

นิพนธ์ต้นฉบับ

พฤติกรรมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในเด็กปฐมวัยและความเข้าใจของผู้ปกครอง

ขบวนการ สมบัติชัยศักดิ์, พ.บ.

กลุ่มงานกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยอง
จังหวัดระยอง

Received: March 9, 2020 Revised: April 2, 2020 Accepted: May 21, 2020

บทคัดย่อ

ที่มาของปัญหา: ปัจจุบันเด็กใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์มากขึ้น ซึ่งการใช้งานอย่างไม่เหมาะสมมีผลเสียต่อพัฒนาการพฤติกรรมและสุขภาพ โดยเฉพาะในเด็กปฐมวัยที่มีการพัฒนาการของสมอง การกำกับดูแลการใช้สื่อให้มีประสิทธิภาพต้องเข้าใจถึงพฤติกรรมการใช้งาน

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในเด็กปฐมวัย และความเข้าใจของผู้ปกครอง

วัสดุและวิธีการ: เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามผู้ปกครอง เด็กอายุ 0-5 ปี ในเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2562 ที่คลินิกกุมารเวชกรรมจำนวน 326 คน

ผลการศึกษา: เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์เร็วกว่ากำหนด (ร้อยละ 83.9) เด็กใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ทุกวันมากที่สุด (ร้อยละ 63.5) รองมาเป็นโทรทัศน์ (ร้อยละ 53.4) การใช้งานในแต่ละกิจกรรมมีค่ามัธยฐานอยู่ที่ 60 นาทีต่อวัน เด็กใช้อุปกรณ์มากกว่าหนึ่งชนิดพร้อมกันร้อยละ 32.8 พบว่ากลุ่มอายุ 2-5 ปี ใช้งานในลักษณะนี้มากกว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี อย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.01$) เด็กใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอช่วงก่อนเข้านอนร้อยละ 41.7 และ

ช่วงรับประทานอาหารร้อยละ 23.3 โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี ใช้งานทั้งก่อนเข้านอนและช่วงรับประทานอาหารมากกว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี อย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.01$, $p = 0.02$ ตามลำดับ) ผู้ปกครองให้เด็กใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ขณะทำงานบ้านร้อยละ 54.9 และเพื่อให้เด็กสงบร้อยละ 41.4 ผู้ปกครองเห็นว่าเด็กได้รับประโยชน์จากการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ร้อยละ 95.1 และเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมการใช้งานร้อยละ 88.7 มีผู้ปกครองที่ตอบว่าทราบคำแนะนำการใช้สื่ออย่างเหมาะสมในเด็กแล้วร้อยละ 17.4 และเมื่อสอบถามถึงการได้รับข้อมูลคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ มีผู้ปกครองร้อยละ 43.6 เคยได้รับคำแนะนำแล้ว

สรุป: เด็กปฐมวัยยังใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างไม่เหมาะสมในหลายๆ ด้าน ผู้ปกครองยังขาดความรู้ ความเข้าใจ จำเป็นต้องเร่งกำกับดูแลโดยผ่านการให้คำแนะนำล่วงหน้าและคัดกรองนิสัยการใช้สื่ออย่างเป็นระบบ

คำสำคัญ: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ, เด็กปฐมวัย, พฤติกรรมการใช้สื่อ, ความคิดเห็นของผู้ปกครองต่อการใช้อินเตอร์เน็ต

Original article

Media Use in Early Childhood and Parental Attitudes

Chadaporn Sombatchaisak, M.D.

Department of Pediatrics, Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn's Honor Rayong Hospital,
Rayong Province, Thailand

Abstract

Background : Current reports discovered increased screen media usage in children, for which improper use can have negative impacts on the development, behavior, and health. This is especially true in early childhood which is a crucial time for brain development. In order to effectively supervise screen media usage, it is necessary to understand the usage behavior of children and parents.

Objectives: To study screen media usage behavior in early childhood as well as parental views towards children's use of media.

Materials and Methods: This was a descriptive study of 326 parents with children aged 0-5 years by questionnaire at a pediatric clinic from July to September 2019.

Results: Most children under 2 years were exposed to electronic screen media (83.9%); 63.5 percent of children used a mobile device on a daily basis more than television (53.4%). The median screen time was 60 minutes a day for each activity, while 32.8 percent of the children were exposed to more than one media device simultaneously. Children 2 to 5 years of age used media multitasking more than children

under 2 years ($p<0.01$). Children used media devices before bedtime at 41.7% and during meals at 23.3%, for which children 2 to 5 years of age used media devices both before bedtime and during meals significantly more than children under 2 years ($p<0.01$, $p<0.02$ respectively). Parents gave children media devices when doing house chores and to keep them calm at 54.9% and 41.4% respectively. 95.1% of parents agreed that children benefit from the screen media and 88.7% of parents agreed that it was difficult to control media usage. 17.4 percent of parents knew recommendations for children's use of media and 43.6 percent of parents had been advised on this topic by healthcare providers.

Conclusion: The study found improper use of screen media in many ways. Parents had insufficient knowledge and understanding about children's use of media. Health supervision of screen media usage is urgently needed with more systematic screening of children's media habits.

Keywords: electronic screen media, early childhood, media usage behaviors, parental attitudes toward children's media usage

บทนำ

ปัจจุบันสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมือถือมาทดแทนดำเนินชีวิตของคนในสังคมมากขึ้น สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนปี พ.ศ. 2561 ในประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป พบว่ามีการใช้งานโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตสูงสุด รองมาเป็นผู้ใหญ่และเด็กวัยเรียนตามลำดับ สำหรับเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียนแม้จะยังไม่มีข้อมูลการใช้งาน แต่ปัจจุบันเด็กกลุ่มนี้สามารถเข้าถึงและใช้งานสื่อมากขึ้นกว่าในอดีต

เด็กปฐมวัยโดยเฉพาะอายุ 3-6 ปี หรือก่อนวัยเรียน เป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนาการทำหน้าที่อย่างมากจึงเป็นเวลาสำคัญที่เด็กควรได้รับการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับ ผู้อื่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา¹ สติปัญญา และทักษะทางอารมณ์ แต่การนำสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมาใช้อย่างไม่เหมาะสมนั้นส่งผลเสียต่อพัฒนาการพฤติกรรมและสุขภาพของเด็ก มีหลายงานศึกษาที่พบว่าการใช้งานอย่างไม่เหมาะสมตั้งแต่วัยเด็กเพิ่มความเสี่ยงต่อพัฒนาการด้านภาษาล่าช้า ส่งผลต่อสุขภาพการนอน^{2,3} มีผลกระทบต่อการทำหน้าที่บริหารของสมองระดับสูง⁴ และสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคอ้วน^{5,6} ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยจึงมีการแนะนำการใช้สื่ออย่างเหมาะสม โดยเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ไม่ให้ใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ ขณะที่เด็กอายุ 2-5 ปี ใช้ได้ไม่เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง ผู้ปกครองควรรับชมสื่อไปพร้อมกับเด็ก หลีกเลี่ยงการใช้งานขณะรับประทานอาหารและใช้งาน 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน อีกทั้งผู้ปกครองควรมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการใช้สื่อว่า ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานจากงานศึกษาที่สนับสนุนว่าสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอสามารถส่งเสริมพัฒนาการหรือสติปัญญาได้จริง¹⁴

การศึกษาในต่างประเทศพบว่าเด็กใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมากขึ้น การศึกษาของ Rideout V ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เด็กอายุ 0-8 ปี มีระยะเวลาการใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอเฉลี่ย 5 นาทีต่อวันในปี ค.ศ.2011 เพิ่มขึ้นเป็น 48 นาทีต่อวันในปี ค.ศ.2017⁷ และพบว่าเด็กปฐมวัยมีการใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ

อย่างไม่เหมาะสม การศึกษาของ Kabali HK⁸ ในปี ค.ศ. 2015 เด็กอายุ 0-4 ปี พบว่าเด็กเริ่มใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอเร็วกว่ากำหนด มีการใช้สื่อกว่า 1 ชนิดในเวลาเดียวกัน และพบว่าผู้ปกครองให้เด็กใช้งานผิดวัตถุประสงค์เช่น ใช้ขณะที่ผู้ปกครองต้องทำงานบ้าน ใช้เพื่อให้เด็กสงบ หรือเพื่อกล่อมให้เด็กหลับ สำหรับประเทศไทยการศึกษาพฤติกรรมการใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียนยังมีอยู่น้อยมาก เป็นที่มาของงานวิจัยในการศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในปฐมวัย รวมถึงศึกษาความเข้าใจของผู้ปกครองต่อการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเด็ก นำมาสู่ความเข้าใจในการกำกับดูแลสุขภาพการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในเด็กต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในเด็กอายุ 0-5 ปี
2. เพื่อศึกษาความเข้าใจของผู้ปกครองต่อการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเด็ก

วัสดุและวิธีการ

รูปแบบการวิจัย: การศึกษาเชิงพรรณนาและเชิงอนุมาน

ประชากร คือ ผู้ปกครองเด็กอายุ 0-5 ปี (0-5 ปี 11 เดือน) ที่มารับบริการคลินิกกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยอง จังหวัดระยอง ตั้งแต่ช่วงเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2562 จำนวนเฉลี่ย 1,110 คน จึงได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 294 คน โดยใช้สูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = ขนาดกลุ่มประชากรตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

$$n = 1110 / 1 + 1110 \times 0.05^2$$

$$= 294 \text{ คน}$$

เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตั้งแต่เดือน กรกฎาคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2562 โดยการแจกแบบสอบถามกับผู้ปกครองเด็กอายุ 0-5 ปี ที่มารับบริการที่คลินิกกุมารเวชกรรม โดยไม่จำกัดเพศ อายุและการศึกษา

เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ครัวเรือน และข้อมูลของเด็ก ได้แก่ อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้งานและความรู้ความเข้าใจของผู้ปกครอง รายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะและพฤติกรรมการใช้งาน ได้แก่ ชนิดอุปกรณ์ อายุที่เริ่มใช้งาน ความถี่-ระยะเวลาการใช้งานต่อวัน อุปกรณ์ที่เด็กมีเป็นของตนเอง และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมากกว่าหนึ่งชิ้นในเวลาเดียวกัน
2. จุดประสงค์ที่ผู้ปกครองให้บุตรหลานใช้งาน และกิจกรรมที่เด็กใช้งานผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ
3. การใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและเด็ก
4. การได้รับข้อมูลการใช้สื่ออย่างเหมาะสมและความเข้าใจของผู้ปกครองต่อการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง: การวิจัยนี้ผ่านขั้นตอนทางจริยธรรมของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระยอง เลขที่เอกสารรับรอง 07/2562

การเก็บรวบรวมข้อมูล: เก็บข้อมูลจากผู้ปกครองโดยแบบสอบถามที่คลินิกกุมารเวชกรรม โดยสื่อสารความเข้าใจและขอความยินยอมจากผู้ปกครอง

การวิเคราะห์ข้อมูล: สถิติเชิงพรรณนา ตัวแปรในระดับ Categorical data นำเสนอเป็นค่าร้อยละ และวิเคราะห์ตัวแปรในระดับ Continuous data นำเสนอเป็นค่าเฉลี่ยหรือค่ามัธยฐานตามความเหมาะสม สถิติเชิงอนุมาน ข้อมูล Categorical variables ใช้สถิติ Chi-square และ Continuous variables ใช้สถิติ Mann-Whitney U test โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$ หรือระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการศึกษา

เด็กปฐมวัยอายุ 0-5 ปี (0-5 ปี 11 เดือน) ที่เข้าร่วมวิจัยมีจำนวน 326 คน เป็นเพศชาย 170 คน และเพศหญิง 156 คน แบ่งเป็นกลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี ร้อยละ 42 และกลุ่มอายุ 2-5 ปี (2-5 ปี 11 เดือน) ร้อยละ 58 ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามอายุเฉลี่ย 31 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา (ร้อยละ 61.4) ตามตารางที่ 1 รายได้เฉลี่ยต่อหัวของสมาชิกในครอบครัว 7,619 บาทต่อเดือน จัดอยู่ในกลุ่มรายได้ปานกลาง (อ้างอิงตามการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2560)

การใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในเด็ก เด็กปฐมวัยใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอแล้วจำนวน 304 คน (ร้อยละ 93.3) และยังไม่เคยใช้งาน 22 คน (ร้อยละ 6.7) เมื่อแบ่งตามกลุ่มอายุพบว่ากลุ่มอายุ 2-5 ปี ใช้งานแล้วทุกราย ในกลุ่มนี้มีเด็กที่เริ่มใช้งานก่อนอายุ 2 ปี ร้อยละ 24.8 เมื่อเปรียบเทียบกับ Chi-square ไม่พบความแตกต่างกันของเพศ ภาวะโภชนาการเด็ก การศึกษาของผู้ปกครองและรายได้เฉลี่ยต่อหัวในครอบครัว ระหว่างกลุ่มที่เริ่มใช้งานเร็วก่อนอายุ 2 ปี กับกลุ่มที่ใช้งานตั้งแต่อายุ 2 ปีขึ้นไป ($p = 0.64, 0.08, 0.34$ และ 0.16 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี ใช้งานแล้ว ร้อยละ 83.9 เมื่อเปรียบเทียบกับ Chi-square ไม่พบความแตกต่างกันของเพศ ภาวะโภชนาการเด็ก การศึกษาของผู้ปกครองและรายได้เฉลี่ยต่อหัวในครอบครัว ระหว่างกลุ่มที่เริ่มใช้งานแล้วกับกลุ่มที่ยังไม่เคยใช้งาน ($p = 0.36, 0.39, 0.84$ และ 0.36 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 2 อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ (สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต) เป็นอุปกรณ์ที่เด็กใช้งานมากที่สุดร้อยละ 87.7 รองมาเป็นโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์/แล็ปท็อป และเครื่องเล่นเกมร้อยละ 82.8, 22.1, 9.5 ตามลำดับ พบว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มอายุ 2-5 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของการใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ (ร้อยละ 75.9 และ 96.3; $p < 0.01$) โทรทัศน์ (ร้อยละ 70.1 และ 92.1; $p < 0.01$) และเครื่องเล่นเกม (ร้อยละ 5.1 และ 12.7; $p = 0.02$)

พฤติกรรมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในเด็ก อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ที่เป็นอุปกรณ์ที่เด็กใช้งาน

ทุกวันมากที่สุด โดยใช้งานทุกวันร้อยละ 63.5 รองลงมา คือโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์/แล็ปท็อปและเครื่องเล่นเกม ใช้งานทุกวันคิดเป็นร้อยละ 53.4, 9.8 และ 4.9 ตามลำดับ พบว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มอายุ 2-5 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของการใช้งานทุกวันของ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อน (ร้อยละ 45.3 และ 76.7; $p < 0.01$) โทรทัศน์ (ร้อยละ 35.8 และ 66.1; $p < 0.01$) และคอมพิวเตอร์/แล็ปท็อป (ร้อยละ 5.1 และ 13.2; $p = 0.02$) ดังแสดงในตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบกับ Chi-square พบความแตกต่างกันของการดูโทรทัศน์ ทุกวันระหว่างกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อหัวในครอบครัวสูง กับกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อหัวในครอบครัวต่ำกว่า

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมวิจัย

	ข้อมูล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อายุเด็ก	0-11 เดือน	51	15.6
	1 ปี-1 ปี 11 เดือน	86	26.4
	2 ปี-2 ปี 11 เดือน	55	16.9
	3 ปี-3 ปี 11 เดือน	48	14.7
	4 ปี-4 ปี 11 เดือน	34	10.4
	5 ปี-5 ปี 11 เดือน	52	16.0
กลุ่มอายุเด็ก	น้อยกว่า 2 ปี	137	42.0
	2 ปี-5 ปี 11 เดือน	189	58.0
เพศ	ชาย	170	52.1
	หญิง	156	47.9
ภาวะโภชนาการ	ปกติ (z-score ตั้งแต่ -2 ถึง 2)	166	50.9
	เริ่มอ้วน (z-score > 2)	38	11.7
	อ้วน (z-score > 3)	38	11.7
	ค่อนข้างผอม (z-score <-2)	44	13.5
	ผอม (z-score <- 3)	40	12.2
	ต่ำกว่ามัธยม	45	13.8
การศึกษาผู้ปกครอง	มัธยม	200	61.4
	ปวส/อนุปริญญา	41	12.6
	ป.ตรี	36	11.0
	สูงกว่า ป.ตรี	3	0.9
	ไม่ตอบ	1	0.3
ค่าเฉลี่ยรายได้ต่อหัวของสมาชิกในครอบครัว		7,619.11 บาทต่อเดือน [1,000 - 66,667]	

