



มาตรการแบนโทรศัพท์เคลื่อนที่ในโรงเรียนกับสัมฤทธิผลทางการเรียนบทวิเคราะห์ความขัดแย้งระหว่างผลการศีกษาวิจัยเชิงปริมาณในยุโรปและนโยบาย “Digital Pause” ประเทศไทยควรไปทางไหนดี

Mobile Phone Bans in Schools and Academic Achievement: A Critical Analysis of the Contradictions Between Quantitative Research Evidence in Europe and the 'Digital Pause' Policy — Which Direction Should Thailand Take?

รจโรจัน แก้วอุไร*

Rujroad Kaewurai

Received : March 5, 2026

Revised : April 28, 2026

Accepted : May 11, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งวิเคราะห์ความขัดแย้งของหลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยเชิงปริมาณเกี่ยวกับมาตรการห้ามใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในสถานศึกษา โดยเปรียบเทียบผลลัพธ์จากสวีเดน สหราชอาณาจักร และรัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา เพื่อสังเคราะห์บทเรียนสำหรับการกำหนดนโยบายในบริบทของประเทศไทย ผลการวิเคราะห์พบว่า มาตรการห้ามใช้โทรศัพท์เพียงอย่างเดียวโดยปราศจากมาตรการเสริมที่เป็นระบบไม่สามารถยกระดับสัมฤทธิผลทางการเรียนหรือสภาวะของนักเรียนได้อย่างยั่งยืน ในขณะที่นโยบาย "Digital Pause" ของฝรั่งเศสที่กำหนดให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ดิจิทัลทั้งหมดไว้นอกห้องเรียนตลอดวันเรียน แสดงให้เห็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและลดปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์สำหรับประเทศไทย บทความนี้ชี้ให้เห็นถึงช่องว่างเชิงนโยบายที่ชัดเจนและความซับซ้อนของแรงกดดันทางวัฒนธรรมแบบรวมกลุ่มที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลของเยาวชน บทความเสนอแนะให้ประเทศไทยยกระดับการจัดการปัญหาดังกล่าวสู่กรอบ "นโยบายสาธารณสุขทางดิจิทัล" โดยบูรณาการการพัฒนาทักษะความฉลาดทางดิจิทัลเข้าสู่หลักสูตร และสร้างความร่วมมืออย่างเป็นรูปธรรมระหว่างสถานศึกษาและสถาบันครอบครัว

คำสำคัญ : มาตรการแบนโทรศัพท์เคลื่อนที่ / การพักการใช้งานดิจิทัล / นโยบายสาธารณสุขทางดิจิทัล

*อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Lecturer in Faculty of Education, Naresuan University(Corresponding Author) e-mail: rujroadk@nu.ac.th

ABSTRACT

This academic article aims to critically analyze the contradictions in empirical evidence derived from quantitative research regarding mobile phone ban policies in schools by comparing findings from Sweden, the United Kingdom, and the state of Florida in the United States. The study seeks to synthesize policy implications and lessons applicable to the Thai educational context. The analysis reveals that mobile phone bans implemented in isolation, without systematic complementary measures, are insufficient to sustainably improve students' academic achievement or well-being. In contrast, France's "Digital Pause" policy, which requires students to keep all digital devices outside the classroom throughout the school day, demonstrates a more effective approach in fostering positive peer relationships and reducing cyberbullying incidents. For Thailand, the article highlights significant policy gaps and the complexity of collectivist cultural pressures that influence adolescents' digital media behaviors. The article argues that Thailand should elevate the management of digital device use among youth to the level of a "digital public health policy" by integrating digital intelligence and digital literacy competencies into the national curriculum, while establishing concrete collaboration mechanisms between schools and families. Such an approach may provide a more balanced and sustainable framework for addressing the educational, psychological, and social impacts of excessive smartphone use among students.

Keywords : Mobile Phone Ban / Digital Pause / Digital Public Health Policy

บทนำ

ในยุคแห่งการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมดิจิทัล เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการจัดการศึกษาและยกระดับประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียนในทุกระดับชั้น อย่างไรก็ตาม โทรศัพท์เคลื่อนที่ได้กลายเป็นอุปกรณ์ที่มีลักษณะเป็น "ดาบสองคม" สำหรับสถานศึกษาทั่วโลก กล่าวคือ ในด้านหนึ่งโทรศัพท์เคลื่อนที่เป็นเครื่องมือที่ทรงประสิทธิภาพในการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายได้อย่างรวดเร็ว ขณะที่อีกด้านหนึ่งกลับถูกมองว่าเป็น "อาวุธแห่งการทำลายสมาธิ" (Weapons of Mass Distraction) ที่สร้างความท้าทายอย่างมีนัยสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนของครูผู้สอน ปัญหาการรบกวนในชั้นเรียนและการใช้หน้าจอที่ขาดการกำกับดูแลส่งผลให้เยาวชนเผชิญกับภาวะ "TikTok Brain" อันเป็นรูปแบบของการพึ่งพาโดปามีนจากการรับชมวิดีโอสั้นความเร็วสูง จนทำให้ความสามารถในการจดจ่อกับการเรียนรู้เชิงลึกและการอ่านตำราวิชาการถดถอยลงอย่างมีนัยสำคัญ (Bennett, 2024; Somlam and Sripruek, 2024)

