



ระยะเวลาการใช้หน้าจอในเด็กอายุ 2 เดือน - 6 ปี และ ภาวะซึมเศร้าของมารดา ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ Screen Time in Children 2 Months - 6 Years Old and Depression in Mothers at King Chulalongkorn Memorial Hospital

วริยา ฉัตรแดง*, ณภัทรวรรต บัวทอง**, จิรดา ประสาทพรศิริโชค*, ศศิธร ปรีชาวุฒิเดช*
Variya Chatdang*, Napakkawat Buathong**, Jirada Prasartpornsirichoke*,
Sasithorn Preechawuttidech*

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและเวชศาสตร์ป้องกัน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

** Department of Family and Preventive Medicine, Faculty of Medicine, Prince of Songkla University

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระยะเวลาการใช้หน้าจอแต่ละประเภทในเด็กอายุระหว่าง 2 เดือน - 6 ปี 2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าของมารดากับระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็กอายุระหว่าง 2 เดือน - 6 ปี 3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็กอายุระหว่าง 2 เดือน - 6 ปี

วิธีการศึกษา เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยทำการศึกษาในมารดาที่พาบุตรอายุระหว่าง 2 เดือน ถึง 6 ปี มารับวัคซีนที่คลินิกตรวจสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์จำนวน 423 ราย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ในระหว่างวันที่ 12 พฤษภาคม - 10 ธันวาคม 2563 ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของมารดาและบุตร แบบประเมินภาวะซึมเศร้า PHQ-9 แบบสอบถามความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว แบบสอบถามเกี่ยวกับจำนวนชั่วโมงและการดูแลการใช้หน้าจอของครอบครัว

ผลการศึกษา บุตรมีระยะเวลาการใช้หน้าจอเฉลี่ย 2.81 ± 3.5 ชั่วโมง ในวันธรรมดา และ 3.93 ± 4.8 ชั่วโมง ในวันหยุด บุตรส่วนใหญ่ใช้หน้าจอเกินเวลาตามคำแนะนำ (ร้อยละ 78) โดยใช้เวลาจอประเภทโทรทัศน์มากที่สุด ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าของมารดากับระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็ก พบภาวะซึมเศร้าของมารดาที่อยู่ในระดับรุนแรงมีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอในวันหยุดที่มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ดัชนีมวลกายของมารดา ระดับการศึกษาของบุตร การเรียนพิเศษวิชาการ การดูแลการใช้หน้าจอของบุตร การออกกำลังกายของบุตร และระยะเวลาการใช้หน้าจอของมารดา

สรุป จากการศึกษาพบว่าความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าในมารดามีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งให้เห็นผลกระทบทางตรงของภาวะซึมเศร้าในมารดาต่อพฤติกรรมการเล่นของบุตร โดยเฉพาะการให้เด็กใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากขึ้น ซึ่งจะมีผลทางอ้อมต่อพัฒนาการเด็กในระยะข้างหน้า จึงควรพิจารณาเรื่องการเลี้ยงดูและการใช้หน้าจอของบุตรเพิ่มเติมหากพบมารดาที่มีภาวะซึมเศร้า เพื่อช่วยให้บุตรและมารดามีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดี

คำสำคัญ ระยะเวลาการใช้หน้าจอ ภาวะซึมเศร้าของมารดา เด็กอายุ 2 เดือน - 6 ปี โทรทัศน์

Corresponding author: วริยา ฉัตรแดง

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2564; 66(3): 289-308

ABSTRACT

Objectives : 1.To study each type of screen time in 2 month - 6-year-old children 2.To examine the relationship between maternal depression and screen time in 2 month - 6-year-old children 3.To examine other factors related to screen time in 2 month - 6-year-old children

Methodology : This was a cross-sectional descriptive study in mothers who brought their child (2 month-6-year-old) in for vaccination at the well-baby clinic of Chulalongkorn hospital (n=423). The data was collected by questionnaires during 12 May-10 December 2020 including; demographic data of mothers and their children, patient health questionnaire (PHQ-9), family relationship and functioning questionnaire, and screen time in children and screen-related parenting practices questionnaire.

Results : The average screen time in children was 2.81 ± 3.5 hours/day on weekdays and 3.93 ± 4.8 hours/day on weekends. Most children (78%) had more screen time than is recommended. Television is the type of screen that has the highest screen time in children. On analysis of the relationship between children's screen time and maternal depression, we found that severe maternal depression was associated with significantly longer children's screen time on weekends. The study found that factors related to screen time was mother's BMI, education level of children, children's academic extracurricular classes, screen time-related parenting practice, children's exercise and mother's screen time.

Conclusions : This study found that severe maternal depression was associated with significantly longer children's screen time. This reflects a direct consequence of maternal depression on child-rearing practices, namely allowing more screen time for children, which will indirectly impact children's future development. Therefore, a child's screen time should be monitored if the mother develops depression, to promote better mental and physical health of both mother and child.

Keywords : screen time, maternal depression, 2 month - 6-year-old children

Corresponding author: Variya Chatdang

J Psychiatr Assoc Thailand 2021; 66(3): 289-308

บทนำ

ในปัจจุบัน สังคมไทยมีการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเพิ่มขึ้น โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติทำการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนไทยในปี พ.ศ. 2561 พบว่าในกลุ่มประชากรไทยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี มีระยะเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตในวันธรรมดาประมาณ 11 ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มขึ้น 3 ชั่วโมง เมื่อเทียบกับผลสำรวจในปี พ.ศ. 2560 หากจำแนกตามประเภทการใช้เน็ต พบว่า ประชากรที่ทำการสำรวจใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์ (social media) มากที่สุดเฉลี่ยประมาณ 3 ชั่วโมงต่อวัน และใช้เวลาไปกับโปรแกรมสนทนา ดูรายการโทรทัศน์และภาพยนตร์ออนไลน์ ฟังเพลงออนไลน์ เล่นเกมออนไลน์ อ่านหนังสือหรือบทความออนไลน์ รองลงมาตามลำดับ¹

การใช้หน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลเกินระยะเวลาตามแนวทางแนะนำจะส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยในด้านสุขภาพกายนั้น การศึกษาก่อนหน้าพบว่า การใช้หน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เกินระยะเวลาที่แนะนำจะทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ยังสัมพันธ์กับโรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง ภาวะดื้ออินซูลิน และการมีคุณภาพการนอนที่แย่ลง²⁻⁴ อีกทั้งยังพบว่ามีความสัมพันธ์กับสมองส่วน grey matter density บริเวณ anterior cingulate cortex ที่มีขนาดเล็กลง จากภาพ MRI brain⁵ ในด้านสุขภาพจิตพบว่าเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ที่ใช้หน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลเกินระยะเวลาที่แนะนำจะมีการพัฒนาด้านภาษาและความคิดที่ช้ากว่าวัย⁶ ในขณะที่การเล่นวิดีโอเกมและคอมพิวเตอร์ของเด็กที่มีอายุเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและอาการกลัวการเข้าสังคม⁷ โดยการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานมีแนวโน้มจะทำให้มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น การขาดความยับยั้งชั่งใจ และทำให้องค์สมมติต่อเนื่องได้ยาก เมื่อเด็กต้องทำกิจกรรมที่ใช้สมาธิจดจ่อกับเรื่องเดียวเป็นระยะเวลานาน^{8,9}

ในปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ออกประกาศแนะนำแนวทางการใช้หน้าจอในเด็ก โดยเด็กที่มีอายุ 1-2 ปี ไม่แนะนำให้มีการใช้หน้าจอ และเด็กที่มีอายุ 3-4 ปี ไม่แนะนำให้ใช้หน้าจอเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน¹⁰ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการใช้หน้าจอในเด็กของ American Academy of Paediatric (AAP) โดยเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 18 เดือน ยังไม่แนะนำให้มีการใช้หน้าจอ สำหรับเด็กที่มีอายุ 18-24 เดือน แนะนำให้ใช้หน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และผู้ปกครองควรมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับเด็กในระหว่างการใช้หน้าจอ ในเด็กอายุ 2-5 ปี แนะนำให้ใช้หน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน¹¹ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับคำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในเรื่องการใช้เน็ตของเด็กและวัยรุ่น โดยชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย ในปี 2557 ที่ว่า แนะนำไม่ให้ใช้หน้าจอในเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี และแนะนำไม่ให้เด็กอายุน้อยกว่า 6 ปี ใช้หน้าจอโดยลำพัง และเด็กอายุน้อยกว่า 13 ปี ควรใช้หน้าจอภายใต้การกำกับดูแลของผู้ปกครอง โดยกำหนดระยะเวลาการใช้เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์รวมไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวันธรรมดา และไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันหยุดเสาร์อาทิตย์¹²

ระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็กที่เพิ่มขึ้นมักแปรผันกับหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นกติกากายในบ้าน และการดูแลควบคุมหน้าจอของผู้ปกครอง การให้รางวัลหรือลงโทษเด็กด้วยการปรับลดหรือเพิ่มเวลาการใช้หน้าจอ ครอบครัวที่วางโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอนเด็ก จำนวนโทรทัศน์หรือเกมคอมพิวเตอร์ในบ้านที่เพิ่มขึ้น รวมถึงพฤติกรรมของบิดามารดาที่ใช้เวลาหน้าจอ¹³⁻¹⁵ อย่างไรก็ตาม รูปแบบการเลี้ยงดู (parenting style) กลับพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็ก¹⁵ ในขณะที่การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น อ่านหนังสือนันทนาการ เล่นเกมที่ไม่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สามารถช่วยลดระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็กได้^{14,16} นอกจากนี้ งานวิจัยก่อนหน้ายังพบว่า

ภาวะซึมเศร้าของมารดาสัมพันธ์เชิงบวกกับระยะเวลาการใช้หน้าจอประเภทโทรทัศน์ในเด็กอายุ 2-5 ปี เกินกว่าระยะเวลาที่แนะนำ¹⁷ และมีความสัมพันธ์กับการเริ่มดูโทรทัศน์ตั้งแต่อายุน้อย โดยพบว่า เด็กอายุ 2 เดือน ร้อยละ 50 ดูโทรทัศน์¹⁸ แต่มีตัวแปรปรับเปลี่ยน คือ เศรษฐฐานะทางสังคมที่ดี อายุเด็กที่เพิ่มขึ้น และระยะเวลาที่เด็กอยู่กับมารดาในช่วงที่มีภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าที่ทำให้ผลกระทบจากภาวะซึมเศร้าในมารดาลดลง¹⁹ ซึ่งจากข้อมูลการสำรวจระดับชาติสุขภาพจิตปี พ.ศ. 2556 พบว่าภาวะซึมเศร้า มีความชุกชั่วชีวิตเท่ากับร้อยละ 1.9 คิดเป็นประชากร 9.9 แสนคน²¹ และภาวะซึมเศร้าของมารดาส่งผลกระทบต่อเด็กในด้านความผิดปกติทางอารมณ์ ด้านปัญหาพฤติกรรม ด้านการได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ และทำให้เด็กประสบกับมารดาที่มีอารมณ์หรือพฤติกรรมในทางลบ²²

ทั้งนี้ การศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระยะเวลาการใช้หน้าจอแต่ละประเภท ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าของมารดาและระยะเวลาการใช้หน้าจอในเด็ก รวมถึงปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาการใช้หน้าจอในเด็กอายุระหว่าง 2 เดือน - 6 ปี ซึ่งยังไม่มีการวิจัยในประเทศทำการศึกษาในเรื่องนี้นอกจากนี้ในการศึกษาวิจัยนี้ยังศึกษาประเภทการใช้หน้าจอหลายรูปแบบในเด็กไทย ซึ่งผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ในการสร้างความตระหนักและช่วยให้มารดามีแนวทางการดูแลระยะเวลาการใช้หน้าจอในเด็กอย่างเหมาะสมกับวัย รวมถึงจะช่วยให้เด็กมีสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยทำการศึกษาในมารดาที่พบบุตรอายุระหว่าง 2 เดือน ถึง 6 ปี มารับวัคซีนที่คลินิกตรวจสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในช่วงระหว่างวันที่ 12 พฤษภาคม ถึง 10 ธันวาคม พ.ศ. 2563 เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลความชุกของการใช้หน้าจอ

เกินระยะเวลาในเด็ก ผู้วิจัยจึงใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างของ W.G. Cochran โดยแทนค่าความชุกที่ 0.5 เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บข้อมูล จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณอีกร้อยละ 10 ขนาดกลุ่มตัวอย่างจึงเท่ากับ 423 ราย โดยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทุกรายที่เข้าเกณฑ์คัดเข้าและไม่เข้าเกณฑ์คัดออก โดยเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ มารดาที่มีบุตรอย่างน้อย 1 คนที่อายุ 2 เดือน - 6 ปี เป็นผู้ดูแลเด็กจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลานานมากกว่า 6 เดือนก่อนทำการเก็บข้อมูล ใช้ภาษาไทยเป็นภาษาหลักในการสื่อสาร สามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนภาษาไทยได้อย่างเข้าใจ และให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย ส่วนเกณฑ์การคัดออก ได้แก่ มารดาที่มีประวัติได้รับการวินิจฉัยโรคจิตเภท หรือมีภาวะวิกลจริตหรือมีประวัติได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ IRB No. 668/62

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถาม 6 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของมารดา ประกอบด้วย อายุ จำนวนบุตร น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้
2. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า PHQ-9 ฉบับภาษาไทย ได้รับการพัฒนาโดย มาโนช หล่อตระกูล และคณะ²⁵ มีข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ คิดค่าคะแนนแบบ four-Likert scale มีคะแนนรวมระหว่าง 0-27 คะแนน โดยใช้คะแนนจุดตัดเพื่อแบ่งระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าตาม PHQ-9 ฉบับปรับปรุงภาษากลาง²⁹ ค่าคะแนนช่วง 7-12 คือมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย มีค่าความไวร้อยละ 86.2 ความจำเพาะร้อยละ 83.1 ค่า LR+ 5.1 ค่าคะแนนช่วง 13-17 มีภาวะซึมเศร้าระดับ

ปานกลาง มีค่าความไวร้อยละ 83.3 ความจำเพาะร้อยละ 93.2 ค่า LR+ 12.2 เท่า ค่าคะแนนช่วง 18 ขึ้นไป มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง มีค่าความไวร้อยละ 80.0 ความจำเพาะร้อยละ 95.2 ค่า LR+ 16.6 เท่า

3. แบบสอบถามความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว (family relationship and functioning questionnaire) ใช้ประเมินความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว ได้รับการพัฒนาโดยพืพรรณ ลือบุญฤทธิชัย มีค่าความตรงและความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี มีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ 0.93 แบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม 7 ข้อ มีคะแนนรวมตั้งแต่ 7-35 คะแนน การแปลผลจากเกณฑ์ค่าคะแนนเฉลี่ยบวกลบส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (mean±S.D.) แบ่งระดับความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี ปานกลาง และดี²⁶

4. แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของบุตรอายุ 2 เดือน - 6 ปีที่ได้ใช้เวลาร่วมกับมารดามากที่สุด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย อายุ เพศ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการศึกษา จำนวนชั่วโมงต่อวัน และจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่มีการออกกำลังกาย จำนวนชั่วโมงต่อวันในช่วงวันธรรมดาและวันหยุดที่ทำกิจกรรมอื่น จำนวนชั่วโมงการนอนต่อวันในช่วงวันธรรมดาและวันหยุด

5. แบบสอบถามเกี่ยวกับจำนวนชั่วโมงการใช้หน้าจอในบุตรอายุ 2 เดือน - 6 ปี ที่ได้ใช้เวลาร่วมกับมารดามากที่สุด โดยผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเก็บข้อมูลการใช้หน้าจอประเภทโทรทัศน์ เครื่องคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือสมาร์ทโฟน วิดีโอเกม ในช่วงวันธรรมดาและวันหยุด โดยมีวัตถุประสงค์ไม่ได้ใช้เพื่อการศึกษาหรือทำการบ้าน และมีรายละเอียดการนับจำนวนชั่วโมง ดังนี้

โทรทัศน์: จำนวนชั่วโมงที่เปิดให้เด็กดูโดยตรง และเปิดทิ้งไว้โดยไม่มีคนดู

เครื่องคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน: จำนวนชั่วโมงที่ใช้เพื่อดูวิดีโอเพื่อความบันเทิง เล่นเกม สื่อสังคมออนไลน์ หรืออื่นๆ

วิดีโอเกม เช่น play station, nintendo, xbox, virtual reality, wii

6. แบบสอบถามเกี่ยวกับการดูแลการใช้หน้าจอของครอบครัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น อ้างอิงคำแนะนำของบทความ media and young minds ในงานวิจัย pediatric (official journal of the American Academy of Pediatrics) ปี ค.ศ. 2016¹¹ และคำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่น โดยชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2557¹² ซึ่งมีคำแนะนำในการดูแล คือ กำหนดระยะเวลาที่ใช้หน้าจอ การจำกัดการเข้าถึง ความปลอดภัยในการเปิดเผยข้อมูล อุปกรณ์หน้าจออยู่ในพื้นที่ส่วนกลางของบ้าน ห้องนอนและโต๊ะอาหารเป็นบริเวณที่ปลอดภัย การใช้หน้าจอ ใช้ระยะเวลาการใช้หน้าจอเป็นรางวัลหรือการลงโทษ การใช้หน้าจอเพื่อให้เด็กสงบ จำนวนและประเภทของอุปกรณ์หน้าจอ รวมถึงระยะเวลาการใช้หน้าจอของมารดา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS version 22.0 ในการคำนวณ โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผลการศึกษา ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบไปด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ประกอบไปด้วย chi-square test, unpaired t-test และ one-way ANOVA โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่าข้อมูลทั่วไปของมารดาในกลุ่มตัวอย่าง 423 ราย พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี (ร้อยละ 57.8) มีบุตรน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 คน (ร้อยละ 90.3) มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23 (ร้อยละ 55.3) แต่งงานหรืออยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 93.1) จบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป (ร้อยละ 81.3) มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 22 โดยมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ปานกลาง และรุนแรง ร้อยละ 18, 2.8 และ 1.2

