การยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นยุคสังคมดิจิทัล

Inhibition of adolescents in digital society era

Received: Jan 25, 2024 **Revised:** Mar 25, 2024 **Accepted:** Apr 2, 2024

[1*]จันทิมา ขณะรัตน์ [2]ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา
[1*]Chanthima Khanarat [2]Prasarn Malakul Na Ayudhya

[1*-2]หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
[1*-2]Doctor of Philosophy Program in Psychology, Kasem Bundit University

Corresponding Author, E-mail: Chanthima.kha@kbu.ac.th, Prasarn.mal@kbu.ac.th

บทคัดย่อ

การยับยั้งชั่งใจ เป็นความสามารถในการคิดให้รอบคอบก่อนทำ หยุดคิดก่อนที่จะทำ โดยมีสติ คิดอย่างมีเหตุผลไตร่ตรองการคิด ทบทวน ดูผลดีผลเสีย ให้รอบคอบก่อนที่จะทำอะไรลงไป และเป็นความสามารถในการควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนสามารถหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ในเวลาที่สมควร การยับยั้งชั่งใจ ยังมีความหมายว่าเป็นความรู้สึกที่แต่ละบุคคลไม่สามารถจะทำอะไรตามใจตนเอง นอกจากนี้ การยับยั้งชั่งใจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในสังคมของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา จึงต้องการเอาใจใส่และดูแลเป็นพิเศษ วัยรุ่นในยุคสังคมดิจิทัลเจริญเติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวก มีสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัย ซึ่งสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศเหล่านี้ ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นไปแล้ว ดังนั้น การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในยุคสังคมดิจิทัล ส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับการท่องโลกอินเตอร์เน็ต จะใช้เวลาอยู่กับสื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลต่าง ๆ รอบตัวมากกว่าการทำกิจกรรมอื่น ๆ สื่อจึงกลายเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ทรงอิทธิพลต่อวัยรุ่นในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ สู่เด็กโดยตรง เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกอารมณ์ และการแสดงออก ให้เท่าทันอย่างสร้างสรรค์ ผสมผสานการยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคลและความแตกต่างของวัฒนธรรมที่มีความหลากหลาย จากข้อมูลต่าง ๆ ข้างต้นนี้ วัยรุ่นในยุคสังคมดิจิทัล จำเป็นต้องมี 1) การยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือการมีสติ 2) การยับยั้งชั่งใจด้านการควบคุมตนเอง 3) การยับยั้งชั่งใจด้านการคบเพื่อน และ 4) การยับยั้งชั่งใจด้านสัมพันธภาพในครอบครัว การยับยั้งชั่งใจดังกล่าวนี้ จะช่วยเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการยับยั้งชั่งใจของตนเอง และช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้วัยรุ่นตั้งใจที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก

คำสำคัญ: การยับยั้งชั่งใจ วัยรุ่น ยุคสังคมดิจิทัล

Abstract

Inhibition is an ability that makes one self-conscious, think rationally and considerably, and be able to evaluate the pros and cons of each possible solution to the problem and

focuses attention to detail. It includes the ability to control and regulate his or her desire properly. Inhibition also means a feeling that makes one unable to act in a relaxed and natural way. In addition, inhibition is an important factor in the social lives of adolescents. While adolescence is a rapidly developing process of physical, mental, social, and intellectual development from a child into an adult. Those adolescents also need special attention, care, and consideration, especially the adolescents living in the digital society era where communication and technology have a great influence on their lives. They spend their time with media and technology rather than with other activities. Media has therefore become an influential and most popular source of learning for youth or adolescents in transforming information directly to them. Thus, it is necessary for adolescents to adapt their thoughts, feelings, emotions, and behavior creatively, including a blending of both the acceptance of the individual differences and the cultural differences. It could be concluded that those stated information have therefore become influential sources for youth or adolescents in the digital society era and need to belong. Those inhibitions comprise emotion-maturity or living-mindfully inhibition, emotion-regulation or control inhibition, peer-relationship inhibition, and family-relationship inhibition. The stated inhibitions could greatly promote new knowledge and understanding about the inhibitions and also encourage commitment to ongoing growth and positive change.