เมื่อพิจารณาหลักฐานเชิงประจักษ์จากกลุ่มประเทศยุโรปที่ดำเนินมาตรการควบคุมการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในสถานศึกษาอย่างเข้มข้น ข้อมูลเชิงปริมาณกลับเผยให้เห็นความขัดแย้งที่น่าสนใจ โดยการศึกษาในประเทศสวีเดนพบว่ามาตรการห้ามใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางการศึกษาของสวีเดนมีการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศประเภทอื่น เช่น คอมพิวเตอร์และแท็บเล็ต อยู่อย่างแพร่หลายในชั้นเรียนอยู่แล้ว (Kessel et al., 2019) ในทำนองเดียวกัน ผลการศึกษาในสหราชอาณาจักรระบุว่า การห้ามใช้โทรศัพท์เพียงมาตรการเดียวโดยปราศจากมาตรการเสริม (Isolation) ไม่สามารถยกระดับผลการเรียนหรือความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนได้อย่างชัดเจน (Weaver, 2025) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยจากรัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา กลับพบหลักฐานทางสถิติที่ชี้ให้เห็นว่า แม้ในปีแรกของการบังคับใช้มาตรการจะเกิดปัญหาด้านวินัยเพิ่มขึ้น แต่ในปีที่สองสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนในรายวิชาหลักเริ่มพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อันเป็นผลจากการที่นักเรียนมีสมาธิในการเรียนและอัตราการขาดเรียนลดลง (Figlio and Özek, 2025)

ท่ามกลางความขัดแย้งของข้อมูลเชิงสถิติดังกล่าว นโยบายการพักใช้งานดิจิทัล "Digital Pause" ของสาธารณรัฐฝรั่งเศสได้รับการนำเสนอในฐานะทางเลือกเชิงคุณภาพที่มุ่งเน้นการสร้าง "พื้นที่ปลอดภัย" ให้ผู้เรียนได้ดำเนินการฟื้นฟูสุขภาพจิตดิจิทัล (Digital Detox) ในระหว่างช่วงโง่เรียน (Agence France-Presse, 2024) นโยบายดังกล่าวมิได้มุ่งหวังเพียงการปรับปรุงผลการเรียน แต่ให้ความสำคัญกับการสร้าง "บรรยากาศในโรงเรียน" (School Climate) ให้กลับมาเอื้อต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในชีวิตจริง ลดปัญหาการกลั่นแกล้งกันในโลกออนไลน์ และส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ (Chrisafis, 2025) แนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Literacy) และความสามารถในการกำกับพฤติกรรมของตนเอง อาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยั่งยืนกว่าการห้ามใช้เครื่องมือสื่อสารโดยสิ้นเชิง (Aphinanto and Sasong, 2024; Amazigh, 2024)

สำหรับบริบทของประเทศไทย สถานการณ์ปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงความขัดแย้งเชิงนโยบายที่มีความซับซ้อน กล่าวคือ ในขณะที่ภาครัฐพยายามส่งเสริมทักษะดิจิทัลผ่านนโยบายการเรียนรู้ออนไลน์และการใช้ ICT แต่ข้อมูลจากการศึกษาในประเทศไทยกลับพบว่าเยาวชนไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอรวมมากกว่าหกชั่วโมงต่อวัน ซึ่งสัมพันธ์กับระดับสติปัญญาที่ถดถอยลงและการขาดภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ นอกจากนี้ ความพร้อมของบุคลากรครูและความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลยังคงเป็นตัวแปรสำคัญที่ขัดขวางการบังคับใช้มาตรการในระดับชาติอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัฒนธรรมไทยที่ให้ความสำคัญกับความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของกลุ่มและความสัมพันธ์ทางสังคม (Collectivism) ที่ทำให้เยาวชนไทยมีแนวโน้มแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนผ่านโลกออนไลน์ ในระดับที่สูงกว่าเยาวชนในวัฒนธรรมอื่น ซึ่งยิ่งเพิ่มความซับซ้อนในการกำหนดมาตรการแก้ไขปัญหามากขึ้น (Aphinanto and Sasong, 2024; Somlam and Sripruek, 2024)

ด้วยเหตุนี้ บทความวิชาการฉบับนี้จึงมุ่งวิเคราะห์บทเรียนจากงานวิจัยเชิงปริมาณและนโยบายในระดับสากล เพื่อสังเคราะห์เป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่เหมาะสมสำหรับระบบการศึกษาไทย โดยให้ความสำคัญกับ

การสร้างสมดุลระหว่างการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปกป้องสุขภาพจิตของเยาวชนได้อย่างยั่งยืนในยุคดิจิทัล

ผลวิจัยที่ขัดแย้งกัน: บทเรียนจากยุโรปและสหรัฐอเมริกา

ท่ามกลางกระแสการกำหนดมาตรการควบคุมการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในสถานศึกษาที่แพร่หลายในยุโรปและสหรัฐอเมริกา ผลจากงานวิจัยเชิงปริมาณในกลุ่มประเทศยุโรปและสหรัฐอเมริกากลบแสดงให้เห็นผลลัพธ์ที่มีความขัดแย้งกันอย่างมีนัยสำคัญ ข้อค้นพบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ความสำเร็จของนโยบายไม่ได้ขึ้นอยู่กับคำสั่งห้ามใช้อุปกรณ์แต่เพียงประการเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับความพร้อมทางเทคโนโลยีของสถานศึกษา ระยะเวลาในการบังคับใช้นโยบาย และความครอบคลุมของมาตรการสนับสนุนที่ดำเนินการควบคู่กันไป ดังจะปรากฏในกรณีศึกษาต่อไปนี้