ตามลำดับ และมีค่าคะแนนความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวเฉลี่ย เท่ากับ 29.28 ± 4.14 คะแนน โดยส่วนใหญ่มีค่าคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ผลการศึกษาการดูแลการใช้หน้าจอของครอบครัว โดยส่วนใหญ่ ผู้ปกครองมีการดูแลบุตรอย่างเหมาะสมในเรื่องการกำหนดระยะเวลาการใช้หน้าจอ การจำกัดการเข้าถึง แนะนำความปลอดภัยในการเปิดเผยข้อมูล และใช้ภายใต้การดูแลของมารดา มากกว่าในเรื่องการไม่มีอุปกรณ์หน้าจอในห้องนอนและโต๊ะอาหาร การไม่ใช้หน้าจอเป็นรางวัลหรือการลงโทษ และไม่ใช้หน้าจอเพื่อให้เกิดกสบ โดยจำนวนอุปกรณ์หน้าจอในบ้านประเภทแท็บเล็ตหรือสมาร์ตโฟนมากที่สุด โดยเฉลี่ย 2.61 ± 1.53 เครื่อง รองลงมาเป็นจำนวนโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ และวิดีโอเกมตามลำดับ และจำนวนชั่วโมงการใช้อุปกรณ์หน้าจอของมารดา พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 65.6

และร้อยละ 64.4 ใช้หน้าจอมากกว่า 2 ชั่วโมงในวันธรรมดาและวันหยุดตามลำดับ ข้อมูลทั่วไปของมารดาและข้อมูลเกี่ยวกับหน้าจอภายในครอบครัวที่ทำการศึกษา ดังแสดงในตารางที่ 1

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของบุตรอายุ 2 เดือน - 6 ปี พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 53.1) ใช้เวลาร่วมกับมารดา และอยู่ในช่วงก่อนวัยเรียน (ร้อยละ 42.6) มีน้ำหนักไม่เกินเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97 (ร้อยละ 87.7) และยังไม่เข้ารับการศึกษ (ร้อยละ 50.1) นอนหลับพักผ่อนตามวัย (โดยใช้เกณฑ์จากคำแนะนำของ WHO)³¹ อย่างเพียงพอในวันธรรมดา (ร้อยละ 53.5) และในวันหยุด (ร้อยละ 67.4) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการนอนโดยแยกตามอายุ พบว่าในกลุ่มอายุ 3 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนคนที่นอนเพียงพอเพิ่มขึ้นในวันหยุด (ร้อยละ 8.6 - 26.2) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลของมารดาและบุตรที่ทำการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของมารดา	จำนวนคน (ร้อยละ)	ข้อมูลทั่วไปของบุตร	จำนวนคน (ร้อยละ)
อายุ เฉลี่ย 35.27(SD=5.64) min-max=20-50		ช่วงวัยของบุตร	
<20	1 (0.2)	ทารกแรกเกิด (2-3 เดือน)	8 (1.9)
21-30	93 (22.8)	ทารก (4-12 เดือน)	82 (19.3)
31-40	236 (57.8)	เด็กวัยหัดเดิน (1.1-2 ปี)	88 (20.8)
41-50	78 (19.2)	เด็กก่อนวัยเรียน (2.1-5 ปี)	180 (42.6)
จำนวนบุตร		เด็กเข้าวัยเรียน (5.1-6 ปี)	65 (15.4)
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 คน	381 (90.3)	เพศ	
มากกว่า 2 คน	41 (9.7)	ชาย	224 (53.1)
ดัชนีมวลกายของมารดา เฉลี่ย 23.19 (SD=4.39) min-max=13.1-51.06		หญิง	198 (46.9)
น้อยกว่า 23	219 (55.3)	น้ำหนัก	
23-29.99	150 (37.9)	น้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97	371 (87.7)
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	27 (6.8)	มากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97	52 (12.3)
สถานภาพสมรส		ระดับการศึกษา	
แต่งงานอยู่ด้วยกัน	393 (93.1)	ยังไม่เข้ารับการศึกษ	212 (50.1)
หม้าย	4 (0.9)	อนุบาล	168 (39.7)
หย่าร้าง	7 (1.7)	ประถมศึกษาปีที่ 1-3	43 (10.2)
แยกกันอยู่	18 (4.3)	จำนวนชั่วโมงที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์	
ระดับการศึกษาสูงสุด		ไม่ได้ออกกำลังกาย	109 (27.1)
ต่ำกว่าปริญญาตรี	79 (18.7)	น้อยกว่า 7 ชม.ต่อสัปดาห์	150 (37.3)
ปริญญาตรี	267 (63.1)	มากกว่า 7 ชม.หัดบัสอด.	143 (35.6)
ปริญญาโท	72 (17)		
ปริญญาเอก	5 (1.2)		

ตารางที่ 1 ข้อมูลของมารดาและบุตรที่ทำการศึกษา (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของมารดา	จำนวนคน (ร้อยละ)	ข้อมูลทั่วไปของบุตร	จำนวนคน (ร้อยละ)
รายได้ต่อเดือน (n=413) (บาท)		จำนวนชั่วโมงการนอนหลับ	
ต่ำกว่า 10,000	61 (14.8)	วันธรรมดา (n=409)	
10,001-20,000	100 (24.2)	เพียงพอ	219 (53.5)
20,001-30,000	97 (23.5)	ไม่เพียงพอ	190 (46.5)
30,001-50,000	96 (23.2)	วันหยุด (n=423)	
มากกว่า 50,000	59 (14.3)	เพียงพอ	285 (67.4)
ภาวะซึมเศร้า		ไม่เพียงพอ	138 (32.6)
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	330 (78)	เวลาเฉลี่ยที่เด็กใช้ในการทำกิจกรรม	mean (SD)
มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย	76 (18)	วันธรรมดา	ชั่วโมงต่อวัน
มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง	12 (2.8)	เรียนพิเศษ	0.68 (1.73)
มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง	5 (1.2)	อ่านหนังสือ	0.64 (0.77)
ความสัมพันธ์ในครอบครัว		กิจกรรมนันทนาการอื่นที่ไม่ใช่กีฬา	1.4 (1.9)
mean (S.D.)= 29.28 (4.14) min- max =15-35		ท่องเที่ยว	0.42 (1.04)
ไม่ดี	75 (17.9)	ทำงานบ้าน	0.28 (0.47)
ปานกลาง	279 (66.4)	เวลาเฉลี่ยที่เด็กใช้ในการทำกิจกรรม	mean (SD)
ดี	66 (15.7)	วันหยุด	ชั่วโมงต่อวัน
การดูแลการใช้หน้าจอของบุตร		เรียนพิเศษ	0.27 (0.77)
1.การกำหนดระยะเวลาการใช้หน้าจอ		อ่านหนังสือ	0.62 (0.75)
เหมาะสม	294 (69.5)	กิจกรรมนันทนาการอื่นที่ไม่ใช่กีฬา	1.8 (2.17)
ไม่เหมาะสม	129 (30.5)	ท่องเที่ยว	2.55 (2.85)
2.การจำกัดการเข้าถึง		ทำงานบ้าน	0.44 (0.66)
เหมาะสม	371 (87.7)		
ไม่เหมาะสม	52 (12.3)		
3.แนะนำความปลอดภัยในการเปิดเผยข้อมูล			
เหมาะสม	373 (88.2)		
ไม่เหมาะสม	50 (11.8)		
4.ใช้ภายใต้การดูแลของมารดา			
เหมาะสม	398 (94.1)		
ไม่เหมาะสม	25 (5.9)		
5.ห้องนอนและโต๊ะอาหารไม่มีอุปกรณ์หน้าจอ			
เหมาะสม	214 (50.6)		
ไม่เหมาะสม	209 (49.4)		
6.ไม่ใช้หน้าจอเป็นรางวัลหรือการลงโทษ			
เหมาะสม	252 (59.6)		
ไม่เหมาะสม	171 (40.4)		
7.ไม่ใช้หน้าจอเพื่อให้เด็กสงบ			
เหมาะสม	268 (63.4)		
ไม่เหมาะสม	155 (36.6)		
จำนวนอุปกรณ์หน้าจอในบ้าน			
	mean (S.D.)		
โทรทัศน์	1.55 (0.77)		
เครื่องคอมพิวเตอร์	0.95 (0.83)		
แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน	2.61 (1.53)		
วิดีโอเกม	0.09 (0.29)		

