

## เวลาหน้าจอ สำหรับเด็ก

### SCREEN TIME FOR CHILDREN

นายแพทย์ตรีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว มีแนวโน้มที่กิจกรรมบนหน้าจอของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์รูปแบบต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น การใช้งานบนหน้าจอมีประโยชน์เมื่อใช้อย่างพอดี แต่เมื่อใช้ไปนาน ๆ หรือหมกมุ่นมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อทางลบได้ ทั้งต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต การจัดการเวลาบนหน้าจออย่างเหมาะสม โดยเฉพาะสำหรับเด็ก จะช่วยลดผลกระทบที่ตามมาได้

### นิยาม ความหมาย

#### เวลาหน้าจอ (Screen time)

หมายถึง ระยะเวลาที่ใช้กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์รูปแบบต่าง ๆ ที่มีหน้าจออุปกรณ์ ได้แก่ ทีวี คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต วิดีโอเกม โทรศัพท์มือถือ

กิจกรรมบนหน้าจอของเด็กในปัจจุบัน มักมีความหลากหลายในการใช้งาน ได้แก่

- เล่นเกมออนไลน์ (game online)
- ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (social media)
- ส่งข้อความคุยกับเพื่อน (texting or messaging)
- ดูหนัง ฟังเพลง หรือรายการต่าง ๆ บนยูทูป (YouTube) หรือแพลตฟอร์มสตรีมมิ่ง (streaming platforms)
- ท่องอินเทอร์เน็ต (browsing the internet)
- ใช้แอปการศึกษา (educational apps)
- เรียนออนไลน์ (online classes or remote learning)

#### ภาวะติดจอ (Screen addiction)

หมายถึง ภาวะที่มีอาการแสวงหาการอยู่กับหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้ก็ได้อื่นๆ ขาดสมาธิ ขาดความสนใจในกิจกรรมอื่น ๆ ได้ตั้งแต่ระดับน้อย จนถึงรุนแรง ซึ่งมีอาการหลัก ดังนี้

1. แสวงหา (Cravings) มีความต้องการใช้อย่างมาก ทุกครั้งที่เห็น ทุกเวลาที่ว่าง หรือแม้กระทั่งในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นอยู่
2. ขาดสมาธิ (Tolerance) ขาดสมาธิต้องใช้เวลามากขึ้นกว่าเดิมถึงจะพึงพอใจ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน ข้ามวันข้ามคืน ไม่หลับไม่นอน
3. ขาดใจ (Withdrawal) เมื่อไม่ได้ใช้ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ค่อนข้างมาก รู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย เสียใจ หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่น จะมีปฏิกิริยาต่อต้าน ก้าวร้าว อาละวาด จนถึงขั้นทำลายข้าวของ ทำร้ายพ่อแม่ ชูจะฆ่าตัวตาย

## ความเสี่ยงจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป

การใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป มีความเสี่ยงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน

- ด้านสุขภาพกาย เช่น เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ปวดตา ปวดศีรษะ เป็นต้น
- ด้านสุขภาพจิต เช่น ปัญหาการนอน นอนไม่หลับ วิตกกังวล ซึมเศร้า ขาดสมาธิ มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับครอบครัว หลีกหนีสังคม พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

## การจำกัดเวลาหน้าจอที่เหมาะสม

การรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาหน้าจอ กับเวลาในการดำเนินกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดประโยชน์ การใช้เวลาหน้าจอที่มากเกินไปจนทำให้หนังอยู่กับที่นานเกินไปย่อมส่งผลเสียตามมา

สมาคมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งอเมริกา (The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: AACAP) ให้คำแนะนำในการใช้เวลาหน้าจออย่างเหมาะสมตามช่วงอายุ ดังนี้