(ร้อยละ 65.8 และ 49.4; $p = 0.01$) ระยะเวลาการใช้งาน สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอต่อวันในกิจกรรมต่างๆ มีค่ามัธยฐานอยู่ที่ 60 นาที พบว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มอายุ 2-5 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของ ระยะเวลาการใช้งานต่อวันในการดูโทรทัศน์ (ค่ามัธยฐาน 40 และ 60 นาที; $p < 0.01$) ดูวิดีโอหรือรายการออนไลน์ ผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ (ค่ามัธยฐาน 37.5 และ 60 นาที; $p < 0.01$) ดังแสดงในตารางที่ 4 และเด็ก ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมากกว่าหนึ่งชนิดในเวลา เดียวกันร้อยละ 32.8 พบว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มอายุ 2-5 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของการใช้งานในลักษณะนี้ (ร้อยละ 22.6 และ 40.2; $p < 0.01$)

ตารางที่ 2 จำนวนเด็กที่ใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอก่อนอายุ 2 ปี เปรียบเทียบกับเพศ ภาวะโภชนาการเด็ก การศึกษาของ ผู้ปกครอง และรายได้เฉลี่ยต่อหัวของสมาชิกในครอบครัว ในทั้ง 2 กลุ่มอายุ

ข้อมูล	อายุ <2 ปี (n=137)			อายุ 2-5 ปี (n=189)		
	ใช้งานแล้ว	ไม่เคยใช้งาน	p-value	เริ่มใช้งานก่อน	ใช้งานตั้งแต่	p-value
	(n=115) n (%)	(n=22) n (%)		2 ปี (n=47) n (%)	2 ปี (n=142) n (%)	
เพศ						
ชาย	61 (53)	14 (63.6)	0.36	25 (53.2)	70 (49.3)	0.64
หญิง	54 (47)	8 (36.4)		22 (46.8)	72 (50.7)	
โภชนาการ						
ปกติ	61 (53)	15 (68.2)	0.39	28 (59.6)	62 (43.7)	0.08
เริ่มอ้วน	15 (13)	2 (9.1)		5 (10.6)	16 (11.3)	
อ้วน	15 (13)	0 (0.0)		4 (8.5)	19 (13.4)	
ค่อนข้างผอม	12 (10.4)	3 (13.6)		2 (4.3)	27 (19.0)	
ผอม	12 (10.4)	2 (9.1)		8 (17.0)	18 (12.7)	
การศึกษา						
ต่ำกว่า ป.ตรี	106 (92.2)	20 (90.9)	0.84	42 (89.4)	118 (83.7)	0.34
ตั้งแต่ ป.ตรี ขึ้นไป	9 (7.8)	2 (9.1)		5 (10.6)	23 (16.3)	
รายได้ต่อหัวต่อเดือน						
น้อยกว่า 10,000 บาท	82 (74.5)	16 (84.2)	0.36	38 (82.6)	97 (72.4)	0.16
ตั้งแต่ 10,000 บาท	28 (25.5)	3 (15.8)		8 (17.4)	37 (27.6)	

ตารางที่ 3 จำนวนเด็กที่ใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอทุกวันในแต่ละอุปกรณ์

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์	อายุ <2 ปี (n=137) n (%)	อายุ 2-5 ปี (n=189) n (%)	P-value	อายุ 0-5 ปี (n=326) n (%)
โทรทัศน์	49 (35.8)	125 (66.1)	<0.01	174 (53.4)
สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต	62 (45.3)	145 (76.7)	<0.01	207 (63.5)
คอมพิวเตอร์, แล็ปท็อป	7 (5.1)	25 (13.2)	0.02	32 (9.8)
เล่นเกม	3 (2.2)	13 (6.9)	0.05	16 (4.9)

ตารางที่ 4 ระยะเวลาการใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อวันในกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรมที่ใช้ผ่าน อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์	อายุ < 2 ปี		อายุ 2-5 ปี		p	อายุ 0-5 ปี	
	จำนวน (คน)	ค่ามัธยฐาน นาที (เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25- เปอร์เซ็นต์ไทล์ 75)	จำนวน (คน)	ค่ามัธยฐาน นาที (เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25- เปอร์เซ็นต์ไทล์ 75)		จำนวน (คน)	ค่ามัธยฐาน นาที (เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25- เปอร์เซ็นต์ไทล์ 75)
ดูโทรทัศน์	51	40 (20-60)	111	60 (30-120)	<0.01	162	60 (30-90)
ดูวิดีโอหรือรายการออนไลน์ผ่าน อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่	60	37.5 (30-61.5)	110	60 (30-120)	<0.01	170	60 (30-120)
เล่นแอปพลิเคชันผ่านอุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่	23	60 (20-120)	81	60 (40-120)	0.15	104	60 (30-120)
เล่นเกม	2	90 (60-120)	11	60 (60-120)	0.57	13	60 (60-120)

*จำนวนในที่นี้คือ จำนวนของเด็กที่ทำกิจกรรมในข้อนั้นๆ หนึ่งวันก่อนการสัมภาษณ์

ศึกษากิจกรรมต่างๆ ที่ใช้งานผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ พบว่าเด็กใช้ดูวิดีโอหรือรายการต่างๆ เพื่อความบันเทิง เช่น ร้องเพลง กีฬา รีวิวของเล่น ตุ๊กตาตุ่น มากที่สุดร้อยละ 75.5 รองลงมาใช้เพื่อการเรียนรู้ ร้อยละ 47.2 และใช้อ่านหนังสือน้อยที่สุดร้อยละ 8.7 และ

พบว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มอายุ 2-5 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของการใช้แอปพลิเคชันหรือดูวิดีโอเพื่อการเรียนรู้ (ร้อยละ 34.6 และ 54.4; $p < 0.01$) เล่นเกมออนไลน์ (ร้อยละ 1.9 และ 14.3; $p < 0.01$) ถ่ายรูปหรืออัดวิดีโอ (ร้อยละ 15.4 และ 30.8; $p < 0.01$)

