

ความกลัวของเด็กวัยเรียนกับสื่อออนไลน์ยุคไทยแลนด์ 4.0

Fear of school-age children with online media in Thailand 4.0

บทความวิชาการ

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 41 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม) 2561

Volume 41 No.4 (October-December) 2018

อังคณา วงษ์อินทร์จันทร์ Ph.D. (Nursing)* Atchariya Wonginchan Ph.D. (Nursing)*

บทคัดย่อ

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีความอิสระในการเรียนรู้ อยากรู้ อยากเห็นตลอดเวลา มีพลังงานมาก มีความสามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้รวดเร็ว ในช่วงเวลาที่ประเทศให้ความสนใจขับเคลื่อนนโยบายผ่านนวัตกรรมที่เรียกว่า ไทยแลนด์ 4.0 นั้น สื่อออนไลน์จึงเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมจากเด็กวัยเรียนที่มากที่สุด ซึ่งเป็นช่องทางให้เด็กกลุ่มนี้สามารถเข้าถึงสื่อที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมได้ง่ายและรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความกลัวจากภาพจินตนาการตามเนื้อหาที่ได้รับรู้มา บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความกลัวของเด็กวัยเรียนยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่เกิดจากสื่อที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้หาแนวทางป้องกันและลดความกลัวของเด็กกลุ่มนี้ พยาบาลเด็กเป็นบุคลากรทางสุขภาพที่มีโอกาสให้การดูแลสุขภาพเด็กแบบองค์รวม จึงควรตระหนักและเข้าใจถึงความกลัวในเด็กวัยเรียนที่เกิดจากการรับรู้จากสื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม และเน้นบทบาทและพัฒนาแนวทางในการป้องกันและลดความกลัวที่เกิดจากสื่อออนไลน์ในเด็กวัยเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ: เด็กวัยเรียน ความกลัว พยาบาลเด็ก สื่อออนไลน์ ไทยแลนด์ 4.0

Abstract

School-age children are freedom learning. They are curious all the time. They are always energetic, have quick access to learning resources. At a time when the country is paying attention to its policy through an innovation called the Thailand 4.0. Online media is an easy and quick way for children to access inappropriate media content. Inappropriate content is resulting in fear of imagination which is known. This article aims to present the fear of school-age children in the Thailand 4.0 which affect by inappropriate media. It relevant health care personnel to find ways to prevent and reduce the fear of these age group children. Pediatric nurses are healthcare personnel who have the opportunity to care for holistic child health. Nurses should be aware and understand the fear of school-age children caused by inappropriate online media. They should understand the role and develop of preventing and reducing the fear of online media in school-age children effectively.

keywords: school-age children, fear, pediatric nurse, online media, Thailand 4.0

* Lecturer, Faculty of Nursing, Khon Kaen University Thailand, watcha@kku.ac.th

บทนำ

เด็กวัยเรียนคือเด็กที่มีช่วงอายุระหว่าง 6-12 ปี ถือเป็นช่วงสำคัญที่ควรได้รับการสนับสนุน ส่งเสริม ดูแล ในการเรียนรู้หลาย ๆ ด้านอย่างเพียงพอและเหมาะสม¹ ส่วนใหญ่จะได้รับการศึกษาภาคบังคับในระดับประถมศึกษา² วัยเรียนนี้มีคุณลักษณะชอบอิสระในการเรียนรู้ ชอบเรียนรู้ภายนอกบ้าน อยากรู้ อยากเห็นตลอดเวลา มีพลังงานมาก มีความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง³ มีการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคมค่อนข้างมาก มีสังคมที่เปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น เพิ่มจากสังคมที่บ้านเป็นสังคมที่โรงเรียนมากขึ้น อยากเรียนรู้สังคมเพื่อน เรียนรู้บทบาทเพศของตนเองและตรงข้ามมากขึ้น⁴ อีกทั้งนโยบายยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่ทุกภาคส่วนมุ่งพัฒนางานผ่านเทคโนโลยีและนวัตกรรมส่งผลให้อินเทอร์เน็ตขยายตัวรวดเร็ว จึงเป็นเหตุให้เด็กวัยนี้เข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่ายและรวดเร็วมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันเด็กวัยเรียนก็มีโอกาสในการได้รับข้อมูลหรือข่าวสารที่ไม่เหมาะสม มีเนื้อหาแสดงถึงความรุนแรง เมื่อเด็กวัยเรียนรับรู้จึงทำให้เกิดความกลัวได้⁵ หรือมีการลอกเลียนแบบภาพและเสียง เกิดพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์นำไปสู่การเพิ่มการสูญเสียด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สินได้⁶ แต่ถ้าหากเด็กวัยนี้ได้รับการดูแล ได้รับคำแนะนำตักเตือนถึงภาพและเสียงที่น่ากลัวจากคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง หรือบุคลากรทางสุขภาพที่พวกเขาไว้วางใจ จะช่วยให้พวกเขาลดความกลัวเมื่อทำผิดพลาดหรือไม่กล้าตัดสินใจทำบางสิ่งบางอย่าง⁷

