

# ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่สัมพันธ์กับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก ในศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน เขตเทศบาลนครขอนแก่น

อารุณลักษณ์ คงยัง<sup>1</sup>, เบนจา มุกตพันธ์<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

<sup>2</sup>กลุ่มวิจัยการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ผู้รับผิดชอบบทความ)

## Parental Factors Associated with Children's Screen Time in Child Development Center, Khon Kaen Municipality

Aroonluk Kongyoung<sup>1</sup>, Benja Muktabhant<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Master of Public Health, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

<sup>2</sup>Research Group on Prevention and Control of Diabetes in the Northeast of Thailand, Graduate School, Khon Kaen University

Received: 12 June 2020

Accepted: 5 August 2020

**หลักการและวัตถุประสงค์:** ปัจจุบันเด็กใช้สื่อหน้าจอเพิ่มมากขึ้นตั้งแต่อายุน้อย ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้ปกครองที่ประกอบด้วยความรู้และพฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมหน้าจอของเด็ก และระยะเวลาการใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครอง กับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

**วิธีการศึกษา:** การวิจัยเชิงวิเคราะห์ภาคตัดขวางในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ปกครองและเด็กอายุ 2-5 ปี ในศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน เขตเทศบาลนครขอนแก่น จำนวน 300 คู่ เก็บข้อมูลการรับรู้ของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก พฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก การใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครองและของเด็กโดยใช้แบบสอบถามแบบให้ตอบเอง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้ปกครองกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็กโดยใช้สถิติถดถอยพหุโลจิสติก

**ผลการศึกษา:** เด็กร้อยละ 85.7 และผู้ปกครอง ร้อยละ 83.3 ใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน การรับรู้ของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็กอยู่ในระดับสูง และปานกลาง ร้อยละ 58.7 และ 40.6 ตามลำดับ พฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก อยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง ร้อยละ 58.0 และ 39.3 ตามลำดับ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก >1 ชั่วโมง/วัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยควบคุมตัวแปรเพศและอายุของผู้ปกครอง ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็กในระดับปานกลาง-สูง

**Background and objective:** Screen media usage increased substantially in children's daily life. Parents play an important role in their children's screen time. The objective of this study was to determine the association of parental factors including parental perception, parents' behaviors regarding screen time control of their children, and parents' screen time with child's screen time.

**Methods:** A total of 300 pairs of parents and children aged 2-5 years old from the Child Development Center, Khon Kaen Municipality participated in this cross-sectional analytical study. A self-response questionnaire was used to collect information including parental perception about child's screen time, parents' behaviors regarding screen time control of their children, parents' behaviors regarding screen time control of their children, screen time usage of children and parents. The association between parental factors and child's screen time was analyzed using multiple logistic regression.

**Results:** Majority of children (85.7%) and their parents (83.3%) used the screen more than 1 hour/day. The parental perception was classified as high and moderate levels accounting for 58.7 and 40.6 % respectively. Parents' behaviors regarding screen time control of children was at moderate and good levels,

\*Corresponding author : Benja Muktabhant, Research Group on Prevention and Control of Diabetes in the Northeast of Thailand, Graduate School, Khon Kaen University. E-mail: benja@kku.ac.th

(OR<sub>adj</sub> 2.93, 95% CI: 1.22-7.05) พฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็กในระดับต่ำ-ปานกลาง (OR<sub>adj</sub> 2.89, 95% CI: 1.29-6.53) และเวลาหน้าจอของผู้ปกครอง > 1 ชั่วโมง/วัน (OR<sub>adj</sub> 5.51, 95% CI: 2.57-11.83)  
**สรุป:** เด็กส่วนใหญ่ใช้เวลาหน้าจอมากกว่าค่าที่แนะนำ (> 1 ชั่วโมง/วัน) ควรแนะนำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงผลเสียของการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก หลีกเลี่ยงการใช้เวลาหน้าจอต่อหน้าเด็ก และสนับสนุนให้เด็กมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นเพื่อลดการใช้เวลาหน้าจอ

**คำสำคัญ:** ผู้ปกครอง; เด็ก; ปัจจัยด้านผู้ปกครอง; เวลาหน้าจอ

58.0% and 39.3% respectively. The variables which statistically associated with child's screen time > 1 hour/day were parental perception on obstacle to control screen time of children at moderate-high levels (OR<sub>adj</sub> 2.93, 95% CI: 1.22-7.05), parents' behaviors regarding screen time control of children at low-moderate level (OR<sub>adj</sub> 2.89, 95% CI: 1.29-6.53), and parental screen time > 1 hour/day (OR<sub>adj</sub> 5.51, 95% CI: 2.57-11.83).

**Conclusions:** Most of the children used screen time more than the recommended level (> 1 hour/ day). The parents should be aware of the effect of screen time usage of children and should avoid screen time usage midst their children. Children should be encouraged to have more physical activities to reduce screen time use.

**Keywords:** parent; child; parental factors; screen time

ศรีนครินทร์เวชสาร 2563; 35(6): 737-745. • Srinagarind Med J 2020; 35(6): 737-745.