และดูรูปหรือวิดีโอที่อัด (ร้อยละ 28.8 และ 41.8; $p = 0.03$) ดังแสดงในตารางที่ 5

เด็กใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอช่วงก่อนเข้านอนร้อยละ 41.7 โดยกลุ่มอายุ 2-5 ปี ใช้ก่อนเข้านอน (ร้อยละ 52.9) มากกว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี (ร้อยละ 26.3) อย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.01$) ศึกษาพบว่าเด็กใช้งานในขณะที่รับประทานอาหารร้อยละ 23.3 กลุ่มอายุ 2-5 ปี ใช้ขณะรับประทานอาหาร (ร้อยละ 28) มากกว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี (ร้อยละ 16.8) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ($p = 0.02$) เมื่อเปรียบเทียบกับ Chi-square ไม่พบความแตกต่างกันของการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในช่วงรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการของเด็ก ($p = 0.47$)

การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอระหว่างผู้ปกครองและเด็ก

ผู้ปกครองดูโทรทัศน์ไปพร้อมกับเด็กมากที่สุด ร้อยละ 74.9 ดูวิดีโอ รายการออนไลน์ด้วยกันร้อยละ 72.6 เล่นแอปพลิเคชันต่าง ๆ บนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

เคลื่อนที่ร้อยละ 60.7 และเล่นเครื่องเล่นเกมด้วยกันน้อยที่สุดร้อยละ 51.2 เมื่อเปรียบเทียบกับ Chi-square พบความแตกต่างกันของการดูวิดีโอ รายการออนไลน์พร้อม กับเด็กระหว่างกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อหัวในครอบครัวสูง กับกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อหัวในครอบครัวต่ำกว่า (ร้อยละ 83.3 และ 68.4; $p = 0.02$) ผู้ปกครองให้เด็กใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์พบว่า ให้เด็กใช้งานขณะที่ผู้ปกครองทำงานบ้าน ร้อยละ 54.9 ใช้เพื่อให้เด็กสงบเวลาอยู่นอกบ้าน เช่น ที่โรงพยาบาล ร้อยละ 41.4 ใช้เมื่อผู้ปกครองไปทำธุระนอกบ้าน ร้อยละ 33.1 และใช้กล่อมให้เด็กหลับ ร้อยละ 27 พบว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี และกลุ่มอายุ 2-5 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของการให้เด็กใช้งานขณะที่ทำงานบ้าน (ร้อยละ 38.0 และ 67.2; $p < 0.01$) ใช้เพื่อให้เด็กสงบ (ร้อยละ 29.9 และ 49.7; $p < 0.01$) ใช้เมื่อไปทำธุระนอกบ้าน (ร้อยละ 16.8 และ 45; $p < 0.01$) และกล่อมให้เด็กหลับ (ร้อยละ 36.5 และ 20.1; $p < 0.01$) ตามตารางที่ 6

ตารางที่ 5 จำนวนเด็กที่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ในกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	อายุ < 2 ปี (n=104) n (%)	อายุ 2-5 ปี (n=182) n (%)	p-value	อายุ 0-5 ปี (n=286) n (%)
1. ดูละคร ที่วีออนไลน์	28 (26.9)	58 (31.9)	0.38	86 (30.1)
2. ใช้แอปพลิเคชันหรือดูวิดีโอ เพื่อการเรียนรู้	36 (34.6)	99 (54.4)	< 0.01	135 (47.2)
3. เล่นเกมออนไลน์	2 (1.9)	26 (14.3)	< 0.01	28 (9.8)
4. อ่านหนังสือ	5 (4.8)	20 (11.0)	0.08	25 (8.7)
5. ถ่ายรูปหรืออัดวิดีโอ	16 (15.4)	56 (30.8)	< 0.01	72 (25.2)
6. ดูรูปหรือวิดีโอที่อัด เช่น รูปหรือวิดีโอของสมาชิกในครอบครัว	30 (28.8)	76 (41.8)	0.03	106 (37.1)
7. ดูวิดีโอ รายการเพื่อความบันเทิง	79 (76.0)	137 (75.3)	0.90	216 (75.5)

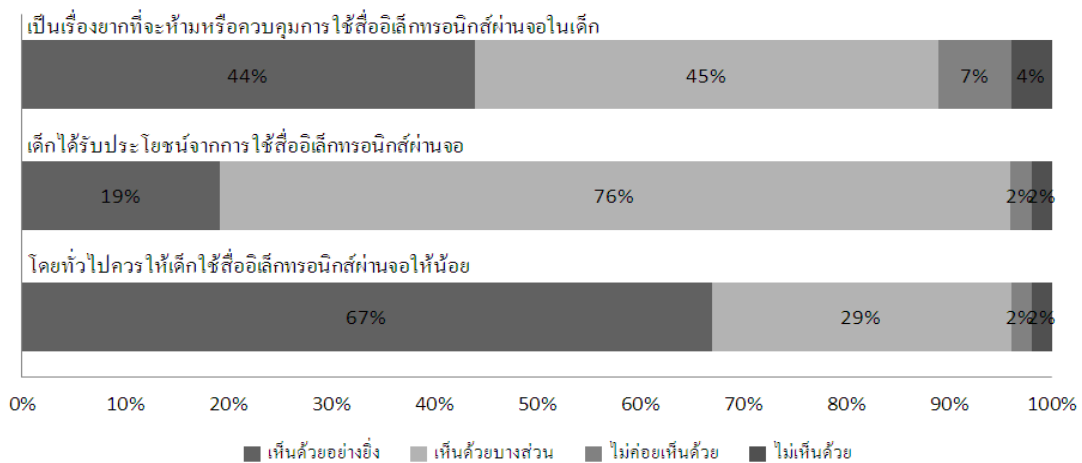
ตารางที่ 6 จำนวนผู้ปกครองที่ให้เด็กใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	อายุ < 2 ปี (n=137) n (%)	อายุ 2-5 ปี (n=189) n (%)	p-value n (%)	อายุ 0-5 ปี (n=326) n (%)
ผู้ปกครองออกไปทำธุระนอกบ้าน	23 (16.8)	85 (45.0)	< 0.01	108 (33.1)
ผู้ปกครองทำงานบ้าน	52 (38.0)	127 (67.2)	< 0.01	179 (54.9)
ทำให้เด็กสงบเวลาอยู่นอกบ้าน	41 (29.9)	94 (49.7)	< 0.01	135 (41.4)
กล่อมให้เด็กหลับ	50 (36.5)	38 (20.1)	< 0.01	88 (27.0)

