

การจำกัดอายุผู้ใช้โซเชียลมีเดีย

SOCIAL MEDIA AGE RESTRICTIONS

นายแพทย์ทศศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว โซเชียลมีเดียหรือสื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของผู้คน ในขณะเดียวกัน โซเชียลมีเดียก็ส่งผลกระทบต่อเชิงลบที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นซึ่งยังอยู่ในช่วงพัฒนาบุคลิกภาพและการตัดสินใจ จึงมีการจำกัดอายุผู้ใช้งานในหลายประเทศเพื่อป้องกันผลกระทบเชิงลบที่ตามมา

ความหมายของโซเชียลมีเดีย

โซเชียลมีเดีย หรือสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) หมายถึง แพลตฟอร์มดิจิทัล หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่เปิดโอกาสให้ผู้ใช้สามารถสร้างเนื้อหา แบ่งปันข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และโต้ตอบกันได้ในรูปแบบเรียลไทม์

ตัวอย่างโซเชียลมีเดียที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน เช่น Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Twitter (X), WeChat, Line, Telegram และ Discord โดยสื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และความคิดของผู้ใช้ในหลากหลายมิติ

ผลกระทบ

โซเชียลมีเดียอาจส่งผลกระทบต่อเชิงลบที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนซึ่งยังอยู่ในช่วงพัฒนาบุคลิกภาพและการตัดสินใจ ผลกระทบที่พบได้บ่อย ดังนี้

1. ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า (depression) และ ความวิตกกังวล (anxiety) มีความสัมพันธ์กับอัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้น และภาวะการนอนหลับผิดปกติ
2. การเสพติดหน้าจอ (screen addiction) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมาธิและความสนใจในการเรียนลดลง ความสามารถในการควบคุมตนเองลดลง ลดเวลาในการเล่น กิจกรรมนอกบ้าน และการอ่านหนังสือ
3. การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ หรือการบูลลี่ทางไซเบอร์ (Cyberbullying) เช่น การคอมเมนต์ดูถูกเหยียดหยาม หรือประจาน การสร้างเพจล้อเลียนหรือเผยแพร่ข้อมูลเท็จ ส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าตัวตาย
4. ผลกระทบต่อความคิดและพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมลอกเลียนแบบที่รุนแรง และเป็นอันตราย การลดทอนคุณค่าทางจริยธรรม การรับรู้ที่บิดเบือนต่อเพศ ความรุนแรง เกิดค่านิยมบริโภคนิยม
5. การละเมิดความเป็นส่วนตัว เนื่องจาก ข้อมูลส่วนตัว (privacy data) และข้อมูลที่มีความละเอียดอ่อน (sensitive data) มักถูกนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการตลาด การหลอกลวงและการฉ้อโกง การขโมยตัวตน (identity theft) หรือการบูลลี่ (bully)

สถานการณ์ปัญหา

แม้ว่าโดยทั่วไปโซเซียลมีเดียจะกำหนดอายุขั้นต่ำไว้ที่ 13 ปี แต่การใช้โซเซียลมีเดียในกลุ่มเด็กและเยาวชนยังคงแพร่หลาย ผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2566 (ค.ศ. 2023) พบว่า

- เด็กในสหรัฐอเมริกา (USA) ช่วงอายุ 8-12 ปี เกือบร้อยละ 40 ใช้โซเซียลมีเดีย
- เด็กในสหราชอาณาจักร (UK) ช่วงอายุ 8-11 ปี ร้อยละ 63 ใช้โซเซียลมีเดีย
- เด็กในแคนาดา ช่วงอายุต่ำกว่า 13 ปี ร้อยละ 86 มีบัญชีอย่างน้อยหนึ่งแพลตฟอร์มที่ห้ามผู้ใช้ที่มีอายุน้อยกว่านั้น

การไม่ตรวจสอบอายุที่แท้จริงของผู้ใช้มีผลกระทบร้ายแรง เด็กสามารถสร้างบัญชีโดยใช้ข้อมูลวันเกิดปลอม ซึ่งเป็นการบ่อนทำลายมาตรการป้องกันตามระดับอายุ ตัวอย่างเช่น เด็กที่ลงทะเบียนเป็นเด็กอายุ 13 ปี เมื่ออายุ 8 ขวบ อาจถูกมองว่าเป็นเด็กอายุ 18 ปี เมื่ออายุ 13 ปี ทำให้สามารถเข้าถึงคุณสมบัติที่อาจเป็นอันตราย เช่น การส่งข้อความโดยตรงหรือการไลฟ์สด