ผลการศึกษาการใช้หน้าจอของบุตร เมื่อรวมทุกช่วงอายุพบว่าบุตรมีระยะเวลาการใช้หน้าจอเฉลี่ย 2.81 ± 3.50 ในวันธรรมดา และ 3.93 ± 4.80 ในวันหยุด ร้อยละ 78.0 มีการใช้หน้าจอเกินเวลาตามคำแนะนำเมื่อจำแนกระยะเวลาตามช่วงอายุจากคำแนะนำของชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย¹⁰⁻¹² พบว่าทุกช่วงอายุส่วนใหญ่มีระยะเวลาใช้หน้าจอเกินตามคำแนะนำ ยกเว้นในช่วงอายุ 2 เดือน - 1 ปี การใช้หน้า

จอของบุตรในแต่ละประเภท การใช้หน้าจอประเภทโทรทัศน์แบบเปิดให้บุตรดูโดยตรงเฉลี่ย 0.85 ± 1.06 ชั่วโมงในวันธรรมดา และ 1.35 ± 1.84 ชั่วโมงในวันหยุด เปิดทิ้งไว้โดยไม่มีคนดูเฉลี่ย 0.72 ± 2.00 ชั่วโมงในวันธรรมดา และ 0.82 ± 2.20 ชั่วโมงในวันหยุด ใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนดูวิดีโอเพื่อความบันเทิงเป็นส่วนใหญ่ และใช้เพื่อเล่นเกมรองลงมา การใช้หน้าจอของบุตร (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การใช้หน้าจอของบุตร

	การใช้หน้าจอของบุตรทุกประเภทรวมกัน			
	จำนวนเฉลี่ยชั่วโมงที่ใช้ต่อวัน		ระยะเวลาตามคำแนะนำ*	ระยะเวลาเกินตามคำแนะนำ*
	mean (S.D.)		ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด จำนวนคน (ร้อยละ)	ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด จำนวนคน (ร้อยละ)
	วันธรรมดา	วันหยุด		
รวมทุกช่วงอายุ	2.81 (3.50)	3.93 (4.80)	93 (22.0)	330 (78.0)
ช่วงอายุของบุตร				
อายุ 2 เดือน - 1 ปี	1.22 (2.14)	1.43 (2.88)	32 (60.4)	21 (39.6)
อายุ 1-3 ปี	2.84 (2.63)	2.66 (3.47)	30 (20.1)	119 (79.9)
อายุ 3-5 ปี	2.99 (3.25)	4.54 (4.24)	14 (13.3)	91 (86.7)
อายุมากกว่า 5 ปี	3.33 (3.87)	6.15 (6.23)	17 (14.7)	99 (85.3)
ประเภทการใช้หน้าจอ				
โทรทัศน์				
เปิดให้บุตรดูโดยตรง	0.85 (1.06)	1.35 (1.84)		
เปิดทิ้งไว้โดยไม่มีคนดู	0.72 (2.00)	0.82 (2.20)		
เครื่องคอมพิวเตอร์				
ดูวิดีโอเพื่อความบันเทิง	0.16 (0.52)	0.23 (0.74)		
ใช้สื่อสารสังคมออนไลน์	0.03 (0.27)	0.04 (0.31)		
ใช้เพื่อเล่นเกม	0.09 (0.60)	0.15 (0.80)		
อื่นๆ	0.02 (0.18)	0.04 (0.29)		
แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน				
ดูวิดีโอเพื่อความบันเทิง	0.60 (0.86)	0.82 (1.16)		
ใช้สื่อสารสังคมออนไลน์	0.08 (0.45)	0.09 (0.51)		
ใช้เพื่อเล่นเกม	0.19 (0.56)	0.29 (0.83)		
อื่นๆ (ระบุ)	0.02 (0.18)	0.04 (0.30)		
วิดีโอเกม	0.03 (0.25)	0.06 (0.44)		

*จำแนกระยะเวลาตามช่วงอายุจากคำแนะนำของชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย¹⁰⁻¹²

ผลการศึกษาระยะเวลาการใช้หน้าจอเฉลี่ยในแต่ละประเภทในวันธรรมดาเปรียบเทียบระหว่างมารดาที่มีและไม่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า มารดาที่มีภาวะซึมเศร้าเปิดโทรทัศน์ให้บุตรดูโดยตรงมากกว่าบุตรของมารดาที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับการใช้หน้าจอ

ของบุตรประเภทโทรทัศน์ที่เปิดไว้โดยไม่มีคนดูแต่พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนประเภทหน้าจอ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน และวิดีโอเกม พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ ผลการศึกษาระยะเวลาเฉลี่ยการใช้หน้าจอในแต่ละประเภทในวันธรรมดา (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ระยะเวลาคะเฉลี่ยการใช้หน้าจอในแต่ละประเภทในเด็กเปรียบเทียบระหว่างมารดาที่มีและไม่มีภาวะซึมเศร้า

	ระยะเวลาการใช้หน้าจอ (ชั่วโมง/วัน) mean (S.D.)	p-value	95%CI
การใช้หน้าจอแต่ละประเภทในวันธรรมดา			
โทรทัศน์			
เปิดให้บุตรดูโดยตรง			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	0.81 (1.07)	0.198	(-0.40,0.08)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	0.97 (1.03)		
เปิดทิ้งไว้โดยไม่มีคนดู			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	0.70 (1.90)	0.606	(-0.59,0.34)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	0.81 (2.33)		
คอมพิวเตอร์			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	0.35 (1.05)	0.130	(-0.05,0.39)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	0.18 (0.53)		
แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	0.91 (1.36)	0.617	(-0.22,0.38)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	0.83 (1.08)		
วิดีโอเกม			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	0.03 (0.29)	0.421	(-0.03,0.08)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	0.01 (0.07)		
การใช้หน้าจอแต่ละประเภทในแต่ละวันหยุด			
โทรทัศน์			
เปิดให้บุตรดูโดยตรง			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	1.31 (1.76)	0.428	(-0.60,0.25)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	1.49 (2.11)		
เปิดทิ้งไว้โดยไม่มีคนดู			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	0.86 (2.21)	0.471	(-0.32,0.69)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	0.68 (2.12)		
คอมพิวเตอร์			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	0.47 (1.32)	0.588	(-0.22,0.38)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	0.39 (1.12)		
แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	1.28 (1.89)	0.346	(-0.22,0.62)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	1.07 (1.56)		
วิดีโอเกม			
มารดาไม่มีภาวะซึมเศร้า	0.07 (0.49)	0.434	(-0.06,0.14)
มารดามีภาวะซึมเศร้า	0.03 (0.17)		

ผลการศึกษาระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็ก และภาวะซึมเศร้าของมารดาพบว่า ภาวะซึมเศร้าของมารดาในระดับรุนแรง มีระยะเวลาการใช้หน้าจอมากกว่ากลุ่มภาวะซึมเศร้าของมารดาในระดับเล็กน้อย และปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในวันหยุด ผลการศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจเกี่ยวข้องกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตร พบว่าในวันหยุด มารดาที่แยกกันอยู่กับสามีจะมีระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรที่มากกว่ามารดาที่แต่งงานหรืออยู่ด้วยกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเรียนพิเศษวิชาการทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมีระยะเวลาการใช้หน้าจอมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการดูแลการใช้หน้าจอของบุตรอย่างเหมาะสมโดยมีการกำหนดระยะเวลาการใช้หน้าจอ จำกัดการเข้าถึง ในห้องนอนและโต๊ะอาหาร ไม่มีอุปกรณ์หน้าจอ ไม่ใช้หน้าจอเป็นรางวัลหรือการลงโทษ และไม่ใช้หน้าจอเพื่อให้เด็กสงบ พบว่าระยะเวลาการใช้หน้าจอที่น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด ส่วนการใช้หน้าจอภายใต้การดูแลของมารดามีระยะเวลาการใช้หน้าจอน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในวันธรรมดาเพียงอย่างเดียว

ในมารดาที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 23-30 หรือมีภาวะอ้วน พบว่ามีระยะเวลาการใช้หน้าจอในวันธรรมดา มากกว่ามารดาที่มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 พบว่ามีระยะเวลาการใช้หน้าจอมากกว่าระดับชั้นอนุบาล และบุตรที่ยังไม่เข้าเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในวันหยุด และการมีการออกกำลังกายในช่วงน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาการใช้หน้าจอที่มากกว่ากลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด และระยะเวลาการใช้หน้าจอของมารดาที่มากขึ้น พบว่าบุตรมีระยะเวลาการใช้หน้าจอที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในปัจจัยของมารดาได้แก่อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว จำนวนบุตร ปัจจัยของบุตรได้แก่ เพศ น้ำหนัก ความเพียงพอของชั่วโมงการนอนของบุตร(โดยใช้เกณฑ์จากคำแนะนำของ WHO)³¹ พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ ผลการศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจเกี่ยวข้องกับระยะเวลาการใช้หน้าจอในวันธรรมดา (ตารางที่ 4.1 และ 4.2)

ตารางที่ 4.1 ผลการศึกษาปัจจัยกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรในวันธรรมดา โดยใช้สถิติ independent t-test และ ANOVA

ปัจจัยที่ศึกษา	n	ระยะเวลาการใช้หน้าจอ (ชั่วโมง/วัน) Mean (S.D.)	P-value	Significant pairwise comparison
ภาวะซึมเศร้าของมารดา				
มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง	5	3.80 (2.16)	0.825	
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	330	2.80 (3.63)		
มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย	76	2.86 (3.15)		
มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง	12	2.10(2.09)		
อายุมารดา				
น้อยกว่า 24 ปี	9	3.36 (2.56)	0.605	
มากกว่าหรือเท่ากับ 24 ปี	399	2.77 (3.48)		
จำนวนบุตร				
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 คน	381	2.73 (3.38)	0.163	
มากกว่า 2 คน	41	3.53 (4.47)		
ระดับการศึกษาของมารดา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	77	2.91 (3.65)	0.183	
สูงกว่าหรือเท่ากับปริญญาตรี	346	2.32 (2.68)		

ตารางที่ 4.1 ผลการศึกษาปัจจัยกับระยะเวลาการใช้น้ำจอของบุตรในวันธรรมดา โดยใช้สถิติ independent t-test และ ANOVA (ต่อ)

ปัจจัยที่ศึกษา	n	ระยะเวลาการใช้น้ำจอ (ชั่วโมง/วัน) Mean (S.D.)	P-value	Significant pairwise comparison
รายได้ของมารดา				
น้อยกว่า 20,000 บาทต่อเดือน	161	2.81 (3.80)	0.995	
มากกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาทต่อเดือน	252	2.83 (3.35)		
ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว				
ไม่ดี	75	3.29 (3.22)	0.181	
ปานกลางหรือดี	345	2.69 (3.56)		
เพศของบุตร				
ชาย	224	2.68 (3.49)	0.396	
หญิง	198	2.97 (3.52)		
น้ำหนักของบุตร				
น้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่97	371	2.86 (3.67)	0.423	
มากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่97	52	2.44 (1.87)		
เวลาบุตรนอนหลับต่อวัน				
เพียงพอ	219	2.61 (3.17)	0.150	
ไม่เพียงพอ	190	3.11 (3.86)		
เวลาที่บุตรทำกิจกรรมอื่น (วิเคราะห์ในบุตรอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ปีเท่านั้น)	370			
เรียนพิเศษวิชาการ				
ไม่มี	238	2.51 (3.24)	0.011*	
มี	132	3.44 (3.94)		
อ่านหนังสือ				
ไม่มี	119	2.65 (0.83)	0.441	
มี	251	2.91 (3.27)		
กิจกรรมนันทนาการ				
ไม่มี	124	2.85 (3.68)	0.880	
มี	245	2.79 (3.39)		
ท่องเที่ยว				
ไม่มี	281	3.03 (3.44)	0.942	
มี	88	3.06 (4.12)		
ทำงานบ้าน				
ไม่มี	227	3.06 (3.45)	0.857	
มี	143	2.99 (3.82)		
การดูแลการใช้น้ำจอของบุตร				
การกำหนดระยะเวลาการใช้น้ำจอ				
เหมาะสม	294	2.44 (3.48)	0.001*	
ไม่เหมาะสม	129	3.63 (3.41)		
การจำกัดการเข้าถึง				
เหมาะสม	371	2.66 (3.41)	0.022*	
ไม่เหมาะสม	52	3.84 (3.96)		
แนะนำความปลอดภัยในการเปิดเผยข้อมูล				
เหมาะสม	373	2.90 (3.60)	0.109	
ไม่เหมาะสม	50	2.06 (2.48)		

ตารางที่ 4.1 ผลการศึกษาปัจจัยกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรในวันธรรมดา โดยใช้สถิติ independent t-test และ ANOVA (ต่อ)

ปัจจัยที่ศึกษา	n	ระยะเวลาการใช้หน้าจอ (ชั่วโมง/วัน) Mean (S.D.)	P-value	Significant pairwise comparison
ใช้ภายใต้การดูแลของมารดา	398	2.69 (3.02)	0.007*	
เหมาะสม	25	4.64 (7.77)		
ไม่เหมาะสม				
ในห้องนอนและโต๊ะอาหารไม่มีอุปกรณ์หน้าจอ	214	2.29 (2.71)	0.002*	
เหมาะสม	209	3.33 (4.09)		
ไม่เหมาะสม				
ไม่ใช้หน้าจอเป็นรางวัลหรือการลงโทษ	252	2.38 (2.89)	0.002*	
เหมาะสม	171	3.43 (4.16)		
ไม่เหมาะสม				
ไม่ใช้หน้าจอเพื่อให้เด็กสงบ	268	2.34 (3.41)	<0.001*	
เหมาะสม	155	3.60 (3.52)		
ไม่เหมาะสม				
จำนวนหน้าจอทุกประเภทในบ้าน				
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 เครื่อง	48	2.20 (2.97)	0.210	
มากกว่า 2 เครื่อง	373	2.88 (3.56)		
สถานภาพสมรส				
แต่งงานหรืออยู่ด้วยกัน	393	2.70 (3.28)	0.087	
หม้าย	4	4.14 (3.40)		
หย่าร้าง	7	2.39 (1.20)		
แยกกันอยู่	18	4.75 (6.92)		
ดัชนีมวลกายของมารดา				
(1) น้อยกว่า 23	219	2.46 (2.97)	0.042**	(1) vs (2)**
(2) 23-29.99	150	3.38 (4.26)		
(3) มากกว่าหรือเท่ากับ 30	27	3.21 (2.81)		
ระดับการศึกษา				
(1) ประถมศึกษาที่ 1-3	212	3.88 (5.02)	0.048**	(1) vs (3)**
(2) อนุบาล	168	2.93 (3.19)		
(3) ยังไม่เข้าเรียน	43	2.48 (3.33)		
เวลาที่ออกกำลังกาย (ชั่วโมง/สัปดาห์)				
(1) ไม่ออกกำลังกาย	109	2.21 (2.94)	0.021**	(1) vs (2)**
(2) ออกกำลังกายน้อยกว่า 7 ชั่วโมง/สัปดาห์	150	3.36 (4.14)		
(3) มากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมง/สัปดาห์	143	2.61 (2.80)		
ระยะเวลาการใช้หน้าจอของมารดา				
(1) น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	86	1.77 (3.55)	0.009**	(1) vs (3)**
(2) 2-3.99 ชั่วโมง	149	2.76 (2.94)		(1) vs (4)**
(3) 4-5.99 ชั่วโมง	74	3.24 (3.32)		
(4) มากกว่า 6 ชั่วโมง	112	3.35 (4.10)		

*p<0.05, independent t-test **p<0.05, ANOVA with post hoc analysis

ตารางที่ 4.2 ผลการศึกษาปัจจัยกับระยะเวลาการใช้น้ำจอของบุตรในวันหยุด โดยใช้สถิติ independent t-test และ ANOVA

