

ปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์: มุมมองพ่อแม่วัยแรงงานยุคไทยแลนด์ 4.0
 Health Problems of School-aged Children that Access to Online Media:
 The Perspective of Working-age Parents in Thailand 4.0 Era

อัฉริยา	วงศ์อินทร์จันทร์ *	Atchariya	Wonginchan *
จุฬารณณ์	ตั้งภักดี **	Juraporn	Tangpukdee **
ศุภศักดิ์	วงศ์อินทร์จันทร์ ***	Suphasak	Wonginchan ***
สุรีพร	เกียรติวงศ์ครู ****	Sureeporn	Kearttiwongkru ****
สุจิตรา	คงกัณง ****	Sujitra	Khonggungong ****

บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ในยุคไทยแลนด์ 4.0 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากทุกภาคส่วนมุ่งเน้นขับเคลื่อนกิจกรรมด้วยนวัตกรรมมากขึ้น ทำให้พ่อแม่วัยแรงงานมุ่งทำงานมากและมีเวลาดูแลลูกในช่วงวัยเรียนน้อยลง วัตถุประสงค์การวิจัยเชิงคุณภาพนี้เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์และมุมมองของพ่อแม่วัยแรงงาน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 36 คน และประชุมกลุ่มย่อยกับตัวแทนผ่านออนไลน์พร้อมบันทึกเพื่อจัดทำข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการถอดความจากบทสัมภาษณ์ทำการสังเคราะห์ประเด็นสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ บริบทของพ่อแม่ในการดูแลมีความสำคัญและท้าทาย ลักษณะการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียน และปัญหาสุขภาพที่มีความแตกต่างในแต่ละด้าน

ผลการศึกษาพบว่าบริบทของพ่อแม่วัยแรงงานมีส่วนสำคัญทำให้เด็กวัยเรียนเข้าถึงสื่อออนไลน์มากขึ้น ความเป็นเจ้าของสมาร์ตโฟน และการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่มีข้อจำกัดจะเพิ่มความสะดวกและคล่องตัวในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และมุมมองพ่อแม่ให้ความสำคัญในการดูแลและป้องกัน เนื่องจากหากเกิดผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนด้านหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านอื่นตามมา อย่างไรก็ตามหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่มีแนวโน้มสูงขึ้น การปรับเปลี่ยนลักษณะการเข้าถึงสื่อออนไลน์มีผลต่อการดูแลปัญหาสุขภาพได้

ประโยชน์ที่ได้ถ้าส่งเสริมให้เข้าถึงอย่างเหมาะสมจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าการควบคุม ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพควรคำนึงถึงบริบทของพ่อแม่ ประโยชน์การเข้าถึงสื่อออนไลน์ และผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพทุกด้านเป็นสำคัญ

คำสำคัญ: ปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียน พ่อแม่วัยแรงงาน การเข้าถึงสื่อออนไลน์ ไทยแลนด์ 4.0

* ผู้เขียนหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น e-mail: watcha@kku.ac.th

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

*** นายกสมาคมเคเบิลทีวีและโทรคมนาคมแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร

**** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข

***** พยาบาลวิชาชีพ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Abstract

Health problems of school-aged children (SAC) who access online media in the Thailand 4.0 era are likely to increase as all sectors focus on driving more innovative activities. As a result, working-age parents (WAPs) focus more on work and less time to care for their children during school age. The objective of this qualitative research was to study the health problems of SAC with access to online media and the perspectives of WAPs. Collection data through in-depth interviews with 36 target groups, and a focus group with representatives via an online program with recordings for easy data curation. Analyze data by the transcribed interviews to synthesize three issues as follows. The parental context of care is important and challenging, how to access online media of SAC, and the health problems are different in each dimension.

The study found that the context of WAPs played an important role in making SAC more accessible to online media. Next, smartphone ownership and unrestricted Internet use by SAC will increase the convenience and flexibility of accessing online media for a long time. Lastly, parents' point of view is to focus more on care and prevention because if it affects the health problems of SAC on one dimension, it will affect other health problems. However, if access to online media tends to rise cannot be avoided, changes in online media access behavior can affect health care.

The benefit, if proper access is encouraged, would be a better choice than control. Those involved in the care and prevention of health problems should refer to the context of their parents, the benefits of accessing online media, and its impact on all aspects of health problems, of which these are important.

Keywords: Health problems of school-aged children, Working-aged parents, Online media access, Thailand 4.0

* Corresponding Author, Assistant professor, Faculty of Nursing, Khon Kaen University; e-mail: watcha@kku.ac.th

** Assistant professor, Faculty of Nursing, Khon Kaen University

*** President, Thailand Cable TV and Telecommunication Association, Bangkok, Thailand

**** Registered Nurse, National Institute of Child Health, Ministry of Public Health, Nonthaburi, Thailand

***** Registered Nurse, Faculty of Dentistry, Khon Kaen University

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเข้าถึงสื่อออนไลน์คือ การที่มีโอกาสใช้บริการโครงข่ายอินเทอร์เน็ตได้เมื่อต้องการเพื่อเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ (Mersereau, 2021) ยุคไทยแลนด์ 4.0 ภาครัฐมีการส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตให้ได้อย่างละ 95 (National Statistics Office, 2016) ส่งผลให้ประชาชนมีแนวโน้มใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น ต่อเนื่องทุกปี การใช้งานปีพุทธศักราช 2563 มีอัตราเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่าของปีพุทธศักราช 2556 โดยประชาชนใช้งานอินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 11 ชั่วโมง 25 นาที ต่อวัน และกลุ่มอายุน้อยกว่า 20 ปี ใช้มากที่สุด เฉลี่ยประมาณ 12 ชั่วโมง 8 นาทีต่อวัน (Electronic Transactions Development Agency, 2020) ประชากรไทยมีการใช้อินเทอร์เน็ตมากถึงร้อยละ 83.6 ในปีพุทธศักราช 2564 (Internetworldstats, 2015) ก่อนหน้ามีการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนพบว่าเด็กและเยาวชนอายุอยู่ระหว่าง 6-24 ปี มีการใช้งานประมาณ 16.8 ล้านคน และใช้เพื่อเข้าใช้งานอินเทอร์เน็ตมากถึงร้อยละ 79.91 ซึ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน (smartphone) มากถึงร้อยละ 19.6 เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ใช้วัย 75 ปีขึ้นไป (Research and Consultancy institute, 2019) นอกจากนี้มีการสำรวจพฤติกรรมของเด็กอายุระหว่าง 8-12 ปี ในปีพุทธศักราช 2561 พบว่าเด็กไทยใช้อินเทอร์เน็ต 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกถึง 3 ชั่วโมง และใช้อินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟนสูงที่สุดร้อยละ 73 (Thai Health Promotion Foundation, 2018) ซึ่งปัจจุบันสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ที่มีความสะดวกและคล่องตัวสูงที่คนส่วนใหญ่ใช้เพื่อเข้าถึงสื่อออนไลน์ประเภทความบันเทิงมากที่สุด เช่น การดูหนังฟังเพลงและเล่นเกม (Bonnaire, Phan, 2017)

กลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีอายุอยู่ระหว่าง 6-12 ปี เป็นช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการเร็วทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น ชอบทำทนายและชอบเรียนรู้

กับสิ่งแปลกใหม่ สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ติดต่อกันได้เป็นเวลานาน (Danylenko et al. 2021) ซึ่งพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ของเด็กวัยเรียนจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเด็กวัยเรียนกับสิ่งแวดล้อม โดยที่สื่อออนไลน์เป็นสิ่งแวดล้อมหรือตัวแบบที่ไม่มีชีวิตที่สามารถดึงดูดความสนใจได้ สอดคล้องกับกระบวนการดึงดูดความสนใจ (attentional process) ของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูราที่บอกว่ากิจกรรมการเรียนรู้ที่เด็กสังเกตตัวแบบ แล้วตัวแบบนั้นจะดึงดูดให้เด็กสนใจเลียนแบบได้ (Almeida, 2014) แต่การเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่มากเกินไปมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพได้ ข้อมูลปีพุทธศักราช 2561พบว่าเด็กไทยมีโอกาสเสี่ยงภัยจากออนไลน์มากถึงร้อยละ 60 เมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยทั่วโลกอยู่ที่ร้อยละ 56 (Thai Health Promotion Foundation, 2018) ซึ่งพฤติกรรมที่สามารถบ่งชี้ได้ว่าติดออนไลน์ ได้แก่ มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตตลอดเวลา อยู่นิ่งเฉยได้ไม่นานทั้งที่ไม่ว่างแต่ก็พยายามเข้าใช้งาน บางครั้งไม่มีความจำเป็นต้องเข้าถึงสื่อออนไลน์แต่เมื่อรับรู้ว่ามีสัญญาณการให้บริการอินเทอร์เน็ตจะเกิดการหงุดหงิด ซึมเศร้าหรือโมโหร้ายทันที (Tapruk et al., 2014)

ปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนอายุ 6-12 ปี จากการศึกษาในยุคสวีเดน 4.0 เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพโดยทั่วไป การเจ็บป่วยระยะยาวและคุณลักษณะทางสังคม ไม่ได้มีความแตกต่างในกลุ่มเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 7-15 ปี (Lindvall et al., 2021) แต่การศึกษาประเมินปัญหาสุขภาพภายในโรงเรียนในประเทศอังกฤษของเด็กวัยเรียนกลุ่มนี้จะเน้นให้ความสำคัญด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อารมณ์และสุขภาพจิต (McDonald et al., 2019) และในประเทศไทยมีการศึกษาการประเมินสุขภาพเด็กวัยเรียนภาวะน้ำหนักเกินพบว่าส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (Yodpanan et al., 2020) ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียนเมื่อเกิดผลกระทบต่อสุขภาพด้านหนึ่ง มีโอกาสที่จะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพในด้านอื่นได้

การเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนได้หลายด้าน ได้แก่ ด้านสังคม เด็กวัยเรียนจะชอบอยู่คนเดียวทำให้ขาดทักษะการติดต่อสื่อสารหรือขาดความมั่นใจในการพบผู้คน ไม่อยากพูดคุยกับใครแต่ให้ความสนใจหน้าจอออนไลน์มากกว่า ส่งผลให้มีโอกาสถูกแยกออกจากสังคมได้ง่าย และผลกระทบต่อสติปัญญาเริ่มจากไม่อดทนต่อการรอคอย มีพฤติกรรมรีบร้อน เบื่อง่าย ขาดความรับผิดชอบ และสุดท้ายขาดสมาธิในเรียนรู้ (Ying et al., 2021) ผลกระทบต่ออารมณ์มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าได้ หงุดหงิดง่าย โมโหเร็วหรือเป็นโรควิตกกังวลได้ บางคนเกิดความกลัวจากภาพจินตนาการตามเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับช่วงวัยที่ได้รับรู้มา (Wonginchan et al., 2021) ซึ่งความกลัวและความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ทางด้านลบทำให้เกิดความเครียด ซึ่งประสบการณ์เช่นนี้ถือว่าเป็นภัยคุกคามที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองได้ (Reynolds et al., 2015) และผลกระทบต่อร่างกาย เช่น มีปัญหาเรื่องดวงตาเนื่องจากการเข้าถึงสื่อออนไลน์ผ่านหน้าจอจะทำให้รู้สึกเพลิดเพลิดจนเวลาผ่านไปเร็วมาก มีหลายคนลืมนั่งคิดว่าตนเองกระพริบตาน้อยครั้งกว่าปกติมาก ทั้งที่ดวงตามีความต้องการการกระพริบตาที่บ่อยเพื่อรักษาความชุ่มชื้นของดวงตาตลอดเวลา ผลที่ตามมาคืออาการตาแห้ง ตาอักเสบและตาเสื่อมลงเร็วกว่าปกติ ทำให้เกิดรอยคล้ำรอบดวงตา มีรอยบวมเห็นเป็นถุงใต้ตา มีอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อดวงตาส่งผลให้ปวดกระบอกตาและปวดศีรษะ (Kim et al., 2008) ส่วนอื่นส่งผลกระทบต่ออาการปวดกล้ามเนื้อใบหน้า หลัง ไหล่ แขน ข้อมือ เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย และการพักผ่อนและนอนหลับไม่มีประสิทธิภาพที่ดี (Ercan et al., 2021) หากเด็กวัยเรียนไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสม อาจทำให้ผลกระทบมีระดับความรุนแรงมากขึ้น การดูแลรักษาในภายหลังอาจมีความยุ่งยากซับซ้อนที่มากขึ้นได้ (Eriksen et al., 2021)

พ่อแม่ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยแรงงานที่มีความจำเป็นออกทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้ให้เพียงพอต่อรายจ่ายที่เพิ่มสูงขึ้นในสภาพการแข่งขันทางเศรษฐกิจ

ยุคไทยแลนด์ 4.0 ซึ่งทุกภาคส่วนมุ่งเน้นขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรมมากขึ้น แข่งขันมากขึ้นส่งผลให้พ่อแม่วัยแรงงานทุ่มเททำงานมากขึ้น (National Science and Technology Development Agency, 2016) ทำให้มีเวลาดูแลเด็กวัยเรียนน้อยลงหรือไม่ได้ดูแลเลย ซึ่งหากเป็นเช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียนมากขึ้น (Phillips et al., 2021) ขณะเดียวกันพ่อแม่สามารถใช้ประโยชน์จากสื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือในการติดตามและสนับสนุนการดูแลเด็กวัยเรียนได้ เช่น สังคมออนไลน์เองสามารถให้บริการดูแลได้หลายด้าน ได้แก่ การให้คำปรึกษาการเรียนรู้ การมีกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเด็กวัยเรียน โปรแกรมติดตามกิจกรรมที่เด็กวัยเรียนสนใจ เป็นต้น (Alshakhs & Alanzi, 2018) อย่างไรก็ตามพ่อแม่ถือเป็นบุคคลสำคัญที่เด็กวัยเรียนให้ความเคารพและเชื่อฟังมากที่สุด จึงควรให้คำแนะนำป้องกันและดูแลปัญหาสุขภาพจากการเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ดีที่สุด

แนวทางที่พ่อแม่ควรดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียน ได้แก่ 1) ตกลงระยะเวลาใช้งานที่เหมาะสมร่วมกัน ควรมีการหยุดพัก 5-10 นาที ในทุก 1-2 ชั่วโมง โดยการลุกขึ้นยืน หลับตาหรือมองไปที่ระยะไกลมีต้นไม้สีเขียว บริหารดวงตาด้วยการกลอกตาเป็นวงกลม 5-6 รอบ ใช้นิ้วนางแตะหัวตาแต่ละข้าง คลึง กดจุด 1-2 วินาที เพื่อการผ่อนคลายดวงตา 2) ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยการกำมือและคลายมือ นวดไหล่และต้นคอ ยืดแขนและลุกขึ้นยืนขยับตัวเป็นระยะ ๆ และ 3) ควรทำความสะอาดอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ (Somdee et al., 2017) และ 4) การสร้างการมีส่วนร่วมและเพิ่มประสิทธิภาพความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว หรือการแก้ปัญหาเฉพาะบุคคลและรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ (Lo et al., 2021) นอกจากนี้ควรทำข้อตกลงและกำหนดระยะเวลา ร่วมกันในการใช้งาน มีการกำหนดเนื้อหาในการเลือกรับชมให้เหมาะสมตามวัย หลีกเลี่ยงสื่อที่มีความเสี่ยงต่อความรุนแรงและน่ากลัว และควรแสดงความชื่นชมเมื่อเด็กควบคุมตนเอง

ได้ตามที่ตกลง หรือควรรหาโอกาสร่วมรับชมไปพร้อมกัน จะได้สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและใช้โอกาสในการแนะนำ เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมได้ทันที (Wonginchan, 2018) ใน บางครั้งหากอธิบายด้วยเหตุผลแล้วไม่เชื่อฟังพ่อแม่ควร กำหนดมาตรการอย่างอื่นเพิ่มขึ้น เช่น ตั้งเวลาปิดเปิด บริการอินเทอร์เน็ต หรือกำหนดเวลาจัดเก็บเครื่องมือ สื่อสารบางครั้งติดตั้งเครื่องมือในการติดตามและตรวจสอบพฤติกรรม เนื่องจากเทคโนโลยีและนวัตกรรมในยุค ไทยแลนด์ 4.0 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ผลกระทบทางด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ในกลุ่มที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน เฉลี่ย 3 วันต่อสัปดาห์ สามารถเปรียบเทียบ ความแตกต่างระหว่างผลกระทบที่เกิดขึ้นกับกลุ่มที่ไม่ ใช้ได้ (Cohen & Olsen, 2013) และการเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมเพียงเล็กน้อยถือเป็นการส่ง สัญญาณเริ่มต้นที่มีผลกระทบรุนแรงต่อปัญหาสุขภาพ ได้ (Kim et al., 2008) โดยเฉพาะในยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่พ่อแม่วัยแรงงานมีอายุอยู่ระหว่าง 20-59 ปี เป็นกลุ่ม ใหญ่ที่มีโอกาสใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน ซึ่งทำให้ลูกที่อยู่ในช่วงวัยเรียนมีความง่ายและ สะดวกสำหรับการเข้าถึงสื่อออนไลน์ ผลกระทบต่อ ปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนกลุ่มนี้จะมากและมีความ ซับซ้อนมากขึ้น จึงเป็นความท้าทายของพ่อแม่วัย แรงงานที่ต้องทำงานในสถานการณ์ที่มีการแข่งขันเพิ่ม สูงขึ้น ขณะเดียวกันมีหน้าที่ดูแลและป้องกันภัยคุกคาม จากสื่อออนไลน์ที่มากขึ้นเช่นกัน ดังนั้นมุมมองแนวทางการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนของพ่อแม่วัยแรงงานควรจะเป็นอย่างไรในขณะที่เด็กวัยเรียน กลุ่มนี้ควรจะได้รับ การส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน ทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์
2. เพื่อศึกษามุมมองของพ่อแม่วัยแรงงานยุคไทยแลนด์ 4.0 ในการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพของเด็ก

เด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พิจารณาจาก 2 แนวคิด ประกอบด้วยแนวคิดการเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่เน้นการเข้าถึงคือการที่เด็กวัยเรียนมีโอกาสใช้บริการโครงข่าย อินเทอร์เน็ตเมื่อมีความต้องการใช้เพื่อเข้าถึงสื่อออนไลน์ (Mersereau, 2021) และแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (holistic health) ที่ให้ความสำคัญกับผู้ป่วยในทุกมิติที่มีผลกระทบต่อ การเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (Michaelson et al., 2019) เป็นแนวทางในการศึกษาเพราะเชื่อว่าผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเข้าถึงสื่อออนไลน์ในด้านหนึ่ง จะส่งผลกระทบต่อ ปัญหาสุขภาพด้านอื่นหรือหลายด้านพร้อมกันได้ แต่ถ้าหากได้รับการดูแลและป้องกันอย่างเหมาะสมตามช่วงเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กวัยเรียนมีความเข้มแข็งของสุขภาพองค์รวมได้ (George et al., 2020)

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยในเชิงคุณภาพ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ของพ่อแม่วัยแรงงานในยุคไทยแลนด์ 4.0 ช่วงระยะเวลาทำการศึกษาคือ 3 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม ถึง ธันวาคม 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) ได้แก่ พ่อแม่ วัยแรงงานหรือบุคคลอื่นที่ทำหน้าที่พ่อแม่วัยแรงงาน ของเด็กวัยเรียนในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น ดำเนินการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ 1) เป็นพ่อแม่วัยแรงงานของเด็กวัยเรียน อายุระหว่าง 6 - 12 ปี และกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาที่ 1 - 6 ที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา โดยใช้งานมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และเฉลี่ย 3 วันต่อสัปดาห์ 2) พ่อแม่วัยแรงงานมีอายุอยู่ระหว่าง 20 -59 ปี และ 3) สามารถสื่อสารโดยใช้ภาษาไทยหรือท้องถิ่นได้ ซึ่งการ

สัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายครั้งนี้ ดำเนินจนกระทั่งได้ข้อมูลอิ่มตัวเป็นจำนวน 36 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมมากที่สุด เนื่องจากไม่ได้กำหนดโครงสร้างข้อมูลไว้แบบแน่นอนตายตัว จึงใช้ตัวผู้วิจัยที่มีความรู้ความเข้าใจในรายละเอียดของงานเป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์ และได้กำหนดประเด็นเป็นแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีเนื้อหาประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลบริบทของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พ่อแม่วัยแรงงานของเด็กวัยเรียน 2) แบบบันทึกลักษณะการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียน 2) แบบบันทึกปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ ตามมุมมองของพ่อแม่วัยแรงงาน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้เป็น 1 วัตถุประสงค์ในโครงการวิจัยเรื่องการดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ของพ่อแม่วัยแรงงานในยุคไทยแลนด์ 4.0 ซึ่งได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่จริยธรรมหมายเลข HE632159 ลงวันที่ 18 กันยายน 2563 ภายหลังจากได้รับการอนุมัติ ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายและเข้าพบกลุ่มเป้าหมายที่เป็นไปตามเกณฑ์ ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์โดยตรงที่กลุ่มเป้าหมายจะได้รับในการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ เบื้องต้นดำเนินการขอให้ลงชื่อเข้าร่วมโครงการตามแบบยินยอมอาสาสมัคร หลังจากนั้นแจ้งขั้นตอนการปฏิบัติตัว และขออนุญาตในการจัดบันทึกพร้อมทั้งบันทึกภาพและเสียงด้วยโทรศัพท์มือถือขณะสัมภาษณ์ ระยะเวลาโดยประมาณที่ใช้ แจกการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ รวมถึงการทำลายไฟล์ภาพและเสียงหลังสิ้นสุดการวิจัย ในการรายงานผลจะไม่มี การระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวเป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น และกลุ่มเป้าหมายสามารถถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้เมื่อใดก็ได้ ถ้าหากไม่สบายใจหรือมีเหตุการณ์ที่ไม่

พึงประสงค์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลการวิจัยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. หลังได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยทำการเลือกติดต่อประสานงานกลุ่มเป้าหมายตามที่สะดวกผ่านทางโทรศัพท์หรือแอปพลิเคชันไลน์ (line) เพื่อขออนุญาตให้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล เมื่อได้รับอนุญาตจากกลุ่มเป้าหมายแล้ว ผู้วิจัยทำการนัดหมายผู้เข้าร่วมวิจัยให้ได้ตามวัน เวลา และสถานที่ตามที่กำหนดเพื่อทำการสัมภาษณ์
 2. ทีมผู้วิจัยซักซ้อมความเข้าใจระหว่างกันเองในการเก็บข้อมูล วิธีการจัดบันทึกข้อมูล แบ่งบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนเพื่อไม่เกิดความซ้ำซ้อนในการดำเนินการ เตรียมแนวข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ เตรียมขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการสัมภาษณ์ให้มีความพร้อม
 3. ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ มีการแนะนำตัวทีมผู้วิจัยจำนวน 2-3 คน เพื่อแบ่งหน้าที่ในการช่วยกันสัมภาษณ์และจัดบันทึกข้อมูลหรือบันทึกเสียง แจกวัตถุประสงค์พร้อมรายละเอียดการวิจัย อธิบายประโยชน์สำหรับผู้เข้าร่วมพร้อมการพิทักษ์สิทธิ์
 4. บันทึกเสียงระหว่างการดำเนินการสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาเฉลี่ย 40-60 นาทีต่อคน ขณะสัมภาษณ์ได้ทำการสังเกตและจัดบันทึกสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ลักษณะท่าทาง การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียง รวมถึงพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลขณะตอบคำถามจากการสัมภาษณ์
 5. เลือกและเชิญตัวแทนบางคนจำนวน 6 คน เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยผ่านออนไลน์ เพื่อเสนอแนะและหาข้อสรุปในแต่ละประเด็นเพิ่มเติม และขออนุญาตบันทึกภาพและเสียงสำหรับนำไปวิเคราะห์ผลต่อไป
- การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
เพื่อความถูกต้องและเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อมูลทำการตรวจสอบข้อมูลจากหลายวิธีการเก็บข้อมูล

(methodological triangulation) เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างการถอดความจากบทสัมภาษณ์เชิงลึกกับข้อมูลจากการประชุมกลุ่มย่อยตัวแทนพ่อแม่ผ่านออนไลน์ และจากแหล่งข้อมูลอื่นที่ได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ของเด็กวัยเรียน ได้แก่ จากสมุดหรือเอกสารจดบันทึก รายงานผลการเรียน สมุดการบ้าน หรือผลงานอื่นๆ เพื่อประกอบพิจารณาตรวจสอบความตรงของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ นอกจากนี้ยังเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเกตระหว่างที่วิจัยกันเอง (researcher triangulation) เพื่อหาข้อสรุปความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการประชุมกลุ่มย่อยถูกนำมาถอดความเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา จัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นเนื้อหาเน้นสรุปตามความหมาย ตีความตามมุมมองของพ่อแม่วัยแรงงาน เพิ่มการอธิบายขยายความให้ชัดเจนตามบริบทของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Creswell et al., 2007) เช่น เปรียบเทียบข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลกับข้อมูลที่ได้จากการประชุมกลุ่มย่อยของตัวแทนพ่อแม่เด็กวัยเรียน หรือเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ระหว่างที่นักวิจัยด้วยกันเพื่อหาข้อสรุปที่ดีที่สุด ทำการวิเคราะห์แต่ละประเด็นตามกรอบแนวคิด

การวิจัย เช่น การเข้าถึงสื่อออนไลน์คือโอกาสที่ช่วยให้สามารถใช้บริการสื่อออนไลน์ได้เมื่อต้องการและเปรียบเทียบโอกาสของเด็กวัยเรียนแต่ละคนในการเข้าถึงสื่อออนไลน์มีมากน้อยต่างกันอย่างไร หรือเปรียบเทียบเหตุการณ์ผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจากการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียนแต่ละคนเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรเพื่อหาข้อสรุป เป็นต้น