จากการศึกษาในสหราชอาณาจักรปี พ.ศ. 2565 (ค.ศ. 2022) พบว่าประมาณหนึ่งในสามของเด็กอายุ 8-17 ปี มีโปรไฟล์ผู้ใช้ที่เป็นผู้ใหญ่ (อายุ 18 ปี ขึ้นไป) บนแพลตฟอร์มโซเซียลมีเดียอย่างน้อยหนึ่งแพลตฟอร์ม โดยร้อยละ 23 ของเด็กกลุ่มนี้มีอายุเพียง 8-12 ปี

ระบบรักษาความปลอดภัยตามช่วงอายุจะใช้งานได้น้อยเมื่อบริการนั้นทราบอายุจริงของผู้ใช้เท่านั้น อย่างไรก็ตาม มีเพียง 2 ใน 50 บริการในการศึกษาเปรียบเทียบขององค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD) เท่านั้นที่ตรวจสอบอายุเป็นประจำเมื่อสร้างบัญชี ส่วนใหญ่ยังคงอาศัยการแจ้งอายุด้วยตนเอง หรือตรวจสอบอายุเฉพาะในกรณีพิเศษเท่านั้น เช่น เมื่อตรวจพบกิจกรรมที่น่าสงสัย หรือเพื่อเข้าถึงคุณสมบัติบางอย่าง บางแพลตฟอร์มไม่มีการตรวจสอบอายุเลย

การจำกัดอายุผู้ใช้ในประเทศต่าง ๆ

การจำกัดอายุผู้ใช้โซเซียลมีเดียในปัจจุบันยังคงเป็นความท้าทาย ถึงแม้ว่าในแต่ละแพลตฟอร์มจะมีการจำกัดอายุผู้ใช้งานอยู่แล้ว ส่วนใหญ่กำหนดอายุขั้นต่ำที่ 13 ปี แต่ไม่มีระบบการตรวจสอบอย่างจริงจัง จึงทำให้มีผู้ใช้งานที่อายุต่ำกว่า 13 ปี จำนวนมาก

เมื่อโซเซียลมีเดียมีความเสี่ยง และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความปลอดภัยของเด็กและเยาวชนมากขึ้น หลายประเทศจึงเริ่มออกกฎหมาย หรือข้อกำหนดเพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งมีตัวอย่าง ดังนี้

สหรัฐอเมริกา (USA)

กฎหมายในสหรัฐอเมริกาที่สำคัญ คือ COPPA (Children's Online Privacy Protection Act) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 13 ปี ที่ใช้บริการออนไลน์ ช่วยลดความเสี่ยงที่เด็กจะถูกใช้ข้อมูลส่วนบุคคลในทางที่ไม่เหมาะสม และส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย

กำหนดให้เว็บไซต์และบริการออนไลน์ต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง ก่อนที่จะเก็บหรือใช้ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็ก โดยต้องมีวิธีการที่ชัดเจนในการขอความยินยอม ผู้ให้บริการต้องแจ้งให้ผู้ปกครองทราบเกี่ยวกับประเภทของข้อมูลที่เก็บรวบรวม วิธีการใช้งาน และฝ่ายที่อาจเข้าถึงข้อมูลเหล่านั้น ผู้ปกครองมีสิทธิในการเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลของเด็ก และสามารถขอให้ลบข้อมูลนั้นได้ และส่งเสริมให้บริษัทและเว็บไซต์มีความรับผิดชอบในการสร้างสภาพแวดล้อมออนไลน์ที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA) แนะนำให้ปรับฟังก์ชันโซเชียลมีเดียให้เหมาะสมกับบุคลิกของเด็ก จำกัดเวลาใช้งาน และตรวจคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง ควรมีการยืนยันอายุจริง การให้ผู้ปกครองควบคุม และห้ามแนะนำเนื้อหาแบบ อัลกอริทึมสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี

สหภาพยุโรป (EU)

กฎเกณฑ์หลักจากสหภาพยุโรป กำหนดเกณฑ์อายุมาตรฐาน 16 ปี โดยให้ประเทศสมาชิกสามารถกำหนดอายุขั้นต่ำได้ต่ำกว่า 16 ปี โดยเด็กช่วงอายุ 13-16 ปี สามารถใช้งานได้หากได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง เพื่อปกป้องจากเนื้อหาที่เป็นอันตราย

ตัวอย่างข้อกำหนดของประเทศสมาชิกในยุโรป

- เดนมาร์ก: ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เข้าถึงโซเชียลมีเดีย
- นอร์เวย์: เตรียมบังคับใช้กฎหมายห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี
- ฝรั่งเศส: กำหนดอายุ 15 ปี และทดลองห้ามใช้โทรศัพท์มือถือในโรงเรียนสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี
- ไอร์แลนด์: กำหนดอายุขั้นต่ำไว้ที่ 13 ปี

