

บทความวิชาการ

บทบาทพยาบาลกับการจัดการปัญหาการใช้เทคโนโลยีเกินความพอดีในเด็กปฐมวัย

อรุณี รัตน์สกุล^{*a}

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนสถานการณ์และผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีเกินความพอดีในเด็กปฐมวัยต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ วิเคราะห์บทบาทและหน้าที่ของพยาบาลในการจัดการปัญหา เสนอแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาวะเด็กปฐมวัย โดยเน้นการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล และกิจกรรมทดแทนที่ส่งเสริมพัฒนาการ ใช้วิธีการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องด้วยวิธี Narrative reviews วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Thematic analysis การศึกษาพบว่า บทบาทของพยาบาลในการจัดการปัญหา ควรมีบทบาทด้านการประเมินพฤติกรรมกรรมการใช้เทคโนโลยี การให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครอง การจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และการให้ความรู้และเสริมสร้างทักษะการเลี้ยงดูในยุคดิจิทัล รวมถึงแนวทางปฏิบัติและการสร้างเสริมสุขภาวะในเด็กปฐมวัยที่เหมาะสม ควรพิจารณาแนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล การออกแบบกิจกรรมทดแทน การบูรณาการกับโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การติดตามและประเมินผลพฤติกรรมของเด็ก

คำสำคัญ: บทบาทพยาบาล; การใช้เทคโนโลยีเกินความพอดี; เด็กปฐมวัย

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

^a Corresponding author: อรุณี รัตน์สกุล Email: arunee.r@nrru.ac.th

รับบทความ: 17 ก.ค. 68; รับบทความแก้ไข: 28 ก.ค. 68; ตอรับตีพิมพ์: 29 ก.ค. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 18 ส.ค. 68

Review Article

Nurses' Roles in Managing Digital Technology Overuse in Preschool Children

Arunee Ratsakun^{*a}

Abstract

This academic article aims to review the current situation and the impacts of excessive technology use on early childhood development, analyze the roles and responsibilities of nurses in managing this issue, and propose practical guidelines to promote early childhood well-being. Emphasis is placed on achieving a balanced use of technology and incorporating alternative activities that foster developmental growth. This study employed a narrative review methodology and conducted a thematic analysis of relevant literature. The findings highlight four key roles of nurses in addressing this issue: assessing children's technology usage behaviors, providing guidance to parents, organizing activities that promote appropriate technology use, and offering education and parenting skill-building for the digital age. Additionally, practical strategies for promoting child well-being should encompass balanced technology use, the design of alternative activities, integration with schools, communities, and related sectors, as well as ongoing monitoring and evaluation of children's behavioral outcomes.

Keywords: Nurses' roles; Managing of digital technology overuse; Preschool children

* Instructor, Faculty of Nursing, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

^a Corresponding author: Arunee Ratsakun Email: arunee.r@nrru.ac.th

Received: Jul. 17, 25; Revised: Jul. 28, 25; Accepted: Jul. 29, 25; Published Online: Aug. 18, 25

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีสารสนเทศและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตของผู้คนทุกช่วงวัย รวมถึงเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้สามารถเข้าถึงอุปกรณ์ดิจิทัลได้ง่าย ทั้งจากภายในบ้าน โรงเรียน และสถานรับเลี้ยงเด็ก อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีโดยขาดการกำกับดูแลอย่างเหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในหลายมิติข้อมูลวิจัยชี้ว่า เด็กอายุ 2-4 ปีมีแนวโน้มใช้สื่อหน้าจอเฉลี่ยเกินกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมากกว่าข้อแนะนำที่ควรจำกัดไว้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน การใช้สื่อดิจิทัลที่เกินความพอดีในเด็กปฐมวัยสัมพันธ์กับผลกระทบทั้งทางกาย เช่น การขาดการเคลื่อนไหวที่จำเป็นต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อ และทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น การลดโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ที่บกพร่อง และภาวะไวต่อสิ่งเร้าทางดิจิทัล ซึ่งอาจนำไปสู่สมาธิสั้นและพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น⁽¹⁻³⁾ นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานที่เชื่อมโยงการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่สมดุลกับปัญหาด้านสุขภาพจิตของเด็ก เช่น ความวิตกกังวล อารมณ์แปรปรวน และภาวะเครียด รวมถึงผลกระทบต่อคุณภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะจากปรากฏการณ์ “เทคโนโลยีเฟอเรนซ์” (Technoference) เป็นคำผสมระหว่าง “Technology” และ “Interference” หมายถึง การถูกรบกวนหรือขัดจังหวะจากเทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์หรือกิจกรรมในชีวิตประจำวัน รบกวนช่วงเวลาอันมีค่าระหว่างสมาชิกในครอบครัว⁽¹⁻³⁾