ปัจจัยที่ศึกษา	n	ระยะเวลาการใช้น้ำจอ (ชั่วโมง/วัน) Mean (S.D.)	P-value	Significant pairwise comparison
ภาวะซึมเศร้าของมารดา				
(1) มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง	5	9.50 (6.50)	0.018**	(1) vs (3)**
(2) ไม่มีภาวะซึมเศร้า	330	4.00 (4.95)		(1) vs (4)**
(3) มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย	76	3.61 (4.01)		
(4) มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง	12	1.56 (1.97)		
อายุมารดา				
น้อยกว่า 24 ปี	9	6.41 (6.25)	0.101	
มากกว่าหรือเท่ากับ 24 ปี	399	3.81 (4.67)		
จำนวนบุตร				
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 คน	381	3.86 (4.72)	0.428	
มากกว่า 2 คน	41	4.49 (5.59)		
ระดับการศึกษาของมารดา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	77	4.05 (4.85)	0.237	
สูงกว่าหรือเท่ากับปริญญาตรี	346	3.34 (4.55)		
รายได้ของมารดา				
น้อยกว่า 20,000 บาทต่อเดือน	161	3.97 (4.96)	0.864	
มากกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาทต่อเดือน	252	3.88 (4.68)		
ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว				
ไม่ดี	75	4.07 (3.83)	0.759	
ปานกลางหรือดี	345	3.88 (4.99)		
เพศของบุตร				
ชาย	224	3.90 (4.77)	0.868	
หญิง	198	3.97 (4.86)		
น้ำหนักของบุตร				
น้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97	371	3.91 (4.94)	0.876	
มากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97	52	4.03 (3.75)		
เวลาบุตรนอนหลับต่อวัน				
เพียงพอ	219	3.86 (5.04)	0.509	
ไม่เพียงพอ	190	4.17 (4.65)		
เวลาที่บุตรทำกิจกรรมอื่น				
วิเคราะห์ในบุตรอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ปีเท่านั้น	370			
เรียนพิเศษวิชาการ				
ไม่มี	305	3.63 (4.49)	0.002*	
มี	65	5.58 (6.00)		
อ่านหนังสือ				
ไม่มี	151	3.80 (5.40)	0.610	
มี	219	4.04 (4.21)		
กิจกรรมนันทนาการ				
ไม่มี	112	3.90 (4.81)	0.312	
มี	257	4.47 (4.96)		
ท่องเที่ยว				
ไม่มี	119	2.91 (3.28)	0.000	
มี	250	4.95 (5.41)		
ทำงานบ้าน				
ไม่มี	183	3.67 (4.33)	0.018*	
มี	187	4.88 (5.37)		

ตารางที่ 4.2 ผลการศึกษาปัจจัยกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรในวันหยุด โดยใช้สถิติ independent t-test และ ANOVA (ต่อ)

ปัจจัยที่ศึกษา	n	ระยะเวลาการใช้หน้าจอ (ชั่วโมง/วัน) Mean (S.D.)	P-value	Significant pairwise comparison
การดูแลการใช้หน้าจอของบุตร				
การกำหนดระยะเวลาการใช้หน้าจอ				
เหมาะสม	294	3.53 (4.80)	0.010*	
ไม่เหมาะสม	129	4.82 (4.68)		
การจำกัดการเข้าถึง				
เหมาะสม	371	3.72 (4.17)	0.019*	
ไม่เหมาะสม	52	5.39 (5.19)		
แนะนำความปลอดภัยในการเปิดเผยข้อมูล				
เหมาะสม	373	4.04 (4.96)	0.169	
ไม่เหมาะสม	50	3.05 (3.22)		
ใช้ภายใต้การดูแลของมารดา				
เหมาะสม	398	3.84 (4.43)	0.172	
ไม่เหมาะสม	25	5.20 (8.86)		
ในห้องนอนและโต๊ะอาหารไม่มีอุปกรณ์หน้าจอ				
เหมาะสม	214	3.23 (4.02)	0.003*	
ไม่เหมาะสม	209	4.63 (5.40)		
ไม่ใช้หน้าจอเป็นรางวัลหรือการลงโทษ				
เหมาะสม	252	3.41 (4.14)	0.008*	
ไม่เหมาะสม	171	4.67 (5.56)		
ไม่ใช้หน้าจอเพื่อให้เด็กสงบ				
เหมาะสม	268	3.57 (4.93)	0.045*	
ไม่เหมาะสม	155	4.54 (4.50)		
จำนวนหน้าจอทุกประเภทในบ้าน				
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 เครื่อง (n=48)	48	2.66 (3.09)	0.053	
มากกว่า 2 เครื่อง (n=373)	353	4.09 (4.97)		
สถานภาพสมรส				
(1) แต่งงานหรืออยู่ด้วยกัน	393	3.76 (4.55)	0.043**	(1) vs (4)**
(2) หย่า	4	4.74 (7.60)		
(3) หย่าร้าง	7	3.67 (1.47)		
(4) แยกกันอยู่	18	7.02 (8.28)		
ดัชนีมวลกายของมารดา				
น้อยกว่า 23	219	3.75 (4.75)	0.342	
23-22.99	150	4.42 (5.04)		
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	27	3.40 (3.18)		
ระดับการศึกษา				
(1) ประถมศึกษาที่ 1-3	212	6.98 (7.50)	0.000**	(1) vs (2)**
(2) อนุบาล	168	5.01 (4.80)		(1) vs (3)**
(3) ยังไม่เข้าเรียน	43	2.45 (3.40)		(2) vs (3)**
เวลาที่ออกกำลังกาย (ชั่วโมง/สัปดาห์)				
(1) ไม่ออกกำลังกาย	109	2.55 (3.55)	0.000**	(1) vs (2)**
(2) ออกกำลังกายน้อยกว่า 7 ชั่วโมง/สัปดาห์	150	5.34 (5.76)		(2) vs (3)**
(3) มากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมง/สัปดาห์	143	3.39 (3.63)		
ระยะเวลาการใช้หน้าจอของมารดา				
(1) น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	86	1.55 (1.90)	0.000**	(1) vs (2)**
(2) 2-3.99 ชั่วโมง	154	3.89 (4.19)		(1) vs (3)**
(3) 4-5.99 ชั่วโมง	95	5.07 (5.83)		(1) vs (4)**
(4) มากกว่า 6 ชั่วโมง	86	5.08 (5.74)		

*p<0.05, independent t-test **p<0.05, ANOVA with post hoc analysis

วิจารณ์

การศึกษานี้ทำการเก็บข้อมูลในมารดาที่พาบุตร อายุ 2 เดือน ถึง 6 ปี ที่มารับวัคซีน ณ คลินิกตรวจสุขภาพ เด็กดี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในระหว่างวันที่ 12 พฤษภาคม-10 ธันวาคม พ.ศ.2563 จากข้อมูลทั่วไปของ มารดาในกลุ่มตัวอย่าง 423 ราย พบว่าร้อยละ 57.8 มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี โดยส่วนใหญ่มีบุตรน้อยกว่า หรือเท่ากับ 2 คน มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 30 สถานภาพ สมรส และจบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป มารดามีภาวะซึมเศร้าคิดเป็นร้อยละ 13.2 และคะแนนจาก แบบสอบถามความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว โดยเฉลี่ย 29.28 ± 4.14 คะแนน

บุตรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงก่อนวัยเรียนและช่วงวัย หัดเดิน เป็นเพศชายร้อยละ 53.1 มีน้ำหนักไม่เกิน เปรอร์เซ็นไทล์ที่ 97 ออกกำลังน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อ สัปดาห์ นอนหลับพักผ่อนตามวัยอย่างเพียงพอใน วันหยุดมากกว่าวันธรรมดา เป็นกลุ่มอายุ 3 ปีขึ้นไป อาจเนื่องจากเด็กในช่วงกลุ่มอายุดังกล่าวเริ่มเข้าเรียน และอยู่อาศัยในกรุงเทพ ซึ่งต้องใช้เวลาในการเดินทาง นาน อาจส่งผลให้เวลานอนหลับพักผ่อนในวันธรรมด น้อยกว่าวันหยุด และพบว่าเวลานอนหลับพักผ่อนของ บุตรในการศึกษานี้ มีจำนวนเกือบครึ่งที่นอนหลับพั กผ่อนตามวัยไม่เพียงพออาจเป็นเพราะการศึกษานี้กลุ่ม ประชากรอยู่ในกรุงเทพซึ่งมีจำนวนชั่วโมงการนอนที่ น้อยกว่าเด็กที่อาศัยต่างจังหวัดในการศึกษาที่มีมาก่อนหน้านี้³⁰ เวลาที่บุตรใช้ทำกิจกรรมต่างๆ นอกบ้านในการ ศึกษาในค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะกิจกรรมท่องเที่ยว อาจเนื่องจากช่วงเก็บวิจัยเป็นยังอยู่ในช่วงมาตรการ ผ่อนปรนระยะที่ 2 หลังจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ซึ่งพบว่าหลายครอบครัวยังคงกักตัวไม่ออกไป ทำกิจกรรมนอกบ้าน

ผลการศึกษาดูแลการใช้หน้าจอของ ครอบครัว โดยส่วนใหญ่ได้ดูแลอย่างเหมาะสมในการ

กำหนดระยะเวลาการใช้หน้าจอกับบุตร มีขออนุญาต ก่อนใช้อุปกรณ์หน้าจอทุกครั้ง แนะนำบุตรว่าไม่ควรเปิด เผยข้อมูลส่วนตัวและไม่ควรนัดพบคนที่รู้จักผ่าน อินเทอร์เน็ต และบุตรใช้อุปกรณ์หน้าจออยู่ภายใต้การ ดูแลของมารดา และยังมีครอบครัวจำนวนหนึ่งที่ยังดูแล บุตรเรื่องการใช้หน้าจอไม่เหมาะสม คือ มีอุปกรณ์หน้า จอในห้องนอนและบริเวณโต๊ะที่รับประทานอาหาร ใช้หน้าจอเป็นเงื่อนไขแลกเปลี่ยนให้รางวัลหรือทำโทษ บุตร ให้บุตรใช้หน้าจอเมื่อต้องการให้บุตรเงียบหรือเพื่อ ให้สงบ อาจเนื่องจากผู้ปกครองพบว่าการใช้หน้าจอทำให้บุตรเชื่อฟังและสงบได้โดยเร็วในช่วงแรก