### บทนำ

ปัจจุบันเด็กเล็กเติบโตพร้อมกับสื่อหน้าจอที่หลากหลาย ทั้งโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นวิดีโอเกมส์ สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาเด็กใช้สื่อเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น จากการสำรวจทั่วประเทศของสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 8 ปี ใช้สมาร์ทโฟน,แท็บเล็ต เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.0 ในปี พ.ศ.2554 เป็นร้อยละ 98.0 ในปี พ.ศ.2560 มีระยะเวลาในการใช้หน้าจอเฉลี่ย ประมาณ 2.2 ชั่วโมง/วัน<sup>1</sup> และในสหราชอาณาจักร พบว่าเด็กอายุ 3-4 ปี ใช้แท็บเล็ต เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 55.0 ในปี พ.ศ.2559 เป็นร้อยละ 69.0 ในปี พ.ศ.2561 ใช้สมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 23.0 เป็นร้อยละ 29.0 ในปี พ.ศ.2560-2561 ในขณะที่การใช้โทรทัศน์ยังคงเป็นสื่อหน้าจอที่เด็กเล็กนิยมใช้มากที่สุด<sup>2,3</sup> ประเทศในแถบเอเชีย เช่น เกาหลีใต้ พบว่าเด็กอายุ 2-5 ปี นิยมดูโทรทัศน์และสมาร์ทโฟนมากที่สุด เด็กร้อยละ 39.3 ดูโทรทัศน์เกือบทุกวัน<sup>4</sup> สำหรับประเทศไทย สื่อหน้าจอได้เข้ามามีบทบาทในการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้นเช่นเดียวกับหลายประเทศทั่วโลก ประมาณครึ่งหนึ่งของเด็กอายุ 1-5 ปี ดูโทรทัศน์วันละ 2 ชั่วโมงขึ้นไป ใช้คอมพิวเตอร์ร้อยละ 17.9 ใช้สมาร์ทโฟนร้อยละ 41.0 และใช้แท็บเล็ตร้อยละ 44.8 โดยเด็กในเขตเทศบาลใช้มากกว่าเด็กนอกเขตเทศบาล<sup>5</sup> การเพิ่มขึ้นของการใช้เวลาหน้าจอในเด็กเล็ก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงได้กำหนดแนวทางการใช้เวลาหน้าจอสำหรับเด็ก โดยแนะนำให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรมีเวลาหน้าจอ และเด็กอายุระหว่าง 2-5 ปี จำกัดเวลาหน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมง/วัน<sup>6</sup>

การใช้เวลาหน้าจอที่มากของเด็กเกิดจากหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งปัจจัยจากผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมที่บ้าน รวมถึงสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งในการแก้

ปัญหาควรมุ่งให้ความสำคัญกับผู้ปกครอง เนื่องจากเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลและส่งเสริมให้เด็กมีความสมบูรณ์ในทุกด้าน และยังมีอิทธิพลมากที่สุดต่อพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน<sup>7</sup>

จังหวัดขอนแก่นมีครัวเรือนที่มีอุปกรณ์หรือเครื่องมือเทคโนโลยีและการสื่อสารมากเป็นอันดับต้นของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตเทศบาล จากรายงานการสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ปี พ.ศ.2557 -2559<sup>9</sup> ในประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปของจังหวัดขอนแก่น พบว่า การมีโทรศัพท์มือถือถือทุกประเภทเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 80.3 เป็น 83.3 และ 84.1 ตามลำดับ การใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 34.9 เป็น 39.2 และ 45.3 ตามลำดับ และการใช้คอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 36.1 ในปี พ.ศ.2557 เป็นร้อยละ 38.1 ในปี พ.ศ.2558 แต่ลดลงเป็นร้อยละ 31.1 ในปี พ.ศ.2559 จากการมีอุปกรณ์ดังกล่าวอาจส่งผลให้เด็กเล็กในแต่ละครัวเรือนมีโอกาสใช้สื่อหน้าจอได้ง่าย ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ ประเมินการใช้เวลาหน้าจอของเด็กและผู้ปกครอง ปัจจัยด้านผู้ปกครองประกอบด้วย การรับรู้ของผู้ปกครองต่อการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก พฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้ปกครองกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก ในศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน เขตเทศบาลนครขอนแก่น เพื่อนำผลการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการให้คำแนะนำผู้ปกครองเกี่ยวกับการดูแลเด็ก เพื่อให้เด็กวัยก่อนเรียนมีพฤติกรรมการใช้เวลาหน้าจอสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ถูกต้องและเหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐานต่อไป

## วิธีการศึกษา

รูปแบบการศึกษา เป็นการศึกษาระยะเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study) โดยได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่ HE622263

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ปกครองของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน เขตเทศบาลนครขอนแก่น มีทั้งหมด 542 ราย คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรแบบถดถอยโลจิสติก (Simple Logistic Regression) กรณีที่ตัวแปรอิสระที่สนใจเป็นตัวแปรทวินาม<sup>9</sup> ดังนี้

$$n_p = \frac{P(1-P)(Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})^2}{[B(1-B)(P_0 - P_1)^2]}$$

หลังจากนั้นการคำนวณค่านี้ถึงผลที่เกิดจากตัวแปรอิสระอื่น ๆ โดยปรับด้วยค่า variance inflation factor โดยใช้สูตร<sup>10</sup>

$$n_p = \frac{n}{1 - r^2_{123...p}}$$

จำนวนตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 290 ราย และเก็บเพื่อสำหรับความไม่สมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม รวมทั้งหมด 300 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ โดยจัดเรียงลำดับของเด็กในแต่ละศูนย์ตามเพศและอายุหาช่วงการสุ่ม ระบุตัวอย่างเริ่มต้นโดยการจับฉลาก กำหนดตัวอย่างในทุก ๆ ประชากร 2 ราย เลือกสุ่มมา 1 ราย จนได้กลุ่มตัวอย่างครบ

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามแบบให้ตอบเอง ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครองและเด็ก ส่วนที่ 2 การใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครองและเด็ก ส่วนที่ 3 การรับรู้ของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก เป็นคำถามแบบมาตราลิกิธ (Likert's scale) 5 ตัวเลือก ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และส่วนที่ 4 พฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก เป็นคำถามแบบมาตราลิกิธ (Likert's scale) 5 ตัวเลือกได้แก่ ปฏิบัติประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ สำหรับข้อคำถามการรับรู้และพฤติกรรมของผู้ปกครองมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้ ข้อเชิงลบให้ค่าคะแนน 1, 2, 3, 4, 5 ตามลำดับ ส่วนข้อเชิงบวกให้ค่าคะแนน 5, 4, 3, 2, 1 ตามลำดับ แล้วนำคะแนนรวมมาจัดระดับการรับรู้และพฤติกรรมเป็นระดับ สูง ปานกลาง และต่ำ ตามเกณฑ์ของ Best<sup>11</sup>

