

“สื่อจอใส” ภัยร้ายกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของเด็กในยุคดิจิทัล

วันที่ 02 ม.ค. 2565 เวลา 09:35 น.



“ปัญญาของแม่บ้าน”

โดย อาจารย์อราม เชื้อสถาปนศิริ

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล



สื่อดิจิทัลจึงถือเป็น Disruptive Technology เพราะสามารถทำลายล้างพฤติกรรมเดิมของมนุษย์ และในขณะเดียวกันก็สร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาแทนที่ ในเด็กปฐมวัยจึงได้รับผลกระทบโดยตรง



โดย...อราม เชื้อสถาปนศิริ

ต้องยอมรับว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัล (สื่อจอใส , สื่ออิเล็กทรอนิกส์) เป็นอย่างมาก และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตต่อผู้คนในยุคปัจจุบันในหลาย ๆ ด้าน อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในเด็กปฐมวัยผลสำรวจชี้ชัดว่า แนวโน้มการใช้สื่อดิจิทัลในเด็กปฐมวัยเพิ่มสูงขึ้น ทั้งในเชิงปริมาณ คือ จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อวันสูงขึ้น และเกณฑ์อายุของผู้ใช้งานที่ลดน้อยลงมีปริมาณสูงขึ้น ในเชิงคุณภาพ คือ มีการใช้งานในคุณภาพที่ต่ำลง เนื่องจากสื่อดิจิทัลเป็นสื่อที่หลอมรวมทุกสื่อมาไว้ในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และเกมส์ จนทำให้สื่อรูปแบบอื่น ๆ ถูกละทิ้งไปจากชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ ยังหลอมรวมเอากิจกรรมอื่น ๆ เข้ามาด้วย เช่น การเรียนออนไลน์ ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ เพราะทำให้เกิดความสะดวกสบายมากขึ้น ดังนั้น สื่อดิจิทัลจึงถือเป็น Disruptive Technology เพราะสามารถทำลายล้างพฤติกรรมเดิมของมนุษย์และในขณะเดียวกันก็สร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาแทนที่ ในเด็กปฐมวัยจึงได้รับผลกระทบโดยตรง เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่นิยมใช้สื่อดิจิทัลตลอดเวลา พวกเขาไปได้ง่ายในทุกที่ ทำให้เด็กเด็กเข้าถึงสื่อได้ง่ายขึ้น เกิดเป็นพฤติกรรมเสพติดสื่อดิจิทัลขึ้น



การเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ถือเป็นอีกเหตุผลหนึ่ง ที่ทำให้เด็กต้องใช้สื่อดิจิทัลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นตัวเร่งเร้าให้เด็กจำเป็นต้องเข้าถึงสื่อดิจิทัลเร็วขึ้นก่อนวัยอันควร ทั้งยังมีความเสี่ยงสูงที่จะถูกทำลายปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกด้วย อีกประเด็นหนึ่งที่คนให้ความสำคัญกันน้อย แต่อาจเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้เด็กเสพติดสื่อดิจิทัล คือ กิจกรรมกลางแจ้งเริ่มมีราคาแพงมากขึ้น หมายความว่า การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ สนามเด็กเล่น พื้นที่เรียนรู้ของเด็ก ฯลฯ ทำได้ยากมากขึ้น เพราะพื้นที่สาธารณะประโยชน์ลดน้อยลง พื้นที่ถูกเปลี่ยนไปเป็นของเอกชนมากขึ้น

ทำให้กิจกรรมสันทนาการพื้นที่นอกบ้านของเด็กหายตามไปด้วย ถูกเปลี่ยนไปเป็นของเล่นพลาสติก เดินในห้างสรรพสินค้า เข้าร้านกาแฟหรือสวนสนุกแทน การเข้าถึงพื้นที่เล่นเรียนรู้ของเด็กจึงมีต้นทุนสูงขึ้น ทำให้เด็กส่วนใหญ่หันมาเล่นโทรศัพท์มือถือซึ่งเข้าถึงได้ง่ายมากกว่า ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เด็กในปัจจุบันเป็น “โรคขาดธรรมชาติ” (Nature-Deficit Disorder) มากขึ้นเพราะพื้นที่ธรรมชาติถูกจำกัด แม้มีความหวัดกลัวที่จะให้ลูกอยู่นอกบริเวณบ้าน ประกอบกับลักษณะเด่นของเทคโนโลยีที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อทำให้เกิดความลุ่มหลง ดึงดูดความสนใจ และตรึงเวลาผู้ดู จึงเป็นเหตุผลที่บอกได้ว่าทำไมเด็กจึงติดสื่อดิจิทัลมากขึ้นทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ

ปัจจัยการเลี้ยงดูก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ อาจเป็นตัวผลักดัน ส่งเสริมให้ลูกหันมาใช้สื่อดิจิทัลมากขึ้นได้ โดนเราแบ่งลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ไว้ได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

- 1. การเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม (Authoritarian)** พ่อแม่ส่วนมากมีแนวโน้มที่จะใช้อำนาจบังคับ ทำให้ลูกไม่มีโอกาสได้เลือกเจรจาต่อรองและแสดงความต้องการของตนเองได้
- 2. การเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ดูแล (Authoritative)** พ่อแม่กลุ่มนี้จะดูแลลูกเป็นอย่างดีมีเวลาให้กับลูกได้มากพอสมควร
- 3. การเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive)** ลูกเรียกร้องอะไรก็ได้ทั้งหมด เป็นกลุ่มที่พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กับลูก เป็นกลุ่มพ่อแม่ที่มีจำนวนมากที่สุดในปัจจุบัน
- 4. การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย (Neglectful)** พ่อแม่ไม่ตอบสนองต่อเด็ก ไม่เข้าใจเด็ก ไม่สนใจเด็กเลย เรียกเรียกร้องอะไรก็ได้ไม่เคยได้

จากการศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่เลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม เลี้ยงดูแบบตามใจ และเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีโอกาสทำให้เด็กเครียด เพราะไม่มีพื้นที่ระบายความคับข้องใจ ส่งผลให้เด็กมีโอกาสนั้นไปเสพติดสื่อดิจิทัลมากขึ้น

นอกจากนี้ ในส่วนของเด็กที่อยู่กับผู้เลี้ยงดูรอง (ปู่ ย่า ตา ยาย) ในเชิงจิตวิทยาพบว่า ปู่ ย่า ตา ยายจะไม่ใช้ระเบียบวินัยอย่างเข้มงวดกับเด็ก เนื่องจากตนเองเริ่มมีกำลังวังชาลดลง ต้องเริ่มหันมาใส่ใจตัวเองมากขึ้น อีกทั้ง ฮอรโมนในร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลให้คุณภาพการเลี้ยงดูในเชิงระเบียบวินัยความเข้มงวดลดลงไปด้วย ทำให้เด็กขาดกิจกรรมพาเล่น พาทำ จากผู้เลี้ยงดู ประกอบกับช่วงสถานการณ์โควิด-19 พ่อแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน อาจไม่ได้กลับบ้าน มีโอกาสเจอลูกน้อยลง ทำให้เข้าถึงช่วงเวลาที่จะเลี้ยงลูกน้อยลงตามไปด้วย อันนี้ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเสพติดสื่อดิจิทัลได้เช่นกัน

แน่นอนว่า เด็กปฐมวัยที่ติดสื่อดิจิทัลได้รับผลกระทบหลายประเด็นด้วยกัน และอาจเป็นประเด็นที่เราอาจคาดไม่ถึงด้วยซ้ำ เพราะบางเรื่องเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว ยกตัวอย่าง เช่น การเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 เด็กที่จำเป็นต้องเรียนออนไลน์ มีผลให้เด็กต้องใช้เวลาต่อหน้าจอ วันหนึ่งไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าของสมอง กล้ามเนื้อตาอ่อนแรง คุณภาพการนอนน้อยลง วงจรชีวิตเปลี่ยนไป ชั่วโมงการสันถนาการหายไป ถูกทดแทนด้วยการอยู่ที่บ้านทำให้เด็กขาดวินัยไม่มีผู้ปกครองคอยพาทำและนำพาได้ สร้างความเครียดความกดดันให้เด็ก ในเด็กบางกลุ่มจะมีภาวะ “นั่ง น้อย นิ่ง” (Sedentary Behavior) เด็กนั่งแช่อยู่กับหน้าจอเป็นเวลาหลายชั่วโมง ไม่มีโอกาสออกไปขยับเขยื้อน ร่างกายเหมือนวิชาผลส่งผลให้เด็กกินมากขึ้น เป็นโรคอ้วนมากขึ้น เสี่ยงต่อโรคความดัน โรคหัวใจได้ด้วย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านภาษาตามมาด้วย เพราะสื่อดิจิทัลเป็นการสื่อสารทางเดียวไม่เกิดปฏิสัมพันธ์ 2 ทาง ทำให้พัฒนาการทางภาษาของเด็กล่าช้านำไปสู่พัฒนาการด้านสังคมช้าตามไปด้วย เพราะเด็กไม่สามารถแสดงอารมณ์ที่ตนเองต้องการได้

สุดท้ายนี้ มีคำแนะนำในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมกับเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. เด็กแรกเกิด ไม่อนุญาตให้ใช้สื่อดิจิทัลกับเด็กกลุ่มนี้เลยแม้ว่าจะโดยทางตรง หรือโดยอ้อม จะเริ่มใช้ได้ก็ต่อเมื่อเด็กมีอายุเกิน 6 เดือนไปแล้ว

2. เด็กปฐมวัย แนะนำให้ใช้หลักการ "หนึ่งวง-สอง-รอ" ระยะเวลาให้เจนนานออกไปในวัยโตให้ที่สุด ไม่ใช้สื่อดิจิทัลมาเป็นเครื่องมือต่อรอง หรือเป็นเงื่อนไขรางวัล ถ้าเด็กจะดูสื่อพ่อแม่ควรนั่งดูและให้คำแนะนำ ไปพร้อมกับลูกด้วย ควรมีการจำกัดเวลาในการใช้สื่อในแต่ละครั้งของเด็กอย่างเหมาะสม

3. เด็กโต อนุญาตให้มีบัญชีโซเชียลมีเดียได้ และต้องแบ่งเวลาให้ถูกต้องชัดเจน เวลาเล่น (Play Time) ต้องมากกว่าเวลาที่ใช้หน้าจอ (Screen Time) สร้างระเบียบวินัยในการใช้งานให้กับเด็ก เพื่อลดการเสพติดสื่อดิจิทัล

จะเห็นได้ว่า “การใช้สื่อดิจิทัล” เข้ามามีบทบาทและแทรกซึมในชีวิตประจำวัน มีผลต่อการดำเนินชีวิต และการพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างมาก ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในการดูแลบุตรหลานอย่างถูกวิธี เพื่อให้เด็กรู้จักปรับตัว และเติบโตขึ้น สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เรียบเรียงโดย : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล