

# พฤติกรรมการใช้หน้าจอของเด็กไทยวัย 0 – 3 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร

## Screen Behaviour of Thai Toddlers Aged 0 – 3 years in Bangkok

อภิรพี เศรษฐวิวัฒน์<sup>1</sup>, ศิริรัฐ ปักดีรณชิต<sup>2</sup> และ ญาณวุดิ ศเวตธิติกุล<sup>3</sup>

Apirapee Sretarugsa Tancharoenwong, Srirath Pakdeeronachit and Yanawuti Svetthitikun

### บทคัดย่อ

ในช่วงสองถึงสามปีที่ผ่านมาโทรศัพท์มือถือถือประเภทสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ตถูกใช้ป็นเครื่องมือในการเลี้ยงเด็กเล็ก และผลที่ตามมาคือเด็กปฐมวัยมีการพัฒนาอารมณ์และภาษาอย่างไม่เหมาะสม การศึกษาในครั้งนี้สำรวจพฤติกรรมการใช้หน้าจอโทรทัศน์และหน้าจอแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน ในเด็กทารก/เด็กเล็ก วัย 0-3 ปี ซึ่งยังไม่มีกรรายงานในประเทศไทยมาก่อน การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 298 ชุด และเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูเด็กเล็ก ในบริเวณกรุงเทพฯ และปริมณฑล ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ ปริมาณการใช้หน้าจอของเด็กไทยอายุ 0-3 ปี กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 60.8 เคยดูโทรทัศน์มาก่อน ส่วนอีกร้อยละ 39.2 ไม่เคยดูโทรทัศน์เลย โดยมีค่าเฉลี่ยการดูโทรทัศน์อยู่ที่ครั้งละ 36.84 นาที และคิดเป็น 78.89 นาทีต่อวัน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 63.4 เคยใช้สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต ส่วนอีกร้อยละ 36.6 ไม่เคยใช้มาก่อน โดยมีค่าเฉลี่ยการใช้หน้าจอแท็บเล็ตครั้งละ 29.53 นาที คิดเป็น 49.23 นาที ต่อวัน

ผลการศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อปริมาณการใช้หน้าจอทั้งประเภทโทรทัศน์ แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนคือรายได้ของพ่อแม่ และประเภทของสถานที่นอนของเด็ก พบว่าเด็กที่นอนกับปู่ย่าตายายหรือญาติคนอื่น มีปริมาณการใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน สูงสุด ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้ความรู้แก่ สถาบันแม่และเด็ก เนอสเซอรี่

หรือพ่อแม่ ให้รับรู้และเตรียมป้องกันไม่ให้เด็กทารก 0-3 ปี รับประทานอาหารหรือนึกมากเกินไป นอกจากนี้พ่อแม่หรือผู้รับเลี้ยงเด็ก ควรมีเวลาให้กับบุตรหลานมากขึ้น

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมการใช้หน้าจอ เด็กอายุ 0-3 ปี / ปัจจัยที่มีผลต่อปริมาณการใช้หน้าจอ / การสื่อสารสุขภาพ

### Abstract

Smartphones and tablets have become the new babysitters in the past few years which resulted in poor emotional and language development in many preschoolers. This study explores screen time of toddlers aged 0 - 3 years old living in Bangkok. Purposive sampling is employed, 298 questionnaires were given to caregivers of toddlers aged 0 - 3 living in Bangkok. Results reveal that 60.8 percent of the toddlers have watched television while 39.2 percent have never exposed to television. The toddlers spend an average of 36.84 minutes on television watching each session and an average of 78.89 minutes each day. Meanwhile, 63.4 percent of toddlers have used smartphone or tablet while 36.6 percent have never. The toddler spend an average of 29.53 minutes each time they use smart phone or tablet or about 49.23 minutes per day.

The demographic factor that affects screen time are the income of parents and the habitation of toddlers.

<sup>1</sup> อาจารย์ สาขาวิชาการสื่อสารเพื่อสุขภาพ วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการสื่อสารเพื่อสุขภาพ วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>3</sup> อาจารย์ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจไซเบอร์ วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Children who sleep with grandparents exhibit the highest amount of screen time. The results of this study provide fundamental insights for caregivers, parents, and institutions for child development with an early warning of the substantial amount of time toddlers spend on electronic devices instead of doing other activities. It is recommended that parents or caregivers should spend more time on the toddlers and become engaged in physical activities.

**Keyword :** screen time of preschooler / factors affected the screen time of preschoolers / health communication

## บทนำ

ในปัจจุบัน สภาพแวดล้อมและบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้คนใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบ รวมถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและสภาพเศรษฐกิจส่งผลให้ผู้คนพึ่งพาและรับสื่อมากขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ดังนั้นเครื่องมือสื่อสารและเทคโนโลยีใหม่ ๆ รวมถึงสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต ได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ทำให้ผู้คนมีความผูกพันกับโทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เด็กเล็กจึงเกิดความเคยชินและคุ้นเคยกับการเห็นผู้ปกครองใช้งานโทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ตและได้ลองใช้งานในวัยที่เร็วขึ้น ดังนั้นโทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ตจึงเป็นสื่อที่มีบทบาท ต่อเด็กเล็กและครอบครัวค่อนข้างสูง

สมองของเด็กวัยแรกเกิดถึงสามปีนั้น มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วเป็นอย่างมาก ทารกแรกเกิดมีขนาดสมองเป็นขนาดร้อยละ 25 ของวัยผู้ใหญ่ และมีการเจริญเติบโตขึ้นทั้งขนาดและปริมาณเซลล์ โดยเฉพาะในสามปีแรกของชีวิต สมองจะมีการเจริญเติบโตถึง 75 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นในช่วงสามปีแรกของทารกนั้น จึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก (Critical Period) ที่จะส่งเสริมสภาพแวดล้อมเพื่อให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของเด็กทั้งในร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา สำหรับในขวบปีแรกนั้น ทารกยังอยู่ในระยะที่ต้องพึ่งพาผู้เลี้ยงเนื่องจากทารกยังไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันปัจเจกบุคคลได้ (Brodie, 2016) ดังนั้น การดูแลเอาใจใส่โดยเน้นเรื่องอาหารการกิน การให้ความรัก ความอบอุ่น แค่นั้นก็เพียงพอต่อการส่งเสริมพัฒนาการที่ดี อย่างไรก็ตาม สำหรับในปีที่สองถึงสามนั้น เป็นระยะที่ทารกเข้าสู่วัยที่พร้อมจะเรียน