ภาพที่ 1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อค้นพบเชิงประจักษ์ที่ขัดแย้งกันระหว่างกรอบการวิจัยในยุโรปและสหรัฐอเมริกา

กรณีศึกษาที่ 1 สวีเดน

(Kessel et al., 2019; Somlam & Sripruek, 2024) จากการศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศสวีเดนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ และพบว่า การห้ามใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในโรงเรียนไม่ได้ทำให้ผลการเรียนของนักเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ไม่ว่าจะวัดจากคะแนนสอบวิชาคณิตศาสตร์หรือเกรดเฉลี่ยโดยรวมสาเหตุที่อธิบายผลการวิจัยดังกล่าวมีรากฐานมาจากการที่ประเทศสวีเดนได้นำเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีใช้ในการจัดการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่องมากกว่า 45 ปี จนเทคโนโลยีกลายเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่แยกออกไม่ได้ นอกจากนี้ สวีเดนยังเป็นหนึ่งในประเทศที่มีอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ต่อจำนวนนักเรียนสูงที่สุดในยุโรป โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) ส่วนตัวสำหรับใช้ในการเรียนอยู่แล้ว ด้วยเหตุนี้การห้ามเฉพาะโทรศัพท์เคลื่อนที่จึงไม่เพียงพอที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้หน้าจอของนักเรียน เนื่องจาก

นักเรียนยังสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์ดิจิทัลชนิดอื่นได้ตลอดเวลา จึงทำให้นโยบายไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

กรณีศึกษาที่ 2 สหราชอาณาจักร

ในบริบทของสหราชอาณาจักร ผลการศึกษาจาก University of Birmingham พบว่านโยบายที่บังคับให้นักเรียนฝากโทรศัพท์เคลื่อนที่ไว้ในล็อกเกอร์ตลอดช่วงเวลาเรียน ไม่ปรากฏหลักฐานที่ชัดเจนว่าส่งผลต่อภาระระดับความเป็นอยู่ที่ดี (Wellbeing) หรือสุขภาพจิตของนักเรียนแต่อย่างใด แม้ว่าหลักฐานทางวิชาการจะยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียในระดับที่มากเกินไปกับอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวล ทว่าความล้มเหลวของมาตรการดังกล่าวในมิติของสุขภาวะมีที่มาจากการดำเนินนโยบายควบคุมเฉพาะโรงเรียนเพียงสถานที่เดียว โดยปราศจากมาตรการเสริมที่ครอบคลุมในบริบทอื่น เช่น ที่บ้านหรือในชุมชน งานวิจัยพบว่า การห้ามใช้โทรศัพท์ในโรงเรียนไม่ได้ทำให้เวลาที่นักเรียนใช้หน้าจอตลอดวันลดลงอย่างแท้จริง เนื่องจากนักเรียนมักชดเชยด้วยการใช้งานมากขึ้นในช่วงหลังเลิกเรียน ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่า หากไม่มีการสอนทักษะการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital Media Literacy) และการมีส่วนร่วมจากครอบครัวควบคู่กันไป การห้ามใช้โทรศัพท์เฉพาะในโรงเรียนย่อมไม่เพียงพอต่อการดูแลสุขภาวะและสุขภาพจิตของนักเรียนในภาพรวม (Weaver, 2025; Somlam and Sripruek, 2024)

กรณีศึกษาที่ 3 รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา

งานวิจัยล่าสุดจากรัฐฟลอริดาโดย Figlio and Özek (2025) และ Somlam and Sripruek (2024) ศึกษาผลของการบังคับใช้กฎหมายห้ามใช้โทรศัพท์ในโรงเรียนของรัฐฟลอริดา และพบว่านโยบายดังกล่าวให้ผลในเชิงบวก แต่ต้องใช้เวลาในการปรับตัว (Adjustment Period) ก่อนที่ผลลัพธ์จะปรากฏชัดเจน ในปีแรกของการบังคับใช้ โรงเรียนเผชิญกับปัญหาด้านวินัย สะท้อนให้เห็นจากอัตราการถูกสั่งพักการเรียน (Suspension Rate) ที่เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 12 เนื่องจากนักเรียนยังต่อต้านและฝ่าฝืนกฎ อย่างไรก็ตาม เมื่อเข้าสู่ปีที่สอง สถานการณ์เริ่มดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ปัญหาวินัยลดลง และผลการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนทางสถิติ ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า นโยบายห้ามใช้โทรศัพท์ต้องการเวลาเพียงพอในการเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน และส่งผลทางอ้อมต่อการลดการขาดเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนมีสมาธิและผลการเรียนดีขึ้นในระยะยาว