นอกจากนี้ ยังมีมาตรการเพิ่มเติม เช่น การพัฒนาระบบตรวจสอบเพื่อยืนยันอายุผู้ใช้งานสำหรับแพลตฟอร์มต่างๆ และกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของสหภาพยุโรป (GDPR) ส่งผลให้แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียต้องมีมาตรการเข้มงวดขึ้น ในการจัดการข้อมูลเด็ก

โดยรวมแล้ว สหภาพยุโรปกำลังเดินหน้านำบังคับใช้กฎหมายที่เข้มงวดขึ้น เพื่อปกป้องเยาวชนจากความเสี่ยงในโลกออนไลน์ และให้ผู้ปกครองมีบทบาทในการควบคุมการใช้งานมากขึ้น

สาธารณรัฐประชาชนจีน

รัฐบาลและหน่วยงานกำกับดูแลอินเทอร์เน็ตของจีน ไม่ได้ตั้งอายุขั้นต่ำในการสมัครโซเชียลมีเดียโดยตรงเหมือนบางประเทศ แต่ใช้วิธีควบคุมเวลาการใช้งานและเนื้อหา ที่เด็กและเยาวชนจะเข้าถึง ตั้งระบบ real-name registration ซึ่งต้องยืนยันตัวตนจริงก่อนใช้บริการออนไลน์ รวมถึงติดตั้งระบบป้องกันในระดับอุปกรณ์และแอปพลิเคชัน ทั้งนี้เพื่อควบคุมการใช้โซเชียลมีเดีย อินเทอร์เน็ต และอุปกรณ์สมาร์ตโฟนของเด็กและเยาวชนผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ (อายุต่ำกว่า 18 ปี) โดยมุ่งเน้นลดผลกระทบด้านสุขภาพ การศึกษา และการเสพติดออนไลน์ ดังนี้

“Minor Mode” (โหมดสำหรับผู้เยาว์) ที่อุปกรณ์และแอปพลิเคชันต้องมี สามารถจำกัดเวลาการใช้โซเชียลมีเดีย และอินเทอร์เน็ตตามอายุ ดังนี้

- เด็กอายุ 8-16 ปี จำกัดให้ใช้งานได้ ประมาณ 40 นาที ต่อวัน
- เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี จำกัดให้ใช้งานได้ ประมาณ 1 ชั่วโมงต่อวัน
- ผู้ที่อายุ 16-18 ปี จำกัดให้ใช้งานได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

และไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตผ่านอุปกรณ์พกพาได้ตั้งแต่ 22.00 น. ถึง 6.00 น. โดยอาจมีการยกเว้นโดยผู้ปกครอง เดือนให้พักเมื่อใช้งานต่อเนื่องเกินเวลา และปิดแอปที่ไม่จำเป็นเมื่อเกินเวลาที่กำหนด (30 นาที) ผู้ปกครองมีสิทธิควบคุม/ยกเลิกข้อจำกัดสำหรับบุตรหลานได้ตามนโยบายของแพลตฟอร์ม/อุปกรณ์

มีการพัฒนามาตรการเพื่อควบคุมเนื้อหาที่แสดงต่อเยาวชน โดยเฉพาะในโซเชียลมีเดียและแพลตฟอร์มต่าง ๆ โดยผู้ให้บริการต้องจัดระบบควบคุมเนื้อหาตามเกณฑ์ที่กำหนด คัดแยกเนื้อหาสำหรับเด็ก หลีกเลี่ยงเนื้อหาที่เป็นอันตรายต่อจิตใจหรือพฤติกรรม และจำกัดการเข้าถึงเนื้อหาที่อาจดึงดูดหรือทำให้เสพติด

ออสเตรเลีย

ออสเตรเลียนี้อำนาจและกฎระเบียบหลายประการ ทั้งในระดับประเทศและระดับรัฐ โดยข้อห้ามสำคัญคือ eSafety Commissioner ที่เริ่มมีผลบังคับใช้ปลายปี พ.ศ. 2568 (ค.ศ. 2025) คือ การห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี ใช้งานโซเชียลมีเดีย มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเสี่ยงและผลกระทบด้านลบต่อสุขภาพจิตและความปลอดภัยของเด็กและเยาวชน

กำหนดให้แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, X, YouTube, Reddit ต้องดำเนินการตามสมควรเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ที่อายุต่ำกว่า 16 ปี มีหรือสร้างบัญชี โดยมีบทลงโทษ บริษัทที่ไม่ปฏิบัติตามอาจถูกปรับเป็นเงินจำนวนสูงสุดถึง 49.5 ล้านดอลลาร์ออสเตรเลีย