รู้แบบ เป็นปัจเจกบุคคล โดยที่เด็กเล็กมีพัฒนาการด้านความคิดและความรู้สึกของความเป็นมนุษย์ ซึ่งในระยะนี้ การส่งเสริมพัฒนาการที่สำคัญคือการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ

ถึงแม้ว่า American Academy of Pediatrics (AAP) และคู่มือการเลี้ยงดูบุตรเด็กไทยคุณภาพดี 4.0 โดยคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จะมีการให้คำแนะนำให้เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 2 ปีงดดูโทรทัศน์และงดใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด แต่ในทางปฏิบัตินั้น เราพบเห็นเด็กเล็กอายุต่ำกว่าสองขวบเล่นมือถือและแท็บเล็ตกันมากมาย ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อพัฒนาการของเด็กและอาจส่งผลเสียไปถึงวัยรุ่นที่มีพัฒนาการไม่สมวัย ประเทศได้หวั่น ได้ออกพ.ร.บ. เพื่อปกป้องสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน โดยได้ออกเป็นกฎหมายห้ามไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่าสองขวบใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ < อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด หากฝ่าฝืน พ่อแม่จะได้รับโทษตามกฎหมาย

อย่างไรก็ตาม ปรากฏการณ์ใหม่ของสังคมที่เกิดขึ้นในช่วงสองถึงสามปีที่ผ่านมาคือ โทรศัพท์มือถือประเภทสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการเลี้ยงเด็กเล็ก ส่งผลให้เกิดปัญหาที่ตามมาคือ เด็กเล็ก โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และภาษาอย่างไม่เหมาะสม เด็กเล็กจำนวนมากเผชิญกับภาวะสมาธิสั้น (ซั๋วคราว) หรือภาวะความบกพร่องทางการเรียนรู้ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ได้ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์มากเกินไปในวัยที่ยังเล็กมาก ดังนั้นการศึกษานี้จึงต้องการสำรวจพฤติกรรมการใช้หน้าจอโทรทัศน์ และหน้าจอแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน ของเด็กเล็กวัย 0 - 3 ปี และระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์ดังกล่าว โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านประชากรศาสตร์ของพ่อแม่ คือ อายุ เพศ การศึกษา และตัวแปรด้านประชากรศาสตร์ของเด็ก บุตรลำดับที่ และตัวแปรด้านการเลี้ยงดู ที่ส่งผลต่อปริมาณการใช้หน้าจอประเภทโทรทัศน์และการใช้หน้าจอประเภทแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน เพื่อสร้างองค์ความรู้และเข้าใจสถานการณ์การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในปัจจุบัน เพื่อเป็นแนวทางในการแนะนำผู้ปกครอง ผู้ที่ทำการอภิบาลเด็กเล็กและวงการวิชาการ

## การทบทวนวรรณกรรม

การใช้เวลาอยู่บนหน้าจอตั้งแต่ในวัยทารกนั้นทำให้ส่ง

ผลเสียด้านสุขภาพ เช่น ผลเสียต่อสายตา ส่งผลให้เด็กไม่ได้ทำกิจกรรมอย่างอื่นตามที่ควรจะทำ ในช่วงระยะเวลาสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กเล็กนั้น ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ (Piaget) ได้อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้น โดยขั้นที่เกี่ยวข้องกับช่วงอายุของเด็กวัย 0 – 3 ปี คือ ขั้นที่ 1 ขั้นประสาทรับรู้และการเคลื่อนไหว (Sensorimotor Stage) ซึ่งอยู่ในช่วงแรกเกิดถึงสองขวบ เพียเจต์อธิบายว่าเด็กในวัยนี้จะเรียนรู้ผ่านการสัมผัส การเคลื่อนไหว การมองดูและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและคนรอบตัว ซึ่งหากเด็กใช้เวลาไปกับหน้าจอจะทำให้เสียโอกาสในการที่จะสัมผัส เคลื่อนไหวและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและคนรอบตัวไป อนึ่งการใช้แท็บเล็ตนั้นส่งผลให้เด็กเล็กมีกระบวนการการเรียนรู้ที่ผิดเพี้ยนไป เนื่องจากการตอบสนองจากหน้าจอขึ้นไวเกินกว่าการตอบสนองต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ การศึกษาของ Ra, Cho, และ Stone (2018) ได้ติดตามวัยรุ่นอายุ 15 – 15 ปี จำนวน 4,100 คน เป็นระยะเวลา 2 ปี ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มีการใช้หน้าจอเป็นปริมาณมาก มีสถานะของโรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) สำนักพิมพ์ Time (2013) แถลงว่ามีทารกจำนวนเด็กทารกและเด็กเล็กป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นเพิ่มขึ้นสูงถึงร้อยละ 50 ในสหรัฐอเมริกา เด็กเล็กที่ใช้แท็บเล็ตมากเกินไปมีภาวะใจร้อนและสมาธิสั้น เนื่องจากระบบการเรียนรู้และความพึงพอใจต่อการตอบสนองอย่างว่องไว ในวัยทารกนั้นมีการพัฒนาของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ซึ่งการที่มองหน้าจอภาพเคลื่อนไหวตลอดเวลา นั้น ยังส่งผลต่อการกระตุ้นให้สมองซีกขวาทำงานมากเกินไป ซึ่งส่งผลให้ระบบความคิดของเด็กทำงานอย่างไม่มี ความสมดุล (Radesky, 2015 cited in Napton, 2015) นอกจากนี้ มีการศึกษาพฤติกรรมกรับสื่อโทรทัศน์ในวัยทารกแสดงให้เห็นถึงผลเสียต่อพัฒนาการของเด็กทารก โดยเฉพาะด้านสติปัญญา (Cognitive) พัฒนาการด้านภาษา (Language) และพัฒนาการทางด้านเคลื่อนไหว (Motor Development) (Lin et al., 2015) พบว่าการรับชมโทรทัศน์นั้นส่งผลเสียมากกว่าผลดีต่อพัฒนาการของเด็กทารก (Zimmerman et al., 2007; Chonchaiya and Pruksananonda, 2008; Christakis et al., 2009) ยิ่งไปกว่านั้นยังมีงานวิจัยพบว่าทารกและเด็กเล็กที่ใช้แท็บเล็ตมากเกินไปกว่าสองชั่วโมงต่อวันนั้น ส่งผลเสียต่อการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและทำให้ประสิทธิภาพของนิ้วมือในการ