## การตรวจคุณภาพของเครื่องมือ

นำแบบสอบถามทดสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านเป็นผู้ตรวจประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

(Index of item-objective congruence: IOC) ได้ค่า 0.85 แล้วนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับผู้ปกครองของเด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการวิเคราะห์ Cronbach's Alpha Coefficient แบบสอบถามการรับรู้ของผู้ปกครองและพฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับใช้เวลาหน้าจอ มีค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.84 และ 0.83 ตามลำดับ

## การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยประสานงานไปยังสำนักงานการศึกษา และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้ง 11 แห่ง เขตเทศบาลนครขอนแก่น เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างให้มาที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถาม จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป STATA version 10.1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้ปกครอง ประกอบด้วยการรับรู้ของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก พฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก และการใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครอง กับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก โดยการวิเคราะห์ถดถอยตัวแปรโดยใช้สถิติ simple logistic regression และการวิเคราะห์ถดถอยหลายตัวแปรโดยใช้สถิติ multiple logistic regression ด้วยวิธี Backward Elimination โดยนำตัวแปรที่ผลการวิเคราะห์ด้วย simple logistic regression มีค่า p < 0.25 มาเข้าโมเดล และควบคุมตัวแปรเพศและอายุของผู้ปกครอง

## ผลการศึกษา

### ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครองและเด็กกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นมารดาของเด็กร้อยละ 55.3 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.0 ค่ามัธยฐานของอายุ 35 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 79.0 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไปร้อยละ 56.6 และจบประถมศึกษา ร้อยละ 24.7 ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 30.7 รองลงมาอาชีพรับจ้างทั่วไปร้อยละ 29.3 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 15,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย ร้อยละ 59.0 (ตารางที่ 1)

เด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กเพศชาย ร้อยละ 50.3 มีอายุในช่วง 48-60 เดือนร้อยละ 55.0 และอายุ 36-47 เดือนร้อยละ 39.7 เด็กร้อยละ 13.0 มีสมาร์ทโฟน/แท็บเล็ตเป็นของตนเอง และมีอายุที่เริ่มเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟน/แท็บเล็ต เฉลี่ย 36.2 เดือน (ตารางที่ 1)

### การใช้เวลาหน้าจอของเด็กและผู้ปกครอง

เด็กร้อยละ 85.7 ใช้เวลาในการดูหน้าจอมากกว่า

ตารางที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครองและเด็กกลุ่มตัวอย่าง (n = 300)

ข้อมูล	จำนวน (ร้อยละ)
<b>ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง</b>	
<b>ความเกี่ยวข้องของผู้ปกครองกับเด็ก</b>	
บิดา	54 (18.0)
มารดา	162 (55.3)
ปู่ย่า-ตายาย	69 (23.0)
อื่นๆ (ลุง ป้า น้า พี่ชาย)	11 (3.7)
<b>เพศผู้ปกครอง</b>	
ชาย	78 (26.0)
หญิง	222 (74.0)
<b>อายุผู้ปกครอง (ปี) median (Q1, Q3)</b>	35 (29, 45)
< 20	4 (1.3)
21 – 40	194 (64.7)
41 – 60	89 (29.7)
> 60	13 (4.3)
<b>สถานภาพสมรส</b>	
โสด	20 (6.7)
สมรส/คู่	237 (79.0)
หม้าย หย่า แยก	43 (14.3)
<b>ระดับการศึกษา</b>	
ประถมศึกษา	74 (24.7)
มัธยมศึกษาตอนต้น	56 (18.7)
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. หรือเทียบเท่า	82 (27.3)
อนุปริญญา/ปวส.หรือเทียบเท่า	40 (13.3)
ปริญญาตรีขึ้นไป	48 (16.0)
<b>รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (บาท/เดือน) median (Q1, Q3)</b>	15,000 (10,000, 20,000)
< 10,000	110 (36.7)
10,001 – 20,000	123 (41.0)
> 20,000	67 (22.3)
<b>อาชีพ</b>	
ไม่มีอาชีพ/พ่อบ้าน/แม่บ้าน	52 (17.4)
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	92 (30.7)
รับจ้างทั่วไป	88 (29.3)
พนักงานเอกชน	42 (14.0)
ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ หรือรัฐวิสาหกิจ	22 (7.3)
อื่นๆ	4 (1.3)

ตารางที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครองและเด็กกลุ่มตัวอย่าง (n = 300) (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (ร้อยละ)
<b>ลักษณะครอบครัว</b>	
ครอบครัวเดี่ยว	123 (41.0)
ครอบครัวขยาย	177 (59.0)
<b>ลักษณะส่วนบุคคลของเด็ก</b>	
<b>เพศของเด็ก</b>	
ชาย	151 (50.3)
หญิง	149 (49.7)
<b>อายุเด็ก (เดือน) median (Q1, Q3)</b>	49 (41.5,54.0)
24 - 35 เดือน	16 (5.3)
36 – 47 เดือน	119 (39.7)
48 – 60 เดือน	165 (55.0)
<b>เด็กมีสมาร์ตโฟน/แท็บเล็ตเป็นของตนเอง</b>	
ไม่มี	261 (87.0)
มี	39 (13.0)
<b>อายุเด็กที่เริ่มมีสมาร์ตโฟนเป็นของตนเอง (n=39) mean ± SD 36.2 ± 8.5 (เดือน)</b>	
24 - 35	15 (38.5)
36 – 47	13 (33.3)
48 – 60	11 (28.2)