พยาบาลวิชาชีพถือเป็นกลุ่มบุคลากรทางสุขภาพที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้สื่อให้ความรู้ ป้องกันผลกระทบของสื่อที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน รวมถึงการลดความกลัวจากสื่อที่ไม่เหมาะสมของเด็กวัยเรียน จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้รองรับไทยแลนด์ 4.0 เพื่อลดความเหลื่อมล้ำการเข้าถึงสุขภาพ โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนมีสุขภาพดี บุคลากรทางสุขภาพ

มีความสุข และระบบสุขภาพยั่งยืน ผ่านนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่เหมาะสม ส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค พัฒนาระบบบริการ พัฒนาค้นและระบบบริหารจัดการ มีสำนักงานมาตรฐานและระบบการจัดการสารสนเทศ บริการสุขภาพแห่งชาติ (National Data Clearing House) เป็นหนึ่งหน่วยงานในการขับเคลื่อนนโยบายทำให้พยาบาลที่ปฏิบัติการมีความสุข⁸ มีแนวโน้มช่วยพัฒนาระบบบริการสุขภาพส่งผลต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียนและลดความกลัวจากการรับสื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมเพื่อคุณภาพของเด็กวัยเรียนให้ดีขึ้นต่อไป

เด็กวัยเรียนในยุคไทยแลนด์ 4.0

เด็กวัยเรียนมีคุณลักษณะชอบอิสระในการเรียนรู้ มีความพร้อมสำหรับเตรียมตัวพัฒนาทั้งในด้านจิตใจและสังคม มีพลังงานมาก เป็นตัวของตัวเอง อยากเรียนรู้ภายนอกบ้านเพราะเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สติปัญญา อารมณ์และสังคมจะเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก สังคมภายในบ้านขยายไปสู่สังคมเพื่อน สังคมโรงเรียน และสังคมนอกบ้านอื่น ๆ มากขึ้น ให้ความสนใจบทบาทเพศตนเองและตรงข้ามมากขึ้น เข้าใจเหตุและผล กติกาและกฎระเบียบต่าง ๆ มากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายมากขึ้น^{3,4}

เด็กวัยเรียนในปัจจุบัน ณ ปี 2561 อยู่ในช่วงเด็กที่เกิดตั้งแต่ปี 2549 ถึง 2555 เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับช่วงอายุตามทฤษฎีเจเนอเรชัน (Generation) เด็กกลุ่มนี้ในปัจจุบันจัดอยู่ในเจเนอเรชันแซด (Z) เกิดระหว่างปี 2538 ถึง 2552 เติบโตมาในยุคเทคโนโลยีและโซเชียลเน็ตเวิร์ค (social network) มีความเป็นอิสระเป็นของตัวเองอย่างชัดเจน และอยู่ในเจเนอเรชันแอลฟา (alpha) เกิดตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นไป ซึ่งเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยี มีความคุ้นชินกับอุปกรณ์สื่อสารเหล่านี้มาตั้งแต่เล็ก หรือบางที่เรียกกลุ่มนี้ว่าชาวดิจิทัลโดยกำเนิด (digital natives) ซึ่งเป็น

กลุ่มที่เข้าใจคุณค่าและหาโอกาสใช้เทคโนโลยีดิจิทัล มีลักษณะเป็ญง่ายและมีความอดทนต่ำ มีความสัมพันธ์กับสังคมรอบข้างน้อย อย่างไรก็ตามในยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่มีการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างแพร่หลาย ทำให้เด็กวัยเรียนที่มีคุณลักษณะดังกล่าวสามารถเรียนรู้ได้เร็ว เพราะเติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกที่มากมาย สภาพแวดล้อมมีการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง แต่ในทางกลับกันได้เห็นพ่อแม่อกทำงานนอกบ้านทั้งคู่ ซึ่งต่างจากในอดีตที่เห็นพ่อแม่ไปทำงานนอกบ้านคนเดียว ส่งผลให้เด็กวัยเรียนในยุคปัจจุบันได้รับการเลี้ยงดูจากบุคคลอื่นมากกว่าได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ของตนเอง¹⁰ ทำให้เด็กวัยเรียนให้ความสนใจใช้เวลากับการเข้าถึงสื่อออนไลน์มากกว่าที่จะไปทำกิจกรรมอื่น ๆ

นโยบายการส่งเสริมการเรียนรู้และการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียน

เป้าหมายการส่งเสริมภาครัฐสำหรับยุคไทยแลนด์ 4.0 เพื่อให้เกิดการพัฒนาพร้อมมุ่งสู่ความเป็นประเทศโลกที่ 1 ในศตวรรษที่ 21 ที่มีคุณลักษณะเป็น คนมีปัญญาเฉียบแหลม (head) มีทักษะที่หวังผลได้ (hand) มีสุขภาพที่แข็งแรง (health) และมีจิตใจที่งดงาม (heart) ผ่านการสร้างสังคมแห่งโอกาส เพื่อเติมเต็มศักยภาพอย่างเต็มที่ตามความสามารถของแต่ละคนส่งผลต่อการเป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนการเติบโตของประเทศสู่ความมั่งคั่ง มั่นคง และยั่งยืนอย่างแท้จริง¹¹

การเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่ส่วนใหญ่คืออินเทอร์เน็ต ทำให้สะดวกและง่าย สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือให้เด็กวัยเรียนมีแนวโน้มปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้ได้แก่ 1) การเรียนรู้เพื่อเสริมแรงบันดาลใจ จากเฉื่อยชาเป็นกระตือรือร้น จากที่ไม่น่าสนใจเป็นอยากรู้อยากทำอยากเป็น และจากตามแบบแผนเป็นตามความต้องการของบุคคล 2) เรียนรู้เพื่อสร้างนวัตกรรม จากในห้องเรียนเป็นนอกห้องเรียน จากข้อเท็จจริงเป็นการ

ใช้ความคิด จากคิดในกรอบเป็นนอกกรอบ จากรับการถ่ายทอดเป็นขอคำชี้แนะ 3) เรียนรู้การยึดประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก จากการแข่งขันเป็นทำงานร่วม 4) เรียนรู้การทำงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ จากเน้นทฤษฎีเป็นเน้นวิเคราะห์และแก้ไข จากการฟังบรรยายเป็นลงมือทำและแก้โจทย์ปัญหา จากวัดผลด้วยเกรดเป็นบรรลุผลสัมฤทธิ์ จากเพื่อบุคลิกการศึกษาเป็นเพื่อประกอบอาชีพ การเรียนรู้ของเด็กวัยเรียนเช่นนี้ จะนำไปสู่การเปลี่ยนเป็นสังคม 4.0 ที่มีความหวัง ความสุข และความสมานฉันท์ตลอดไป¹¹ ทั้งนี้ในปัจจุบันการสื่อสารออนไลน์ส่วนใหญ่ใช้ช่องทางผ่านอินเทอร์เน็ตมากที่สุด¹²

จากนโยบายภาครัฐเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของประชาชนให้ได้มากที่สุดผ่านหลายโครงการ ได้แก่ โครงการอินเทอร์เน็ตบรอดแบนด์แห่งชาติ 2563 หรือมีชื่อย่อว่า “ICT 2020” มีเป้าหมายให้ประชาชนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ร้อยละ 95 ในปี 2563 และโครงการเน็ตประชารัฐเพื่อให้ประชาชนที่อยู่ห่างไกลมีโอกาสเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้เป็นต้น โครงการเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าเป็นปัจจัยเอื้อให้ประชาชนทั่วไปเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้สะดวกและง่ายขึ้น นอกจากนี้ภาครัฐยังมีนโยบายผลักดันการพัฒนาประเทศให้เข้าสู่ความเป็น “ไทยแลนด์ 4.0” เพื่อให้หลุดพ้นกับดักจากประเทศที่มีรายได้ปานกลางมาเกือบ 20 ปี สู่ประเทศที่มีรายได้สูงให้สามารถลดความเหลื่อมล้ำของประชาชนได้มากที่สุด ผ่านระบบเศรษฐกิจแบบใหม่ที่เน้นการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมมากกว่าที่พึ่งพาอุตสาหกรรมหนัก อุตสาหกรรมเบาและการเกษตรแบบดั้งเดิมอย่างที่ผ่านมาในอดีต จากผลการสำรวจสำนักสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากขึ้นเฉลี่ยประมาณ 9 ชั่วโมง 38 นาทีต่อวัน และโดยเฉพาะกลุ่มเด็กวัยเรียนที่อยู่ในกลุ่มตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากปี 2015 ร้อยละ 39.2 ขึ้นเป็นร้อยละ 52.9 ในปี 2017¹³ จากรายละเอียดข้างต้นชี้ให้เห็นว่าเด็กวัยเรียนใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมาก มีโอกาสทั้งเข้าถึงเนื้อหาสื่อออนไลน์ทั้งที่

มีความเหมาะสมและไม่เหมาะสมได้ง่าย จากที่กล่าวมาข้างต้นความเป็นยุคไทยแลนด์ 4.0 ทำให้เด็กวัยเรียนได้รับการดูแลเอาใจจากพ่อแม่โดยตรงลดลง ขาดบุคคลที่พวกเขาไว้วางใจที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับเนื้อหาไม่เหมาะสม ทำให้เด็กวัยเรียนมีโอกาสสร้างภาพจินตนาการตามความรุนแรงของเนื้อหาได้รับรู้ถึงสิ่งคุกคาม มีการตอบสนองทางอารมณ์ด้วยความรู้สึกกลัว ซึ่งอาจแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างชัดเจนหรือเก็บไว้เป็นความรู้สึกและแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่มีความหมายแฝงไม่ตรงกับพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้อีกด้วย^{9,10}

ความกลัวของเด็กวัยเรียนจากการรับสื่อออนไลน์

ความกลัว (fear) และความวิตกกังวล (anxiety) ถือเป็นปฏิกิริยาต่อการรับรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน^{7,14} แต่แตกต่างที่ความกลัวเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่สามารถระบุสาเหตุได้ ส่วนความวิตกกังวลไม่สามารถระบุสาเหตุที่ชัดเจนได้ เป็นความกังวลต่อภัยคุกคามที่คาดการณ์ว่าจะเกิดอันตรายในอนาคตได้¹⁵ ความกลัวเป็นการแสดงออกถึงความเครียดที่เฉพาะเจาะจง และเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ทั่วไป ใช้อธิบายถึงความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากความทุกข์ทรมานด้วยความรู้ความเข้าใจถึงพฤติกรรมและการตอบสนองต่อสภาพร่างกาย¹⁶ นอกจากนี้แล้วความกลัวยังถือเป็นสัญญาณของระบบเตือนภัยทางชีวภาพเพื่อให้เตรียมตัวหลบเลี่ยงได้¹⁷ เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงการทำงานทั้งทางด้านร่างกายและสมอง ทำให้แสดงออกทางพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม¹⁸