เขียนหนังสือนั้นลดลง (Marzoli, 2015 cited in Napton, 2015)

เพียเจต์ยังได้อธิบายถึงการพัฒนาทางสติปัญญาขั้นที่ 2 ซึ่งคือขั้นตอนก่อนการปฏิบัติ (Preoperational Stage) โดยในขั้นนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นย่อยคือ ขั้นก่อนเกิดสิ่งกับ (Preconceptual thought) และขั้นการคิดแบบญาณหยั่งรู้นึกออกเองโดยไม่ใช้เหตุผล (Intuitive Thought) ซึ่งขั้นก่อนเกิดสิ่งกับนั้นคือช่วงอายุ 2-4 ปี ซึ่งเด็กจะเริ่มมีการใช้เหตุผลเบื้องต้น ดังนั้นการรับสื่อที่เหมาะสมกับวัยและความสามารถในการเรียนรู้ก็อาจจะส่งผลดีต่อการพัฒนาของเด็กในช่วงวัยนี้ได้

ในปัจจุบัน มีการผลิตสื่อเพื่อเด็กทารกออกมาเป็นจำนวนมาก โดยมีการอ้างว่าสื่อการเรียนการสอน ผ่านคอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตนั้นสามารถกระตุ้นการเรียนรู้และสร้างเด็กอัจฉริยะได้ ซึ่งมีงานวิจัยที่ได้ทำทดลองถึงประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของเด็กเล็ก โดยวัดจากจำนวนคำศัพท์ที่เด็กได้เรียนรู้ผ่านสื่อใหม่ ๆ ผลการทดลองพบว่า การดู รายการทีวีนั้นไม่ได้ส่งผลให้เด็กทารกเรียนรู้หรือมีพัฒนาการด้านภาษาและด้านความคิดโดดเด่นหรือแตกต่างจากเด็กที่ไม่ได้เรียนรู้ผ่านสื่อเหล่านั้น (Alloway et al., 2014) และการทดลองหลายชิ้นสรุปว่าการรับชมโทรทัศน์ตั้งแต่อายุก่อน 2 ขวบ ส่งผลให้เกิดพัฒนาการทางภาษาที่ล่าช้า (Lin et al., 2015; Nathanson and Rasmussen, 2011; Zimmerman, Christakis, and Meltzoff, 2007). แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาโดย Barr, Zack, Garcia, และ Muentener (2008) พบพัฒนาการที่ดีในด้านพฤติกรรมและการศึกษาในเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป ที่รับชมรายการที่มีคุณภาพและเหมาะสมกับวัย

Carson, et al., (2011) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรม การใช้หน้าจอของกลุ่มวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา และแคนาดา โดยเปรียบเทียบปริมาณ จำนวนชั่วโมงที่วัยรุ่นใช้ในการรับชมหน้าจอประเภทต่างๆ และพบว่า วัยรุ่นที่อาศัยในเขตเมืองใช้เวลาในการดูทีวีน้อยกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในชนบท แต่วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในตัวเมืองจะใช้เวลาในการเล่นวิดีโอเกมส์และเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์มากกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในชนบท มีการศึกษาในลักษณะที่คล้ายคลึง กันในกลุ่มเด็กวัยรุ่นของประเทศบราซิล (Neto et al., 2014) ซึ่งผลการศึกษา มีความสอดคล้องกับการศึกษา ในวัยรุ่นสหรัฐอเมริกาและวัยรุ่นแคนาดา นั่นคือ วัยรุ่นชาวบราซิลที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองจะมีพฤติกรรมการดูทีวี มากกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท การศึกษาขั้นนี้มี

ความน่าสนใจคือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมดูทีวีในปริมาณที่สูง คือกลุ่มเด็กผู้หญิงและมีลักษณะอ้วน ดังนั้น การศึกษาพฤติกรรมการใช้หน้าจอแยกออกตามภูมิศาสตร์โดยแบ่งเกณฑ์ เขตเมืองและเขตชนบท เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการใช้หน้าจอ

นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีการผลิตสื่อเพื่อเด็กเล็กวัยแรกเกิดถึงสามปีออกมาเป็นจำนวนมาก โดยมีการออกแบบและใช้กลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อให้พ่อแม่เชื่อว่าสื่อการเรียนการสอนผ่านคอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ตนั้นสามารถกระตุ้นการเรียนรู้และสร้างเด็กอัจฉริยะได้ตัวอย่างเช่น โปรแกรม Baby Einstein ซึ่งเป็นโปรแกรมสื่อการเรียนสำหรับเด็กเล็กวัยแรกเกิดถึงสามขวบซึ่งผลิตโดยบริษัท Disney ที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในสหรัฐอเมริกาในช่วงต้นปี 2000s และ โปรแกรม Brillkids ซึ่งเป็นโปรแกรมสื่อการเรียนสำหรับเด็กเล็กผ่านคอมพิวเตอร์ที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มพ่อแม่ที่มีกำลังซื้อสูง ในประเทศไทย มีงานวิจัยที่ได้ ศึกษาถึงประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของเด็กเล็ก วัย 2-3 ปี ผ่านสื่อการเรียนการสอนทางทีวี ในสหรัฐอเมริกา โดยวัดจากจำนวนคำศัพท์ที่เด็กได้เรียนผ่านรายการในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งที่เป็นรายการที่ผลิตมาเพื่อการศึกษา สำหรับเด็กเล็กและรายการที่ไม่ได้ผลิตมาเพื่อเด็กเล็ก ผลการทดลองพบว่าการดูรายการทีวีนั้นไม่ได้ส่งผลให้เด็กทารกเรียนรู้หรือมีพัฒนาการด้านภาษาและด้านความคิดโดดเด่นหรือแตกต่างจากเด็กที่ไม่ได้เรียนรู้ผ่านสื่อเหล่านั้น (Alloway et al., 2014) นอกจากนี้ยังมีการวิจัยอื่น ๆ ที่สนับสนุนว่าโทรทัศน์ไม่มีผลต่อพัฒนาการของเด็กเล็กวัย 0-3 ปี (Christakis, et al., 2009; Chonchaiya and Pruksananonda, 2008) ซึ่ง Zimmerman et al., (2007) พบว่าหากเด็กวัย 8 ถึง 16 ปี ดูทีวีมากขึ้นทุก 1 ชั่วโมง อัตราการรู้คำศัพท์จะลดลงเป็นจำนวน 17 คะแนน นอกจากนี้ Zimmerman et al., (2007) ยังพบว่า เด็กในสหรัฐอเมริกาโดยเฉลี่ยจะเริ่มดูทีวีเมื่ออายุ 9 เดือน โดยที่ 40% ของเด็กจะเริ่มดูทีวีเมื่อมีอายุแค่เพียง 3 เดือน และเมื่อเด็กมีอายุได้ 2 ขวบ เด็กจำนวน 90% จะเริ่มเปิดทีวีดูเอง อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาอย่างเป็นทางการถึงพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตในเด็กเล็ก แต่จากการสำรวจของหนังสือพิมพ์ Daily Mail ในประเทศอังกฤษ เมื่อปี 2015 มีการคาดการณ์ว่าเด็กทารกกว่า 50% สามารถใช้ไอแพดได้อย่างคล่องแคล่วภายในช่วงอายุขวบปีแรก

การใช้เวลาอยู่บนหน้าจอตั้งแต่ในวัยทารกนั้น ทำให้

ส่งผลเสียด้านสุขภาพ เช่น ผลเสียต่อสายตา ทำให้ไม่ได้ทำกิจกรรมอย่างอื่นตามที่ควรจะทำ นอกไปจากนั้น ในวัยทารกนั้น มีการพัฒนาของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ซึ่งการที่มองหน้าจอภาพเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ยังส่งผลต่อการกระตุ้นให้สมองซีกขวาทำงานมากเกินไป ซึ่งส่งผลให้ระบบความคิดของเด็กทำงานอย่างไม่มี ความสมดุล นอกจากผลการศึกษาพฤติกรรม การรับสื่อโทรทัศน์ในวัยทารกแสดงให้เห็นถึงผลเสียต่อพัฒนาการของเด็กทารก โดยเฉพาะด้านสติปัญญา (Cognitive) พัฒนาการด้านภาษา (Language) และพัฒนาการทางด้านเคลื่อนไหว (Motor Development) (Lin et al., 2015) ซึ่งการรับชมโทรทัศน์นั้นส่งผลเสียมากกว่าผลดีต่อพัฒนาการของเด็กทารก และถึงแม้ว่าทารกจะไม่ได้รับชมโทรทัศน์โดยตรงแต่การเปิดโทรทัศน์เอาไว้ในห้องที่เลี้ยงเด็กนั้นส่งผลต่อคุณภาพของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน (Tomopolous, et al., 2010).

## ระเบียบวิธีวิจัย

### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

จากงานทะเบียนของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2558 พบว่ามีจำนวนเด็กอายุ 0 – 4 ปี อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครเป็นจำนวน 258,383 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยการแจกแบบสอบถาม จำนวนทั้งหมด 300 ชุด ให้กับผู้ให้ข้อมูลคือ ผู้ที่ทำหน้าที่หลัก ในการเลี้ยงดู เด็กแรกเกิด – อายุ 3 ปี เช่น พ่อ แม่ คุณยาย-ตา คุณย่า-ปู่ หรือพี่เลี้ยง ไม่จำกัดเพศ อายุ และการศึกษา จากกลุ่มตัวอย่างในบริเวณกรุงเทพฯ และปริมณฑล

### 2. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์

ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ หมายถึงตัวแปรด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้หน้าจอของเด็กเล็ก โดยแบ่งออกเป็นสองส่วนย่อยคือ ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของพ่อแม่ คือ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และ ประเภทของที่อยู่อาศัย และปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของเด็ก คือ อายุ บุตรลำดับที่

### 3. ปัจจัยด้านพฤติกรรม

ปัจจัยด้านพฤติกรรมหมายถึงตัวแปรด้านพฤติกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้หน้าจอของเด็กเล็ก โดยแบ่งออกเป็นสองส่วนย่อยคือ ปัจจัยด้านพฤติกรรมของพ่อแม่ คือ จำนวนชั่วโมงที่พ่อแม่ใช้หน้าจอ และปัจจัยด้านอุปนิสัย (Temperament) ของเด็กคือ เด็กเลี้ยงง่ายหรือยาก