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพ่อแม่วัยแรงงาน

ข้อมูลทั่วไปของพ่อแม่วัยแรงงานที่เป็นกลุ่มเป้าหมายจำนวน 36 คน พบว่าบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กวัยเรียนส่วนมากเป็นแม่ถึงร้อยละ 55.56 มีอายุส่วนมากอยู่ระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.00 สถานภาพของครอบครัวในการเลี้ยงดูเป็นพ่อแม่อยู่ด้วยกันกันมากถึงร้อยละ 66.67 และพ่อแม่แยกกันอยู่หรือไม่มีพ่อแม่ดูแลมีร้อยละ 33.33 ระดับการศึกษาของพ่อแม่ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีร้อยละ 52.78 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพที่มีรายได้ประจำ ได้แก่ รับราชการ และรับจ้างโดยแต่ละอาชีพพบร้อยละ 33.33 และครอบครัวส่วนมากมีลูกวัยเรียนจำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 91.67 ดังแสดงรายละเอียดตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของพ่อแม่วัยแรงงาน (n = 36)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ความสัมพันธ์กับเด็กวัยเรียน		
แม่	20	55.56
พ่อ	8	22.22
บุคคลอื่นทำหน้าที่พ่อแม่	8	22.22
อายุผู้ดูแล		
20-40 ปี	14	38.89
41-50 ปี	18	50.00
51-60 ปี	4	11.11

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	24	66.67
พ่อแม่แยกกันอยู่	8	22.22
อื่น ๆ	4	11.11
ระดับการศึกษาของบิดามารดา		
ไม่เกินมัธยมศึกษาตอนต้น	10	27.78
มัธยมศึกษาปลายถึงอนุปริญญา	7	19.44
ปริญญาตรีขึ้นไป	19	52.78
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	12	33.33
รับจ้าง	12	33.33
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	7	19.45
เกษตรกรและอื่น ๆ	5	13.89
จำนวนเด็กวัยเรียนในครอบครัว		
1 คน	33	91.67
2 คน ขึ้นไป	3	8.33

ส่วนที่ 2 คุณลักษณะของเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ พบว่า เด็กวัยเรียนมีความเป็นเจ้าของโทรศัพท์มือถือมากถึงร้อยละ 61.11 ประเภทอินเทอร์เน็ตที่เด็กนิยมใช้มากที่สุดเป็นแบบประจำที่บ้าน มีร้อยละ 44.44

ระยะเวลาใช้สื่อออนไลน์เฉลี่ยต่อวันมากกว่า 1 ชั่วโมง มีมากถึงร้อยละ 88.89 และใช้สำหรับกิจกรรมความบันเทิงมากที่สุด เช่น ดูหนังฟังเพลง เล่นเกม ร้อยละ 66.67 รายละเอียดตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละลักษณะการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียน (n = 36)

พฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ความเป็นเจ้าของโทรศัพท์มือถือ		
เป็นเจ้าของ	22	61.11
ไม่ใช่เจ้าของ	14	38.89
ประเภทอินเทอร์เน็ตที่ใช้		
โทรศัพท์เติมเงิน	7	19.45
โทรศัพท์รายเดือน	13	36.11
อินเทอร์เน็ตประจำที่บ้าน (broadband)	16	44.44
ระยะเวลาใช้สื่อออนไลน์ (ต่อวัน)		
ไม่เกิน 1 ชั่วโมง	4	11.11
1-3 ชั่วโมง	19	52.78
มากกว่า 3 ชั่วโมง	13	36.11

พฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรมมากที่สุดสำหรับใช้สื่อออนไลน์		
ดูหนังฟังเพลง ความบันเทิง	15	41.67
เล่นเกม	9	25.00
เพื่อค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน	9	25.00
เพื่อการสื่อสาร (Social network)	3	8.33

ส่วนที่ 3 มุมมองของพ่อแม่วัยแรงงานต่อปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์

การสะท้อนมุมมองของพ่อแม่วัยแรงงานยุคไทยแลนด์ 4.0 กับปัญหาของสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ ยกตัวอย่างคุณแม่อายุ 56 ปี มีลูกชายอายุ 12 ปี เรียนชั้นประถมศึกษา 6 ให้สัมภาษณ์การดูแลลูกขณะที่ต้องไปปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคระบาดโควิด-19 ในวันหยุดราชการว่า

“...ไม่ได้หยุดต้องไปทำงานฉีดวัคซีนโควิด-19... เลยให้พ่อดูแลลูก พ่อปวดหัวเข้าสู่วัยทองลูกเข้าสู่วัยรุ่นเอาแต่ลูกไปฝากเล่นบ้านเพื่อน ลูกใจมันมากเล่นเกมทั้งวันจนปวดตา...”

ตามที่กล่าวมามีความเกี่ยวข้องหลากหลายเงื่อนไข ได้แก่

1. การเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียนคือโอกาสที่สามารถทำให้สามารถเข้าถึงบริการสื่อออนไลน์

ได้ในเกณฑ์ปกติ เช่น พ่อแม่ที่มีอุปกรณ์การสื่อสารที่ทันสมัยและฟังก์ชันการทำงานที่หลากหลาย พ่อแม่ที่ไม่มีเวลาดูแลลูก มีที่พักอาศัยในเขตเทศบาล และมีความจำเป็นต้องทำงานผ่านออนไลน์ จะสร้างโอกาสให้เด็กวัยเรียนกลุ่มนี้เข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่ายและสะดวกขึ้น

2. ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีปัญหาต่อสุขภาพในด้านใดด้านหนึ่งหรือในทุกด้าน ถือเป็นปัญหาที่ได้รับผลกระทบจากการเริ่มต้นของการเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่ควรได้รับการแก้ปัญหา

3. มุมมองการดูแลสุขภาพคือการให้ความสนใจกับปัญหาสุขภาพในทุกด้านหรือด้านใดด้านหนึ่งที่ได้รับผลกระทบ หรือคาดว่าจะได้รับผลกระทบหากไม่มีการดูแลและป้องกันอย่างเหมาะสม

รายละเอียดเพิ่มเติมสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 สรุปมุมมองของพ่อแม่วัยแรงงานต่อปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์

ประเด็น	สรุปมุมมอง
1. การเข้าถึงสื่อออนไลน์	<ol style="list-style-type: none"> 1. พ่อแม่ที่มีการศึกษาดี รายได้สูง จะมีอุปกรณ์การสื่อสารที่ทันสมัยและฟังก์ชันการทำงานที่หลากหลายส่งผลให้ ลูกมีความคล่องตัวในการเข้าถึงออนไลน์ได้ 2. พ่อแม่ทำงาน ไม่ค่อยมีเวลาร่วมกิจกรรมกับลูก มีโอกาสที่ลูกเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้มากกว่า 3. เด็กที่อยู่ในเขตเทศบาลที่โครงสร้างพื้นฐานการให้บริการสัญญาณอินเทอร์เน็ตดีกว่า จะมีความคล่องตัวในการเข้าถึงออนไลน์ได้มากกว่า 4. สมาชิกในบ้านทำงานผ่านออนไลน์มาก เด็กวัยเรียนมีโอกาสเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้มากกว่า
2. ความจำเป็นของการใช้ออนไลน์	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยุคไทยแลนด์ 4.0 หลายคนทำงานผ่านออนไลน์แข่งกับเวลามากขึ้น 2. สังคมการสื่อสารเปลี่ยนเป็นสังคมออนไลน์มากขึ้น