สาเหตุของความกลัวอาจเกิดจากประสบการณ์ตรงหรือสิ่งที่ตัวเองจินตนาการขึ้นมาได้⁶ และนอกจากนี้ยังสามารถอธิบายจากแหล่งกำเนิดความกลัวเด็กวัยเรียน ได้แก่ 1) การเจอกับสถานการณ์แปลกใหม่หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น การสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นต้น 2) ประสบการณ์ตรงในอดีตที่เคยทำให้เกิดความกลัว 3) การเลียนแบบ เป็นความกลัว

ที่เกิดจากสิ่งเร้าที่มีความไม่ชัดเจน และ 4) การได้รับข้อมูลที่ไม่เหมาะสมหรือไม่มีความชัดเจน เช่น อาชญากรรมความรุนแรง สงคราม ความเจ็บปวด ทุกข์ยากทรมาน อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และการบอกเล่าเรื่องลึกลับ เป็นต้น เด็กที่เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นภัยคุกคามกับตนเอง จะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ด้วยการแสดงความกลัวและความวิตกกังวลออกมาเป็นเพราะว่าความกลัวและความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ทางด้านลบที่เกิดขึ้น แล้วจะเกิดความเครียดจากการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญว่าเป็นภัยคุกคามที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเอง^{19,20} เช่นเดียวกับการเจ็บป่วยของเด็กจะถือเป็นภาวะวิกฤติของการใช้ชีวิตสำหรับพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นไข้หวัด ท้องเสีย เป็นต้น หรืออาการเจ็บป่วยรุนแรง เช่น การได้รับอุบัติเหตุ ไข้ตั้งอักษะ มะเร็งในเม็ดเลือด ก็จะทำให้เด็กเกิดภาวะความเครียดได้เช่นกัน²¹ อย่างไรก็ตามการที่เด็กวัยเรียนที่ได้รับข้อมูลหรือสื่อที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับความรุนแรง ความเจ็บปวด และเรื่องลึกลับ จะส่งผลให้เกิดความกลัว ยิ่งเข้าถึงสื่อได้สะดวกและง่ายแนวโน้มนั้นจะเพิ่มความกลัวให้กับเด็กวัยเรียนก็มีมากขึ้น

จากการศึกษาผลกระทบของสื่อต่อเด็กวัยเรียนพบว่าเนื้อหาของสื่อมีผลต่อการรับรู้ของเด็กวัยเรียน เช่น ข่าว ภาพยนตร์ บันเทิง การ์ตูนที่มีเนื้อหาส่งเสริมการเรียนรู้ สารคดี บทเรียนออนไลน์ทำให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้นดียิ่งขึ้น แต่ถ้าเนื้อหาไม่เหมาะสมทำให้เด็กมีความกลัวมากขึ้น ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับอาชญากรรม ความรุนแรง สงคราม ความเจ็บปวด ความทุกข์ยากทรมาน อุบัติเหตุและภัยธรรมชาติ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการรับรู้สื่อออนไลน์ที่มีความหลากหลายทางด้านเนื้อหา ภาพ แสง สีและเสียง เป็นสิ่งที่มีผลกระทบทั้งทางบวกและลบกับเด็กวัยเรียน หากสื่อที่รับชมมีความเหมาะสมจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น และตรงข้ามหากสื่อแสดงถึงความรุนแรงจะทำให้เด็กแสดงออกถึงความกลัวได้ จากข้าง

ต้นแสดงให้เห็นว่าสาเหตุหลักของความกลัวจากการรับสื่อออนไลน์มีทั้งสาเหตุจากภายในและภายนอกภายในคือพัฒนาการการรู้คิดที่เป็นรูปธรรมของเด็กวัยเรียน ส่วนภายนอกคือเนื้อหาของสื่อเอง ดังนั้นถ้ามีการตรวจสอบและจัดการกับเนื้อหาของสื่อออนไลน์ที่เป็นสาเหตุความกลัวของเด็กวัยเรียนให้มีความเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างปลอดภัย มีแนวโน้มที่ดีต่อสุขภาพจิตและช่วยในการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางการป้องกันความกลัวที่เกิดจากสื่อออนไลน์

การจัดการกับผลกระทบและสาเหตุของความกลัวของเด็กวัยเรียนนั้น บุคคลที่มีบทบาทเกี่ยวข้อง ได้แก่ บิดามารดา ผู้ปกครอง บุคลากรทางสุขภาพเด็ก เป็นต้น จำเป็นต้องเข้าใจถึงผลกระทบของความกลัวและสาเหตุที่เกิดจากการรับสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียน เพื่อหาแนวทางในการป้องกันและลดกลัวได้

บทบาทของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ การตรวจสอบเนื้อหาสื่อออนไลน์ที่พวกเขาจะได้รับ การรู้เท่าทันความคิด ความต้องการและพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เด็กควรได้รับการส่งเสริมให้เหมาะสม เด็กวัยเรียนที่รู้เท่าทันสื่อออนไลน์จะมีโอกาสสร้างความได้เปรียบในการเรียนรู้ และคิดสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมที่ต้องอาศัยนวัตกรรมมากขึ้นในการดำเนินชีวิตในอนาคตต่อไป