#### 4. การวิเคราะห์สถิติ

ใช้วิธีการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ Kruskal Wallis Test เพื่อหาความสัมพันธ์จากปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้หน้าจอของเด็กเนื่องจากข้อมูลมีการกระจายตัวแบบไม่ปกติ เพื่อทดสอบหาความแตกต่างของค่ามัธยฐานของประชากรที่ทำการทดสอบ

### ผลการวิจัย

#### 1. ปริมาณการใช้หน้าจอประเภทต่างๆ

การวิจัยพบว่าเด็กไทยอายุ 0 – 3 ปี อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนมากเคยดูโทรทัศน์และเคยเล่นแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน โดยสัดส่วนของเด็กที่เคยดูโทรทัศน์คิดเป็นร้อยละ 60.8 ส่วนเด็กที่ไม่เคยดูโทรทัศน์เลย คิดเป็นร้อยละ 39.2 ส่วนการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน นั้น พบว่าเด็กไทยร้อยละ 63.4 เคยเล่นแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน ส่วนอีกร้อยละ 36.6 ไม่เคยเล่นมาก่อน

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละ ของเด็กไทยวัย 0 – 3 ปี ที่เคยชมรายการโทรทัศน์และเคยเล่นแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน

	จำนวน (n = 298)	ร้อยละ
การรับชมโทรทัศน์		
เคย	181	60.8
ไม่เคย	117	39.2
การใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน		
เคย	189	63.4
ไม่เคย	109	36.6

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยจำนวนเวลาที่ใช้น้ำจอประเภทต่างๆ

ดูโทรทัศน์ (n = 181) ดูโทรทัศน์ต่อครั้ง	ดูโทรทัศน์ต่อวัน	ใช้แท็บเล็ต (n = 189) ใช้แท็บเล็ตต่อครั้ง	ใช้แท็บเล็ตต่อวัน
36.84 นาที	78.87 นาที	29.53 นาที	49.23 นาที

จากการวิจัยพบว่าเด็กไทยวัย 0 – 3 ปี มีค่าเฉลี่ยการดูโทรทัศน์สูงกว่าการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน โดยค่าเฉลี่ย การดูโทรทัศน์อยู่ที่ ครั้งละ 36.84 นาที โดยมี

ปริมาณการดูโทรทัศน์ต่อวัน คิดเป็น 78.87 นาที โดยค่าเฉลี่ยของการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน อยู่ที่ 29.53 นาทีต่อครั้ง และ 49.23 นาทีต่อวัน

#### 2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อปริมาณการใช้หน้าจอ

ตารางที่ 3 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่ส่งผลต่อปริมาณการใช้น้ำจอประเภทต่าง ๆ

ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของ พ่อแม่	การรับชมโทรทัศน์		P-value	การใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน		P-value
	จำนวน (ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ยเวลาต่อวัน (นาที)		จำนวน (ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ยเวลาต่อวัน (นาที)	
อายุของบิดา			0.277			0.938
21-30 ปี	11.11	42.40		10.64	58.00	
31-40 ปี	55.56	80.72		57.45	35.89	
41-50 ปี	28.29	99.15		27.66	74.23	
มากกว่า 50 ปี ขึ้นไป	4.44	15.00		4.26	45.00	
อายุของมารดา			0.564			0.957
21-30 ปี	17.78	132.75		17.02	28.75	
31-40 ปี	71.11	71.09		72.34	54.47	
41-50 ปี	8.89	50.50		10.64	46.40	
มากกว่า 50 ปี ขึ้นไป	2.22	10		0.00	-	-



การศึกษาของบิดา			0.330			0.564
มัธยมศึกษาตอนต้น	2.22	2.00		2.13	120.00	
มัธยมปลาย/ปวช.	6.67	33.33		6.38	93.33	
มัธยมปลาย/ปวส.	6.67	25.67		4.26	105.00	
ปริญญาตรี	4.44	165.00		2.13	50.00	
ปริญญาโท	48.89	65.14		44.04	43.19	
ปริญญาเอก	26.67	126.00		34.04	35.38	
อื่น//ๆ	4.44	47.50		6.38	60.33	
การศึกษาของมารดา			0.091			0.589
มัธยมปลาย/ปวส.	2.22	60.00		2.13	30.00	
ปริญญาตรี	6.67	160.00		6.38	86.67	
ปริญญาโท	60.00	71.33		48.94	53.39	
ปริญญาเอก	28.89	83.23		38.30	41.44	
อื่น ๆ	2.22	1.00		4.26	25.00	
รายได้ของครอบครัว			0.037			0.652
น้อยกว่า 10,000 บาท	2.22	7.00		2.13	30.00	
10,001-30,000 บาท	4.44	60.00		4.26	105.00	
30,001-50,000 บาท	22.22	105.70		17.02	36.00	
50,001-100,000 บาท	40.00	96.56		36.79	56.53	
100,001-20,000 บาท	24.44	27.00		10.64	37.14	
200,000 บาทขึ้นไป	6.67	110.00		10.64	61.00	

**ตารางที่ 4** แสดงถึงปัจจัยด้านประชากรศาสตร์เด็กและความใกล้ชิดของคนในครอบครัวต่อปริมาณการใช้หน้าจอประเภทต่าง ๆ

ปัจจัยเกี่ยวกับเด็ก	การรับชมโทรทัศน์		P-value	การใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน		P-value
	จำนวน (ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ยเวลาต่อวัน (นาที)		จำนวน (ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ยเวลาต่อวัน (นาที)	
จำนวนบุตร			0.060			0.819
ลูกคนเดียว	57.78	49.12		51.06	46.25	
มีพี่น้อง	42.22	119.58		48.94	52.35	
บุคลิกของเด็ก			0.688			0.350
เลี้ยงง่าย	55.56	65.72		46.81	56.09	
เลี้ยงยาก	0.00	-		14.89	55.71	
ผสม	44.44	95.30		38.30	38.33	
บุคคลในครอบครัวที่ใกล้ชิดและใช้			0.389			0.201
เวลาอยู่กับเด็กมากที่สุด						
บิดาและมารดา	31.11	76.64		23.40	41.55	
มารดา	31.11	60.36		42.55	58.45	
ปู่/ย่า	6.67	223.33		4.26	22.50	
ตา/ยาย	26.67	73.67		25.53	52.92	
พี่เลี้ยง	4.44	17.50		4.26	4.00	
ประเภทของสถานที่นอน			0.108			0.018
มีห้องนอนเป็นของตัวเอง	2.22	5.00		2.13	1.00	
นอนรวมกับพี่/น้อง	2.22	120		2.13	4.00	
นอนกับบิดา/และมารดา	80.00	63.11		78.72	44.84	
นอนกับปู่/ย่า/ตา/ยาย หรือ	15.56	164.57		14.89	88.57	
ญาติคนอื่น						
นอนกับพี่เลี้ยง	0.00	-		2.13	30.00	