ความเห็นของผู้ปกครองต่อการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอและการเข้าถึงข้อมูลคำแนะนำ

ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นว่า โดยทั่วไปควรให้เด็กใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอให้น้อยลงร้อยละ 96.3 แต่ผู้ปกครองก็เห็นว่าเด็กได้รับประโยชน์จากการใช้สื่อสูงถึงร้อยละ 95.1 (ส่วนใหญ่เห็นด้วยบางส่วนร้อยละ 75.8) และคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมการใช้งานร้อยละ 88.7 ดังแสดงในแผนภูมิที่ 1

ผู้ปกครองที่ทราบวาระชาวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยมีคำแนะนำการใช้สื่ออย่างเหมาะสมในเด็ก



แผนภูมิที่ 1 แสดงความเห็นของผู้ปกครองต่อการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในเด็ก

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้นำเสนอข้อมูลในลักษณะภาพรวมของเด็กปฐมวัยและแยกเป็นกลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี อายุ 2-5 ปี (2-5 ปี 11 เดือน) เนื่องจากทั้ง 2 ช่วงอายุนี้ก็มีความเหมาะสมในการใช้สื่อที่แตกต่างกันตามคำแนะนำของราชวิทยาลัยกุมารแพทย์ โดยเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ไม่ให้ใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอทุกประเภท ขณะที่เด็กอายุ 2-5 ปี ใช้ได้ไม่เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง¹² จากงานวิจัยพบว่า เด็กอายุ 2-5 ปี เมื่อถามย้อนหลังถึงอายุที่เริ่มใช้งานมีเด็กที่เริ่มใช้งานก่อนอายุ 2 ปี ร้อยละ 24.8 ส่วนกลุ่มอายุน้อยกว่า 2 ปี ใช้งานแล้วร้อยละ 83.9 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มอายุ 2-5 ปี อาจเป็นเพราะปัจจุบันเด็กเข้าถึงสื่อต่างๆ ได้ง่ายขึ้นหรือเกิดจากผู้ปกครองของเด็กอายุ 2-5 ปี จัดจำอายุที่เริ่มใช้งานได้ไม่แม่นยำ เปรียบเทียบกับการศึกษาของ Kabali HK⁸ พบว่าเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ส่วนใหญ่ก็ใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอแล้วเช่นกัน (ร้อยละ 95.6)

ร้อยละ 30.7 และที่ไม่ทราบร้อยละ 69.3 มีผู้ปกครองที่ตอบว่าทราบคำแนะนำการใช้สื่ออย่างเหมาะสมในเด็กแล้วร้อยละ 17.4 และเพื่อศึกษาว่าในเวชปฏิบัติได้มีการให้คำแนะนำการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในเด็กหรือไม่ มีผู้ปกครองที่ตอบว่าเคยได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ เช่น กุมารแพทย์ แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร้อยละ 43.6 ไม่เคยได้รับคำแนะนำร้อยละ 29.8 และที่ไม่แน่ใจว่าเคยได้รับคำแนะนำหรือไม่ร้อยละ 26.7

อุปกรณ์ที่ใช้งานเป็นประจำทุกวันมากที่สุดคือ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ร้อยละ 63.5 รองมาเป็นโทรทัศน์ร้อยละ 53.4 แตกต่างจากการศึกษาของ Kabali HK⁸ ในปี ค.ศ. 2015 ในเด็กอายุ 0-4 ปี พบว่าเด็กใช้โทรทัศน์มากกว่าอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่ แต่ในเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป มีการใช้งานอุปกรณ์ทั้งสองชนิดใกล้เคียงกัน ส่วนระยะเวลาการใช้งานต่อวันในแต่ละกิจกรรมมีค่ามัธยฐานอยู่ที่ 60 นาที มากกว่าผลการศึกษาของ Kabali HK⁸ ที่พบว่าเด็กดูโทรทัศน์ 45 นาทีต่อวัน และใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่เฉลี่ย 26 นาทีต่อวัน การศึกษาของ Rideout V⁷ ในเด็กอายุ 0-8 ปี พบว่าเด็กใช้ดูโทรทัศน์ลดลงจาก 69 นาทีต่อวันในปี ค.ศ. 2011 เป็น 58 นาทีต่อวันในปี ค.ศ. 2017 แต่กลับพบว่าเด็กใช้งานผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่เพิ่มขึ้นเกือบ 10 เท่า จาก 5 นาที เป็น 48 นาทีต่อวัน เห็นได้ว่าอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่เป็นอุปกรณ์ที่ใช้งานมากขึ้นในปัจจุบัน การให้