การแสดงออกถึงความกลัวแม้เพียงเล็กน้อยเป็นสัญญาณที่แสดงถึงความกลัวของเด็กวัยเรียนแล้วเพื่อให้เกิดแนวทางในการป้องกันความกลัวจากสิ่งกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกตัวเด็กเอง เพื่อให้เด็กปลอดภัยทั้งสุขภาพกายและจิตใจ เด็กควรเข้าใจประเด็นต่างๆ ในการรับสื่อออนไลน์ ดังนี้

1. ควรค้นหาสื่อที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น ข่าว ภาพยนตร์ บันเทิง ที่มีเนื้อหาเหมาะสมต่อการ

เรียนรู้ สารคดี บทเรียนออนไลน์จะช่วยให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้นดียิ่งขึ้น

2. ควรหลีกเลี่ยงการเข้าชมหรือติดตามข่าว ภาพยนตร์ บันเทิง ที่มีเนื้อหาส่งผลให้เด็กมีความกลัวมากขึ้น ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับอาชญากรรม ความรุนแรง สงคราม ความเจ็บปวด ทุกข์ยากทรมาน อุบัติเหตุและภัยธรรมชาติ เป็นต้น

3. ควรรับฟังคำแนะนำจากผู้ปกครอง พยาบาลเด็กที่มีความรู้ที่เด็กไว้วางใจได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำไปสู่การเลือกรับสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาได้อย่างเหมาะสมกับวัยต่อไป

อย่างไรก็ตามเด็กวัยเรียนที่มีผู้ปกครองคอยดูแลตรวจสอบอย่างใกล้ชิด ทำให้ได้เรียนรู้เท่าทันสื่อสามารถเลือกรับเนื้อหาของสื่อที่มีความเหมาะสมได้ เนื่องจากพัฒนาการของเด็กยังอยู่ในช่วงวัยที่กำลังพัฒนาการเรียนรู้ยอมรับกฎระเบียบ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรมีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมดูแลการเข้าถึงสื่อออนไลน์ให้ได้อย่างเหมาะสม

บทบาทครอบครัว บิดามารดาและผู้ปกครอง

บิดามารดาและผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดเด็กวัยเรียนมากที่สุด จึงมีความจำเป็นต้องรู้เท่าทันการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียน เพื่อป้องกันการเบี่ยงเบนทางสุขภาพจิตในเด็ก โดยใช้เป็นแนวทางในการสอนให้คำแนะนำและเสนอแนะแก่เด็กวัยเรียนให้ได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์และช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะเนื้อหาของสื่อที่ปรากฏอยู่บนออนไลน์มีจำนวนมาก จึงมีความยากต่อการตรวจสอบของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนถูกนำมาเผยแพร่ เนื่องจากผู้สร้างสื่อสามารถนำมาเผยแพร่ผ่านออนไลน์ได้แบบทันที (real time) ด้วยตนเอง²² ยกตัวอย่างเช่น สื่อที่มีชื่อเรื่อง มีเนื้อหาภาพและเสียงเป็นที่ดึงดูดใจสำหรับเด็กวัยเรียน แต่เมื่อเข้าไปรับชมพบว่ามีความกลัวถึงการฆาตกรรม มีภาพและคำบรรยายประกอบถึงความรุนแรงและน่ากลัว เด็กบางคนจะรับรู้ถึงความ

รุนแรงได้ก็ต่อเมื่อได้เข้าถึงเนื้อหาของความรุนแรงนั้นไปแล้ว ถึงแม้เขาจะหยุดกิจกรรมการเข้าถึงเนื้อหาดังกล่าวแล้วแต่ภาพความรุนแรงและน่ากลัวนั้นก็ยังคงอยู่ในความทรงจำของเด็กต่อไป จากตัวอย่างนี้ชี้ให้เห็นว่าบิดามารดาและผู้ปกครองควรเฝ้าระวังในการช่วยเหลือเด็กวัยเรียนทั้งด้านการป้องกันกำกับดูแลดังนี้

1. ให้คำแนะนำปรึกษาในการเลือกรับชมสื่อออนไลน์ที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงสื่อที่มีความเสี่ยงต่อความรุนแรงและน่ากลัว
2. อธิบายข้อดีและข้อเสียของการใช้สื่อออนไลน์แต่ละประเภทให้เด็กวัยเรียนได้รับรู้
3. ควรร่วมรับชมสื่อไปพร้อมกับเด็กวัยเรียน เพื่อสามารถให้คำแนะนำระหว่างชมได้ ในกรณีที่สื่อมีเนื้อหาไม่เหมาะสม
4. ควรทำข้อตกลงการกำหนดระยะเวลาในการใช้สื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียนร่วมกันก่อนในแต่ละวัน เพื่อให้การเข้าถึงสื่อออนไลน์มีระยะเวลาที่เหมาะสม
5. ควรติดตามการใช้งานของเด็กวัยเรียนอย่างสม่ำเสมอเมื่อเด็กวัยเรียนส่งสัญญาณถึงความผิดปกติแม้เพียงเล็กน้อยทั้งด้านร่างกาย เช่น อาการตกใจ สิ้นหัวใจตึงตัว รวมถึงด้านอารมณ์และสังคม ควรต้องเข้าไปดูแลอย่างทันทั่วถึงเพื่อให้สามารถบรรเทาหรือลดความกลัวของเด็กได้ ก่อนที่ความผิดปกติเล็กน้อยนั้นจะส่งผลกระทบใหญ่ขึ้นจนยากต่อการแก้ไข