แนวโน้มการใช้เทคโนโลยีในเด็กปฐมวัยเพิ่มสูงขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในครอบครัวยุคใหม่ โดยเฉพาะในเมืองที่ผู้ปกครองมีเวลาจำกัด ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม “ดิจิทัล เบบซิทติง” (Digital babysitting) หมายถึง การเลี้ยงเด็กด้วยเทคโนโลยี จึงจำเป็นต้องมีการกำกับดูแลจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะบทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ และให้คำแนะนำเพื่อการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับวัยอย่างปลอดภัย^(4,5) พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไปในเด็กปฐมวัยสัมพันธ์กับผลกระทบหลายด้าน ทั้งพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น การขาดการเคลื่อนไหว ส่งผลต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ การลดโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ดูแลและผู้อื่น รวมถึงความไวต่อสิ่งเร้าดิจิทัลที่อาจทำให้สมาธิสั้นและควบคุมพฤติกรรมได้ยากขึ้น^(6,7)

บทความนี้จึงนำเสนอแนวทางปฏิบัติและการส่งเสริมสุขภาพในเด็กปฐมวัย เพื่อจัดการกับปัญหาการใช้เทคโนโลยีเกินความพอดี โดยเน้นการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล การออกแบบกิจกรรมทดแทนที่ส่งเสริมการเล่นสร้างสรรค์และการเคลื่อนไหว การบูรณาการความร่วมมือกับโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการติดตามและประเมินผลพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของเด็กอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การดูแลและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของแต่ละครอบครัว

แนวโน้มการใช้เทคโนโลยีในเด็กปฐมวัย

ในยุคดิจิทัล เทคโนโลยีสารสนเทศและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของคนทุกช่วงวัย รวมถึงเด็กปฐมวัย เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้

มีการเข้าถึงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้ง่ายผ่านทาง สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และโทรทัศน์ เพิ่มมากขึ้น ทั้งในบริบทของบ้าน โรงเรียน และสถานเลี้ยงเด็ก พบว่าเด็กอายุระหว่าง 2-4 ปี มีแนวโน้มใช้หน้าจอดิจิทัลเฉลี่ยมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเกินคำแนะนำที่ระบุว่าควรจำกัดการใช้หน้าจอไว้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน โดยเน้นการรับชมร่วมกับผู้ใหญ่และเนื้อหาที่มีคุณภาพ ทั้งนี้ ยังพบว่าเด็กบางกลุ่มเริ่มใช้เทคโนโลยีตั้งแต่อายุต่ำกว่า 18 เดือน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการที่จำเป็นต่อวัย เช่น การสื่อสารทางสังคมและทักษะการเล่นเชิงสัมพันธ์⁽¹⁾ สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกรมอนามัย ชี้แจงว่า เด็กไทยในช่วงวัยอนุบาลมากกว่าร้อยละ 75 ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกวัน โดยกว่าร้อยละ 40 ใช้นานเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยไม่มีการกำกับดูแลจากผู้ปกครองอย่างเหมาะสม⁽²⁾ ซึ่งสอดคล้องกับการรายงานของ Senka Simonović และ Darko Hinić⁽³⁾ ที่ชี้ให้เห็นว่า เนื้อหาดิจิทัลในรูปแบบต่าง ๆ จะกระตุ้นสมองที่กำลังพัฒนา เด็กจะมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับหน้าจอ การใช้เวลาหน้าจอจึงเป็นสิ่งที่ถูกมองว่าเป็นสิ่งที่รบกวนกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนามากกว่า การใช้หน้าจอเกินความพอดีในเด็กเล็กมีความสัมพันธ์กับความล่าช้าในพัฒนาการด้านภาษาและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตในครอบครัวยุคใหม่ โดยเฉพาะในครอบครัวเมืองที่ผู้ปกครองมีเวลาจำกัด ทำให้เทคโนโลยีถูกใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลหรือสงบพฤติกรรมเด็ก ส่งผลให้เกิดภาวะ Digital babysitting อย่างแพร่หลาย การเข้าถึงเทคโนโลยีที่ง่ายขึ้นในราคาที่จับต้องได้ และการส่งเสริมของแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่สนับสนุนแนวโน้มการใช้เทคโนโลยีในเด็กปฐมวัยเพิ่มสูงขึ้น แนวโน้มนี้จึงสะท้อนถึงความจำเป็นในการกำกับดูแลอย่างรอบด้าน ทั้งจากผู้ปกครอง สถานศึกษา และบุคลากรสุขภาพ โดยเฉพาะพยาบาลที่มีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและให้คำแนะนำที่เหมาะสมต่อการใช้เทคโนโลยีในเด็กปฐมวัยอย่างปลอดภัยและเหมาะสมต่อวัย^(4,5)