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้หน้าจอของเด็กไทย ในกรุงเทพมหานคร วัย 0 – 3 ปี พบว่า เด็กส่วนใหญ่ เคยดูโทรทัศน์และเคยใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน โดยมีสัดส่วนคิดเป็นร้อยละ 60.8 และ 63.4 โดยหากพิจารณาถึงสัดส่วนเด็กที่อายุ 0 – 2 ปีนั้น งานวิจัยชิ้นนี้ไม่พบเด็กอายุ 0 – 6 เดือนที่ใช้แท็บเล็ต และอายุของเด็กที่เริ่มใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน เร็วที่สุดคือ 7 เดือน ส่วนการดูโทรทัศน์นั้นกลับพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูโทรทัศน์ตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งเร็วกว่าอายุเฉลี่ยของเด็กในสหรัฐอเมริกาที่เริ่มดูโทรทัศน์ตอนอายุ 7 เดือน (Zimmerman et al., 2007) ส่วนหน้าจอประเภทแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน นั้น และ พบว่าร้อยละ 32 ของเด็กไทยวัย 0 – 2 ปี มีการใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน ซึ่งไม่เป็นไปตามคำแนะนำของกุมารแพทย์ที่แนะนำผู้ปกครองให้เด็กใช้หน้าจอทุกประเภทในช่วงแรกเกิดถึง 2 ปี ผลการวิจัยนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยของไทยนั้นมีความเสี่ยงที่จะมีภาวะต่าง ๆ เช่น สมาธิสั้น สายตาเสีย และมีพัฒนาการที่ล่าช้าเนื่องจากการใช้แท็บเล็ตในวัยที่ยังไม่เหมาะสม

ในประเด็นแรกเรื่องปริมาณการใช้หน้าจอพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของปริมาณการดูโทรทัศน์อยู่ที่ 36.84 นาทีต่อครั้ง และมีค่าเฉลี่ยการใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนที่ 29.53 นาทีต่อครั้ง ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าปริมาณการดูโทรทัศน์ต่อครั้งนั้นสูงกว่าการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน และถ้าพิจารณาปริมาณการใช้หน้าจอต่อวัน ยังพบว่าเด็กไทยยังใช้เวลาดูโทรทัศน์มากกว่าการเล่นแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน ต่อวัน โดยค่าเฉลี่ยของการดูโทรทัศน์อยู่ที่ 78.87 นาทีต่อวัน และค่าเฉลี่ยของการเล่นแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน อยู่ที่ 49.23 นาที ต่อวัน ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมมารับสื่อของเด็กและเยาวชนไทย จากรายงานของกรมกิจการสตรีและครอบครัว พ.ศ. 2561 โดยรายงานว่าเด็กและเยาวชนไทยรับชมสื่อโทรทัศน์สูงสุด โดยใช้เวลาดูโทรทัศน์วันละ 5.7 ชั่วโมง และใช้สื่ออินเทอร์เน็ตวันละ 3 – 5 ชั่วโมง และยังสอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อของเด็กก่อนวัยเรียนและครอบครัวของกลุ่ม We are happy พ.ศ. 2560 โดยได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อของเด็กอายุระหว่าง 2 – 6 ปี (อ้างอิงจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) ซึ่งพบว่า เด็กส่วนใหญ่ใช้เวลารับสื่อโทรทัศน์สูงสุดโดยคิดเป็นค่าเฉลี่ยที่ 50.3 นาที ต่อวัน และสื่ออันดับสองคือ สมาร์ทโฟน

ซึ่งพบว่าเด็ก วัย 2 – 6 ปี ใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนเฉลี่ยอยู่ที่ 40.40 นาทีต่อวัน โดยอายุเร็วที่สุดที่เด็กเริ่มใช้หน้าจอคือ 1 ขวบ

โดยงานวิจัยในครั้งนี้พบข้อมูลที่สอดคล้องกับการศึกษาทั้งสองงาน แต่สิ่งที่น่าสนใจคือ งานวิจัยนี้มุ่งเน้นไปที่เด็กวัย 0 – 3 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เด็กกว่างานวิจัยของทั้งกรมกิจการสตรีและครอบครัวและ We are happy แต่พบว่าค่าเฉลี่ยของการดูโทรทัศน์และการใช้สมาร์ตโฟน นั้นสูงขึ้นกว่าการศึกษาทั้งสองที่ผ่านมา และยังพบอายุของเด็กที่เริ่มใช้หน้าจอประเภทโทรทัศน์ตั้งแต่แรกเกิด และหน้าจอแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน ตั้งแต่ 7 เดือน ซึ่งภายในระยะเวลาแค่ 1 ปี ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้หน้าจอที่เร็วขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง ผลของงานวิจัยชิ้นนี้จึงส่งสัญญาณเตือนต่อผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐ หรือเครือข่ายผู้ปกครองที่ควรตระหนักและจัดกิจกรรมการเลี้ยงดูเด็กเล็กให้ห่างจากหน้าจอ