1 ชั่วโมง/วัน เฉลี่ย 2.8 ชั่วโมง/วัน อุปกรณ์หน้าจอที่ดูมากที่สุดคือ สมาร์ตโฟน/แท็บเล็ตร้อยละ 84.3 เฉลี่ย 1.4 ชั่วโมง/วัน รองลงมาคือโทรทัศน์ร้อยละ 71.3 เฉลี่ย 1.2 ชั่วโมง/วัน และน้อยที่สุดคือคอมพิวเตอร์ร้อยละ 13.7 เฉลี่ย 0.2 ชั่วโมง/วัน (ตารางที่ 2)

ผู้ปกครองร้อยละ 83.3 ใช้เวลาในการดูหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน เฉลี่ย 3.3 ชั่วโมง/วัน ประเภทของอุปกรณ์หน้าจอที่ดูได้แก่ โทรทัศน์ร้อยละ 76.7 เฉลี่ย 1.5 ชั่วโมง/วัน สมาร์ตโฟน/แท็บเล็ตร้อยละ 75.0 เฉลี่ย 1.5 ชั่วโมง/วัน และใช้คอมพิวเตอร์ร้อยละ 4.3 เฉลี่ย 0.2 ชั่วโมง/วัน (ตารางที่ 2)

**การรับรู้ของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก**

ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.7 มีการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็กโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ในการควบคุมใช้เวลาหน้าจอของเด็กในระดับสูงร้อยละ 88.7 การรับรู้ผลกระทบของการใช้เวลาหน้าจอต่อเด็ก และการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการใช้เวลาหน้าจอของเด็กก็อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 60.3 และ 63.0 ผู้ปกครองรับรู้ว่ามีอุปสรรคในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็กในระดับสูงและปานกลางร้อยละ 30.0 และ 55.7 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 การใช้เวลาหน้าจอของกลุ่มตัวอย่าง (n = 300)

อุปกรณ์	จำนวน (ร้อยละ)				Mean ± SD
	ไม่ดู/เล่น	≤ 1 ชม. /วัน	>1-2 ชม. /วัน	>2 ชม. /วัน	
<b>การใช้เวลาหน้าจอของเด็ก</b>					
รวมทุกอุปกรณ์	6 (2.0)	37 (12.3)	84 (28.0)	173 (57.7)	2.8±1.7
โทรทัศน์	86 (28.7)	84 (28.0)	79 (26.3)	51 (17.0)	1.2±1.1
คอมพิวเตอร์	259 (86.3)	23 (7.7)	14 (4.7)	4 (1.3)	0.2±0.5
สมาร์ทโฟน/แท็บเล็ต	75 (15.7)	87 (29.0)	102 (34.0)	64 (21.3)	1.4±1.2
<b>การใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครอง</b>					
รวมทุกอุปกรณ์	14 (4.7)	36 (12.0)	60 (20.0)	190 (63.3)	3.3±2.1
โทรทัศน์	70 (23.3)	62 (20.7)	80 (26.7)	88 (29.3)	1.5±1.3
คอมพิวเตอร์	257 (85.7)	18 (6.0)	17 (5.7)	8 (2.6)	0.2±0.6
สมาร์ทโฟน/แท็บเล็ต	75 (25.0)	65 (21.7)	77 (25.7)	83 (27.6)	1.5±1.3

ตารางที่ 3 ระดับการรับรู้และระดับพฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

ระดับการรับรู้	จำนวน (ร้อยละ)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
การรับรู้โดยรวม	176 (58.7)	122 (40.6)	2 (0.7)
การรับรู้รายด้าน			
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก	189 (63.0)	91 (30.3)	20 (6.7)
การรับรู้ผลกระทบของการใช้เวลาหน้าจอต่อเด็ก	181 (60.3)	117 (39.0)	2 (0.7)
การรับรู้ประโยชน์ในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก	266 (88.7)	32 (10.6)	2 (0.7)
การรับรู้อุปสรรคในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก*	90 (30.0)	167 (55.7)	43 (14.3)
พฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก	118 (39.3)	174 (58.0)	8 (2.7)

\*การรับรู้อุปสรรคระดับสูง หมายถึง การมีอุปสรรคมาก และการรับรู้อุปสรรคระดับต่ำ หมายถึง การมีอุปสรรคน้อย

### พฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

ผู้ปกครองมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก อยู่ในระดับสูงและปานกลางร้อยละ 39.3 และ 58.0 (ตารางที่ 3)

### ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้ปกครอง กับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้ปกครอง กับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก โดยการวิเคราะห์ครวละตัวแปร พบว่า การรับรู้อุปสรรคในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก พฤติกรรมการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก และการใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็กมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ครวละหลายตัวแปรโดยมีการควบคุมตัวแปรเพศและอายุของผู้ปกครองก็พบเช่นเดียวกัน โดย

พบว่าผู้ปกครองที่รับรู้ว่ามีอุปสรรคมากในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก (ระดับปานกลาง-สูง) มีโอกาสที่เด็กจะใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน เป็น 2.93 เท่าของผู้ปกครองที่มีการรับรู้ว่ามีอุปสรรคน้อย (95% CI: 1.22-7.05, p = 0.016) สำหรับการรับรู้ด้านอื่น ๆ ไม่พบมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก ผู้ปกครองที่มีพฤติกรรมการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็กในระดับต่ำ-ปานกลาง มีโอกาสที่เด็กจะใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน เป็น 2.89 เท่าของผู้ปกครองที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็กในระดับสูง (95% CI: 1.29-6.53, p = 0.010) และผู้ปกครองที่ใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน มีโอกาสที่เด็กจะใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน เป็น 5.51 เท่าของผู้ปกครองที่ใช้เวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมง/วัน (95% CI: 2.57-11.83, p < 0.001) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้ปกครองกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็ก