ลักษณะพัฒนาการของเด็กปฐมวัยกับการตอบสนองต่อเทคโนโลยี

พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เด็กปฐมวัยมีลักษณะการเรียนรู้ที่พึ่งพาประสบการณ์ตรง การเคลื่อนไหว และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ดูแล พัฒนาการแต่ละด้านสามารถได้รับผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีหากใช้ไม่เหมาะสมกับวัย การใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไป โดยเฉพาะการใช้หน้าจอในระยะเวลาสั้น ส่งผลให้เกิดอาการเคลื่อนไหว ส่งผลต่อพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ เด็กปฐมวัยต้องการการตอบสนองทางอารมณ์จากผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด การใช้เทคโนโลยีแทนการมีปฏิสัมพันธ์จริงอาจทำให้เด็กมีการควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ขาดทักษะในการจัดการความเครียด และเกิดภาวะหงุดหงิดง่ายเมื่อต้องหยุดใช้หน้าจอ มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ควบคุมอารมณ์ได้ยากขึ้นเมื่อไม่มีสื่อ ลดโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์ หรือโต้ตอบกับผู้อื่นแบบตัวต่อตัว มีทักษะทางสังคมต่ำ เช่น ไม่สามารถรักษาสบตา เข้าใจภาษากาย หรือใช้ภาษาในการโต้ตอบได้ดีเท่าที่ควร แม้เทคโนโลยีจะมีศักยภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้ แต่เด็กปฐมวัยยังไม่สามารถเรียนรู้จากหน้าจอได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่ากับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการโต้ตอบกับคนจริง ๆ^(6,7)

ความไวต่อสิ่งเร้าด้านดิจิทัล เด็กปฐมวัยมีระบบประสาทที่อยู่ระหว่างการพัฒนา โดยเฉพาะในด้านการควบคุมความสนใจ อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้เด็กวัยนี้มีความไวต่อสิ่งเร้าจากสื่อดิจิทัล

สูงกว่าผู้ใหญ่ สื่อเหล่านี้มักประกอบด้วยภาพที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว สีฉูดฉาด เสียงกระตุ้นต่อเนื่อง และการเปลี่ยนฉากอย่างฉับพลัน ซึ่งสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้ง่าย แต่ขณะเดียวกันก็อาจส่งผลกระทบต่อสมาธิ และกลไกการควบคุมตนเองของเด็กในระยะยาว ลักษณะของความไวต่อสิ่งเร้าดิจิทัลในเด็กปฐมวัย เช่น เด็กอาจรู้สึกตื่นเต้นมากเมื่อดูวิดีโอการ์ตูนที่มีการเปลี่ยนฉากเร็ว ๆ แต่ก็อาจหงุดหงิดหรือร้องไห้เมื่อวิดีโอหยุด เด็กที่ดูหน้าจอบ่อยเป็นเวลานานอาจมีช่วงความสนใจต่อกิจกรรมที่ไม่มีสื่อสั้นลง ไม่สามารถเล่นของเล่นหรือฟังนิทานได้นานเท่าเดิม เด็กที่ได้รับสื่อโทรทัศน์หรือวิดีโอความเร็วสูงตั้งแต่อายุน้อย มีแนวโน้มพัฒนาปัญหาสมาธิสั้นหรือการควบคุมพฤติกรรมมากขึ้นในวัยเรียน^(8,9)

ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีเกินความพอดี

ผลต่อพัฒนาการทางสมองและร่างกาย เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมอง อาจส่งผลกระทบต่อโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง โดยเฉพาะในด้านความจำ สมาธิ การควบคุมพฤติกรรม และทักษะการเรียนรู้ งานวิจัยโดย Hutton et al.⁽¹⁰⁾ ใช้เครื่อง MRI สแกนสมองเด็กอายุ 3-5 ปี พบว่าเด็กที่ใช้หน้าจอบ่อยมีการเชื่อมต่อของ White matter ในสมองต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (White matter คือ ส่วนประกอบหนึ่งของระบบประสาทส่วนกลางที่ประกอบด้วย Axons และ Myelin มีลักษณะเป็นสีขาว ทำหน้าที่เป็นเครือข่ายการสื่อสาร) ซึ่งเกี่ยวข้องกับทักษะการอ่านและภาษา ส่วนทางด้านร่างกาย เด็กที่ใช้หน้าจอบ่อยเป็นเวลานานมักมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ อาจนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนในวัยเด็ก⁽¹¹⁾

ปัญหาสุขภาพจิตและสังคมในเด็ก การใช้สื่อดิจิทัลมากเกินไปในเด็กปฐมวัยสัมพันธ์กับปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น สมาธิสั้น วิตกกังวล อารมณ์แปรปรวน และความเครียด การศึกษาในวัยของ Twenge & Campbell⁽¹²⁾ อธิบายว่า การใช้สื่อมากเกินไปในวัยเด็กสัมพันธ์กับความรู้สึกโดดเดี่ยว และภาวะซึมเศร้าในระยะยาว เด็กที่ใช้หน้าจอบ่อยมักมีโอกาสน้อยที่จะมีทักษะทางสังคมน้อยลง เช่น การฟัง พูด ได้ตอบ และแสดงออกทางสีหน้า ซึ่งล้วนสำคัญต่อพัฒนาการทางอารมณ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว การใช้เทคโนโลยีเกินพอดี ทั้งของเด็กและผู้ปกครองลดโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ หรือการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การพูดคุย การเล่น หรือการรับประทานอาหารร่วมกัน อาจใช้คำว่า “เทคโนโลยีเฟรนซ์” (Technoference) หมายถึง การที่เทคโนโลยีเข้ามารบกวนความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น พ่อแม่ใช้โทรศัพท์ขณะเล่นกับลูก หรือเด็กเอาแต่ดูหน้าจอบ่อยไม่สนใจคนรอบข้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ขาดความใกล้ชิดทางอารมณ์ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกปลอดภัย ความผูกพัน และความมั่นคงทางจิตใจของเด็ก⁽¹³⁾

บทบาทของพยาบาลในการจัดการปัญหาการใช้เทคโนโลยีเกินความพอดี

การใช้เทคโนโลยีในเด็กปฐมวัยต้องอาศัยการดูแลอย่างรอบด้าน พยาบาลวิชาชีพ โดยเฉพาะพยาบาลที่ดูแลเด็กปฐมวัย มีบทบาทสำคัญในการเฝ้าระวัง ประเมิน และส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของเด็กในทางที่เหมาะสมกับพัฒนาการ โดยผู้เขียน สรุปเป็นบทบาทสำคัญ 4 ข้อ ดังนี้

ข้อที่ 1 การประเมินพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี พยาบาลควรมีทักษะในการซักประวัติ และประเมินพฤติกรรมการใช้สื่อของเด็กและครอบครัว เช่น ระยะเวลาที่เด็กใช้หน้าจอต่อวัน ประเภทของเนื้อหาที่เด็กได้รับ การมีผู้ดูแลร่วมหรือไม่ อาการพฤติกรรมผิดปกติที่อาจสัมพันธ์กับการใช้สื่อ เช่น สมาธิสั้น พฤติกรรมหงุดหงิด การประเมินเหล่านี้จะช่วยระบุความเสี่ยง และสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อวางแผนการดูแลร่วมกับครอบครัว ทั้งนี้จากการศึกษาของ Radesky et al.⁽¹⁴⁾ แนะนำให้บุคลากรสุขภาพใช้แบบสอบถามคัดกรองการใช้สื่อเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินสุขภาพเด็ก

