนเป็นอุปกรณ์ที่ถูกนำมาใช้เพื่อการท่องอินเทอร์เน็ต สูงถึงร้อยละ 73 [1] ผลการสำรวจนี้สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศของ Sohn และคณะ [2] ที่พบว่า 23.3% (14.0-31.2%) ของเด็กและวัยรุ่นในหลายประเทศมีภาวะเสพติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในประเทศอินเดียของ Sulaiman [3] พบว่า 42% ของเด็กอายุ

ระหว่าง 5-12 ปี และการศึกษาของ Nikhita และคณะ [4] พบว่า 31.33% ของเด็กอายุ 14-16 ปี มีภาวะเสพติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน อีกทั้ง Gangadharan และคณะ [5] พบว่า 32.3-33.6% ของเด็กอายุ 10-19 ปี มีภาวะเสพติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน และการศึกษาของ Cha และ Seo [6] พบว่า 30.9% ของเด็กอายุ 13-15 ปี ในประเทศเกาหลีใต้ มีความเสี่ยงต่อการเสพติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน การศึกษาเหล่านี้ยืนยันว่าการเสพติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนกำลังเป็นปัญหาสำคัญของเด็กทั่วโลก

พฤติกรรมการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนในเด็กนำมาซึ่งผลกระทบต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพกาย พัฒนาการ สุขภาพจิต พฤติกรรม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งปัญหาดังกล่าวถือเป็นผลกระทบสำคัญที่จะนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ในอนาคตได้ ดังนั้นการดูแลและป้องกันถือเป็นภาระกิจและพันธกิจที่สำคัญที่เราทุกคนต้องให้ความสำคัญ และทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ต้องร่วมมือกันในการดูแลและป้องกันปัญหาดังกล่าว

ในบทความนี้ได้กล่าวถึงสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน ผลกระทบจากพฤติกรรมดังกล่าว และแนวทางการดูแลและป้องกันการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนในเด็ก เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปเป็นแนวทางการดูแลและป้องกันปัญหาพฤติกรรมการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนในเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2. อุปกรณ์และวิธีการ

2.1 สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน

จากการวิจัยของ Nasution [7] ได้อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยของการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนไว้หลายปัจจัย ซึ่งแบ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ปัจจัยที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ และปัจจัยทางสังคม ดังนี้

2.1.1 ปัจจัยภายใน ปัจจัยนี้ประกอบด้วยปัจจัยที่อธิบายลักษณะบุคคลของแต่ละบุคคล

มีการมองหาความสนุกสนาน (Sensation seeking) เป็นความสามารถของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะมุ่งหากิจกรรมที่ไม่ซ้ำเดิมหรือจำเจ เพื่อมองหาประสบการณ์ใหม่ บุคคลที่มีระดับการมองหาความสนุกสนานสูงมักจะรู้สึกเบื่อหน่าย เมื่อทำกิจกรรมที่ซ้ำ ๆ เดิม ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จึงใช้การใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน เพื่อตอบสนองความพึงพอใจ และลดความเบื่อของตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ส่งข้อความ SMS ดูภาพหรือวิดีโอ เล่นเกม การเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ หรือการใช้งานอินเทอร์เน็ต

มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองต่ำ ประเมินตนเองเชิงลบ รู้สึกว่าตนเองมีข้อบกพร่องมากมาย และรู้สึกไม่มั่นคงเมื่อต้องเผชิญกับผู้อื่น บุคคลอื่น ดังนั้น บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนในการสื่อสารแทนการเจอหน้ากัน เพราะรู้สึกได้รับความปลอดภัยทางจิตใจและความพึงพอใจมากกว่า ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว และกลายเป็นใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนมากเกินไป เนื่องจาก ขาดการควบคุมตนเอง

บุคคลที่มีบุคลิกสนใจต่อสิ่งภายนอกสูง (High extraversion personality) บุคคลที่มีบุคลิกสนใจต่อสิ่งภายนอกสูง มักมีความสามารถทางสังคมที่จะแสดงออกถึงการมีเพื่อนมากมาย มีความเป็นมิตร การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการติดต่อพูดคุยสื่อสารกับผู้อื่น และไม่ชอบทำกิจกรรมคนเดียว ดังนั้น บุคคลที่มีบุคลิกสนใจต่อสิ่งภายนอกสูง จึงจำเป็นต้องสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เช่น การติดต่อกับผู้อื่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่เข้าถึงได้ผ่านโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน

มีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ (Low self-control) การควบคุมตนเอง คือ ความสามารถในการ

การยับยั้งสิ่งกระตุ้น สิ่งล่อใจ หรือความปรารถนาของตนเอง การใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนมากเกินไปและการพอใจในความบันเทิงส่วนบุคคลสูงสามารถทำนายความเสี่ยงที่จะเกิดพฤติกรรมการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนได้ [8]

2.1.2 ปัจจัยภายนอก ปัจจัยนี้เป็นปัจจัยที่มาจากภายนอกบุคคล

เกี่ยวข้องกับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ หากมีการเผชิญกับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนสูง ก็จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนได้มากขึ้น

2.1.3 ปัจจัยที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ปัจจัยนี้ประกอบด้วยสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้การใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเป็นวิธีที่ทำให้บุคคลรู้สึกสุขสบายใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่บุคคลนั้นรู้สึกไม่สุขสบายใจ [9]

ความเครียด (Stress) เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อความกดดันหรือความต้องการจากภายนอก ซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติต่าง ๆ เช่น ความผิดปกติทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม จากผลการวิจัยพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน หมายความว่า ยิ่งความเครียดของบุคคลสูงขึ้น การใช้สมาร์ทโฟนก็จะสูงขึ้น และมีแนวโน้มที่จะติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้น

ความเศร้า (Sadness) เป็นความรู้สึกโศกเศร้าหรือเศร้าใจที่บุคคลประสบ บุคคลที่มีความเศร้าจะมองหาสิ่งที่ปลอดภัยสำหรับตนเอง เช่น การฟังเพลง การดูภาพหลาย ๆ รูปแบบที่คิดว่าดีและสนุกสนาน และการดูวิดีโอตลกจากอินเทอร์เน็ต สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้บุคคลเพลิดเพลินได้ผ่านการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน ซึ่งทำให้บุคคลที่มีความเศร้า มีแนวโน้มที่จะติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้น

ความเหงา (Loneliness) เป็นสถานะทางอารมณ์และจิตใจที่มีลักษณะเด่น คือ ความรู้สึกของความเจ็บเหงาและขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อบุคคลรู้สึก

เหงา มักมีแนวโน้มที่จะใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเป็นเพื่อน เช่น การเล่นเกม จากผลการวิจัยพบว่า ความเหงามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน หมายความว่า ยิ่งความเหงาของบุคคลสูงขึ้น การใช้สมาร์ทโฟนก็จะสูงขึ้น และมีแนวโน้มที่จะติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้น

ความวิตกกังวล (Anxiety) ความวิตกกังวล แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาและประเมินเหตุการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่เป็นอยู่จริง และ 2) ความวิตกกังวลแฝง (trait anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่แฝงอยู่ในบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวบุคคล เมื่อบุคคลรู้สึกกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดของข้อมูล เขาจะใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนในการตรวจสอบข้อมูลก่อน และเป็นเหตุผลหนึ่งของการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน

ความอิ่มตัวของการเรียนรู้ (Learning saturation) เป็นความเบื่อและไม่สนใจภายในจิตใจ ที่ไม่สามารถทำงานได้ตามที่คาดหวังในการประมวลผลข้อมูลหรือเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ บุคคลที่รู้สึกเบื่อในการเรียนรู้มักจะใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเป็นสื่อในการผ่อนคลาย เช่น เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง

การพักผ่อนที่น่าเบื่อ (Leisure boredom) ความเบื่อขณะมีเวลาว่างเกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีเวลาว่างแต่ไม่มีกิจกรรมใดทำ บุคคลจะรู้สึกเบื่อเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ จึงต้องมีกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความพึงพอใจในจิตใจของตนเองได้ ดังนั้นยังบุคคลรู้สึกเบื่อในเวลาว่างของตนเองมากเท่าไร ความเสี่ยงของบุคคลนั้นต่อการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนก็จะสูงขึ้น กิจกรรมที่มักจะทำได้ด้วยการใช้สมาร์ทโฟนในเวลาว่างรวมถึงการส่งข้อความ SMS การดูภาพหรือวิดีโอ การเล่นเกม การเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ หรือการใช้งานอินเทอร์เน็ต

