

5

เทคโนโลยีดิจิทัล

คนไทย 1 ใน 3 ติดสื่อบนออนไลน์

ในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูลและการสื่อสาร ส่งผลทั้งด้านบวกและด้านลบต่อสุขภาพจิตของเรา

เทคโนโลยีดิจิทัลส่งผลต่อสุขภาพจิต ผ่านการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสุขภาพโดยตรง และผ่านการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน คนไทยโดยมากใช้เว็บไซต์และแอปพลิเคชันประเภทสื่อบนออนไลน์ และการแชทในชีวิตประจำวัน โดยเหตุผลของการใช้สื่อบนออนไลน์ นอกเหนือจากการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัวที่ร้อยละ 57.6 แล้ว ยังมีการใช้สื่อบนออนไลน์ด้วยสาเหตุที่น่ากังวล คือ เพื่อคอยติดตามกระแส ด้วยความรู้สึกลัวพลาดหรือตกกระแสข้อมูลหรือเหตุการณ์สำคัญ (fear of missing out หรือ FOMO) สูงถึงร้อยละ 31.2

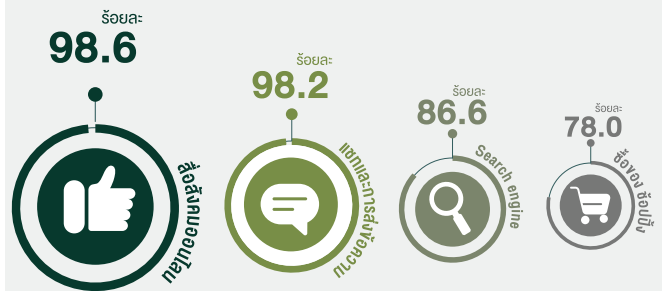
ภัยของเทคโนโลยีต่อสุขภาพจิต



ที่มา: ปรับจาก Kickbusch, 2024

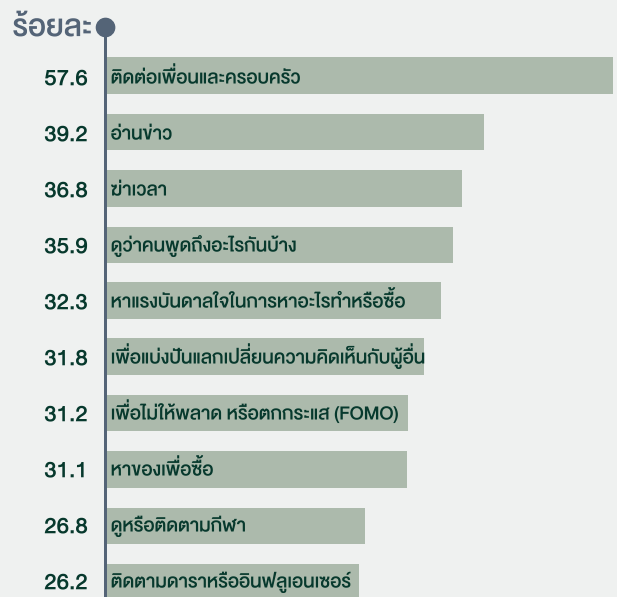
การใช้โทรศัพท์มือถือมากเกินไปอาจนำไปสู่การเสพติดและส่งผลกระทบต่อผู้ใช้ได้ โดยในเอเชียมีอัตราการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์สูงถึงร้อยละ 31 ซึ่งเป็นอันดับสองของโลกรองจากแอฟริกา โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่มีแนวโน้มเสพติดมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แย่งง ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานลดลง และสุขภาพโดยรวมที่ถดถอย

สัดส่วนคนไทยที่ใช้เว็บไซต์ และแอปพลิเคชันต่างๆ ในเดือนที่ผ่านมา



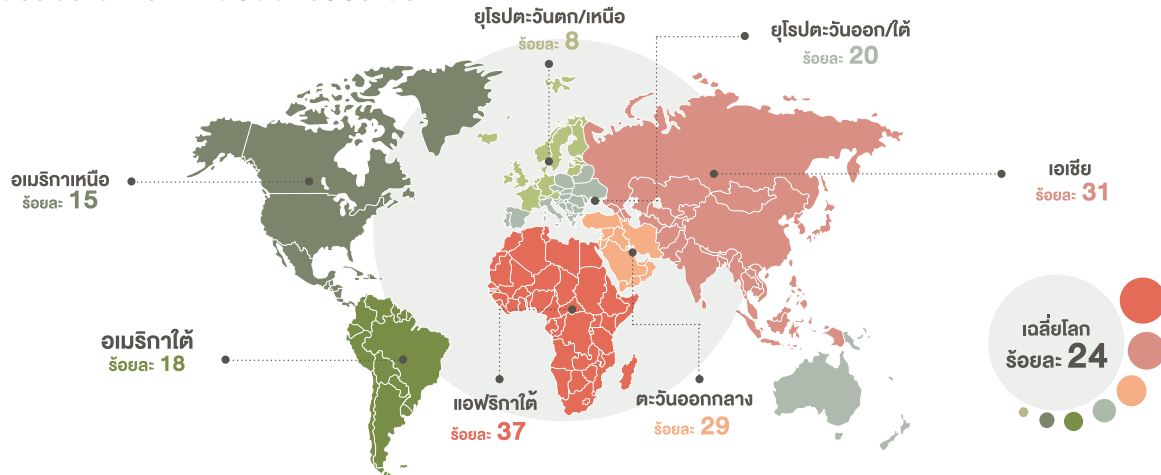
ที่มา: Digital Insights Thailand 2024, We are social 2024