ตัวแปร	การใช้เวลาหน้าจอของเด็ก > 1 ชั่วโมง/วัน จำนวน (ร้อยละ)	Crude OR (95% CI)	p-value	Adjusted OR (95% CI)*	p-value
<b>ระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก</b>					
สูง	164 (86.8)	1			
ต่ำ-ปานกลาง	93 (83.8)	0.79 (0.41-1.52)	0.476	-	-
<b>ระดับการรับรู้ผลกระทบของการใช้เวลาหน้าจอต่อเด็ก</b>					
สูง	157 (86.7)	1			
ต่ำ-ปานกลาง	100 (84.0)	0.80 (0.42-1.54)	0.513	-	-
<b>ระดับการรับรู้ประโยชน์ในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก</b>					
สูง	229 (86.1)	1			
ต่ำ - ปานกลาง	28 (82.4)	0.75 (0.29-1.95)	0.559	-	-
<b>ระดับการรับรู้อุปสรรคในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก</b>					
ต่ำ	27 (62.8)	1		1	
ปานกลาง-สูง	230 (89.5)	5.05 (2.42-10.54)	< 0.001	2.93 (1.22-7.05)	0.016
<b>ระดับพฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก</b>					
สูง	87 (73.7)	1		1	
ต่ำ-ปานกลาง	170 (93.4)	5.05 (2.48-10.32)	< 0.001	2.89 (1.29-6.53)	0.010
<b>ระยะเวลาการดูหน้าจอของผู้ปกครอง</b>					
≤ 1 ชั่วโมง/วัน	29 (58.0)	1		1	
> 1 ชั่วโมง/วัน	228 (91.2)	7.50(3.68-15.29)	< 0.001	5.51(2.57-11.83)	< 0.001

\*การวิเคราะห์โดย multiple logistic regression โดยควบคุมตัวแปรเพศ และอายุ

## วิจารณ์

### การใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

จากคำแนะนำให้เด็กอายุ 2-5 ปี ควรใช้เวลาหน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมง/วัน<sup>7</sup> แต่จากการศึกษา พบว่า เด็กส่วนใหญ่ ร้อยละ 85.7 ใช้เวลาในการดูหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน โดยดู/เล่นสมาร์ตโฟน/แท็บเล็ตมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 55.3 ดูโทรทัศน์มากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 43.3 แต่ดู/เล่นคอมพิวเตอร์มากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน มีเพียงร้อยละ 6.0 สอดคล้องกับการศึกษาของ Chang และคณะ<sup>4</sup> ที่พบว่าเด็กอายุ 2-5 ปี ในประเทศเกาหลีใต้ ดูโทรทัศน์มากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 48.0 และใช้สมาร์ตโฟนมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 23.4 เมื่อพิจารณาระยะเวลาในการดูหน้าจอพบว่า เด็กดู/เล่นหน้าจอทุกประเภท 2.8 ชั่วโมง/วัน โดยเด็กดู/เล่นสมาร์ตโฟน/แท็บเล็ตมากที่สุด 1.4 ชั่วโมง/วัน รองลงมาคือโทรทัศน์ 1.2 ชั่วโมง/วัน สอดคล้องกับรายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดย

การตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 (สุขภาพเด็ก)<sup>5</sup> ที่พบว่า เด็กอายุ 1-5 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือใช้เวลาในการดูโทรทัศน์มากถึง 1.9 ชั่วโมง/วัน แตกต่างจากการสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อของเด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 2-6 ปี) และครอบครัวของกลุ่ม We are happy พ.ศ. 2560 ที่พบว่าเด็กดูโทรทัศน์เฉลี่ย 50.3 นาที/วัน และสมาร์ตโฟนและแท็บเล็ตเฉลี่ย 40.40 นาที/วัน<sup>12</sup> แสดงให้เห็นว่าเด็กใช้ระยะเวลาในการดูหน้าจอมากกว่าเดิมและมากกว่าค่าที่แนะนำ อาจเนื่องมาจาก เด็กส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวขยาย ที่มีปู่ย่า-ตายายอยู่ด้วย จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ปู่ย่า-ตายาย มักอนุญาตให้เด็กใช้หน้าจอได้มาก เพราะมองบทบาทของตนเองในการเป็นผู้ดูแลที่ให้ความสนุกแก่หลาน แม้จะไม่มีประสบการณ์ในการใช้อุปกรณ์อย่างแท็บเล็ตหรือวิดีโอเกม<sup>13</sup> และยังพบว่าเด็กที่นอนกับปู่ย่า-ตายายมีค่าเฉลี่ยในการใช้สมาร์ตโฟน/แท็บเล็ตที่สูงมาก<sup>14</sup> นอกจากนี้ความแตกต่างของสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัวมีผลต่อการใช้

เวลาหน้าจอของเด็ก โดยพบว่าเด็กที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ จะมีการใช้เวลาหน้าจอมากกว่าเด็กที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูงกว่า<sup>15</sup> ซึ่งผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาประมาณ 1 ใน 4 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และประมาณ 1 ใน 3 ไม่มีอาชีพ และมีอาชีพรับจ้างซึ่งมีรายได้น้อย จึงยุ่งกับการทำมาหากิน มีเวลาน้อยในการดูแลเด็ก และการเข้าถึงกิจกรรมทางเลือกต่าง ๆ สำหรับเด็กหรือการมีอุปกรณ์สำหรับการเล่นของเด็กที่น้อยกว่า<sup>15, 16</sup> จึงเป็นโอกาสให้เด็กมีการใช้เวลาหน้าจอที่สูงขึ้น อุปกรณ์หน้าจอที่เด็กดูมากที่สุดได้แก่ สมาร์ทโฟน/แท็บเล็ตร้อยละ 84.3 รองลงมาคือโทรทัศน์ร้อยละ 71.3 และน้อยที่สุดคือคอมพิวเตอร์ร้อยละ 13.7 เนื่องจากปัจจุบันครอบครัวในสังคมไทยมีและใช้สมาร์ทโฟน/แท็บเล็ตมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นอุปกรณ์ที่ออกแบบให้ง่ายต่อการใช้งาน ทำให้ดึงดูดความสนใจทั้งจากเด็กและผู้ปกครอง<sup>17</sup> สอดคล้องกับหลายการศึกษา<sup>3-5</sup> ที่พบว่า อุปกรณ์หน้าจอที่เด็กวัย 1-5 ปี นิยมมากที่สุด คือ สมาร์ทโฟน/แท็บเล็ต และโทรทัศน์