ประเด็น	สรุปมุมมอง
	<ol style="list-style-type: none"> ในช่วงที่มีโรคระบาด เช่น โควิด-19 คนส่วนใหญ่จำเป็นต้องทำงานผ่านออนไลน์ (work from home) ค่านิยมของสังคมมีผลต่อความจำเป็นของการเข้าถึงออนไลน์มากขึ้น
<p>3. ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> ด้านร่างกาย ได้แก่ เจ็บแสบสายตา ตาเริ่มพล่้ามัวอยากใส่แว่น คล้ายมีปัญหาเรื่องสายตา ปวดท้องเพราะกินข้าวน้อยและไม่ตรงเวลา ในบางครั้งอดข้าวเพราะไม่อยากหยุดเล่น บางคนมีอาการภูมิแพ้อากาศในระดับรุนแรงมากขึ้น เพราะให้ความใส่ใจดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องน้อยกว่าสนใจดูออนไลน์ ด้านจิตใจ เป็นเด็กอารมณ์ร้อนหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย เอาแต่ใจตนเอง มีบุคลิก ลูกลึกลับ ทำอะไรก็รีบร้อน บางคนหวาดกลัวสิ่งรอบข้างที่คนส่วนใหญ่ไม่กลัวได้ง่าย ด้านสังคม ไม่ค่อยอยากออกนอกบ้าน หลีกเลี่ยงการพูดคุยกับบุคคลอื่น พูดคุยเร็วสื่อสารเข้าใจได้ยากขึ้น ยุ่งอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ต ด้านการเรียนรู้ ใส่ใจการเรียนรู้น้อยลง ไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนรู้ ไปรับรู้เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับวัย เกิดการลอกเลียนแบบและแสดงออกไม่เหมาะสม
<p>4. การแก้ปัญหาในการเข้าถึงออนไลน์</p>	<ol style="list-style-type: none"> ตกลงกติกาการใช้ออนไลน์กัน พูดคุยและตกลงระยะเวลาในการใช้งาน ให้ขออนุญาตในการเข้าถึงสื่อที่ห้ามหรือไม่เหมาะสม เพื่อร่วมติดตามอย่างใกล้ชิด ตรวจสอบเนื้อหาให้เหมาะสมสำหรับเด็ก ใช้เวลาใกล้ชิดมากขึ้น มีวิธีสอนโดยไม่เกิดการต่อต้านจากเด็ก พูดคุย ขอความร่วมมือ พาไปทำกิจกรรมนอกบ้าน หรือกระตุ้นให้ลูกได้เล่า ได้บอกกล่าวถึงผลกระทบที่คุกคามต่อสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างทันทั่วทั้งที่ ติดตั้งโปรแกรมประยุกต์ (Application) ในการติดตามและตรวจสอบ บางครั้งพ่อแม่ก็เก็บเครื่องมือสื่อสารไว้ที่ทำงาน เพื่อตัดปัญหาไม่มีใช้งานที่บ้านหรือตั้งเวลาปิดเปิดบริการอินเทอร์เน็ตหากอธิบายด้วยเหตุผลแล้วไม่เชื่อฟัง
<p>5. การดูแลปัญหาสุขภาพ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ด้านร่างกาย ควรป้องกันด้วยการแนะนำ หรือทำข้อตกลงในการใช้ และใส่ใจความเรียบร้อยของอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ หากเกิดผลกระทบต่อร่างกายควรรีบดูแลและฟื้นฟูทันที และประเมินผลเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง ด้านจิตใจ ให้การเอาใจใส่ ตรวจสอบทั้งเนื้อหาและระยะเวลาการใช้งาน หากได้รับผลกระทบควรรีบเยียวยามากกว่ากล่าวโทษ และประเมินผลเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง ด้านสังคม ส่งเสริมให้รักตัวเอง ให้เห็นความสำคัญของตนเอง บอกกล่าวสมาชิกในครอบครัวให้ช่วยกันดูแลและให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนมากกว่าตำหนิ ส่งเสริมให้ได้รับการสนับสนุนจากสังคมเพื่อน สังคมที่โรงเรียนและชุมชน ด้านสติปัญญา ส่งเสริมให้มีกิจกรรมมากขึ้น ลดเวลาการใช้สื่อออนไลน์ หากิจกรรมที่สนุกทำเน้นเรื่องสมาธิและน่าสนใจมากขึ้น ติดตาม ตรวจสอบ ประเมินผลพัฒนาการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอเพื่อแก้ไขและป้องกันได้ทันทั่วทั้งที่

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่วัยแรงงานที่มีลูกในวัยเรียนส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 31-50 ปี (Generation X) ซึ่งเป็นช่วงอายุที่อยู่ระหว่างกลุ่มกลางของวัยแรงงานทั้งประเทศมากถึงร้อยละ 67 ที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี เมื่อพิจารณาจากช่วงอายุจะเป็นกลุ่มที่มีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อหน้าที่การงานและรับผิดชอบต่อครอบครัว เป็นกลุ่มที่กำลังสร้างเนื้อสร้างตัวแต่ต้องปรับตัวเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีและนวัตกรรมเป็นอย่างมาก ซึ่งขณะเดียวกันก็มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบและดูแลลูกในช่วงวัยเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีโอกาสได้รับผลกระทบจากการเข้าถึงสื่อออนไลน์มากที่สุด (Dick, 2019) แต่จากการศึกษาพบว่าพ่อแม่วัยแรงงานกลุ่มนี้มีเวลาน้อยหรือแทบไม่มีเวลาในการร่วมกิจกรรมกับลูกในช่วงวัยเรียน หากพ่อแม่ต้องปฏิบัติงานวันหยุดราชการเด็กวัยเรียนกลุ่มนี้จะไปเรียนพิเศษหรือบางส่วนอยู่บ้านตามลำพัง ทั้งที่เด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงและความต้องการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมเป็นอย่างมาก หากเป็นเช่นนี้โอกาสที่เด็กวัยเรียนจะหันไปพึ่งพาสิ่งที่สามารถชดเชยความเหงาได้คือการเข้าถึงสื่อออนไลน์จึงมากตามไปด้วย เมื่อขาดการดูแลที่เหมาะสมความซับซ้อนในการดูแลของพ่อแม่วัยแรงงานกลุ่มนี้จะซับซ้อนและยุ่งยากมากขึ้น (Lopez-Fernandez, 2021)