ข้อที่ 2 การให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครอง พยาบาลมีบทบาทในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับแนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและเหมาะสม ความสำคัญของกิจกรรมที่ไม่ใช้หน้าจอ เช่น การเล่นอิสระ การอ่านหนังสือ การใช้เวลาในครอบครัว การจำกัดเวลา การเลือกเนื้อหาที่มีคุณภาพ และการใช้สื่อร่วมกัน การให้คำแนะนำควรทำด้วยความเข้าใจบริบทของครอบครัว และไม่ใช้การตำหนิ แต่เน้นการสร้างพันธมิตรดูแลเด็ก^(13,15)

ข้อที่ 3 การจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม พยาบาลสามารถมีบทบาทในการออกแบบและจัดกิจกรรมในโรงเรียนอนุบาล ศูนย์เด็กเล็ก หรือคลินิกเด็กสุขภาพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมการเล่นสร้างสรรค์ที่ไม่ใช้หน้าจอ กิจกรรมฝึกสมาธิ การเคลื่อนไหว และการเล่นร่วมกันกับพ่อแม่ อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้” ที่คัดกรองสื่อคุณภาพ และใช้เทคโนโลยีในเวลาที่เหมาะสม เช่น สื่อเสริมการอ่าน สื่อวิทยาศาสตร์แบบโต้ตอบ เป็นต้น บทบาทเหล่านี้สะท้อนความสำคัญของการทำงานแบบองค์รวม (Holistic) และร่วมกับครอบครัว (Parent-involved) เพื่อสร้างสมดุลของกิจกรรมการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลสำหรับเด็กปฐมวัย^(16,17)

ข้อที่ 4 การให้ความรู้และเสริมสร้างทักษะการเลี้ยงดูในยุคดิจิทัล พยาบาลสามารถจัดโปรแกรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีเกินพอดี ทักษะการเลี้ยงดูในยุคดิจิทัล (Digital parenting) เช่น การเป็นแบบอย่างการใช้เทคโนโลยี การใช้เวลาอยู่ร่วมกับลูกโดยไม่มีหน้าจอ การใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างความสัมพันธ์ รวมถึงการนำแนวคิด Digital health literacy และ Parent media coaching เป็นแนวทางร่วมสมัยที่พยาบาลสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาพเด็กในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ^(16,17)

แนวทางปฏิบัติและการสร้างเสริมสุขภาวะในเด็กปฐมวัยเพื่อจัดการปัญหาการใช้เทคโนโลยีเกินความพอดี

ผู้เขียนได้สรุปแนวทางปฏิบัติและการสร้างเสริมสุขภาวะในเด็กปฐมวัย เพื่อจัดการปัญหาการใช้เทคโนโลยีเกินความพอดี มี 4 แนวทางดังนี้

แนวทางที่ 1 แนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล การใช้เทคโนโลยีในเด็กปฐมวัยควรเป็นไปอย่างมีวัตถุประสงค์ เหมาะสมกับวัย และอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครองหรือผู้ดูแล โดยยึดหลัก “4M” จาก Canadian Paediatric Society ซึ่งประกอบด้วย 1) Minimize (จำกัดการใช้) หมายถึง การจำกัดเวลาการใช้หน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวันสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี เพื่อป้องกันผลกระทบด้านสุขภาพ

และพัฒนาการที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อหน้าจอมากเกินไป 2) Mitigate (เลือกสื่อที่เหมาะสม) คัดเลือกสื่อที่มีคุณภาพและเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก เช่น สื่อที่ส่งเสริมการเรียนรู้ การคิดสร้างสรรค์ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ โดยเน้นการใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ ไม่ใช่เป็นเพียงเครื่องมือความบันเทิงหรือกลบเกลื่อนพฤติกรรม 3) Mindful use (ใช้อย่างมีจุดประสงค์) ใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและมีจุดประสงค์ชัดเจน ไม่ใช่เป็นเครื่องมือปิดปากเด็กหรือกลบพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ แต่ควรเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาการที่เหมาะสม และ 4) Modeling (ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่าง) ผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและเหมาะสม เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีในการใช้สื่อดิจิทัล⁽¹⁸⁾ การนำหลัก 4M นี้ไปใช้จะช่วยทำให้การใช้เทคโนโลยีในเด็กปฐมวัยเป็นไปอย่างสมดุล ปลอดภัย และส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเหมาะสมในยุคดิจิทัล

แนวทางที่ 2 การออกแบบกิจกรรมทดแทน เป็นหัวใจสำคัญของการลดพฤติกรรมติดหน้าจอ พฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยพัฒนาผ่านการเล่น การเคลื่อนไหว และการปฏิสัมพันธ์จริงกับผู้อื่น ดังนั้น กิจกรรมทดแทนควรส่งเสริมการเล่นอย่างสร้างสรรค์ เช่น การตบบล็อก เล่นบทบาทสมมติ งานศิลปะ การเล่านิทานและการอ่านร่วมกัน กิจกรรมกลางแจ้งและการเคลื่อนไหวทางกาย เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและลดพฤติกรรมนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน กิจกรรมร่วมกับผู้ดูแลเพื่อเสริมความสัมพันธ์และพัฒนาทักษะทางสังคม^(13,14)

แนวทางที่ 3 การบูรณาการกับโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การส่งเสริมสุขภาวะเด็กปฐมวัยในยุคดิจิทัลต้องเป็นความร่วมมือระหว่างหลายภาคส่วน ได้แก่ โรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก ควรมีนโยบายจำกัดการใช้สื่อดิจิทัล และส่งเสริมกิจกรรมลดหน้าจอ ส่วนชุมชนควรจัดกิจกรรมส่งเสริมครอบครัว เช่น “วันปลอดหน้าจอ” “การเล่นสร้างสรรค์ในชุมชน” และพยาบาล/บุคลากรสาธารณสุขควรให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง เช่น “การเลี้ยงลูกยุคดิจิทัล” หรือ “Mobile health education” รวมถึงองค์กรท้องถิ่นและหน่วยงานภาครัฐให้การสนับสนุนทรัพยากร พื้นที่เล่น และสื่อสร้างสรรค์ที่เข้าถึงได้ในทุกพื้นที่⁽⁹⁾

แนวทางที่ 4 การติดตามและประเมินผลพฤติกรรมของเด็ก การติดตามพฤติกรรม การใช้เทคโนโลยีและผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กเป็นสิ่งสำคัญ โดยสามารถดำเนินการได้ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ 1) การใช้แบบประเมินการใช้หน้าจอ (Media use checklist) เพื่อบันทึกเวลาประเภทเนื้อหา และอารมณ์เด็กก่อน-หลังใช้ 2) การสังเกตโดยครูและพยาบาล เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านสมาธิ พฤติกรรมทางอารมณ์ และทักษะทางสังคม 3) การสัมภาษณ์ผู้ปกครองเป็นระยะเพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงและประเมินผลการปรับพฤติกรรม 4) การใช้เครื่องมือทางดิจิทัล เช่น Application สำหรับบันทึกพฤติกรรมรายวัน ที่ส่งข้อมูลให้ทีมสุขภาพวิเคราะห์ร่วมกัน การประเมินอย่างต่อเนื่องจะทำให้สามารถปรับแนวทางได้อย่างยืดหยุ่นและสอดคล้องกับบริบทของเด็กแต่ละคน⁽¹⁶⁾

บทสรุป

การใช้เทคโนโลยีเกินความพอดีในเด็กปฐมวัยส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของเด็ก ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต สมาธิสั้น พฤติกรรมหุนหันพลันแล่น

และความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ลดคุณภาพลง แนวโน้มการใช้เทคโนโลยีที่เพิ่มสูงขึ้นในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีเวลาจำกัด ส่งผลให้เกิดปรากฏการณ์ "Digital babysitting" และความเสี่ยงจากการขาดการกำกับดูแลอย่างเหมาะสม บทบาทของพยาบาลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเฝ้าระวัง ประเมินให้คำแนะนำ และส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม โดยอาศัยแนวคิดการดูแลแบบองค์รวมที่คำนึงถึงบริบทของครอบครัว แนวทางปฏิบัติที่ได้แก่ การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล การออกแบกิจกรรมทดแทนที่ส่งเสริมการเล่นและการปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ การบูรณาการความร่วมมือทุกภาคส่วน และการติดตามประเมินผลพฤติกรรมเด็กอย่างต่อเนื่อง หากพยาบาลสามารถนำแนวทางเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพของเด็กปฐมวัยในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และป้องกันผลกระทบระยะยาวที่อาจเกิดจากการใช้เทคโนโลยีเกินพอดี อันจะนำไปสู่การพัฒนาเด็กให้เติบโตอย่างสมวัย มีคุณภาพ และพร้อมสำหรับอนาคตในโลกยุคใหม่