### การรับรู้และพฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็กโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งผู้ปกครองกลุ่มที่มีการรับรู้สูงส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือสูงกว่า ในขณะที่กลุ่มที่มีการรับรู้ปานกลางมีการศึกษาระดับประถมศึกษา เนื่องจากการรับรู้ของบุคคลขึ้นกับระดับการศึกษาของบุคคลนั้น<sup>18-20</sup> ส่งผลให้กลุ่มที่มีการศึกษาสูงอาจมีการรับรู้ที่ดีกว่า เมื่อพิจารณาการรับรู้รายด้านพบว่า ผู้ปกครองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการใช้เวลาหน้าจอในระดับสูง สิ่งที่ผู้ปกครองเชื่อว่าเป็นโอกาสเสี่ยง คือการที่ผู้ปกครองดูโทรทัศน์หรือใช้สมาร์ทโฟน/แท็บเล็ตมากเกินไปจนทำให้เด็กเห็นจึงอยากใช้บ้าง การให้เด็กดูสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตเพื่อเป็นการให้รางวัลหรือเมื่อร้องกวนใจบ่อย ๆ จะทำให้เด็กใช้หน้าจอที่มาก ดังนั้นถ้าผู้ปกครองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงนี้จะช่วยทำให้ผู้ปกครองหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านี้ได้<sup>21</sup> ผู้ปกครองร้อยละ 60.3 มีการรับรู้ผลกระทบของการใช้เวลาหน้าจอในระดับสูง สิ่งที่ผู้ปกครองประเมินว่าเป็นผลกระทบต่อดังกล่าว คือ เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมรุนแรงทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมลดลง และภาวะสมาธิสั้น เช่นเดียวกับหลายการศึกษา<sup>17, 22, 23</sup> ที่พบว่า การที่เด็กดูหน้าจอมากทำให้เด็กมีภาวะสมาธิสั้น มีผลต่อสติปัญญาและอารมณ์ด้านลบ ซึ่งการรับรู้นี้จะทำให้ผู้ปกครองมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กใช้เวลาหน้าจอที่มากได้<sup>21, 24, 25</sup> สำหรับการรับรู้ประโยชน์ในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็กพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ดี ประโยชน์ที่ผู้ปกครองเชื่อว่าเป็นการกระทำที่ดีและเหมาะสมที่จะทำเพื่อป้องกันการใช้เวลาหน้าจอที่มากของเด็ก คือ การชวนเด็กออกไปเล่นกลางแจ้งหรือพาทำกิจกรรมต่าง ๆ และการอ่านนิทานให้เด็กฟังก่อนนอน สอดคล้องกับการศึกษาของ Hesketh และคณะ<sup>22</sup> ที่พบว่า การชวนเด็กไปออกกำลังกายนอกบ้านหรือชวนอ่านหนังสือ จะช่วยลดการดูหน้าจอของเด็ก ส่วนการรับรู้อุปสรรคในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอที่มากของเด็ก พบว่า

ผู้ปกครองส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีอุปสรรคค่อนข้างมากในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำหรับผู้ปกครองคือ ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน การที่สมาชิกในครอบครัวเองที่ไม่ให้ความร่วมมือในการควบคุมการใช้อุปกรณ์หน้าจอของเด็ก และการจำกัดระยะเวลาในการดูอุปกรณ์หน้าจอของเด็กเป็นเรื่องยาก สอดคล้องกับการศึกษาของ He และคณะ<sup>26</sup> ที่พบว่า การไม่มีเวลา ความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครอง ภาระงาน และรับรู้ว่าการจำกัดหน้าจอของเด็กเป็นเรื่องยาก เป็นอุปสรรคต่อการจำกัดเวลาหน้าจอของเด็ก

สำหรับพฤติกรรมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก พบว่า ผู้ปกครองมีพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง แม้ว่าผู้ปกครองจะมีการรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ผลกระทบ และการรับรู้ประโยชน์ในระดับสูง แสดงว่าพฤติกรรมยังสวนทางกับการรับรู้ อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองมีอุปสรรคมากในการป้องกันการใช้เวลาหน้าจอที่มากของเด็ก เพราะอุปสรรคอาจขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ<sup>21, 24, 25</sup> จึงอาจส่งผลให้เด็กมีการใช้หน้าเวลาหน้าจอมากเกินไปที่แนะนำ

### ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านผู้ปกครองกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