ผลการวิจัยพิจารณาตามตารางที่ 2 จึงมีความจำเป็นที่พ่อแม่วัยแรงงานควรให้ความสนใจในการควบคุมปริมาณการใช้สื่อออนไลน์ให้เหมาะสมแต่ละรายบุคคล การที่เด็กมีความเป็นเจ้าของโทรศัพท์มือถือและใช้อินเทอร์เน็ตประเภทประจำที่ (broadband internet) ซึ่งจะมีความคล่องตัวสูง ใช้งานได้ไม่จำกัดปริมาณ จะเพิ่มโอกาสให้สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่ายและตลอดเวลา ยากที่จะควบคุมเนื้อหาและปริมาณการใช้งานได้ด้วยคุณลักษณะของเด็กวัยนี้ที่ชอบเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ ชอบท้าทายจะสามารถนั่งอยู่หน้าจอได้นาน สื่อออนไลน์ทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน ทำให้อยากใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานอย่างต่อเนื่อง โอกาสส่งผลกระทบต่อ

สุขภาพได้ เช่น ทำให้ปวดตา ปวดกล้ามเนื้อ พักผ่อนน้อยหรือกินอาหารไม่ตรงเวลาทำให้สุขภาพร่างกายถดถอยได้ (Ercan et al., 2021) นอกจากนี้จะมีปัญหาในการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมรีบร้อน หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย เอาแต่ใจตนเองเมื่อมีอะไรมารบกวน มีบุคลิก ลุกี้ลุกลน หวาดกลัวง่าย ทำให้เกิดความบกพร่องในการทำงานได้ ขาดความรับผิดชอบ เสียสมาธิและใส่ใจการเรียนน้อยลง สุดท้ายจะถูกกีดกันและแยกออกจากสังคมได้ง่าย (Aydemir et al., 2021)

มุมมองพ่อแม่ในการดูแลปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นใกล้เคียงกันว่าควรต้องมีข้อตกลง กำหนดกติกาในการใช้ร่วมกัน ให้คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากพ่อแม่ถือเป็นบุคคลที่เด็กให้ความไว้วางใจและเชื่อฟังมากที่สุด (Wakimizu et al., 2017) การดูแลสุขภาพควรต้องดูแลให้ครอบคลุมในทุกมิติ เพราะผลกระทบที่เกิดจากด้านหนึ่งอาจส่งผลกระทบต่อด้านอื่นตามมา เช่น มีปัญหาด้านร่างกายแล้วอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ ขาดสมาธิในการเรียนรู้ ขาดความรับผิดชอบในการช่วยเหลืองานกลุ่มสุดท้ายเกิดอาการเครียดได้ ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมตามช่วงเวลาอาจมีระดับความรุนแรงของปัญหามากขึ้นจนเจ็บป่วยเป็นโรควิตกกังวลได้ เป็นต้น (Cordier et al., 2021)

การสร้างเสริมสุขภาพเด็กเป็นบทบาทที่สำคัญสำหรับพยาบาลเด็ก หากทราบถึงสาเหตุและปัญหาของสุขภาพเด็กวัยเรียนจะช่วยส่งเสริมให้พยาบาลสามารถป้องกันภาวะความเปราะบางทางสุขภาพ และสามารถนำสู่แนวทางในการแก้ปัญหาภาวะสุขภาพเด็กโดยการจัดการกับสาเหตุของปัญหาได้ ซึ่งความรู้นี้เป็นศาสตร์ทางการแพทย์ที่สามารถอธิบายความเชื่อมโยงบุคคลที่เป็นเด็กวัยเรียนกับสิ่งแวดล้อมที่สัมผัสในยุคปัจจุบันคือ สื่อออนไลน์ที่แพร่หลายนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นได้ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นพยาบาลเด็กซึ่งเป็นผู้ที่เข้าใจถึงความเชื่อมโยงนี้จะสามารถนำความรู้ใหม่นี้สำหรับการวิเคราะห์เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสมให้มีความ

สอดคล้องกับยุคปัจจุบัน (Yoo et al., 2020) ซึ่งผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงคือพ่อแม่วัยแรงงานเพราะเป็นกลุ่มที่มีหน้าที่ในการทำงานมาก เกิดระยะห่างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็กวัยเรียน มีผลทำให้เข้าถึงสื่อออนไลน์ที่มีไม่เหมาะสมได้ ส่งผลเสียต่อปัญหาสุขภาพเด็กวัยเรียนและอาจมีผลต่อความผาสุกในครอบครัวได้

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการส่งเสริมให้พ่อแม่วัยแรงงานโดยทั่วไปได้รับรู้และเข้าใจถึงปัญหาและการดูแลสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ ใช้เป็นประโยชน์ต่อการวางแผนและส่งเสริมให้มีความเหมาะสมเป็นรายบุคคล เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียนหรือปัญหาอื่น ๆ ภายในครอบครัวและสังคมได้
2. บุคลากรทางการแพทย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น พยาบาลผู้ดูแลสุขภาพเด็กที่เจ็บป่วยจากการเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ ควรพิจารณาถึงสาเหตุการเข้าถึงสื่อออนไลน์และมุมมองในการดูแลของพ่อแม่ประกอบด้วย
3. ควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้รับรู้และเข้าใจถึงผลกระทบและความรุนแรงที่เกิดจากการเข้าถึง

สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมส่งผลต่อปัญหาสุขภาพในทุกมิติ และส่งเสริมแนวทางการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพให้กับตนเองให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลการศึกษาที่ได้ไปศึกษาเชิงปริมาณเพิ่มเติม เพื่ออธิบายขยายความให้ชัดเจนมากขึ้นจากเงื่อนไขที่ได้จากมุมมองการดูแลของพ่อแม่วัยแรงงานต่อปัญหาสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์
2. ควรศึกษาแนวทางการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพองค์รวมของเด็กวัยเรียนที่เข้าถึงสื่อออนไลน์ของพ่อแม่วัยแรงงานในยุคไทยแลนด์ 4.0 ประกอบด้วย ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้นทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณที่ทีมงานวิจัย กลุ่มเป้าหมายที่ให้ข้อมูลทุกคน และขอบคุณคณะกรรมการพิจารณาให้ทุนอุดหนุนจากศูนย์วิจัยและฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนวัยแรงงาน และฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น

References

- Almeida, F. (2014). Thorstein veblen and albert bandura: A modern psychological reading of the conspicuous consumer. *Journal of Economic*, 48(1), 109-122. doi.org/10.2753/JEI0021-3624480105
- Alshakhs, F., & Alanzi, T. (2018). The evolving role of social media in health-care delivery: Measuring the perception of health-care professionals in Eastern Saudi Arabia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 11, 473-479. doi.org/10.2147/JMDH.S171538
- Aydemir, H., Cinar, M., & Karali, Y. (2021). Analysis of internet addiction levels of primary school, secondary school and high school senior students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(4), 1152-1178. doi.org/10.15345/iojes.2021.04.014
- Bonnaire, C., & Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research*, 255(1), 104-110.