2.1.4 ปัจจัยทางสังคม ประกอบด้วยปัจจัยที่ทำให้การติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน

เนื่องจากโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ปัจจัยเหล่านี้ประกอบด้วย

พฤติกรรมที่บังคับ (Mandatory behavior) คือ พฤติกรรมที่ต้องทำเพื่อสนองต่อความต้องการในการติดต่อสื่อสารที่ถูกกระตุ้นหรือส่งเสริมโดยผู้อื่น โดยการโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและติดต่อสื่อสารผ่านการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน หากความต้องการในการติดต่อสื่อสารสูง การใช้สมาร์ทโฟนก็จะสูง และทำให้มีแนวโน้มที่จะติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้น

การรู้สึกว่าการเชื่อมต่อกับคนอื่นสูง (High connected presence) หรือรู้สึกว่าการเชื่อมต่อกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจแสดงถึงความรู้สึกของความสัมพันธ์และการติดต่อกับผู้อื่นที่เป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้บุคคลรู้สึกว่ามีค่าและรู้สึกสมดุลในการสื่อสารและการเชื่อมต่อกับครอบครัวและสังคมของตนเอง ซึ่งอาจทำให้ติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนได้

3. ผลการวิจัยและวิจารณ์

3.1 ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน

จากการรายงานโดยข้อมูลจากสถาบันจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์พบว่า เด็กและเยาวชนไทยติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนถึงสัปดาห์ละ 35 ชั่วโมง [10] (ไม่นับรวมกับการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านทางโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนหรือหน้าจอใด ๆ ที่ใช้ในการศึกษาเล่าเรียน) ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลกถึง 3 ชั่วโมง [1] ด้วยจำนวนชั่วโมงในการใช้งานโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนที่มากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก และหากปล่อยให้เด็กใกล้ชิดกับสื่อเหล่านี้อย่างต่อเนื่องมากเกินไป ก็จะส่งผลเสียต่อตัวเด็กในหลายด้าน [11] ได้แก่

ด้านการสื่อสาร เด็กจะพูดช้า พูดไม่ชัด ขาดความคิดสร้างสรรค์ในการทำสิ่งต่าง ๆ เพราะไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนอกจากโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน ทำให้เด็กขาดทักษะการสื่อสาร ภาษาถดถอย ไม่กล้าพูด สื่อสารไม่เป็น และไม่กล้าเข้าสังคม [12] **ด้านร่างกาย** เด็กจะมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย กล้ามเนื้อฝ่อ อ่อนเพลีย มีแนวโน้มเป็นโรคอ้วน เพราะไม่ได้เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายตามที่ควรจะเป็น รวมถึงการจ้องมองจอโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลานานจะส่งผลเสียกับดวงตาได้ เช่น ทำให้สายตาสั้น ตาล้า หรือตาแห้ง และหากใช้หูฟังขณะใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนก็จะส่งผลเสียต่อการได้ยินด้วย [11] **ด้านอารมณ์และจิตใจ** เด็กจะควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เพราะไม่สามารถแยกแยะโลกของอินเทอร์เน็ตกับความเป็นจริงได้ ทำให้มีอาการหงุดหงิดง่าย ใจร้อน ความอดทนต่ำ อารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว สมาธิสั้น ขาดการจดจ่อ ภาวะเครียดวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า [2, 4, 12-15] การติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนหรือใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนมากเกินไปสัมพันธ์กับความรู้สึก ความไม่มั่นคง และตามมาด้วยปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม [16] **ด้านสติปัญญา** เด็กอาจมีพัฒนาการทางด้านการเรียนรู้ล่าช้า ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ต่ำลง เพราะไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ พูดสื่อสาร แก้ไขปัญหา หรือเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ทำให้ไม่สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านสติปัญญาได้อย่างเต็มที่ หากปล่อยไว้นาน เด็กอาจมีภาวะออทิซึมได้ [12] และ**ด้านสัมพันธภาพ** การใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปส่งผลทางลบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนลดลง และเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น [13, 16]

3.2 แนวทางการดูแลและป้องกันการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนในเด็ก