อย่างไรก็ตามผู้ปกครองควรเข้าใจถึงสาเหตุความกลัวจากปัจจัยภายในตัวเด็กวัยเรียนเอง คือความกลัวจากจินตนาการและประสบการณ์ตรง ดังนั้นการให้ข้อมูลที่เป็นรูปธรรมจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ป้องกันหรือลดความกลัวในเด็กได้ อีกทั้งช่วยให้เด็กวัยเรียนได้รับความรู้ที่เหมาะสมเกิดความเข้าใจและควบคุมตนเองได้ สอดคล้องกับทฤษฎีการควบคุมตนเองของจอห์นสัน²³ ซึ่งกล่าวถึงการรับรู้ของคนจากข้อมูลที่เป็นรูปธรรมป็นัยส่งผลให้สามารถควบคุมตนเองและจัดการกับสถานการณ์ได้ในขณะเดียวกันก็

ลดความกลัวต่อสถานการณ์นั้นได้ อย่างไรก็ตามผู้ปกครองควรเฝ้าระวังให้ข้อมูลเด็กวัยเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ติดตามการใช้สื่อของเด็กให้มีความเหมาะสมทั้งในส่วนของเนื้อหาและเวลาในการให้เข้าถึงสื่อออนไลน์ เพื่อให้เด็กสามารถเติบโตมีการเรียนรู้ มีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ต่อไป

บทบาทของพยาบาล

พยาบาลวิชาชีพเป็นบุคลากรทางสุขภาพที่ดูแลสุขภาพของบุคคลแบบองค์รวม (holistic nursing) ซึ่งหมายถึงการให้การดูแลบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ พยาบาลเด็กซึ่งเป็นผู้ที่ให้การดูแลเด็กในภาวะสุขภาพที่แตกต่างเฉพาะราย ต้องเข้าใจถึงสภาพจิตใจของเด็กแต่ละรายตามวัย อีกทั้งต้องเข้าใจปัจจัยด้านเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อสภาพจิตใจของเด็กในยุคปัจจุบัน ความกลัวในเด็กเป็นสภาพจิตใจที่ประหลาด และเมื่อเด็กต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยทางกายต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล การประเมินตัดสินสถานการณ์ที่พบเห็นจะรุนแรงกว่าความเป็นจริง จากการศึกษาความกลัวของเด็กวัยก่อนเรียนที่รับสื่อที่ผ่านมาพบว่า สื่อที่มีความรุนแรงส่งผลให้เด็กเกิดความกลัวเป็นอย่างมาก จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลเด็กต้องทราบถึงประวัติการได้รับสื่อที่มีผลต่อความกลัวอย่างมากของเด็กกลุ่มนั้นก่อนให้ความช่วยเหลือ⁶

อย่างไรก็ตามการที่พยาบาลเด็กมีความเข้าใจเรื่องสื่อทางเทคโนโลยีที่มีผลต่อความกลัวต่อเด็กวัยเรียนย่อมทำให้พยาบาลเด็กได้เตรียมพร้อมที่จะรับมือเหตุการณ์การแสดงออกถึงความกลัวที่อาจรุนแรงมากกว่าอดีตที่ผ่านมาได้ บางครั้งเมื่อรับรู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยเรียนแล้วจะช่วยให้พยาบาลเด็กแสวงหาวิธีที่จะช่วยลดความกลัวในเด็กที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลได้ เพื่อลดการต่อต้าน หลีกเลี่ยงหรือการไม่ให้ความร่วมมือกับการรักษาพยาบาล ผู้เขียนมีแนวคิดเสนอแนะข้อควรปฏิบัติสำหรับ

พยาบาลสามารถแยกบทบาทเป็น 2 มิติ คือ บทบาทเชิงปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกัน การดูแล และบทบาทเชิงนโยบาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. บทบาทพยาบาลเชิงปฏิบัติการในการป้องกัน แบ่งเป็น 2 บทบาทย่อย ดังนี้

1.1 เป็นช่วงเวลาที่พยาบาลมีโอกาสนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กที่อยู่ในชุมชน อยู่กับครอบครัว โดยมีเป้าหมายเพื่อป้องกันการเกิดความกลัวในเด็กวัยเรียนที่รับสื่อออนไลน์ ส่งเสริมให้ผู้ปกครองและเด็กได้เข้าใจผลกระทบของสื่อออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของเด็ก พยาบาลควรให้ข้อมูลแก่ผู้ปกครองและเด็กได้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงตามทฤษฎีการให้ข้อมูลรูปธรรมปรนัย ที่เน้นการให้ข้อมูลตามจริงไม่สอดแทรกความคิดเห็นหรือทัศนคติส่วนตัว²³ เพื่อให้ผู้ปกครองและเด็กสามารถเกิดความร่วมมือในการป้องกันผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา

1.2 เป็นช่วงเวลาที่พยาบาลมีโอกาสนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กที่เข้ารับการรักษารในโรงพยาบาล เมื่อพยาบาลทราบถึงผลกระทบของสื่อออนไลน์ต่อความกลัวในเด็กวัยเรียนจึงควรซักประวัติและบันทึกความกลัวที่เกิดขึ้นจากสื่อออนไลน์ยุคปัจจุบันลงในแฟ้มประวัติเพื่อเป็นข้อมูลสะท้อนความกลัว หรือปัญหาการตอบสนองหรือปัญหาพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นขณะรักษาตัวในโรงพยาบาล ซึ่งพยาบาลควรเตรียมปฏิบัติการเพื่อลดความกลัวในเด็กวัยเรียนในยุคปัจจุบันที่ได้รับการศึกษาในโรงพยาบาล ในขณะที่ความกลัวที่มีแนวโน้มสูงขึ้นพยาบาลควรคำนึงถึงวิธีการลดความกลัวที่หลากหลาย ได้แก่ การให้ข้อมูลรูปธรรมปรนัย การเบี่ยงเบนความสนใจ การเตรียมตัวก่อนทำหัตถการ เป็นต้น

2. บทบาทพยาบาลเชิงนโยบาย

2.1 ให้ข้อเสนอแนะสนับสนุนให้โรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกำหนดให้มีนโยบายการสร้างสื่อทางสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนเหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียนในการนำไปใช้เพื่อพัฒนา

ความรู้ในการดูแลสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อเป็นการเปิดมุมมองของเด็กวัยเรียนต่อการดูแลสุขภาพที่ดี เพื่ออนาคตที่ดีของเด็กวัยเรียนต่อไป

2.2 ให้ข้อเสนอแนะแก่หน่วยงานระบบบริการด้านสุขภาพในการสร้างนวัตกรรมและแนวทางในการป้องกันและลดความกลัวของเด็กวัยเรียนจากการรับสื่อออนไลน์ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เพื่อให้เด็กวัยเรียนได้รับสื่อที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาความรู้และสุขภาพ และเป็นการสร้างเยาวชนที่มีคุณภาพต่อไป

บทบาทของพยาบาลต่อการป้องกันและลดความกลัวจากสื่อออนไลน์เป็นบทบาทอิสระที่สามารถปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติ การปฏิบัติการของพยาบาลจะช่วยสนับสนุนนโยบายที่ช่วยป้องกันและลดความกลัวในเด็กวัยเรียนที่ได้รับสื่อออนไลน์ได้ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่การดำเนินการในการป้องกันและส่งเสริมเด็กวัยเรียนในด้านต่าง ๆ จำเป็นต้องอาศัยนวัตกรรมใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา จึงเป็นอีกหนึ่งมิติใหม่ในการดูแลสุขภาพให้สอดคล้องกับนโยบายของประเทศต่อไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

เด็กวัยเรียนในยุคไทยแลนด์ 4.0 มีความเป็นอิสระในการเรียนรู้ มีพลังงานมาก เติบโตมาพร้อมกับความคุ้นชินกับอุปกรณ์การสื่อสารและเทคโนโลยี และภาครัฐมีนโยบายมุ่งเน้นการบริหารจัดการผ่านนวัตกรรม จึงเอื้อให้เด็กวัยเรียนที่มีความอยากรู้อยากเห็นตลอดเวลาสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น จึงได้รับสื่อที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมมากขึ้น ทำให้เด็กวัยเรียนกลุ่มนี้ที่มีคุณลักษณะมีความอดทนต่ำ ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างน้อย จะประสบกับสิ่งคุกคามอยู่เป็นเวลานานเนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านกันทั้งคู่ เวลาในการดูแลลูกที่อยู่ในช่วงวัยเรียนก็ลดน้อยลงไป ทั้งที่ในความเป็นจริงเด็กวัยนี้ยังต้องการได้รับการดูแลเอาใจ

ใส่ และรับคำแนะนำอย่างใกล้ชิดจากบุคคลที่พวกเขาไว้วางใจเมื่อเจอกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ดังนั้นโอกาสที่พวกเขาจะได้รับผลกระทบจากสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมก็มีแนวโน้มสูงตามไปด้วย ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจตามมา ด้านสุขภาพจิตเป็นการสะสมความกลัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับที่ส่งผลให้เกิดความเครียดนำไปสู่การเจ็บป่วยในด้านร่างกายหรือจิตใจในที่สุด

การเข้าถึงสื่อออนไลน์ของเด็กวัยเรียนที่เกิดความกลัวหรือเจ็บป่วยโดยมีพ่อแม่ผู้ปกครองหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องให้การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด พยาบาลเด็กมีความเข้าใจถึงสาเหตุความกลัวและผลกระทบจากสื่อออนไลน์จะนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือต่อสภาพจิตใจของเด็กได้ดีด้วย แปลผลได้ว่าเด็กกลุ่มนี้ได้รับความรู้ที่เหมาะสม มีโอกาสเจ็บป่วยจากความกลัวน้อยลง