นโยบายการพักใช้งานดิจิทัล และการฟื้นฟูสุขภาวะทางสังคม

ท่ามกลางความกังวลที่เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้หน้าจออย่างต่อเนื่องต่อการพัฒนาการของเยาวชน สาธารณรัฐฝรั่งเศสได้ดำเนินบทบาทผู้นำในการทดลองใช้นโยบายจัดการเทคโนโลยีในสถานศึกษาที่มีความเข้มข้นมากยิ่งขึ้น โดยเปลี่ยนผ่านจากมาตรการเชิงรับไปสู่มาตรการเชิงรุกที่มีเป้าหมายชัดเจนในการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของผูเรียน

กลไกการดำเนินนโยบายการพักใช้งานดิจิทัล (Digital Pause) จากการห้ามใช้สื่อกันทางกายภาพ

นโยบาย "การพักการใช้งานดิจิทัล" (Digital Pause หรือ Pause Numérique) เป็นโครงการรณรงค์ที่เริ่มดำเนินการในช่วงปลายปี พ.ศ. 2567 ในโรงเรียนมัธยมต้นจำนวนประมาณ 180 แห่ง ครอบคลุมนักเรียนอายุระหว่าง 11-15 ปี กว่า 50,000 คน (Agence France-Presse, 2024) นโยบายนี้แตกต่างจากกฎหมายห้ามใช้โทรศัพท์ฉบับเดิมของปี พ.ศ. 2561 อย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ กฎหมายเดิมกำหนดเพียงให้นักเรียนปิดเครื่องและเก็บโทรศัพท์ไว้ในกระเป๋าส่วนตัว (Somlam and Sripruek, 2024; Chrisafis, 2018) แต่่นโยบายการพักการใช้งานดิจิทัลกำหนดให้นักเรียนฝากโทรศัพท์ไว้กับโรงเรียนตลอดวันเรียน โดยเก็บไว้ในล็อกเกอร์ส่วนตัว กล่องรับฝาก หรือช่องพิเศษที่ล็อกด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ทันทีที่มาถึงโรงเรียน และจะได้รับคืนเมื่อสิ้นสุดเวลาเรียนเท่านั้น ซึ่งถือเป็นการแยกนักเรียนออกจากอุปกรณ์อย่างเด็ดขาด (Physical Separation) ตลอดช่วงเวลาเรียน (Agence France-Presse, 2024; Chrisafis, 2025) เป้าหมายหลักของรัฐบาลฝรั่งเศสในการออกแบบนโยบายนี้ คือ "การฟื้นฟูสุขภาพจิตดิจิทัล" (Digital Detox) เพื่อปกป้องพัฒนาการของเด็กและลดเวลาที่นักเรียนใช้หน้าจอเกินความจำเป็น โดยมุ่งหวังให้สภาพแวดล้อมที่ปราศจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่เป็นกลไกในการคืน "สิทธิในการตัดขาดจากโลกดิจิทัล" (Right to Disconnect) ให้แก่เยาวชน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถมุ่งความสนใจไปยังกระบวนการแสวงหาความรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์ในโลกจริงได้อย่างปราศจากสิ่งรบกวน (Chrisafis, 2018; Chrisafis, 2025)

ผลกระทบเชิงพฤติกรรมและการลดความรุนแรงในสถานศึกษา

ผลจากการทดลองใช้มาตรการดังกล่าวแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญในมิติทางสังคม โดยภายหลังช่วงการปรับตัว นักเรียนเริ่มกลับมามีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบเผชิญหน้า (Face-to-face Social Interaction) มากขึ้น พร้อมทั้งแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ต่อเพื่อนร่วมชั้นอย่างเห็นได้ชัด ช่วงพักกลางวันซึ่งเดิมมีบรรยากาศเงียบเชียบเนื่องจากนักเรียนต่างจดจ่ออยู่กับหน้าจอได้เปลี่ยนสภาพเป็นพื้นที่แห่งการสนทนาและการทำกิจกรรมร่วมกัน นักเรียนบางส่วนเริ่มนำสารพัดไฟหรือหนังสือมาใช้เวลาพัก ซึ่งเป็นสัญญาณของการฟื้นฟูทักษะทางสังคมที่อาจเสื่อมถอยไปจากการรับสื่อผ่านหน้าจอในระดับที่มากเกินไป (Amazigh, 2024; Chrisafis, 2018; Chrisafis, 2025)

นอกจากนี้ นโยบายการพักการใช้งานดิจิทัลยังส่งผลดีต่อความปลอดภัยในสถานศึกษา โดย Chrisafis (2025) รายงานว่าปัญหาความรุนแรงและการกลั่นแกล้งระหว่างนักเรียนมีแนวโน้มลดลง การที่นักเรียนไม่มีโทรศัพท์ติดตัวตลอดวันช่วยลดโอกาสในการถ่ายภาพหรือวิดีโอผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต และช่วยตัดวงจรการกลั่นแกล้งกันในโลกออนไลน์ (Cyberbullying) ที่มักลุกลามจากโซเชียลมีเดียเข้าสู่พื้นที่ในโรงเรียน (Agence France-Presse, 2024; Somlam and Sripruek, 2024) แม้จะมีข้อโต้แย้งในประเด็นค่าใช้จ่ายด้านการติดตั้งระบบล็อกเกอร์ แต่ผลตอบรับจากคณาจารย์และผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางบวก เนื่องจากเห็นพ้องว่านโยบายดังกล่าวมีส่วนช่วยสร้าง "บรรยากาศในโรงเรียน" (School climate) ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และสนับสนุน