- Cohen, J. F. & Olsen, K. (2013). The impacts of complementary information technology resources on the service-profit chain and competitive performance of South African hospitality firms. *International Journal of Hospitality Management*, 34, 245-254.
- Cordier, R., Speyer, R., Mahoney, N., Arnesen, A., Heidi Mjelve, L., & Nyborg, G. (2021). Effects of interventions for social anxiety and shyness in school-aged children: A systematic review and meta-analysis. *Public Library of Science*, 16(7), 1-42. doi.org/10.1371/journal.pone.0254117
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Plano Clark, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative research designs: Selection and implementation. *Counseling Psychologist*, 35(2), 236-264. doi.org/10.1177/0011000006287390
- Danylenko, M., Cherniakova, M., Merkulova, V., & Avdiievskaya, H. (2021). The impact of summer holidays on the physical development of school-age children. *Medicni perspektivi*, 26(2), 147-52. doi.org/10.26641/2307-0404.2021.2.234661
- Dick, S. D. (2019). Generational similarities in work values of generations X, Y and Z. *Journal of Human Resource Management*, 221(2), 10-27. Retrieved from <https://lopes.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.3948df29a866494cbdd5a5b0d2ab3695&site=eds-live&scope=site>
- Electronic Transactions Development Agency. (2020). *Thailand Internet user behavior 2020*. Retrieved from <http://www.eta.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx>
- Ercan, S., Acar, H. T., Arslan, E., Canbulut, A., Oğul, A., & Çetin, C. (2021). Effect of internet addiction on sleep quality, physical activity and cognitive status among university students. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 8(1), 49-56. doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.96158
- Eriksen, C. M., Kujabi, M. L., Kanu, A. S., & Gulis, G. (2021). Health perceptions in relation to child health and mortality in a rural context, Sierra Leone: A mixed method study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1-14. doi.org/10.3390/ijerph18010308
- George, R. J., Menon, S. A., Sahu, C., Patel, H., Thakur, N., & Sam, S. T. (2020). Level of holistic health & wellness and its perceived influencing factors among baccalaureate nursing students: A mixed approach. *International Journal of Nursing Education*, 12(3), 35-42. doi.org/10.37506/ijone.v12i3.9718
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-18.
- Lindvall, K., Vaezghasemi, M., Feldman, I., Ivarsson, A., Stevens, K. J., & Petersen, S. (2021). Feasibility, reliability and validity of the health-related quality of life instrument child health utility 9D (CHU9D) among school-aged children and adolescents in Sweden. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1-13. doi.org/10.1186/s12955-021-01830-9

- Lo, C. K. M., Yu, L., Cho, Y. W., & Chan, K. L. (2021). A qualitative study of practitioners' views on family involvement in treatment process of adolescent internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(1), 1-12. doi.org/10.3390/ijerph18010086
- Lopez-Fernandez, O. (2021). Emerging health and education issues related to internet technologies and addictive problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(1), 1-19. doi.org/10.3390/ijerph18010321
- McDonald, A., Holttum, S., & Drey, N. S. J. (2019). Primary-school-based art therapy: Exploratory study of changes in children's social, emotional and mental health. *International Journal of Art Therapy: Inscape*, *24*(3), 125-138. doi.org/10.1080/17454832.2019.1634115
- Mersereau, M. (2021). Universal and non-excludable broadband internet access: A modest proposal for municipal provisioning of broadband as a basic service. *Canadian Journal of Urban Research*, *30*(1), 30-39.
- Michaelson, V., Pickett, W., & Davison, C. (2019). The history and promise of holism in health promotion. *Health Promotion International*, *34*(4), 824-832. doi.org/10.1093/heapro/day039
- National Science and Technology Development Agency. (2016). *Thailand 4.0 blueprints to drive Thailand to sustainable and sustainable wealth*. Retrieved from <https://www.nstda.or.th/th/aboutus-nstda>
- National Statistics Office. (2016). *The 2016 household survey on the use of information and communication technology*. Economic and Social Statistics Bureau, National Statistical Office. Bangkok: Thailand. (in Thai)
- Phillips, B. E., Theeke, L. A., & Sarosi, K. M. (2021). Relationship between negative emotions and perceived support among parents of hospitalized, critically ill children. *International Journal of Nursing Sciences*, *8*(1), 15-21. doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.10.001
- Research and Consultancy institute. (2019). *A complete study report: Project to explore behavior and trends of thai media consumption*. Bangkok: Thammasat university. (in Thai)
- Reynolds, G., Field, A. P., Askew, C. (2015). Preventing the development of observationally learnt fears in children by devaluing the model's negative response. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*(7), 1355-67. doi: 10.1007/s10802-015-0004-0
- Somdee, P., Pongjaturawi, Y., Chaimongkol, N. (2017). Factors related to preventive behavior of rhinitis symptom among school-age children. *The Public Health Journal of Burapha University*, *12*(1), 43-53. (in Thai).
- Tapruk, K., Ho, P., Sawadsutha, P. (2014). *Interesting topic: Internet gaming disorder*. Department of Psychiatry Ramathibodi Hospital. Retrieved from <http://www.med.mahidol.ac.th>. (in Thai)

- Thai Health Promotion Foundation. (2018). *The survey found that Thai children are addicted to the internet higher than the world average*. Retrieved from <https://www.thaihealth.or.th/Content/41463>
- Wakimizu, R., Yamaguchi, K., & Fujioka, H. (2017). Family empowerment and quality of life of parents raising children with developmental disabilities in 78 Japanese families. *International Journal of Nursing Sciences*, 4(1), 38-45. doi.org/10.1016/j.ijnss.2016.12.004
- Wonginchan, A. (2018). Fear of school-age children with online media in Thailand 4.0. *Journal of Nursing Science & Health*, 41(4), 145-54. (in Thai)
- Wonginchan, A., Thanatkeerakul, C., Suearam, K., Thepha, T., Sungworawongpana, T. (2021). The school-age children with fears and phobias. *Journal of Nursing Science & Health*, 44(2), 11-23. (in Thai)
- Ying, C. Y., Maria Awaluddin, S., Kuay, L. K., Man, C. S., Baharudin, A., Yn, L. M., ...& Ibrahim, N. (2021). Association of internet addiction with adolescents' lifestyle: A national school-based survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1-13. doi.org/10.3390/ijerph18010168
- Yodpanan, C., Buddhirakkul, P., Aungwattana, S. (2020). Effects of a community participatory health promotion program on food consumption and exercise behaviors among overweight students. *Nursing journal*, 47(2), 75-84. (in Thai)
- Yoo, S. Y., Cho, H., Kim, Y. Y., & Park, J. H. (2020). Levels of partnership between nurses and parents of hospitalized children and the quality of pediatric nursing care as perceived by nurses. *Child Health Nursing Research*, 26(1), 64-71. doi.org/10.4094/chnr.2020.26.1.64