การดูแลหรือการแก้ปัญหาเด็กวัยเรียนที่มีปัญหาสุขภาพกายและสภาพจิตใจที่มีความหวาดกลัวกับสภาพแวดล้อมนั้นเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ดังนั้นบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ผู้ปกครอง พยาบาลเด็กควรรู้เท่าทันปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียนเพื่อป้องกันและหาแนวทางแก้ปัญหาได้ จะทำให้เด็กวัยเรียนเติบโตก่อนเข้าสู่วัยรุ่นเป็นคนที่มีสุขภาพดี อารมณ์ดี พร้อมต่อการเรียนรู้ให้เกิดปัญญาดี นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีทักษะดีต่อไป อย่างไรก็ตามจากข้อสรุปข้างต้นสามารถให้ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้ 2 แนวทาง ได้แก่ แนวทางแรกเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายแก่หลายสถาบันที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครอบครัวยุโรป โรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาแนวทางในการป้องกันและลดความกลัวของเด็กวัยเรียนจากการรับสื่อออนไลน์ในยุคไทยแลนด์ 4.0 และพัฒนาแนวทางในการสร้างมาตรการกำกับดูแลเนื้อหาของสื่อออนไลน์ให้มีความเหมาะสมกับเด็กวัยก่อนเรียน และ

แนวทางที่สองเป็นข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาผลกระทบของสื่อออนไลน์ต่อสุขภาพเด็กวัยเรียน และการลดความกลัวของเด็กวัยเรียนในบริบทอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องหรือคล้ายคลึงกัน

References

1. Askew C, Reynolds G and Field AP. The prevention and reversal of vicarious learning of fear in children aged 6 – 11 years In: BPS developmental section & social section psychology annual conference 2015; 2015-09-09 – 2015-09-11, Manchester, UK.
2. Kanchanarotphon, S. Factors related to fear of hospitalized school age children, A thesis of master of Nursing Science Faculty of Nursing Chulalongkorn University; 2005. (in Thai)
3. Phonpruk, K. Relationships between selected factors, and school-age children's fear of Hospitalization, A thesis of master of Nursing Science Faculty of Nursing Chulalongkorn University; 2006. (in Thai)
4. Antonio D, Carvation B. The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins, Nature Reviews Neuroscience 2013; 14: p 143–52.
5. Custers K, Van den Bulck J, Custers K, Van den Bulck J. Fear effects by the media. European Journal of Pediatrics 2012;171(4):613–6.
6. Marilyn J. Hockenberry. Wong's nursing care of infants and children, department of pediatrics Baylor College of Medicine; Nurse Scientist, Texas Children's Hospital, Texas 2014: 4.
7. Susan, O. Growth and development of the school-aged child. Pediatric Nursing Philadelphia: W.B. Saunders, 2002.

8. Pathanareungkai A. Thailand Health 4.0, Journal of the Medical Association of Thailand. p 128. [Online] 2016 [cited 10 August 2018]. Available from: <http://www.dms.moph.go.th/dmsweb/>
9. Chanchailuek C. Thai Health Indicators by generation [Online] 2016 [cited 10 August 2018]. Available from: https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2016/thai2016_3.pdf
10. Strauss W., Howe N. The next 20 years: how customer and workforce attitudes will evolve, Harvard business review, europepmc.org. [Online] 2007 [cited 10 August 2018]. Available from: <https://europepmc.org/abstract/med/17642125>
11. National Science and Technology Development Agency (NSTDA). Thailand 4.0 blueprints to drive Thailand to sustainable and sustainable wealth. [Online] 2016 [cited 10 August 2018]. Available from: <https://www.nstda.or.th/th/aboutus-nstda>
12. Berisha-Namanil, M. The role of information technology in small and medium sized enterprises in Kosova. Faculty of Economics, University of Pristina, St. Agim Ramadani, Pristina, Kosova, 2009.
13. National Statistics Office (NSO). Explore the use of information and communications technology in the business, 2017.
14. Taylor S. Anxiety Sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety, University of British Columbia, New York; 2014.
15. Joseph E. LeDoux, Daniel S. Pine. Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. [Online] 2016 [cited 10 May 2018]. Available from: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16030353>
16. Peter J Lang, Michael D, Arne Ö, Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology, 61(3): pp 137–59. [Online] 2000 [cited 10 May 2018]. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00343-8](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00343-8)
17. Carleton R. Nicholas, McCreary R. Donald, Norton J. Peter, Asmundson J. G. Gordon. Brief fear of negative evaluation scale—revised, The Official Journal of ADAA 23(5), p 297–303. [Online] 2016 [cited 10 May 2018]. Available from: <https://doi.org/10.1002/da.20142>
18. Khorsuk C., Anusornteerakul S. Nursing care to reduce fear of childbirth. Journal of Nursing Science & Health Faculty of Nursing Khon Kaen University 2017; 40(3): 160–70. (in Thai)
19. Gemma R, Andy P. F, Chris A. J Abnorm Child Psychol. Preventing the development of observationally learnt fears in children by devaluing the model's negative response; 2015.
20. Custers K, Van den Bulck J, Custers K, Van den Bulck J. Fear effects by the media. Eur J Pediat [Internet] 2012 Apr [cited 2018 Oct 28];171(4):613–6. Available from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=104399639&site=ehost-live>
21. Pillitteri A. Maternal & child health nursing : care of the childbearing & childrearing family. Philadelphia : Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2014.

22. Wonginchan S. Competitive performance of small firms using the Internet in Northeastern Thailand. The degree of doctor of philosophy in development science graduate school Khon Kaen University 2017; p 27-34. (in Thai)
23. Johnson JE. Self-regulation theory and coping with physical illness. *Res Nursing Health* 1999;22(6):435-48.