คำแนะนำทางเวชปฏิบัติจึงต้องครอบคลุมถึงอุปกรณ์ทุกชนิดนอกเหนือจากโทรทัศน์ที่เป็นที่นิยมใช้งานมาก่อนหน้า เด็กใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เคลื่อนที่เพื่อความบันเทิงร้อยละ 75.5 รองมาใช่เพื่อการเรียนรู้ร้อยละ 47.2 ส่วนการศึกษาของ Rideout V⁷ พบว่าเด็กใช้ดูวิดีโอหรือรายการต่างๆ เช่น ยูทูบ ร้อยละ 73 รองมาใช้เล่นเกมออนไลน์ร้อยละ 70 และกิจกรรมที่ใช้เวลาน้อยที่สุดคืออ่านหนังสือออนไลน์ เช่นกันกับงานวิจัยนี้

การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอหลายชนิดในเวลาเดียวกันมีผลกระทบต่อความจำ การควบคุมยับยั้งตนเอง และการมีสมาธิจดจ่อในการทำกิจกรรม⁴ ในงานวิจัยพบว่าเด็กใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมากกว่าหนึ่งชนิดในเวลาเดียวกันร้อยละ 32.8 แต่ส่วนใหญ่ใช้เป็นบางครั้ง มีงานศึกษาที่ประเทศไทยในเด็กวัยเรียนอายุ 10-15 ปี ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ประเภทต่างๆ ในเวลาเดียวกันสูงถึงร้อยละ 59.3¹¹

การใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอช่วงก่อนเข้านอนมีผลต่อสุขภาพการนอน American academy of pediatric (AAP) แนะนำให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน จากการศึกษาพบว่าเด็กใช้ในช่วงก่อนเข้านอนร้อยละ 41.7 เปรียบเทียบกับ Rideout V⁷ พบว่าเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ใช้ก่อนเข้านอนร้อยละ 24 และอายุ 2-4 ปี ใช้งานร้อยละ 49 นอกจากนี้การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในช่วงกลางวันมากก็มีผลต่อสุขภาพการนอนด้วยเช่นกัน การศึกษาของ Cheung CHM ในเด็กอายุ 6-36 เดือน พบว่าเด็กที่ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมากในเวลากลางวันสัมพันธ์กับระยะเวลานอนหลับลดลงในเวลากลางคืนและการเริ่มต้นนอนหลับล่าช้า¹⁵ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพการนอนที่ดีของเด็กจึงควรลดการใช้งานทั้งในเวลากลางวันและหลีกเลี่ยงการใช้งานช่วงก่อนเข้านอน AAP ยังแนะนำให้หลีกเลี่ยงการใช้งานช่วงรับประทานอาหาร เพราะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็ก¹⁰ จากพฤติกรรมบริโภคที่เพิ่มขึ้นขณะใช้งาน การบริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูง การศึกษาของผุ้วิจัยพบว่าเด็กยัง ใช้งานขณะรับประทานอาหารร้อยละ 23.3 ไม่พบความแตกต่างกันของการใช้งานในช่วงรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการของเด็ก ($p = 0.47$) แต่เนื่องจากภาวะโภชนาการมีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมมารับประทาน การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือ

ภาวะเจ็บป่วย ซึ่งในงานวิจัยไม่ได้เก็บข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์ จึงไม่สามารถสรุปได้ว่าการใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในขณะรับประทานอาหารไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการ มีการศึกษาของ Wen LM⁶ ในเด็กอายุ 2 ปี พบว่าเมื่อได้รับปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการแล้วเด็กที่ดูโทรทัศน์ต่อสัปดาห์มากขึ้นสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของดัชนีมวลกาย

ผู้ปกครองมักจะให้เด็กใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอในขณะที่ผู้ปกครองทำงานบ้าน (ร้อยละ 54.9) ใช้เพื่อทำให้เด็กสงบ (ร้อยละ 41.4) รวมถึงเมื่อออกไปทำธุระนอกบ้าน (ร้อยละ 33.1) และกล่อมให้เด็กหลับ (ร้อยละ 27.0) จากพฤติกรรมการใช้งานนี้จึงควรมีคำแนะนำถึงการใช้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ และเมื่อผู้ปกครองต้องเผชิญกับความท้าทาย เช่น การทำให้เด็กสงบ โดยต้องมีการกำหนดขอบเขตการใช้งาน และหากิจกรรมอย่างอื่นทดแทน เด็กปฐมวัยยังเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้ไม่ดีนัก ผู้ปกครองจึงควรดูสื่อไปพร้อมกับเด็กเพื่ออธิบายเนื้อหาและคัดกรองโปรแกรมที่เหมาะสม⁴ การศึกษาพบว่าผู้ปกครองดูโทรทัศน์และวิดีโอ รายการออนไลน์ไปพร้อมกับเด็กร้อยละ 74.9, 72.6 ตามลำดับ มีงานวิจัยของ Rideout V¹³ ศึกษาสาเหตุที่ผู้ปกครองไม่ได้ดูสื่อไปพร้อมกับเด็ก พบว่าผู้ปกครองให้เหตุผลว่าต้องการเวลาไปทำอย่างอื่นร้อยละ 48 และผู้ปกครองเชื่อว่าควรปล่อยให้เด็กใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจออย่างอิสระ ร้อยละ 23 ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นว่าสื่ออิเล็กทรอนิกส์มีประโยชน์ต่อเด็ก (ร้อยละ 95.1) งานวิจัยของ Asplund KM⁹ ศึกษาในเด็ก 0-5 ปี พบว่าผู้ปกครองที่มีความเห็นว่าเด็กได้รับประโยชน์จากการดูโทรทัศน์จะสัมพันธ์ระยะเวลาการดูโทรทัศน์ที่มากขึ้นของเด็กซึ่งเป็นพฤติกรรมการใช้งานที่ไม่เหมาะสม สิ่งที่น่าสนใจคือผู้ปกครองคิดว่าการใช้งานมีประโยชน์ในด้านใดและมีความเข้าใจที่ถูกต้องมากน้อยแค่ไหน ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่าสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอช่วยส่งเสริมพัฒนาการหรือสติปัญญาได้จริงโดยเฉพาะในเด็กเล็ก^{4,10} และพบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังขาดความมั่นใจในการกำกับการใช้งานในเด็ก (ร้อยละ 88.7) บุคลากรทางการแพทย์ควรให้คำแนะนำถึงเทคนิคการจัดการและส่งเสริมวินัยการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอมากขึ้น