Keywords: Inhibition, adolescent, digital society era

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัลที่การสื่อสารและเทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก โลกถูกยอให้เล็กลง ด้วยเทคโนโลยีการติดตอสื่อสาร การสืบคนข่อมูลตาง ๆ เปนไปได้อยางสะดวกและรวดเร็ว สามารถเชื่อมโยงข้อมูลถึงกันได้ทุกที่ทุกเวลา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมที่ต้องรวดเร็วและฉับพลัน (สาลีวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เศวตวรโชติ, 2564) ทำให้ผู้คนที่อาศัยอยู่ในสังคมต้องมีการปรับตัวให้เท่าทันเทคโนโลยีและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ต้องพัฒนาความรู้และมีการคิดวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ เพื่อนำมาสู่การใช้ข้อมูลสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและรู้เท่าทันสถานการณ์ของสังคม (เสาวลักษณ์ พันธบุตร, 2560)

การดำเนินชีวิตในยุคสังคมดิจิทัล จึงต่องดิ้นรนตอสู่และเรียนรูสิ่งใหม ๆ ตลอดเวลา ไมหยุดนิ่ง แต่ยังมีผู่คนอีกจำนวนมากที่ตามไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความกดดัน มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น (สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2563) การปรับตัวจึงเป็นความจำเป็นสำหรับคนร่วมสมัยในยุคดิจิทัล ในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และการแสดงออก ให้เท่าทันอย่างสร้างสรรค์ ผสมผสานการยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคลและความแตกต่างของวัฒนธรรมที่มีความหลากหลาย มีความเป็นตัวตนด้วยสติปัญญา ไม่เชื่อหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร้เหตุผล มีเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนา และมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สามารถกำกับ ควบคุมตนเอง มีสติเมื่อประสบปัญหาอุปสรรค สามารถยับยั้งชั่งใจตนเองได้

การยับยั้งชั่งใจจึงมีความจำเป็นในการบริหารจัดการตนเองของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลนี้ เพราะเปนความสามารถในการควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติและด้วยความตั้งใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาค้นคว้าของ Estrada Fernández et al. (2023) ที่ได้อธิบายไว้ว่า การพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กจะช่วยให้การจัดการและการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น เช่น มีความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมที่ปรับตัวได้มากขึ้นในวัยรุ่น มีการควบคุมอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ดีได้ และมีความนับถือตนเองที่มากขึ้น เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การบริหารจัดการตนเองของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการยับยั้งชั่งใจเข้ามามีส่วนช่วยในการบริหารจัดการชีวิตให้มีระบบ มีระเบียบแบบแผนมากยิ่งขึ้น โดยการฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ สามารถยับยั้งการกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ความหมายและความสำคัญของการยับยั้งชั่งใจ