เหตุผลในการใช้สื่อบนออนไลน์



ที่มา: Digital Insights Thailand 2024, We are social

สัดส่วนประชากรที่ติดสื่อสังคมออนไลน์



ที่มา: Cheng et al, 2021

สัดส่วนเด็กต่ำกว่า 5 ปี ที่เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

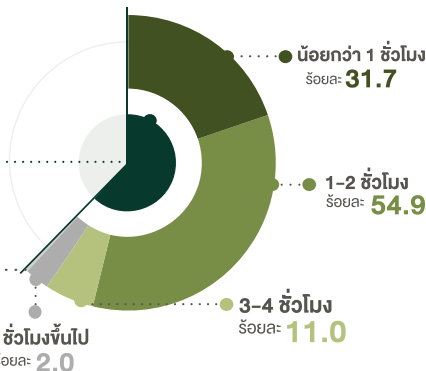
ไม่เล่นอุปกรณ์
อิเล็กทรอนิกส์

ร้อยละ 38.1

เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

ร้อยละ 61.9

จำนวนชั่วโมงที่เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์



ที่มา: รายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรี พ.ศ. 2565, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สำหรับเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
ยังควรจำกัดการใช้หน้าจออย่างเข้มงวด แต่
ปัจจุบันพบว่าร้อยละ 61.9 ของเด็กในช่วงวัยนี้
ใช้โทรศัพท์หรือแท็บเล็ต โดยมากกว่าครึ่ง ใช้เวลา
หน้าจอวันละ 1-2 ชั่วโมง งานวิจัยระบุว่าเด็กที่
ใช้เวลาอยู่หน้าจอนานมีแนวโน้มเกิดพฤติกรรม
ก้าวร้าว มีปัญหาด้านการแสดงอารมณ์
ความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาการสมาธิสั้น

สื่อสังคมออนไลน์เป็นพื้นที่ให้คนรุ่นใหม่แสดงตัวตนและความคิดสร้างสรรค์

ในกลุ่มเจนวายและเจนซี (Gen Y และ Gen Z) ร้อยละ 6.4 และ 5.4 ตามลำดับ สร้างคอนเทนต์ในรูปแบบต่างๆ เช่น วิดีโอ คลิป
หรือพอดแคสต์ ซึ่งเป็นโอกาสได้ปลดปล่อย เป็นตัวของตัวเอง แต่ต้องระวัง เพราะบางครั้งก็สร้างแรงกดดันในการนำเสนอชีวิต
ที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งอาจจะกระทบต่อการรับรู้คุณค่าในตัวเองของผู้ใช้ได้

ที่มา: การสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย พ.ศ. 2565, สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์

สื่อสังคมออนไลน์ ช่วยเฝ้าระวังสุขภาพจิต

ข้อมูลจากการโพสต์ข้อความบนสื่อสังคมออนไลน์ สามารถใช้เป็นเครื่องมือเฝ้าระวัง
สุขภาพจิตในระดับประชากรได้ งานวิจัยชี้ว่า การโพสต์บนแพลตฟอร์มอย่างเอ็กซ์ (ทวิตเตอร์)
และการค้นหาบน Google มีความเชื่อมโยงกับจำนวนผู้เข้ารับการรักษาสุขภาพจิต

เอ็กซ์ (ทวิตเตอร์): การโพสต์สะท้อนปัญหาสุขภาพจิตผ่านภาษาที่ใช้ เช่น แนวโน้ม
การฆ่าตัวตาย ความกลัว ความเศร้า หรือความรู้สึกขยะแขยง โดยอาจจะระบุปัญหาได้ก่อนที่จะ
เข้าตัวจะรู้ตัว

Google: การค้นหามักเกิดในกลุ่มที่เริ่มตระหนักถึงปัญหาตนเองแล้ว อย่างไรก็ตาม
ข้อมูลจาก Google อาจคลาดเคลื่อน เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากกระแสข่าวหรือเหตุการณ์
ในช่วงเวลานั้น หรือเป็นการค้นหาข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์อื่น

ที่มา: Tuarob, Noraset, and Tawichsri, 2022

“ การรณรงค์เพื่อใช้
สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม
เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การสร้าง
สมดุลระหว่างโลกออนไลน์
กับโลกแห่งความเป็นจริง
พร้อมการส่งเสริมความเข้มแข็ง
ของจิตใจในระดับบุคคลและ
สังคมโดยรวม ”