มาเลเซีย

คำสั่งห้ามที่สำคัญ จะมีผลบังคับใช้ในปี พ.ศ. 2569 (ค.ศ. 2026) โดยห้ามเด็กและเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี เปิดบัญชีหรือใช้งานแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เพื่อปกป้องเยาวชนจากอันตรายทางออนไลน์ต่าง ๆ เช่น การบูลลี่ทางไซเบอร์ (cyberbullying) การหลอกลวงออนไลน์ การแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ และความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป

รัฐบาลมาเลเซียกำลังพิจารณาหลักการตรวจสอบอายุผู้ใช้ โดยศึกษาตัวอย่างจากประเทศอื่น เช่น ออสเตรเลีย เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามในการควบคุมดูแลบริการออนไลน์และสร้างสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น

บทสรุป

การใช้งานโซเชียลมีเดียในเด็กและเยาวชน มีความเสี่ยงจากเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม การล่วงละเมิดออนไลน์ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต จึงมีหลายประเทศออกกฎหมายหรือข้อกำหนดเพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนมากขึ้นเรื่อย ๆ และอีกหลายประเทศยังคงอยู่ระหว่างการดำเนินการเพื่อพิจารณาร่างกฎหมาย

นโยบายแบ่งเป็น 2 รูปแบบหลัก คือ

1. ห้ามโดยสิ้นเชิง — ไม่ให้ผู้ที่อายุไม่ถึงเกณฑ์สร้างบัญชีหรือเข้าถึงบริการ
2. ต้องมีการยินยอมจากผู้ปกครอง — ให้ผู้ที่มีอายุระหว่างระดับที่กำหนด เข้าถึงได้เมื่อผู้ปกครองอนุญาต

สาระสำคัญคือ แนวทางที่สอดคล้องกันในแต่ละประเทศ และอ้างอิงหลักฐานเชิงประจักษ์มากขึ้น โดยมุ่งเน้นที่ความปลอดภัย เคารพสิทธิของเด็ก และสะท้อนความเป็นจริงของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของเด็กในโลกดิจิทัล ในขณะเดียวกัน ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเทคโนโลยีการตรวจสอบอายุ และความเหมาะสมของบริการดิจิทัลที่เด็กใช้

ผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนที่เกิดจากโซเชียลมีเดีย และแนวทางการจำกัดอายุในแต่ละประเทศตามที่รวบรวมมาข้างต้น จะเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญสำหรับการกำหนดแนวทางสำหรับประเทศไทยในเรื่องนี้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- American Psychological Association. (2023, May 9). **APA panel issues recommendations for adolescent social media use.** from <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/05/adolescent-social-media-use-recommendations>
- Better Internet for Kids. (2023, May 5). **Minimum age requirements on social media.** from <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/minimum-age-requirements-social-media>
- Chattrika Napatanapong and Atcharaporn Ariyasunthorn. (2022). **Protecting children on social media.** from <https://tdri.or.th/en/2022/11/protecting-children-on-social-media/>
- Code of Federal Regulations. (2025, Dec 19). **Part 312-Children's online privacy protection rule (COPPA Rule).** from <https://www.ecfr.gov/current/title-16/chapter-I/subchapter-C/part-312>
- Family Online Safety Institute. (2023, Jan. 18). **Three reasons social media age restrictions matter.** from <https://fosi.org/three-reasons-social-media-age-restrictions-matter/>
- GovFacts. (2025, Jul. 7). **U.S. social media regulations for minors.** from <https://govfacts.org/tech-innovation/digital-rights-privacy/online-child-safety/u-s-social-media-regulations-for-minors/>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. & Sacker, A. (2019). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK millennium cohort study. **E Clinical Medicine.** 6: 59-68.
- Liu, T., Cheng, Y., Luo, Y., Wang, Z., Pang, P. C., Xia, Y., Lau, Y. (2024). The impact of social media on children's mental health: a systematic scoping review. **Healthcare (Basel).** 12(23): 2391.
- Mayo Clinic. (2024, Jan. 18). **Teens and social media use: What's the impact?** from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>
- OECD. (2025, Jun. 12). **Too young to scroll? Why governments are cracking down on social media age limits.** from <https://www.oecd.org/en/blogs/2025/06/too-young-to-scroll-why-governments-are-cracking-down-on-social-media-age-limits.html>
- The Register. (2024, Nov. 20). **China wants mobile devices to limit usage time for minors, ensure they only see nice content.** from https://www.theregister.com/2024/11/20/china_minor_mode/?utm_source=chatgpt.com

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2568). การจำกัดอายุผู้ใช้โซเชียลมีเดีย. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh19-social-media-age.html>
 (บทความต้นฉบับ: ธันวาคม 2568)