สภาวะทางจิตใจของเยาวชนในระยะยาว (Agence France-Presse, 2024; Chrisafis, 2025)

บริบทประเทศไทยกับความท้าทายเฉพาะตัว

การวิเคราะห์มาตรการจัดการเทคโนโลยีในสถานศึกษาจะไม่สมบูรณ์หากปราศจากการพิจารณาบริบทเฉพาะของประเทศไทย ซึ่งมีลักษณะโดดเด่นทั้งในมิติของกรอบกฎหมายและรากฐานทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อรูปแบบการใช้สื่อดิจิทัลของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญ



ภาพที่ 2 มาตรการห้ามใช้โทรศัพท์ในห้องเรียนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ประเด็นที่ 1 ช่องว่างเชิงนโยบายและวิกฤตพฤติกรรมการใช้หน้าจอของนักเรียนไทย

ในปัจจุบัน ประเทศไทยยังคงเผชิญกับช่องว่างเชิงนโยบายที่ชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่มีการดำเนินนโยบายอย่างเป็นระบบ เช่น สาธารณรัฐฝรั่งเศสและสาธารณรัฐประชาชนจีน กล่าวคือ ประเทศไทยยังไม่มีกฎหมายหรือมาตรการบังคับใช้ในระดับชาติที่กำหนดข้อจำกัดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในสถานศึกษาอย่างเป็นทางการ การจัดการปัญหาในปัจจุบันจึงขึ้นอยู่กับดุลยพินิจและกฎระเบียบภายในของแต่ละสถานศึกษาเป็นหลัก ซึ่งมักขาดมาตรฐานที่สม่ำเสมอและปราศจากกลไกรองรับทางกฎหมายที่เข้มแข็งเพียงพอ แม้กระทรวงศึกษาธิการจะเริ่มแสดงความตื่นตัวและศึกษาแนวทางการลดการใช้หน้าจอในสถานศึกษา แต่ยังคงติดขัดในการสร้างสมดุลระหว่างการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และการคุ้มครองสิทธิของเด็ก (Somlam and Sripruek, 2024; Foreign Affairs Division, Government Public Relations Department, 2025) ช่องว่างเชิงนโยบายดังกล่าวเกิดขึ้นท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตพฤติกรรมการใช้หน้าจอที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลักฐานเชิงประจักษ์ระบุว่าร้อยละ 78 ของนักเรียนมัธยมศึกษาไทยมีการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในระหว่างชั่วโมงเรียน และกว่าร้อยละ 60 ใช้งานเพื่อความบันเทิงและโซเชียลมีเดียมากกว่าเพื่อวัตถุประสงค์ทางการศึกษา ยิ่งกว่านั้น สถิติยังชี้ให้เห็นว่าเด็กไทยที่มีระยะเวลาการใช้หน้าจอสะสมเกินหกชั่วโมงครึ่งต่อวันมีค่าเฉลี่ยระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กกลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงมีความเสี่ยงต่อภาวะสมาธิสั้นและการเรียนรู้ที่

ถดถอยลง อันสะท้อนถึงผลกระทบโดยตรงของการใช้หน้าจอเกินขนาดต่อพัฒนาการทางสติปัญญาและคุณภาพการเรียนรู้ของเยาวชน (Somlam and Sripruek, 2024)

ประเด็นที่ 2 แรงกดดันทางวัฒนธรรมและการแสวงหาการยอมรับในกลุ่มเพื่อนผ่านสื่อดิจิทัล

ปัจจัยที่ทำให้เยาวชนไทยไม่สามารถวางโทรศัพท์เคลื่อนที่ได้นั้นมิได้จำกัดอยู่เพียงแรงดึงดูดของสื่อบันเทิงเพียงอย่างเดียว หากแต่มีรากฐานลึกซึ้งจากโครงสร้างวัฒนธรรมแบบรวมกลุ่ม (Collectivism) ที่ให้ความสำคัญสูงสุดกับความสัมพันธ์ในกลุ่มและพันธะทางครอบครัว ในบริบทนี้ โลกออนไลน์ไม่ได้เป็นเพียงช่องทางสื่อสารส่วนตัว แต่กลายเป็นพื้นที่สำคัญที่เยาวชนใช้สร้างตัวตนและแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (Peer Validation) ที่มีความเข้มข้นกว่าในบริบทของวัฒนธรรม เยาวชนไทยมักประเมินคุณค่าของตนเองผ่านตัวชี้วัดทางสังคมออนไลน์ ได้แก่ จำนวนยอดการกดถูกใจ ความคิดเห็น และความรวดเร็วในการตอบกลับข้อความ ซึ่งกลายเป็นเครื่องวัดสถานะทางสังคมและความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Aphinanto and Sasong, 2024; Zabrodskaia and Dakanalis, 2024)