เอกสารอ้างอิง

1. Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. Paediatr Child Health. 2017 Nov;22(8):461-477. doi: 10.1093/pch/pxx123.
2. Kattouf V. Screen time recommendations by age [Internet]. 2022 [cited 2025 July 6] Available from: https://www.allaboutvision.com/conditions/myopia/screen-time-by-age/?utm_source=chatgpt.com
3. Simonović S, Hinić D. Excessive Screen Media Exposure and Language Delay in the Development of Infants and Toddlers—Three Case Reports. Serbian Journal of Experimental and Clinical Research. 2021;22(8):461.
4. Collier DR. Disrupting hybrid ethnographic practices in literacies research: A story of shifting digital relations while virtually 'babysitting Diane'. Digital Culture & Education, 2024;15(1):1-20.
5. Kavitha K, Sikandar BJ. Digital parenting: Issues, challenges and nursing implications. Journal of Pediatric Surgical Nursing. 2021;10(3):100-4.
6. Newman NF. Early childhood, media use, and development: Human touch first and foremost [Internet]. Zero to three, 2018 [cited 2025 July 6];39(2),36-38. Available from: <https://www.zerotothree.org/resource/journal/early-childhood-media-use-and-development-human-touch-first-and-foremost/>
7. Werling K. The Effects of Technology in Early Childhood [Internet]. 2020 [cited 2025 July 6]. Available from: https://nwcommons.nwciowa.edu/education_masters/246/

8. Xu Y, Qiao L. Digital screen exposure and emotional symptoms in preschool children: mediation by parent-child relationship and moderation by peer relationships. *Front Psychol.* 2025 May 9;16:1584919. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1584919.
9. กุลชาติ พันธวรกุล, เมษา นวลศรี. เด็กปฐมวัยกับการเป็นพลเมืองดิจิทัล: โอกาสหรือความเสี่ยง. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.* 2562; 47(ฉบับเพิ่มเติม 2):1-23.
10. Hutton JS, Dudley J, Horowitz-Kraus T, DeWitt T, Holland SK. Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatr.* 2020 Jan 1;174(1):e193869. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.3869.
11. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open.* 2019 Jan 3;9(1):e023191. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191.
12. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep.* 2018 Oct 18;12:271-283. doi: 10.1016/j.pmedr.2018.10.003.
13. Mackay LJ, Komanchuk J, Hayden KA, Letourneau N. Impacts of parental technoference on parent-child relationships and child health and developmental outcomes: a scoping review protocol. *Syst Rev.* 2022 Mar 17;11(1):45. doi: 10.1186/s13643-022-01918-3.
14. Radesky JS, Weeks HM, Ball R, Schaller A, Yeo S, Durnez J, Tamayo-Rios M, Epstein M, Kirkorian H, Coyne S, Barr R. Young Children's Use of Smartphones and Tablets. *Pediatrics.* 2020 Jul;146(1):e20193518. doi: 10.1542/peds.2019-3518.
15. Chauvachata P. Understanding how to maintain this balance is crucial for fostering healthier lifestyles in our children. [serial online]. 2024 [cited 2025 July 6]. Available from: <https://www.healthdeliver.asia/blog/balancing-the-digital-and-the-real-top-10-strategies-for-healthy-screen-time-and-digital-wellness-in-children>
16. อาทิตยา แก่นไกร, กุลธิดา เกตุแก้ว. บทบาทพยาบาลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กปฐมวัย: ข้อเสนอแนะตามหลักฐานเชิงประจักษ์. *วารสารสุขศึกษา.* 2564;44(1):39-48.
17. กาญจนนา บุศราทิจ, สุขศิริ ประสมสุข, จารุต บุศราทิจ. บทบาทพยาบาลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน.* 2564;27(2):120-31.
18. Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health.* 2017; 22(8):461-8.