ด้วยความนิยมในการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในยุคปัจจุบัน เด็กจึงมีโอกาสเข้าถึงโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก ดังนั้นพ่อแม่และสถานศึกษาจึงมีบทบาทอย่างมากในการดูแล

และป้องกันการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน เพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้น [17] โดยการกำกับดูแลและควบคุมเนื้อหาของสื่อที่เด็กดู ควรเน้นเนื้อหาที่ให้ความรู้และมีระดับความยากง่ายของเนื้อหาเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก พ่อแม่ควรดูสื่อไปพร้อมกับเด็ก และพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเนื้อหาที่เด็กดู เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ดีขึ้น เช่น ตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กดู อธิบายความหมายของคำศัพท์ และเชื่อมโยงกับประสบการณ์หรือความรู้เดิมของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถต่อยอดความรู้ใหม่ได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้พ่อแม่ควรกำหนดเวลาการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนในแต่ละวันของเด็ก เพื่อให้เด็กมีเวลาเพียงพอในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่สำคัญต่อพัฒนาการ โดยสมาคมกุมารแพทย์สหรัฐอเมริกา (American Academy of Pediatric) แนะนำว่าเด็กอายุ 2-5 ปี ควรจำกัดเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และเด็กอายุมากกว่า 6 ปีขึ้นไป ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมงในวันธรรมดา และไม่เกิน 2 ชั่วโมงในวันหยุด โดยให้เล่นหลังจากทำการบ้านหรือกิจวัตรประจำวันเสร็จเรียบร้อยแล้ว นอกจากนี้ ควรมีช่วงเวลาปลอดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน เช่น ขณะกินอาหารและก่อนนอน 1 ชั่วโมง รวมทั้งไม่ควรมีโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนในห้องนอนของเด็ก หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพื่อฆ่าเวลาขณะเด็กเบื่อ แต่ควรฝึกนิสัยให้เด็กทำกิจกรรมอื่นแทน เช่น เล่นเกมเป่ายางฉุบ พูดคุยกับพ่อแม่ เดินเล่น ออกกำลังกาย ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายด้วยทักษะที่หลากหลายเป็นเวลา 30-60 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาติดต่อกันมากกว่า 8 สัปดาห์ สามารถป้องกันและบรรเทาการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนได้ [18] โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมเวลาการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนของตนเอง เนื่องจากมีงานวิจัยพบว่า พ่อแม่ที่ใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนมาก เด็กก็จะใช้มากตามไปด้วย ซึ่งจะลดโอกาสที่พ่อแม่และเด็กจะได้เล่น พูดคุย หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว นอกจากนี้แล้วสถานศึกษาและครอบครัว

ควรสนับสนุนเด็กให้ใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนในทางที่มีประโยชน์ เช่น การใช้แอปพลิเคชันที่สอนทักษะเสริมพัฒนาการ และควรเลือกโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันที่มีคุณภาพเหมาะสมกับวัยและใช้ไปด้วยพร้อมกันกับเด็ก สร้างนโยบายเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของเด็ก และปลูกฝังให้เด็กไม่ใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนมากเกินไป ในส่วนของภาครัฐควรออกนโยบายบังคับให้บริษัทโทรศัพท์และผู้ผลิตแอปพลิเคชันออกแบบการใช้งานเพื่อจำกัดสิทธิ์การใช้สื่อออนไลน์ของเด็ก ๆ เช่น แอปพลิเคชันยูทูบที่มีฟังก์ชันจำกัดการใช้งานในกลุ่มเด็ก โดยสามารถจำกัดสื่อหรือวิดีโอที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ให้ปราศจากความรุนแรงทางเพศ และการใช้ภาษาที่เหมาะสม พร้อมทั้งป้องกันไม่ให้เด็กใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนมากเกินไปหรือติดใจจนอยู่ในภาวะติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน [12]