การศึกษาพบว่าผู้ปกครองเคยได้รับคำแนะนำการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอจากบุคลากรทางการแพทย์ร้อยละ 43.6 และที่บอกว่าทราบคำแนะนำการใช้งานสื่ออย่างเหมาะสมแล้วร้อยละ 17.4 เปรียบเทียบกับ Rideout V⁷ มีผู้ปกครองทราบคำแนะนำของ AAP แล้วร้อยละ 20 เห็นได้ว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังขาดข้อมูลการใช้สื่ออย่างถูกต้องและรอบด้าน อาจเกิดจากการไม่ได้รับคำแนะนำหรือไม่ตระหนักแม้จะได้รับคำแนะนำแล้วจากบริบทสาธารณสุขไทยเด็กมักจะได้รับวัคซีนและติดตามการเจริญเติบโตที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและโรงพยาบาลชุมชนซึ่งไม่มีกุมารแพทย์ที่กำกับดูแลให้คำแนะนำ ดังนั้นการเน้นให้ความรู้กับบุคลากรในหน่วยบริการปฐมภูมิจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

จากการศึกษาพบว่าเด็กปฐมวัยยังใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างไม่เหมาะสมในหลายๆ ด้าน ผู้ปกครองยังขาดความรู้ ความเข้าใจ จำเป็นต้องเร่งกำกับดูแลโดยให้คำแนะนำล่วงหน้าตั้งแต่เด็กเริ่มเข้ารับวัคซีนติดตามการเจริญเติบโตที่คลินิกสุขภาพเด็ก สื่อสารและปรับทัศนคติของผู้ปกครองต่อการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอให้ถูกต้อง และคัดกรองนิสัยการใช้สื่ออย่างเป็นระบบ การทำวิจัยในครั้งต่อไปผู้วิจัยขอเสนอเพิ่มเติมหัวข้อการชมแข่งกันในโลกโซเชียลที่กำลังเป็นปัญหาและส่งผลเสียต่อเด็กอย่างมาก

เอกสารอ้างอิง

- Duch H, Fisher EM, Ensari I, Font M, Harrington A, Taromino C et al. Association of screen time use and language development in Hispanic toddlers: a cross-sectional and longitudinal study. *Clin Pediatr (Phila)* 2013;52:857–65.
- Chonchaiya W, Wilaisakditipakorn T, Vijakhana N, Pruksananonda C. Background media exposure prolongs nighttime sleep latency in Thai infants. *Pediatr Res* 2017;81:322–8.
- Vijakhana N, Wilaisakditipakorn T, Ruedeekhajorn K, Pruksananonda C, Chonchaiya W. Evening media exposure reduces night-time sleep. *Acta Paediatr* 2015;104:306–12.
- Chonchaiya W. Effects of electronic screen media on children and adolescents. Bangkok: Beyond Enterprise; 2018.
- Cox R, Skouteris H, Rutherford L, Fuller-Tyszkiewicz M, Dell'Aquila D, Hardy LL. Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: a cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promot J Austr* 2012;23:58–62.
- Wen LM, Baur LA, Rissel C, Xu H, Simpson JM. Correlates of body mass index and overweight and obesity of children aged 2 years: findings from the healthy beginnings trial. *Obesity (Silver Spring)* 2014;22:1723–30.
- Rideout V. The common sense census: media use by kids age zero to eight 2017. *Common Sense Media* [internet]. 2017 [cited 2018 Aug 1]. Available from: <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-kids-age-zero-to-eight-2017>
- Kabali HK, Irigoyen MM, Nunez-Davis R, Budacki JG, Mohanty SH, Leister KP, et al. Exposure and use of mobile devices by young children. *Pediatrics* 2015;136:1044–50.
- Asplund KM, Kair LR, Arain YH, Cervantes M, Oreskovic NM, Zuckerman KE. Early childhood screen time and parental attitudes toward child television viewing in a low-income latino population attending the special supplemental nutrition program for women, infants, and children. *Child Obesity* 2015;11:590–9.
- Council on communications and media. Media and young minds. *Pediatrics* [Internet]. 2016 [cited 2019 Oct 15];138:e20162591. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/5/e20162591.full.pdf>
- Limtrakul N, Louthernoo O, Narkpongphun A, Boonchooduang N, Chonchaiya W. Media use and psychosocial adjustment in children and adolescents. *J Paediatr Child Health* 2018;54:296–301.
- Chonchaiya W, Neesanun N. Early childhood (1-4 years). In: Noipayak P, Piyasil W, Ningsanon W, editors. *Guideline in child health supervision*. Bangkok: Sappasarn; 2014. p.247-63
- Rideout V. Learning at home: families' educational media use in America. The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop [internet]. 2014 [cited 2019 Oct 15]. Available from: <http://www.joanganzcooneycenter.org/publication/learning-at-home>.
- The royal college pediatricians of Thailand. Manual for parent to publish knowledge about child care and development in early childhood 0-3 years of age [internet]. 2017 [cited 2019 Aug 1]. Available from: <http://www.thaipediatrics.org>
- Cheung CHM, Bedford R, Saez De Urabian IR, Karmiloff-Smith A, Smit TJ. Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Sci Rep* 2017;7:46104. doi: 10.1038/srep 46104.