แรงกดดันทางสังคมเหล่านี้นำไปสู่ภาวะความกลัวการตกกระแส (Fear of Missing Out: FOMO) และความวิตกกังวลจากการถูกตัดขาดจากกลุ่มเพื่อนในโลกออนไลน์ ทำให้นักเรียนรู้สึกจำเป็นต้องออนไลน์ตลอดเวลาเพื่อรักษาความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้ เยาวชนไทยยังเผชิญกับความขัดแย้งภายในระหว่างค่านิยมดั้งเดิมที่เน้นความกตัญญูและหน้าที่ต่อครอบครัว กับความต้องการแสดงออกถึงตัวตนสมัยใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย ความทุกข์ใจที่เกิดจากความขัดแย้งนี้มักถูกซ่อนไว้เนื่องจากสังคมไทยยังมองปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่พูดถึงได้ยาก ส่งผลให้เยาวชนเลือกหลีกเลี่ยงความเครียดด้วยการใช้โทรศัพท์มากขึ้น แทนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น (Aphinanto and Sasong, 2024; Liamputtong, 2014; Passanisi, 2024; Zabrodskaia and Dakanalis, 2024) ความท้าทายเฉพาะตัวของประเทศไทยจึงมิได้อยู่ที่การจัดการกับเทคโนโลยีแต่เพียงประการเดียว หากแต่อยู่ที่การจัดการกับโครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ได้ถักทอรวมเข้ากับเครื่องมือสื่อสารดิจิทัลอย่างแยกไม่ออก

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ประเทศไทยควรไปทางไหน?

ท่ามกลางวิกฤตสุขภาพจิตเยาวชนที่ทวีความรุนแรงขึ้น ประเทศไทยกำลังยืนอยู่บนทางแพร่งเชิงนโยบายที่ต้องตัดสินใจว่า มาตรการจัดการโทรศัพท์เคลื่อนที่ในโรงเรียนควรเป็นเพียงการออกกฎระเบียบวินัย หรือควรยกระดับสู่ยุทธศาสตร์ที่ยั่งยืนกว่า การวิเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์ในระดับสากลนำมาสู่ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่สำคัญสำหรับบริบทไทย ดังนี้

การเปลี่ยนจากการ "สั่งห้าม" เป็นนโยบาย "สาธารณสุขทางดิจิทัล" (Digital Public Health) เหตุผลสำคัญที่การ "สั่งห้าม" (Ban) เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ เพราะการสั่งห้ามเป็นเพียงการแก้ปัญหาละเลยเหตุ หรือการปิดโอกาสการเข้าถึงชั่วคราว (Band aid Solution) ซึ่งไม่สามารถจัดการกับกลไกการทำงานของโทรศัพท์เคลื่อนที่และโซเชียลมีเดียที่มีฤทธิ์เสพติดสูงได้ นักวิชาการเริ่มเสนอแนะให้มองปัญหาการติดหน้าจอผ่านกรอบแนวคิดของ "นโยบายสาธารณสุขทางดิจิทัล" (Digital Public Health) โดยเปรียบเทียบ

โทรศัพท์เคลื่อนที่ว่าเป็น "บุหรี่ยุคใหม่" (New Cigarettes) ของเยาวชนในศตวรรษที่ 21 (Bennett, 2024; Somlam and Sripruek, 2024) แนวทางสาธารณสุขทางดิจิทัลหมายถึงการบูรณาการข้ามภาคส่วนระหว่างสาธารณสุข การศึกษา และภาคสังคม เพื่อรณรงค์และควบคุมการใช้งานอย่างเป็นระบบเหมือนการควบคุมยาสูบหรือแอลกอฮอล์ สำหรับโรงเรียนไทย การนำแนวคิดนี้ไปปฏิบัติประกอบด้วย การมีกระบวนการ "บำบัดและหยุดการใช้" (Cessation Programs) สำหรับนักเรียนที่มีภาวะเสพติดรุนแรง การจัดโครงการฟื้นฟูสุขภาพจิตดิจิทัลในสถานศึกษา และการมีระบบการคัดกรองความเสี่ยงทางสุขภาพจิตที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมการใช้สื่อ (Bennett, 2024; Vaillancourt et al., 2023) แนวทางนี้จะช่วยเปลี่ยนโรงเรียนจากการเป็นเพียง "พื้นที่ควบคุมวินัย" สู่การเป็น "พื้นที่สร้างสุขภาวะ" ที่ยั่งยืนในระยะยาว

การบูรณาการความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Literacy) และความร่วมมือกับผู้ปกครอง นอกเหนือจากการจัดการเชิงโครงสร้าง โรงเรียนควรเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการ "สั่งห้าม" เป็นการสร้างทักษะ "ความฉลาดทางดิจิทัล" เพื่อให้นักเรียนสามารถบริหารจัดการตนเองได้แม้จะอยู่นอกพื้นที่โรงเรียน การสอนทักษะดิจิทัลไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการใช้งานทางเทคนิค แต่ต้องสอนให้นักเรียนเท่าทัน "กลไกการกระตุ้นโดปามีน" ที่แฝงอยู่ในแอปพลิเคชันการพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และวิพากษ์เนื้อหาที่ผ่านการคัดเลือกรับรอง (Curated Content) เพื่อลดพฤติกรรมเปรียบเทียบทางสังคม และการสร้างความตระหนักถึงสิทธิในการ "ตัดขาดจากโลกออนไลน์" (Right to Disconnect) เพื่อฟื้นฟูสมาธิสำหรับการเรียนรู้เชิงลึก (Aphinanto and Sasong, 2024; Chrisafis, 2025; White, 2015; Somlam and Sripruek, 2024)

ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สำคัญที่สุดคือ "ความร่วมมืออย่างจริงจังกับผู้ปกครอง" เนื่องจากหากสถานศึกษาบังคับใช้นโยบายอย่างเข้มงวดในขณะที่ครอบครัวไม่มีมาตรการเสริมที่สอดคล้องกัน นักเรียนมีแนวโน้มที่จะชดเชยการใช้งานอย่างเข้มข้นยิ่งขึ้นเมื่อกลับถึงบ้าน ส่งผลให้เวลาหน้าจอสะสมตลอดวันไม่ลดลง (Weaver, 2025) ดังนั้น สถานศึกษาจึงควรทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับผลกระทบของโทรศัพท์เคลื่อนที่ต่อพัฒนาการทางระบบประสาท (Neuroplasticity) และร่วมกันกำหนดแนวปฏิบัติที่เชื่อมโยงการดูแลในบ้านและโรงเรียนให้ดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน การสร้างความไว้วางใจผ่านการสื่อสารที่เปิดกว้างระหว่างเด็ก ครอบครัว และสถานศึกษา จะเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนไทยรู้สึกปลอดภัยที่จะแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหาในโลกออนไลน์ แทนที่จะหลีกเลี่ยงเข้าสู่โลกดิจิทัลจนนำไปสู่ภาวะความวิตกกังวลเรื้อรังในระยะยาว

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับมาตรการจัดการโทรศัพท์เคลื่อนที่ในสถานศึกษาและผลกระทบต่อเยาวชน บทสรุปสำคัญชี้ให้เห็นว่าโทรศัพท์เคลื่อนที่และโซเชียลมีเดียได้กลายเป็นตัวแปรที่ส่งผลกระทบอย่างซับซ้อนต่อระบบการศึกษาและสุขภาวะของเยาวชนทั้งในระดับประเทศและระดับสากล แม้เทคโนโลยีจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเข้าถึงองค์ความรู้ แต่หากปราศจากการกำกับดูแลที่เหมาะสม อุปกรณ์เหล่านี้อาจกลายเป็น "อาวุธแห่งการทำลายสมาธิ" (Weapons of Mass Distraction) ที่บั่นทอน

ความสามารถในการจดจำและการเรียนรู้เชิงลึกของผู้เรียน ยิ่งกว่านั้นภาวะการพึ่งพาหน้าจอหรือที่เรียกว่า "TikTok Brain" ยังส่งผลกระทบโดยตรงต่อระบบประสาทและพัฒนาการทางอารมณ์ โดยเฉพาะการลดทอนความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และทักษะการปฏิสัมพันธ์ในบริบทชีวิตจริง (Amazigh, 2024; Bennett, 2024; Somlam and Sripruek, 2024)

ความขัดแย้งของหลักฐานเชิงประจักษ์ระหว่างกลุ่มประเทศยุโรปและสหรัฐอเมริกาสะท้อนให้เห็นว่ามาตรการ "สั่งห้าม" เพียงลำพังโดยปราศจากบริบทสนับสนุนที่เหมาะสมอาจไม่ส่งผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนอย่างยั่งยืน ดังที่ปรากฏในกรณีศึกษาของสวีเดนและสหราชอาณาจักร (Kessel et al., 2019; Weaver, 2025) ในขณะที่นโยบาย "Digital Pause" ของฝรั่งเศสแสดงให้เห็นว่า การสร้าง "พื้นที่ปลอดภัย" ที่ผู้เรียนได้ตัดขาดจากโลกดิจิทัลเป็นการชั่วคราวเพื่อฟื้นฟูปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและลดการกระทำความรุนแรงทางออนไลน์ (Cyberbullying) คือองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนา "บรรยากาศในโรงเรียน" (School Climate) ให้เอื้อต่อการเติบโตทางอารมณ์และการเรียนรู้ (Agence France-Presse, 2024; Chrisafis, 2025)

เพื่อให้เกิดสมดุลที่ยั่งยืนในบริบทของประเทศไทย ผู้เขียนเสนอแนะแนวทางเชิงกลยุทธ์สามประการดังนี้ ประการแรก ประเทศไทยควรเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาการใช้โทรศัพท์ในโรงเรียนจากเรื่องของระเบียบวินัยมาเป็นปัญหาสาธารณสุข เช่นเดียวกับการที่สังคมมองการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเป็นระบบ กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุขควรร่วมมือกันออกมาตรการที่ชัดเจนและปฏิบัติได้จริง โดยกำหนดขอบเขตการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในโรงเรียนตลอดช่วงการศึกษาระดับพื้นฐาน เพื่อปกป้องพัฒนาการทางสมองและสุขภาพจิตของเยาวชนอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