4. สรุปผลการทดลอง

การใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนมีผลกระทบอย่างมากต่อการเติบโตและการพัฒนาการของเด็กทุกวัย เนื่องจากเด็กมีโอกาสเข้าถึงโลกของเทคโนโลยีและสื่ออย่างไม่เคยมีมาก่อน แต่การใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนอย่างไม่มีขีดจำกัด อาจทำให้เกิดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ตามมามากมาย ดังนั้น พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงการเลี้ยงลูกด้วยโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน แต่ควรใช้เวลาในการสร้างความสัมพันธ์ร่วมกันในครอบครัว ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาการเด็ก เนื่องจากพัฒนาการที่ดีของลูกเริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ ที่ได้รับการเรียนรู้ร่วมกันกับพ่อแม่ อีกทั้งสถานศึกษาและภาครัฐควรมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน และกำหนดนโยบายที่จำกัดการใช้สื่อออนไลน์ของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถเติบโตและพัฒนาตนเองในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

5. References

- [1] DQ Institute. Outsmart the cyber-pandemic: Empower every child with digital intelligence by 2020 2020 [Available from: https://www.dqinstitute.org/2018dq_impact_report.
- [2] Sohn SY, Rees P, Wildridge B, Kalk NJ, Carter B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC psychiatry. 2019;19(1):356.
- [3] Sulaiman R, Shaji, S., Sheela, V. V., & Raheela, A. S. Mobile phone addiction among children aged 5-12 years, a hospital-based study in South Kerala. International Journal of Community Medicine and Public Health. 2021; 8(12):5938-42.
- [4] Nikhita CS, Jadhav PR, Ajinkya SA. Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. J Clin Diagn Res. 2015;9(11):Vc06-vc9.
- [5] Gangadharan N, Borle AL, Basu S, Navya G, Borle AL. Mobile phone addiction as an emerging behavioral form of addiction among adolescents in India. Cureus. 2022;14(4).
- [6] Cha SS, Seo BK. Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. Health Psychol Open. 2018;5(1):2055102918755046.

- [7] Nasution M, editor Factors affecting smartphone addiction in children. Proceeding International Seminar of Islamic Studies; 2021.
- [8] Wang M. A Review on Mobile Phone Addiction among Teenagers. Lecture Notes in Education Psychology and Public Media. 2023;24:283-8.
- [9] Kwon M, Lee J-Y, Won W-Y, Park J-W, Min J-A, Hahn C, et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). PloS one. 2013;8(2):e56936.
- [10] Center for Health Promotion and Technology Management Support, Department of Partnership Development and International Relations, Health Systems Research Institute. Thai Health Watch 2020. 2020 [cited 2024 Mar 11]. Available from: <https://www.thaihealth.or.th/data/ecatalog/614/pdf/614.pdf>
- [11] Edtechbooks. Transparent screens are more dangerous for early childhood than you think. 2024 [cited 2024 Mar 11]. Available from: <https://www.edtechbooks.com/th/articles/276475-dan-gerkidz>
- [12] Park C, Park YR. The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. International Journal of Social Science and Humanity. 2014;4(2):147.
- [13] Dhamayanti M, Dwiwina RG, Adawiyah R. Influence of adolescents' smartphone addiction on mental and emotional development in west java, Indonesia. behavioral disorders. 2019;5(6).
- [14] Wu W, Chen Y, Shi X, Lv H, Bai R, Guo Z, et al. The Mobile phone addiction and Depression among High School students: the Roles of Cyberbullying victimization, perpetration, and gender. Front Psychol. 2022;13:845355.
- [15] Pera A. The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: Problematic use, social anxiety, and depressive stress. Frontiers in psychiatry. 2020;11:573473.
- [16] Sahu M, Gandhi S, Sharma MK. Mobile phone addiction among children and adolescents: a systematic review. Journal of Addictions Nursing. 2019;30(4):261-8.
- [17] The Royal College of Pediatricians of Thailand and the Pediatric Society of Thailand. A guide for parents: knowledge dissemination on child care and development for preschool children aged 3-6 years. 2024 [cited 2024 Mar 11]. Available from: https://www.brainten10.com/blogs/article/item/117brain?fbclid=IwAR2ML3LZzGOHCBkodL3MBBHlufPgt07h_wleK0yexJfCexcmUVy_WeYbPtM
- [18] Li Z, Xia X, Sun Q, Li Y. Exercise intervention to reduce mobile phone addiction in adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Front Psychol. 2023; 14:1294116.



พิมพ์ที่: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, พ.ศ. 2567
โทรศัพท์ 0-2564-3104 ถึง 6
โทรสาร 0-2564-3119
<http://www.thammasatprintinghouse.com>