โดยส่วนใหญ่ในบ้านพบว่าหน้าจอประเภท แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนมากที่สุด และมีจำนวนโทรทัศน์ รองลงมา อาจเป็นจากแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนสามารถ ใช้งานได้หลากหลายกว่าในขณะที่ราคาไม่ต่างกันมาก กับหน้าจอประเภทอื่น และมารดาส่วนใหญ่มีการใช้ หน้าจอมากกว่า 2 ชั่วโมงในวันธรรมดาและวันหยุด อาจเนื่องจากช่วงเก็บวิจัยอยู่ในช่วงหลังการระบาดของ ไวรัสโควิด-19 ซึ่งยังมีการกักตัวอยู่บ้านกันหลาย ครอบครัว และการทำงานในปัจจุบันต้องอาศัยโปรแกรม บนแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนมากขึ้น และสอดคล้องกัน กับงานวิจัยที่มีมาก่อนหน้านี้²⁷

ผลการศึกษาดูแลการใช้หน้าจอของบุตร เมื่อรวม ทุกช่วงอายุพบว่าบุตรมีระยะเวลาการใช้หน้าจอเฉลี่ย 2.81 ± 3.50 ในวันธรรมดา และ 3.93 ± 4.80 ในวันหยุด ร้อยละ 78 มีการใช้หน้าจอเกินเวลาตามคำแนะนำ และ ใช้หน้าจอประเภทโทรทัศน์มากที่สุด โดยพบว่าระยะ เวลาเฉลี่ยที่เปิดให้บุตรดูโทรทัศน์โดยตรงมากกว่าเปิด ไว้โดยไม่มีใครดู รองลงมาเป็นการใช้แท็บเล็ตหรือ สมาร์ทโฟน โดยพบว่าใช้ดูวิดีโอเพื่อความบันเทิงเป็น ส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกันกับการศึกษาที่มีมาก่อน¹⁷ และผลการศึกษาดูแลการใช้หน้าจอของบุตรโดยจำแนก ระยะเวลาตามช่วงอายุ พบว่าทุกช่วงอายุมีการใช้หน้า

จอเกินเวลาตามคำแนะนำของ AAP WHO และชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย เนื่องจากการเก็บวิจัยทำในช่วงมาตรการผ่อนปรนระยะที่ 2 หลังจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งจากการศึกษาวิจัยที่สำรวจระยะเวลาการใช้หน้าจอในช่วงการระบาดพบว่าค่าเฉลี่ยระยะเวลาการใช้หน้าจอสูงขึ้นกว่าในช่วงปกติ 4 ชั่วโมง²⁷ จึงอาจอธิบายระยะเวลาการใช้หน้าจอในการศึกษานี้ที่เกินตามคำแนะนำในทุกช่วงอายุที่ทำการศึกษา และเป็นที่น่าสนใจว่ามารดาส่วนใหญ่ตอบแบบสอบถามว่าตนเองมีการกำหนดระยะเวลาการใช้หน้าจออย่างเหมาะสมตามวัย แต่ผลการศึกษาการใช้หน้าจอของบุตรส่วนใหญ่มีการใช้หน้าจอเกินเวลาตามคำแนะนำ อาจเป็นข้อมูลที่ช่วยให้เกิดความตระหนักมากขึ้นถึงแนวทางการเลี้ยงดูที่อาจไม่ไปในทางเดียวกันในครอบครัวหรือขาดการกำหนดระยะเวลาการใช้หน้าจออย่างจริงจัง ซึ่งหากมีการศึกษาต่อในอนาคตน่าจะทำให้เกิดประโยชน์มากขึ้น

ระยะเวลาเฉลี่ยการใช้หน้าจอในแต่ละประเภทในวันธรรมดาเปรียบเทียบระหว่างมารดาที่มีและไม่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า มารดาที่มีภาวะซึมเศร้าเปิดโทรศัพท์ให้บุตรดูโดยตรงมากกว่าบุตรของมารดาที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า เช่นเดียวกันกับการใช้หน้าจอของบุตรประเภทโทรศัพท์ที่เปิดไว้โดยไม่มีคนดู แต่ไม่พบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหน้าจอประเภทอื่นไม่พบว่ามี การใช้ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็กและภาวะซึมเศร้าของมารดาพบว่า ภาวะซึมเศร้าของมารดาในระดับรุนแรง มีระยะเวลาการใช้หน้าจอมากกว่ากลุ่มภาวะซึมเศร้าของมารดาในระดับเล็กน้อยและปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในวันหยุด ซึ่งสอดคล้องกันกับการศึกษาที่มีมาก่อนหน้านี้ที่พบว่าภาวะซึมเศร้าของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอที่เพิ่ม

ขึ้นของบุตร^{17,18} แต่จากการศึกษานี้ได้เก็บข้อมูลโดยจำแนกระยะเวลาการใช้หน้าจอของเด็กในวันธรรมดาและวันหยุด รวมทั้งแบ่งระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า จึงทำให้เห็นวาระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรที่เพิ่มขึ้นในวันหยุด อาจเป็นเพราะในวันหยุดบุตรไม่ได้ไปโรงเรียน และมารดาไม่ได้ไปทำงาน ส่งผลให้มีเวลาร่วมกันกับบุตรมากขึ้น จึงทำให้ภาวะซึมเศร้าของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรในวันหยุด

ปัจจัยอื่นที่อาจเกี่ยวข้องกับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตร ปัจจัยที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรที่เพิ่มขึ้นทั้งในวันธรรมดาและในวันหยุดได้แก่ การที่บุตรมีการเรียนพิเศษและออกกำลังกายในช่วงน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และการที่มารดามีระยะเวลาการใช้หน้าจอที่เพิ่มขึ้น ปัจจัยที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรที่เพิ่มขึ้นเฉพาะในวันหยุดได้แก่ มารดาที่แยกกันอยู่กับสามี มารดาที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 23-30 หรือมีภาวะอ้วน บุตรเข้าเรียนและอยู่ในระดับชั้นที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกันกับการศึกษาที่มีมาก่อนหน้านี้^{10,13,16} ที่พบว่าในครอบครัวที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มารดาที่มีภาวะอ้วน จะมีความสัมพันธ์กับการใช้หน้าจอที่เพิ่มขึ้น การที่มารดาแยกกันอยู่กับสามีอาจเป็นช่วงกระบวนการก่อนหย่า (predivorce stage) ซึ่งเป็นช่วงที่มีความขัดแย้งในครอบครัวสูง และส่งผลกระทบต่อ การเลี้ยงดูได้ ซึ่งอาจอธิบายการส่งผลกระทบต่อระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรที่เพิ่มขึ้น²⁸ ในบุตรที่เข้ารับการ ศึกษาแล้ว อาจเห็นเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างใช้หน้าจอเพิ่มขึ้น มีทักษะพัฒนาการตามวัยที่มากขึ้น และมีการเรียนออนไลน์ซึ่งต้องใช้หน้าจอ จึงสามารถเข้าถึงอุปกรณ์ด้วยตนเองได้มากขึ้น ปัจจัยที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรที่ลดลง

ทั้งในวันธรรมดาและในวันหยุดได้แก่ การดูแลการใช้หน้าจอบุตรอย่างเหมาะสมโดยมีการจำกัดการเข้าถึงในห้องนอนและโต๊ะอาหารไม่มีอุปกรณ์หน้าจอ ไม่ใช่หน้าจอเป็นรางวัลหรือการลงโทษ และไม่ใช้หน้าจอเพื่อให้เด็กสงบ ส่วนการใช้หน้าจอภายใต้การดูแลของมารดาพบว่ามียุทธศาสตร์การใช้หน้าจอน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในวันธรรมดาเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกันกับการศึกษาที่มีมาก่อนหน้านี้ ที่ว่าการทำให้บุตรเข้าถึงอุปกรณ์หน้าจอได้ยากขึ้น และกำหนดเวลาอย่างชัดเจน จะช่วยลดระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรได้¹³⁻¹⁵

ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษานี้ศึกษาในมารดาที่พาบุตรมารับการฉีดวัคซีน ณ คลินิกตรวจสุขภาพเด็กดี โดยใช้แบบสอบถาม พบว่ามีแบบสอบถามบางส่วนที่ตอบไม่ครบ เนื่องจากบุตรที่มากับมารดามีความกังวลและกลัวการฉีดวัคซีน ทำให้ร้องไห้และต้องการความสนใจจากมารดามากกว่าในช่วงปกติ และการศึกษานี้เก็บข้อมูลในช่วงมาตรการผ่อนปรนระยะที่ 2 หลังจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา อาจทำให้ผลการศึกษา มีความแตกต่างจากช่วงเวลาปกติ เนื่องจากโดยส่วนใหญ่ผู้ปกครองยังคงกังวลและไม่กล้าออกไปข้างนอก ทำให้ระยะเวลากิจกรรม เช่น เรียนพิเศษ กิจกรรมนันทนาการ และท่องเที่ยวอาจน้อยกว่าในช่วงปกติ กิจกรรมในบ้านที่ทำได้ ในบางครอบครัวอาจมีจำกัด จึงอาจทำให้บุตรเข้าถึงการใช้หน้าจอเพิ่มขึ้นได้ และการศึกษานี้เป็น cross-sectional descriptive study ทำให้ไม่สามารถอธิบายเหตุและผลที่ตามมาได้

การศึกษานี้ยังขาดข้อมูลรายละเอียดการใช้หน้าจอของมารดา เนื่องจากช่วงที่เก็บวิจัยเป็นช่วงหลังการระบาดของไวรัสโคโรนา และอาจทำให้ผู้ปกครองหลายครอบครัวทำงานผ่านหน้าจอกันมากขึ้น และทำให้มี

ระยะเวลาการใช้หน้าจอที่มาก หากการศึกษาหน้ามีการเก็บรายละเอียดประเภทการใช้หน้าจอของมารดา อาจจะทำให้พบความสัมพันธ์รายละเอียดประเภทการใช้หน้าจอของมารดากับระยะเวลาการใช้หน้าจอของบุตรมากขึ้น

สรุป

การใช้หน้าจอของบุตรพบว่ามียุทธศาสตร์การใช้หน้าจอประเภทโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาเป็นการใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน โดยพบว่าใช้ดูวิดีโอเพื่อความบันเทิงเป็นส่วนใหญ่ และผลการศึกษาการใช้หน้าจอของบุตรโดยจำแนกระยะเวลาตามช่วงอายุ พบว่าทุกช่วงอายุมีการใช้หน้าจอเกินเวลาตามคำแนะนำเป็นส่วนใหญ่ ผลการศึกษาดูแลการใช้หน้าจอของครอบครัว โดยส่วนใหญ่ได้ดูแลอย่างเหมาะสมในการกำหนดระยะเวลาการใช้หน้าจอกับบุตร หน้าจอประเภทแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนมีจำนวนเฉลี่ยมากที่สุด และมารดาส่วนใหญ่มีการใช้หน้าจอมากกว่า 2 ชั่วโมงในวันธรรมดาและวันหยุด

ผลการศึกษาระยะเวลาเฉลี่ยการใช้หน้าจอในแต่ละประเภทในวันธรรมดาเปรียบเทียบระหว่างมารดาที่มีและไม่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า มารดาที่มีภาวะซึมเศร้าเปิดโทรทัศน์ให้บุตรดูโดยตรงมากกว่าบุตรของมารดาที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า เช่นเดียวกันกับการใช้หน้าจอของบุตรประเภทโทรทัศน์ที่เปิดไว้โดยไม่เฝ้าดู แต่พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ส่วนหน้าจอประเภทอื่นพบว่าการใช้ไม่แตกต่างกันทางสถิติในบุตรที่มารดามีและไม่มีภาวะซึมเศร้าทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด ภาวะซึมเศร้าของมารดาในระดับรุนแรง มีระยะเวลาการใช้หน้าจอมากกว่ากลุ่มภาวะซึมเศร้าของมารดาในระดับเล็กน้อยและปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในวันหยุด

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการใช้หน้าจอ คือ ดัชนีมวลกายของมารดา ระดับการศึกษาของบุตร การเรียนพิเศษวิชาการ การดูแลการใช้หน้าจอของบุตร การออกกำลังกายของบุตร ระดับภาวะซึมเศร้าของมารดา และระยะเวลาการใช้หน้าจอของมารดา

ข้อมูลจากการศึกษาที่ผู้วิจัยคิดว่าจะได้เป็นประโยชน์ในการสร้างความตระหนักและช่วยให้มารดามีแนวทางการดูแลระยะเวลาการใช้หน้าจอในเด็กอย่างเหมาะสมเพื่อช่วยให้มีสุขภาพทางกายและทางจิตใจที่ดีมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. Ministry of Digital Economy and Society. Thailand internet use profile 2562; 2019.
2. Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environ Res* 2018; 164: 149-157.
3. Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF, Grob A. Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *J Youth Adolesc* 2015; 44(2): 405-18.
4. Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* 2016; 51: 41-9.
5. Loh KK, Kanai R. Higher media multi-tasking activity is associated with smaller gray-matter density in the anterior cingulate cortex. *PLoS One* 2014; 9(9): e106698.
6. Duch H, Fisher EM, Ensari I, Harrington A. Screen time use in children under 3 years old: a systematic review of correlates. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2013; 10: 102.
7. Zink J, Belcher BR, Kechter A, Stone MD, Leventhal AM. Reciprocal associations between screen time and emotional disorder symptoms during adolescence. *Prev Med Rep* 2019; 13: 281-8.
8. Nikkelen SW, Valkenburg PM, Huizinga M, Bushman BJ. Media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents: A meta-analysis. *Dev Psychol* 2014; 50(9): 2228-41.
9. Weiss MD, Baer S, Allan BA, Saran K, Schibuk H. The screens culture: impact on ADHD. *Atten Defic Hyperact Disord* 2011; 3(4): 327-34.
10. WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization; 2019.
11. Council On C, Media. Media and Young Minds. *Pediatrics* 2016; 138(5): 1-8.
12. Pornnoppadal C, Hongsanguansri S, Pityaratstian N, Benyakorn S, Kiatrungrit K, Pavasuthipaisit C. Recommendation to parents: internet use in child adolescent; 2014
13. Lauricella AR, Wartella E, Rideout VJ. Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology* 2015; 36: 11-7.

14. Samaha M, Hawi NS. Associations between screen media parenting practices and children's screen time in Lebanon. *Telematics and Informatics* 2017; 34(1): 351-8.
15. Veldhuis L, van Grieken A, Renders CM, Hirasing 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; 9(2): e88486.
16. Xu H, Wen LM, Rissel C. Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *J Obes* 2015; 2015: 546925.
17. Park S, Chang HY, Park EJ, Yoo H, Jo W, Kim SJ, et al. Maternal Depression and Children's Screen Overuse. *J Korean Med Sci* 2018; 33(34): e219.
18. Anand V, Downs SM, Bauer NS, Carroll AE. Prevalence of infant television viewing and maternal depression symptoms. *J Dev Behav Pediatr* 2014; 35(3): 216-24.
19. Lovejoy MC, Graczyk PA, O'Hare E, Neuman G. Maternal depression and parenting behavior: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev* 2000; 20(5): 561-92.
20. WHO Organization. Depression and Other Common Mental Disorder: Global Health Estimates; 2017.
21. Kittirattanapaiboon P, Tantirangsee N, Chutha W, Tanaree A, Kwansanit P, Assanangkornchai S, et al. Prevalence of mental disorders and mental health problems: Thai national mental health survey 2013. *Journal of Mental Health of Thailand* 2017; 25(1): 1-19.
22. Anita T, James F. Leckman, Stephen S, Margaret J. snowling, Eric T. Rutter's *Child and Adolescent Psychiatry*. sixth ed 2015.
23. Lo CB, Waring ME, Pagoto SL, Lemon SC. A television in the bedroom is associated with higher weekday screen time among youth with attention deficit hyperactivity disorder (ADD/ADHD). *Prev Med Rep* 2015; 2: 1-3.
24. Hoyos C, Jago R. Systematic review of correlates of screen-viewing among young children. *Prev Med* 2010; 51(1): 3-10.
25. Lotrakul M, Sumrithe S, Saipanish R. Reliability and validity of the Thai version of the PHQ-9. *BMC Psychiatry* 2008; 8: 46.
26. Lueboonthavatchai P. Prevalence and psychosocial factors of anxiety and depression in breast cancer patients. *J Med Assoc Thai* 2007; 90(10): 2164-74.
27. Fei Q, Yiqing S, George NP, Lina Z, Yanan D, Cuicui Z, et al. Physical activity, screen time, and emotional well-being during the 2019 novel coronavirus outbreak in china. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(4): 5170.
28. Kongsuk T, Arunpongpaisal S, Janthong S, Prukkanone B, Sukhawaha S, Leejongpermpoon J, Criterion-Related Validity of the 9 Questions Depression Rating Scale revised for Thai Central Dialect. *Journal of the Psychiatrist Association of Thailand* 2018; 63(4): 321-34.

29. Sirirassamee F, Chonchaiya W, Pruksananonda C. Sleep Behavior and Sleep Problems in School-aged Children in Thailand. J Med Assoc Thai 2015; 98(Suppl9): 571-7.
30. WHO organization. Guideline on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age; 2019.