ประการที่สอง โรงเรียนไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการออกกฎหมายห้ามใช้โทรศัพท์ แต่ต้องพัฒนาทักษะความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Literacy) ให้แก่นักเรียนควบคู่กันไปด้วย โดยสอนให้นักเรียนเข้าใจว่าโซเชียลมีเดียถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นให้ใช้งานอย่างต่อเนื่อง รู้จักวิเคราะห์และตั้งคำถามกับเนื้อหาที่ปรากฏบนหน้าจอ และตระหนักถึงความสำคัญของการหยุดพักจากโลกออนไลน์ (Right to Disconnect) เพื่อให้สามารถควบคุมการใช้เทคโนโลยีได้ด้วยตนเองเมื่ออยู่นอกโรงเรียน

ประการที่สาม การแก้ปัญหาการใช้โทรศัพท์ในโรงเรียนจะไม่ได้ผลหากครอบครัวไม่มีส่วนร่วม เพราะนักเรียนมักขัดแย้งด้วยการใช้โทรศัพท์มากขึ้นที่บ้าน โรงเรียนจึงควรทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และร่วมกันกำหนดแนวปฏิบัติการใช้หน้าจอที่สอดคล้องกันทั้งที่บ้านและโรงเรียน รวมถึงส่งเสริมให้เด็กได้เล่นและพูดคุยกับผู้อื่นในชีวิตจริง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความเข้าใจผู้อื่น (Theory of Mind) และความมั่นคงทางอารมณ์

ทั้งนี้ เป้าหมายสูงสุดของนโยบายไม่ใช่การปฏิเสธเทคโนโลยี แต่คือการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Human Centered Learning Ecosystem) โดยใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ ควบคู่ไปกับมาตรการที่ช่วยปกป้องพัฒนาการทางอารมณ์และสติปัญญาของเยาวชนไทยให้เติบโตอย่างมีคุณภาพในยุคดิจิทัล

References

- Agence France-Presse. (2024). *'Digital pause' France pilots school mobile phone ban*. VOA. Retrieved September 8, 2024, from <https://www.voanews.com/a/digital-pause-france-pilots-school-mobile-phone-ban/7775949.html>
- Amazigh, M. (2024). The impact of early screen exposure on social cognition in children: A multidisciplinary theoretical analysis. *Journal of Human and Social Sciences*, 11(12), 78-100. <https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/783/8/2/261200>
- Aphinanto, P. C., and Sasong, S. (2024). Adolescent anxiety and social media A psychological analysis of youth behavior in Thailand. *Journal of Exploration in Interdisciplinary Methodologies (JEIM)*, 1(6), 1-13. <https://so19.tci-thaijo.org/index.php/JEIM/article/view/1182/806> [In Thai].
- Bennett, P. W. (2024). *Weapons of mass distraction Reclaiming the phone-based generation*. Macdonald-Laurier Institute.
- Chrisafis, A. (2018). *'It's pretty easy to talk instead' pupils react to French phone ban*. The Guardian. Retrieved September 7, 2018, from <https://www.theguardian.com/world/2018/sep/07/it-is-pretty-easy-to-talk-instead-pupils-react-to-french-phone-ban>
- Chrisafis, A. (2025, April 10). France to tighten mobile phone ban in middle schools. The Guardian. <https://www.theguardian.com/world/2025/apr/10/france-to-tighten-mobile-phone-ban-in-middle-schools>
- Figlio, D. N., and Özek, U. (2025). *The impact of cellphone bans in schools on student outcomes Evidence from Florida (Working Paper No. 34388)*. National Bureau of Economic Research.
- Foreign Affairs Division, Government Public Relations Department. (2025). *Vientiane imposes strict ban on student mobile phone use in schools*. Retrieved September 4, 2025, from <https://www.prd.go.th> [In Thai].
- Kessel, D., Hardardottir, H. L., and Tyrefors, B. (2019). *The impact of banning mobile phones in Swedish secondary schools (Working Paper No. 1288)*. Research Institute of Industrial Economics.
- Liamputtong, P. (2014). *Contemporary socio-cultural and political perspectives in Thailand*. Springer Science & Business Media. [In Thai]

Passanisi, J. (2024). *Chaos to context: Understanding adolescent behavior in the digital age*. Taylor & Francis.

Somlam, Y., and Sripruek, K. (2024). Legal measures for restricting smartphone use in schools: Guidelines for Thailand. *Journal of Social Science and Culture*, 8(12), 119-132.
<https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JSC/article/view/278909/186943> [In Thai].

Vaillancourt, T., Racine, N., Hewitt, J., Korczak, D., and Madigan, S. (2023). Suicide attempts rose among children and adolescents during the COVID-19 pandemic, especially for girls. The Conversation. Retrieved February 5, 2025, from <https://theconversation.com/suicide-attempts-rose-among-children-and-adolescents-during-the-covid-19-pandemic-especially-for-girls-200229>

Weaver, M. (2025). *School phone bans alone do not improve grades or wellbeing, says UK study*. The Guardian. Retrieved February 5, 2025, from <https://www.theguardian.com/education/2025/feb/05/school-phone-bans-alone-do-not-improve-grades-or-wellbeing-says-uk-study>

White, J. (2015). *Digital literacy skills for FE teachers*. Learning Matters.

Wilgus, K. (2015). *Feeding the mouth that bites you*. CreateSpace.

Zabrodskaia, A., and Dakanalis, A. (2024). *Highlights in psychology: Social anxiety*. Frontiers Media SA. Retrieved January 05, 2026, from https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1404923/full?utm_source=Email_to_authors_