ประเด็นที่สอง ในเรื่องของปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อปริมาณการใช้หน้าจอ นั้น การวิจัยครั้งนี้พบว่ารายได้ของครอบครัวส่งผลต่อปริมาณการใช้หน้าจออย่างมีนัยยะสำคัญ และเมื่อพิจารณาฐานรายได้ของครอบครัวจะพบว่า กลุ่มเด็กที่พ่อแม่มีรายได้ครอบครัวเฉลี่ย ที่ 50,000 – 100,000 บาทต่อเดือน มีค่าเฉลี่ยของปริมาณการดูโทรทัศน์สูงสุด อยู่ที่ 96.56 นาที ต่อวัน ซึ่งหากเทียบกับรายได้เฉลี่ยของครัวเรือนในกรุงเทพมหานครที่ 45,572 บาทต่อเดือน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) กลุ่มนี้คือกลุ่มคนชั้นกลางที่มีฐานะค่อนข้างดี ซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของคนที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร จึงเป็นที่น่าเป็นห่วงว่าเหตุใด พ่อแม่กลุ่มนี้จึงให้ลูกดูโทรทัศน์เป็นเวลานานกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งการศึกษาของ Yalcin et al., (2002) และ Lauricella, Wartella, and Rideout (2015) พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อปริมาณการดูโทรทัศน์ของเด็กเล็กคือ ปริมาณการดูโทรทัศน์ของพ่อแม่และพี่น้อง ซึ่งหาพ่อแม่ดูโทรทัศน์เป็นเวลานานลูกก็จะดูโทรทัศน์เป็นเวลานานเช่นกัน ซึ่งแตกต่างจากจากศึกษาในครั้งนี้

ประเด็นที่สาม เรื่องปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของเด็กและการเลี้ยงดูนั้น การวิจัยครั้งนี้พบว่า สถานการณ์นอนของเด็กส่งผลต่อปริมาณการใช้หน้าจออย่างมีนัยยะสำคัญ โดยเด็กที่นอนกับปู่ย่าตายายหรือญาติคนอื่นนั้นมีค่าเฉลี่ยการใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน ที่ 164.57 นาที ต่อวัน หรือคิดเป็น 2 ชั่วโมง 44.57 นาที ซึ่งเป็นจำนวนที่สูงมากซึ่งส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทางการเขียนหนังสือ

ซาลัง (Marzoli, 2015 cited in Napton, 2015) ดังนั้นจึงเป็นเรื่องน่าเป็นห่วงว่าหากเด็กไทยกลุ่มที่เลี้ยงดูโดยปู่ย่าตายายหรือญาติอื่นที่มีพัฒนาการและโตมาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างไรหากมีการใช้หน้าจอแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน ในปริมาณที่สูงแบบนี้ เนื่องจากมีงานวิจัยเรื่องผลกระทบของการใช้หน้าจอต่อปัญหาสุขภาพของทารกวัย 6 – 36 เดือน ศึกษาโดย Cheung และคณะ (2017) พบว่า การใช้หน้าจอทำให้คุณภาพการนอนของเด็กทารกแย่ลง เนื่องจากว่าทุก 1 ชั่วโมงที่เด็กทารกใช้หน้าจอ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของปริมาณการนอนต่อวันลดลงวันละ 15.6 นาที (26.4 นาที สำหรับการนอนกลางคืน และ 10.8 นาที สำหรับการนอนกลางวัน) ซึ่งการพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ นั้น เป็นพื้นฐานของการพัฒนาการที่ดี การใช้หน้าจอที่กระตุ้นเด็กทารกมากเกินไปนั้นเป็นอันตรายที่ผู้ปกครองควรตระหนัก

ดังนั้นการควบคุมปริมาณการใช้หน้าจอของเด็กวัย 0-3 ปี จึงเป็นสิ่งจำเป็น การศึกษาเรื่องความสามารถในการอดทนอดกลั้นของเด็ก (Delayed Gratification) โดย Walter Mischel และคณะ (1972) แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีสามารถรอคอยและอดทนอดกลั้นตั้งแต่วัยเด็ก ส่งผลให้คณะสอบดีกว่าเด็กที่ไม่สามารถรอคอยและอดทนอดกลั้นได้ ดังนั้นเด็กเหล่านั้นจึงเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพอย่างไรก็ตามหากเด็กรุ่นใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มเจนเอเรชันอัลฟ่า ที่เติบโตมากับเทคโนโลยีที่มีการตอบสนองอย่างรวดเร็วทำให้เด็กรอคอยไม่เป็น ไม่มีความอดทนนั้น จะส่งผลอย่างไรต่อทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไทยในอนาคต

## สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้พบว่าเด็กไทยวัย 0 – 3 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร มีปริมาณการใช้หน้าจอประเภทโทรทัศน์สูงสุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 50.3 นาทีต่อวัน และรองลงมา

คือหน้าจอประเภทแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 40.40 นาทีต่อวัน โดยงานวิจัยพบว่าเด็กเริ่มดูโทรทัศน์ตั้งแต่แรกเกิด และอายุที่เร็วที่สุดที่เริ่มใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน คือ 7 เดือน โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อปริมาณการใช้หน้าจอคือ รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองและผู้เลี้ยงดูเด็ก ซึ่งงานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นปริมาณการใช้หน้าจอที่เร็วขึ้นและมากขึ้น เมื่อเทียบกับการศึกษาอื่น ๆ ที่ผ่านมาซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน และผู้ปกครองเองควรหาแนวทางในการป้องกันและควบคุมปริมาณการใช้หน้าจอให้น้อยลง เนื่องจากการใช้หน้าจออย่างไม่เหมาะสมในวัยปฐมวัยนั้นส่งผลเสียต่อพัฒนาการเด็ก