- ช่วงอายุต่ำกว่า 18 เดือน: หลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอโดยสิ้นเชิง ยกเว้นการสนทนาทางวิดีโอกับคนที่รักและคุ้นเคย
- ช่วงอายุ 18-24 เดือน: เริ่มให้เด็กดูเนื้อหาที่มีคุณค่าทางการศึกษาได้สูงสุด 30 นาทีต่อวัน โดยต้องมีผู้ดูแลคอยดูแลตลอดเวลา
- ช่วงอายุ 2-5 ปี: จำกัดเวลาการใช้หน้าจอที่ไม่ใช่เพื่อการศึกษาประมาณ 1 ชั่วโมงต่อวัน และควรดูร่วมกับผู้ปกครอง
- ช่วงวัยเรียน (อายุ 6-12 ปี): จำกัดเวลาการใช้หน้าจอไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเน้นกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การเล่นกลางแจ้ง เวลาอยู่กับครอบครัว การทำงานบ้าน และการใช้หน้าจออย่างมีประโยชน์ เช่น แอปพลิเคชันเพื่อการเรียนรู้ หรือเกมสำหรับครอบครัว
- ช่วงวัยรุ่น (อายุ 13 ปีขึ้นไป): ส่งเสริมการทำข้อตกลงเกี่ยวกับการสร้างสมดุลระหว่างเวลาเล่นหน้าจอเพื่อความบันเทิง กับความรับผิดชอบต่าง ๆ เช่น การบ้าน งานบ้าน และการนอนหลับ

การศึกษาในปี 2023 พบว่า เยาวชนที่ปฏิบัติตามแนวทางเวลาอยู่หน้าจอที่แนะนำ มีแนวโน้มที่จะรายงานความพึงพอใจในชีวิตและความสุขที่สูงกว่า (95%) เมื่อเทียบกับผู้ที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอเกินกว่านั้น (84%)

## โปรแกรมจัดการเวลาหน้าจอ

มีการพัฒนาโปรแกรมที่ช่วยสนับสนุนการจัดการเวลาหน้าจอ ซึ่งควบคุมโดยผู้ปกครอง (parental control) หลายโปรแกรมในปัจจุบัน ได้แก่

### Apple Screen Time

คือ ฟังก์ชันบน iPhone, iPad และ Mac ที่ใช้ติดตามและบริหารจัดการเวลาการใช้งานอุปกรณ์ ช่วยสรุปสถิติการใช้งานแอปแต่ละประเภท รายวัน/รายสัปดาห์ ตั้งจำกัดเวลาการใช้แอป (App Limits) กำหนดช่วงเวลาพัก (Downtime) และตั้งค่าควบคุมโดยผู้ปกครอง (Parental Controls) เพื่อปรับสมดุลการใช้งานดิจิทัล

## Google Family Link

คือ แอปพลิเคชันจัดการและควบคุมการใช้งานอุปกรณ์ Android/ Chromebook โดยผู้ปกครองสามารถตั้งค่าจำกัดเวลาหน้าจอ, อนุมัติการดาวน์โหลดแอป, ตรวจสอบตำแหน่งที่ตั้ง (GPS), และกรองเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการใช้งานออนไลน์ที่ดีและปลอดภัย

## Android Digital Wellbeing

คือ เครื่องมือจัดการพฤติกรรมการใช้งานสมาร์ทโฟนของ Google ที่ช่วยตรวจสอบเวลาการใช้งานหน้าจอ แจ้งเตือนยอดการเปิดแอป และตั้งขีดจำกัดการใช้งาน เพื่อลดการติดมือถือ เพิ่มสมาธิ และปรับสมดุลชีวิตดิจิทัลให้ดีขึ้น

## คำแนะนำในการใช้เวลาหน้าจอ

เพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กในโลกดิจิทัล ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ และผู้เชี่ยวชาญด้านปฐมวัยตระหนักถึงผลกระทบแรกเริ่มของสื่อหน้าจอ และให้คำแนะนำเชิงป้องกันแก่ครอบครัว เกี่ยวกับแนวทางการใช้เวลาหน้าจอที่เหมาะสม ดังนี้

- พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก (Modeling) ในการใช้เวลาหน้าจออย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ
- จำกัดเวลาหน้าจอที่เหมาะสมตามช่วงอายุ (Screen time limitation)
- ให้ความสำคัญกับเนื้อหาเพื่อการศึกษา และเนื้อหาที่เหมาะสมตามวัย
- กิจกรรมหน้าจอ เน้นการมีส่วนร่วมในครอบครัว มากกว่าการใช้เพียงลำพังของเด็ก เช่น ดูทีวีหรือภาพยนตร์ด้วยกัน เล่นวิดีโอเกมด้วยกัน
- ปิดหน้าจอเมื่อไม่ได้ใช้งาน และหลีกเลี่ยงการเปิดทีวีทิ้งไว้เป็นฉากหลัง
- มุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างกิจกรรมบนหน้าจอ กับกิจกรรมทางกายภาพ สังคม และการศึกษา
- ส่งเสริมกิจกรรมปลอดจอ (Screen-free activities) เช่น ออกไปเล่นกับเพื่อน วิ่งเล่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ วาดรูป ร้องเพลง ทำ DIY หรืองานอดิเรกอื่น ๆ ที่เด็กสนใจ เล่นเกมกระดานหรือเกมการ์ดร่วมกันในครอบครัว
- กำหนดพื้นที่ปลอดจอ (Screen-free zones) เช่น ห้องนอน ห้องเรียน อุปกรณ์ใดไม่อนุญาตให้นำไปใช้งานที่โรงเรียนควรระบุให้ชัดเจน
- กำหนดเวลาปลอดจอ (Screen-free time) เช่น ก่อนนอน 1 ชั่วโมง ให้เก็บมือถือไว้ในตู้หรือลิ้นชัก ไม่นำออกมาใช้งานในห้องนอน งดกิจกรรมหน้าจอระหว่างมื้ออาหารเพื่อให้มีเวลาพูดคุยกันมากขึ้น
- กำหนดวันปลอดจอ (Screen-free days) เช่น กำหนดให้ 1-2 วันในสัปดาห์ เป็นวันของครอบครัวที่จะทำกิจกรรมร่วมกันโดยปลอดจอ หรือปลอดจอในวันที่เรียนหนังสือ ซึ่งเป็นไปตามกติกาของแต่ละครอบครัวกำหนด

สมาคมกุมารแพทย์แคนาดา (Canadian Pediatric Society) แนะนำหลักการสำคัญ ซึ่งสรุปเป็นคำสำคัญ 4M ดังนี้

- Minimize – ลดเวลาหน้าจอที่ไม่จำเป็น
- Mitigate – ลดผลเสีย เช่น หลีกเลี้ยงก่อนนอน
- Mindful use – ใช้อย่างมีสติ และเลือกเนื้อหาที่เหมาะสม
- Model healthy use – ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดี

## บทสรุป

การใช้เวลาหน้าจอสำหรับเด็ก มีประโยชน์เมื่อใช้อย่างพอดี แต่เมื่อใช้ไปนาน ๆ หรือหมกมุ่นมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต

การจำกัดเวลาหน้าจอที่เหมาะสม การใช้โปรแกรมจัดการเวลาหน้าจอสำหรับผู้ปกครอง และปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้เวลาหน้าจอ จะช่วยลดผลกระทบที่ตามมาได้

เมื่อสามารถจัดการปัญหาการเวลาหน้าจอของเด็กได้อย่างเหมาะสม ก็จะช่วยให้เด็กมีสุขภาวะที่ดี กลับมาเรียนรู้ได้เหมาะสมตามวัย มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป ถ้าจัดการไม่ได้แล้ว และติดจอจนเสียการควบคุม ก็จำเป็นต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในชั้นถัดไป เช่น ปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

## เอกสารอ้างอิง

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2025). **Screen time and children**. From

[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)

Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M. P. and Cortés-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence.

**Children and Youth Services Review**. 135(106373).

Mayo Clinic. (2024). **Screen time and children: How to guide your child**. From <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>

Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. **Pediatrics & Child Health**, 28: 184–192.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). **เวลาหน้าจอ สำหรับเด็ก**. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh20-screen-time.html>

(บทความต้นฉบับ: มีนาคม 2569)