การรับรู้ว่ามีอุปสรรคมากในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก มีโอกาสที่เด็กจะใช้เวลาหน้าจอมากกว่าค่าที่แนะนำ สอดคล้องกับการศึกษาของ Smith และคณะ<sup>27</sup> ที่พบว่าเด็กมีแนวโน้มจะไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้เวลาหน้าจอเมื่อผู้ปกครองมีอุปสรรค  $\geq 4$  ข้อ มากกว่าผู้ปกครองที่มีอุปสรรค 0-1 ข้อ เนื่องจากผู้ปกครองที่มีการรับรู้ว่ามีอุปสรรคมาก จะทำให้การปฏิบัติเพื่อป้องกันการใช้เวลาหน้าจอที่มากเป็นไปได้ยาก<sup>28</sup> ส่วนการรับรู้ด้านอื่น ๆ ไม่พบความสัมพันธ์กับเวลาหน้าจอของเด็ก เช่นเดียวกับการศึกษาของ Hinkley และคณะ<sup>29</sup> ที่พบว่า การรับรู้ผลกระทบของการใช้เวลาหน้าจอ ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก แสดงให้เห็นว่าการรับรู้เพียงอย่างเดียวไม่ได้มีบทบาทสำคัญต่อการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก อาจมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น การรับรู้ความสามารถของผู้ปกครองในการจำกัดเวลาการดูหน้าจอของเด็ก<sup>30, 31</sup> รูปแบบการเลี้ยงดู<sup>32</sup> ทศนคติและความเชื่อของผู้ปกครองต่อการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก<sup>33</sup> นอกจากนี้ผู้ปกครองบางกลุ่มอาจเห็นว่าการให้เด็กใช้หน้าจอเป็นสิ่งที่ดี เป็นโอกาสในการเรียนรู้ และช่วยให้เด็กได้ฝึกทักษะในการใช้หน้าจออิเล็กทรอนิกส์เช่น คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์หน้าจอสัมผัส เพราะเด็กอาจมีโอกาสได้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ที่โรงเรียน<sup>34</sup> จึงทำให้ไม่มีการควบคุมเวลาการใช้หน้าจอของเด็ก ส่วนผู้ปกครองที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็กในระดับต่ำ-ปานกลาง มีโอกาสที่เด็กจะใช้เวลาหน้าจอมากกว่าค่าที่แนะนำ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Tang และคณะ<sup>35</sup> ที่พบว่า มารดาที่ใช้หน้าจอต่อหน้าลูก ใช้หน้าจอระหว่างรับประทานอาหาร และใช้หน้าจอเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเวลาหน้าจอของเด็ก ส่วนการติดตามการใช้เวลาหน้าจอ และการจำกัดเวลาหน้าจอ มีความสัมพันธ์แบบผกผันกับเวลาหน้าจอของเด็ก นอกจากนี้การใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครองต่อหน้าเด็กก็มีส่วนสำคัญต่อ

การใช้เวลาหน้าจอของเด็ก โดยผลการศึกษาพบว่าผู้ปกครองที่ใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน มีโอกาสที่เด็กจะใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน เช่นเดียวกับหลายการศึกษา<sup>36-38</sup> ที่พบว่า เวลาหน้าจอของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนจะเริ่มเรียนรู้การสร้างบุคลิกของตนจากการเลียนแบบพฤติกรรมคนรอบข้าง ทั้งจากท่าทาง คำพูด และการกระทำ โดยที่ไม่รู้ว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดีเพราะยังไม่สามารถแยกแยะได้<sup>39</sup> ดังนั้นการใช้เวลาหน้าจอของผู้ปกครองย่อมส่งผลต่อการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

### สรุปและข้อเสนอแนะ

เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน เขตเทศบาลนครขอนแก่น ส่วนใหญ่ใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ซึ่งมากกว่าค่าที่แนะนำ โดยปัจจัยด้านผู้ปกครองที่พบมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก ได้แก่ ผู้ปกครองที่มีการรับรู้ว่ามีอุปสรรคมากในการควบคุมการใช้หน้าจอของเด็ก ผู้ปกครองที่มีการควบคุมการใช้หน้าจอของเด็กในระดับต่ำ-ปานกลาง ผู้ปกครองที่ใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ดังนั้นการลดเวลาหน้าจอของผู้ปกครองหรือการหลีกเลี่ยงไม่ใช้หน้าจอต่อหน้าเด็ก การเพิ่มความเชื่อมั่นของผู้ปกครองในการควบคุมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก รวมถึงการสนับสนุนให้เด็กมีพฤติกรรมทางกายมากขึ้น อาจเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันหรือลดการใช้เวลาหน้าจอที่มากของเด็ก และจะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการใช้เวลาหน้าจอที่เหมาะสมได้

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้ปกครองของเด็ก ในศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน เขตเทศบาลนครขอนแก่น ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี และครูผู้ดูแลเด็กประจำศูนย์ฯ และสำนักการศึกษา เทศบาลนครขอนแก่น ที่อำนวยความสะดวกในการทำวิจัยนี้

### เอกสารอ้างอิง

1. Common Sense Media. Media use by kids age zero to eight [internet] 2017. [cited August 25, 2019]; Available from: [https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/csm\\_zerotoeight\\_fullreport\\_release\\_2.pdf](https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/csm_zerotoeight_fullreport_release_2.pdf)
2. Ofcom. Children and parents: media use and attitudes report 2017 [internet] 2017. [cited August 8, 2019]; Available from: <https://1th.me/PWHd8>
3. Ofcom. Children and parents: media use and attitudes report 2018 [internet] 2019. [cited August 8, 2019]; Available from: <https://1th.me/n8b0T>
4. Chang HY, Park EJ, Yoo HJ, Lee JW, Shin Y. Electronic Media Exposure and Use among Toddlers. *Psychiatry Investig* 2018; 6: 568-573.

5. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. พฤติกรรมสุขภาพ. ใน: วิชัย เอกพลากร, บรรณาธิการ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 ฉบับสุขภาพเด็ก. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2557: 41-60.
6. Council on Communications and Media. Media and Young Minds. *Pediatrics* 2016; 5: e20162591.
7. Davison KK, Lawson HA, Coatsworth JD. The Family-centered Action Model of Intervention Layout and Implementation (FAMILI): the example of childhood obesity. *Health Promot Pract* 2012; 4: 454-461.
8. สำนักงานสถิติจังหวัดขอนแก่น. รายงานสถิติจังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2560. ขอนแก่น: สำนักงานสถิติจังหวัดขอนแก่น, 2560
9. Hsieh FY, Bloch DA, Larsen MD. A simple method of sample size calculation for linear and logistic regression. *Stat Med* 1998; 14: 1623-1634.
10. Hosmer DW, Lemeshow S, Cook ED. *Applied Logistic Regression*. New York: Wiley Chichester, 2000.
11. Best JW. *Research in education: 3rd ed*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1997.
12. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ห่วงเด็กยุค 4.0 ดูทีวี เล่นแท็บเล็ตตั้งแต่ 1 ขวบ. [อินเทอร์เน็ต] 2560. [เข้าถึงเมื่อ 1 มิถุนายน 2561]; เข้าถึงได้จาก: <https://1th.me/4xwj>
13. Rutgers University. Too much screen time for the kids? Grandparents may also be complicit: In the age of high-tech electronics many kids spend about half their visit with grandparents watching videos or playing with apps. *Science Daily* [Internet] 2019. [cited June 12, 2020]. Available from: [www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190708154051.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190708154051.htm)
14. อภิรพี เศรษฐ์รักษ์ ต้นเจริญวงศ์. พฤติกรรมการใช้หน้าจอของเด็กไทยในกรุงเทพมหานคร วัย 0 – 3 ปี. *วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม* 2561; 2: 60-69.
15. Tandon PS, Zhou C, Sallis JF, Cain KL, Frank LD, Saelens BE. Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2012; 9: 88.
16. Fairclough SJ, Boddy LM, Hackett AF, Stratton G. Associations between children's socioeconomic status, weight status, and sex, with screen-based sedentary behaviours and sport participation. *Int J Pediatr Obes* 2009; 4: 299-305.
17. Radesky JS, Schumacher J, Zuckerman B. Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown. *Pediatrics* 2015; 1: 1-3.
18. Genovesi S, Giussani M, Faini A, Vigorita F, Pieruzzi F, Strepparava MG, et al. Maternal perception of excess weight in children: A survey conducted by paediatricians in the province of Milan. *Acta Paediatr* 2005; 6: 747-752.



19. Eckstein KC, Mikhail LM, Ariza AJ, Thomson JS, Millard SC, Binns HJ, et al. Parents' perceptions of their child's weight and health. *Pediatrics* 2006; 3: 681-690.
20. Parrino C, Vinciguerra F, Spina NL, Romeo L, Tumminia A, Baratta R, et al. Influence of early-life and parental factors on childhood overweight and obesity. *J Endocrinol Invest* 2016; 11: 1315-1321.
21. Rosenstock IM. Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs* 1974; 2: 328-335.
22. Hesketh KD, Hinkley T, Campbell KJ. Children's physical activity and screen time: qualitative comparison of views of parents of infants and preschool children. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2012; 9: 152.
23. Hinkley T, McCann JR. Mothers' and father's perceptions of the risks and benefits of screen time and physical activity during early childhood: a qualitative study. *BMC Public Health* 2018; 1: 1271.
24. Glanz K, Rimer BK, Viswanath KE. Health behavior and health education: Theory research and practice. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass, 2008.
25. Janz NK, Becker MH. The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly* 1984; 11: 1-47.
26. He M, Irwin JD, Sangster Bouck LM, Tucker P, Pollett GL. Screen-viewing behaviors among preschoolers parents' perceptions. *Am J Prev Med* 2005; 2: 120-125.
27. Smith BJ, Grunseit A, Hardy LL, King L, Wolfenden L, Milat A. Parental influences on child physical activity and screen viewing time: a population-based study. *BMC Public Health* 2010; 10: 593.
28. Pender NJ. *Health Promotion Nursing Practice*. United States of America: Appleton and Lange, 2002.
29. Hinkley T, Carson V, Kalamakaefu K, Brown H. What mums think matters: A mediating model of maternal perceptions of the impact of screen time on preschoolers' actual screen time. *Prev Med Rep* 2017; 6: 339-345.
30. Lampard AM, Jurkowski JM, Davison KK. The family context of low-income parents who restrict child screen time. *Child Obe* 2013a; 9: 386-392.
31. Lampard AM, Jurkowski JM, Davison KK. Social-cognitive predictors of low-income parents' restriction of screen time among preschool-aged children. *Health Educ Behav* 2013b; 5: 526-530.
32. Veldhuis L, van Grieken A, Renders CM, Hirasig RA, Raat H. Parenting style, the home environment, and screen time of 5-year-old children; the 'be active, eat right' study. *PLoS One* 2014; 2: e88486.
33. Nikken P, Schols M. How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children. *J Child Fam Stud* 2015; 11: 3423-3435.
34. Bentley GF, Turner KM, Jago R. Mothers' views of their preschool child's screen-viewing behaviour: a qualitative study. *BMC Public Health* 2016; 16: 718.
35. Tang L, Darlington G, Ma DWL, Haines J, on behalf of the Guelph Family Health S. Mothers' and fathers' media parenting practices associated with young children's screen-time: a cross-sectional study. *BMC Obes* 2018; 5: 37.
36. Jago R, Sebire SJ, Lucas PJ, Turner KM, Bentley GF, Godred JK, et al. Parental modelling, media equipment and screen-viewing among young children: cross-sectional study. *BMJ Open* 2013; 4: e002593.
37. Carson V, Stearns J, Janssen I. The relationship between parental physical activity and screen time behaviors and the behaviors of their young children. *Pediatr Exerc Sci* 2015; 3: 390-395.
38. Goncalves WSF, Byrne R, Viana MT, Trost SG. Parental influences on screen time and weight status among preschool children from Brazil: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2019; 1: 27.
39. American Psychology Association. Cognitive and social skills to expect from 3 to 5 years [internet] 2017. [cited April 17, 2020]. Available from: <https://www.apa.org/act/resources/fact-sheets/development-5-years>.