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

### 1. ข้อเสนอแนะต่อกลุ่มนักสื่อสารเพื่อสุขภาพ

ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญที่นำไปเผยแพร่ในวารสารทั้งในและต่างประเทศ พร้อมทั้งให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย เช่น สถาบันแม่และเด็ก เนอสเซอร์ โดยเฉพาะผู้ที่เตรียมจะมีลูก หรือพ่อแม่ที่กำลังเลี้ยงดูลูกอ่อนให้เข้าใจ พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ตของเด็กเล็ก เพื่อจะได้มีวิธีเตรียมการป้องกัน ไม่ให้เด็กรับสื่ออิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป หรือติดสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในวัยที่ยังไม่เหมาะสมต่อไป

### 2. ข้อเสนอแนะต่อผู้ปกครอง และผู้ที่ทำกรอภีบาลเด็กปฐมวัย

ผลงานวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าเด็กมีแนวโน้มที่จะใช้หน้าจอยาวนานขึ้นและเร็วขึ้น ดังนั้นผู้ปกครองควรใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก โดยเฉพาะกลุ่มผู้ปกครองที่ไม่ได้เลี้ยงดูบุตรเองหรือปล่อยให้เด็กอยู่กับผู้สูงอายุ ควรบริหารเวลาและให้เวลากับบุตรหลานมากขึ้น เนื่องจากในวัย 0 – 3 ปี นี้ ถือเป็น Critical Period สำหรับเด็กซึ่งหากผ่านไปแล้วจะกลับมาแก้ไขย้อนหลังไม่ได้



## เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). **ห่วงเด็กยุค 4.0 ดูทีวี เล่นแท็บเล็ต ตั้งแต่ 1 ขวบ. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2561** จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/39489>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). **ประชากรจากการทะเบียน จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ พ.ศ. 2548 – 2557. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2561,** จาก <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries01.html>
- \_\_\_\_\_. (2558). **รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน จำแนกตามภาคและจังหวัด พ.ศ. 2541 – 2558. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2561,** จาก <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries11.html>
- Alloway, T.P., Williams, S., Jones, B., and Cochrane, F. (2014). 'Exploring the Impact of Television Watching on Vocabulary Skills in Toddlers'. **Journal of Early Childhood Education.** 42:343-349.
- Barr, R., Zack, E., Garcia, A., and Muentener, P. (2008). **'Infants' Attention and Responsiveness to Television Increases with Prior Exposure and Parent Interaction'**. *Infancy.* 13(1): 30-56.
- Brodie, R. (2016). **'Brain Development in Toddlers ages one to three'**. Information Retrieved April 18, 2016, from <http://www.childdevelopmentmedia.com/articles/brain-development-in-the-toddler-ages-one-to-three>
- Carson, V., Iannotti, R. J., Pickett, W., Janssen, I. (2011). **'Urban and Rural Differences in Sedentary Behaviour among American and Canadian Youth'**. *Health Place.* 17(4): 920-928.
- Charan, J and Biswas, P. (2013). **'How to Calculate Sample Size for Different Study Designs in Medical Research?'**. *Indian Journal of Psychological Medicine.* 35(2): 121-126.
- Cheung, C.H.M., Bedford, R., DeUrabain, I.R.S., Karmiloff-Smith, A. and Smith, T.J. (2017). **'Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset'**. *Nature Scientific Report.* Information Retrieved April 18, 2016, from <https://www.nature.com/articles/srep46104.pdf>
- Chonchaiya, W., Pruksananonda, C. (2008). **'Television viewing associates with delayed language development'**. *Acta Paediatr.* 97(7):977-82.
- Christakis, D.A., Gilkerson J, Richards, J.A., Zimmerman FJ, Garrison MM, Xu D, Gray S, Yapanel U. (2009). **'Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns: a population-based study'**. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 163(6): 554-8.
- Lauricella, A.R., Wartella, E., and Rideout, V.J. (2015). **'Young Children's Screen Time: The Complex Role of Parent and Child Factor'**. *Journal of Applied Developmental Psychology.* 36: 11 – 17.
- Lin, L.Y., Cherng, R.J., Chen, Y.J, Chen Y.J, and Yang, H.M. (2015). **'Effects of television exposure on developmental skills among young children.'** *Infant Behaviour Development.* 38:20-6.

- Mischel, W., Ebbeesem, E.B., and Raskoff, Z. A. (1972). 'Cognitive and attentional mechanism in delay of gratification'. *Journal of Personality and Social Psychology*. 21(2): 204–218.
- Napton, S. (2015). 'Using iPad to calm children may harm their development.' *Information* Retrieved April 18, 2016, from <http://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/11382711/Using-iPads-to-pacify-children-may-harm-their-development-say-scientists.html>
- Nathanson, A.L. and Rasmussen, E.E. (2011). 'TV Viewing compared to book reading and toy playing reduces responsive maternal communication with toddlers and preschoolers'. *Human Communication Research*. 34(4): 465–487.
- Neto, F.A., Eto, F.N., Pereira, T.S.S., Carletti, L., Molina, M.C.B. (2014). 'Active and sedentary behaviours in children aged 7 to 10 years old: the urban and rural contexts, Brazil.' *BMC Public Health*. Information Retrieved April 25, 2016, from <http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-1174>
- Ra, C.K., Cho, J., and Stone, M.D., (2018). 'Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents'. *JAMA*. 320(3): 255–263.
- Times. (2013). 'A Nation of Kids with Gadgets and ADHD: Is technology to blame for the rise of behavioural disorders'. *Information* Retrieved April 18, 2018, from <http://techland.time.com/2013/07/08/a-nation-of-kids-with-gadgets-and-adhd/>
- Tomopoulos, S. et al. (2010). 'Infant Media Exposure and Toddler Development'. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 164(12): 1105 – 1111.
- Yalcin S.S. et al. (2002). 'Factors that affect television viewing time in preschool and primary school children.' *Pediatric International*. 44(6): 622-7.
- Zimmerman, F.J., Christakis, D.A., Meltzoff, A.N. (2007). 'Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years.' *Arch Pediatr Adolesc Med*. 161(5): 473-9.