การยับยั้งชั่งใจ (inhibition) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่ใช้ในการควบคุม กลั่นกรองความคิดและแรงปรารถนาต่าง ๆ ทำให้สามารถต้านหรือยับยั้งสิ่งยั่วยุ ความว้าวุ่น หรือนิสัยความเคยชินต่าง ๆ ได้ โดยหยุดคิดก่อนที่จะทำ ยั้งคิด ไตร่ตรอง ทำให้สามารถกลั่นกรอง คัดเลือก มีความจดจ่อ รักษาระดับความใส่ใจ จัดลำดับความสำคัญ และกำกับการกระทำของตนเอง ความสามารถดังกล่าวนี้ จะช่วยป้องกันจากการเป็นคนที่ทำทุกอย่างตามสัญชาตญาณและทำทุกอย่างตามที่ตนเองต้องการ โดยไม่ได้ใช้ความคิด นอกจากนี้ การยับยั้งชั่งใจยังเป็นความสามารถที่ช่วยให้แต่ละบุคคลมุ่งจดจ่อไปในเรื่องที่สำคัญกว่า ช่วยให้ระมัดระวังการใช้วาจา ถ้อยคำ พูดในสิ่งที่ควรพูด เมื่อประสบสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ โมโห หงุดหงิด วุ่นวายใจ ก็สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ตะโกน ตบตี เตะต่อยคนอื่น และแม้เมื่อมีความวุ่นวายใจ ก็สามารถควบคุมตนเองได้ ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงได้ ความสามารถนี้จะช่วยให้รู้จักอดทน รอได้ รอเป็น ไม่แซงคิว ไม่หยิบฉวยของผู้อื่นมาเป็นของตนเพราะความอยากได้ (ขวัญข้าว ตะติยรัตน์, 2564) นิยามดังกล่าวสอดคล้องกับ ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง (2562) ที่กล่าวไว้ว่า การยับยั้งชั่งใจเป็นการต่อต้านแรงกระตุ้น ผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุความพึงพอใจในทันที โดยคาดหวังถึงสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าในอนาคต ซึ่งการยับยั้งชั่งใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของการกำกับควบคุมตนเอง และเอื้ออำนวยให้บุคคลพัฒนาชีวิตในหลายมิติ ทั้งเชิงสุขภาพ และกลไกปรับตัวทางสังคม และ อรภิชา กองพนันพล (2565) ได้ให้ความหมายว่า การยับยั้งชั่งใจ เป็นการยับยั้งความต้องการของตนเองต่อสิ่งที่จะทำให้ได้รับความพึงพอใจอย่างทันทีทันใด โดยมีกระบวนการชะลอความต้องการของตนเองในขณะนั้น เพื่อให้ได้มาซึ่งความพึงพอใจที่ตนเองต้องการ และ ศิรินันท์ ทองเงิน และทัศนีย์ บุญเติม (2564) ที่ได้อธิบายว่า การยับยั้งชั่งใจ เป็นความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม คนที่ขาดความยับยั้งชั่งใจจะเหมือน “รถที่ขาดเบรก” อาจทำสิ่งใด โดยไม่คิด มีปฏิกิริยาในทางที่ก่อให้เกิดปัญหาได้ นอกจากนี้ ศิราณี อิ่มน้ำขาว และจีระวรรณ ศรีจันทร์ไชย (2564) ได้ให้คำจำกัดความของการยับยั้งชั่งใจว่า เป็นความสามารถในการควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนสามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควร โดยพบว่าหากคนเราไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ อาจทำให้ทำสิ่งใด ๆ ไปโดยไม่คิดหรือมีปฏิกิริยาตอบโต้สิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่สร้างปัญหาแก่ตนเองรวมทั้งผู้อื่นต่อไป

กล่าวโดยสรุป การยับยั้งชั่งใจ หมายถึง ความสามารถในการหยุดคิดก่อนที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีสติไตร่ตรองการคิด ทบทวน พิจารณาผลได้ผลเสีย ให้รอบคอบก่อนที่จะทำอะไรลงไป และเป็นความสามารถในการควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนสามารถหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ในเวลาที่สมควร

จากความหมายของการยับยั้งชั่งใจแสดงให้เห็นว่า การยับยั้งชั่งใจเป็นปัจจัยที่สำคัญของทักษะพื้นฐานการดำเนินชีวิตในสังคมของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา จึงต้องการเอาใจใส่และดูแลเป็นพิเศษ (มลฤดี แก้วสีโส, 2563) การขาดทักษะการควบคุมตนเองอาจถูกชักชวนให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ผิดหรือทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถ้าขาดทักษะการควบคุมตนเองก็อาจถูกชักชวนให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ผิดหรือทำไปด้วยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้มากกว่าคนในวัยอื่น ๆ ดังนั้น การยับยั้งชั่งใจจะช่วยในการควบคุมความคิด อารมณ์ และการตัดสินใจในการลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ และสามารถอดทนเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมยุคดิจิทัล ซึ่งเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงที่ปั่นป่วนรุนแรงและรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคสังคมดิจิทัล โลกของความเป็นจริงผ่านเทคโนโลยีไร้สาย อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์จึงเป็นสื่อกลางของความสะดวกสบาย และมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น การเข้าถึงสิ่งต่าง ๆ อย่างสะดวกรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการสั่งซื้อสินค้าผ่านคลังสินค้าออนไลน์ การรับส่งสินค้าอย่างรวดเร็ว การรับส่งข้อความ อีเมล์ รูปภาพ หรือการสนทนาวิดีโอออนไลน์อย่างทันทีทันใด สิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างทันทีทันใด ปราศจากการรอคอย และค่อย ๆ สูญเสียความอดทน หรือความยับยั้งชั่งใจลงไป (ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง, 2562)

ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นยุคดิจิทัล

จากการประมวลข้อความรู้เกี่ยวกับเรื่องของการยับยั้งชั่งใจ อธิบายได้ว่าปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นยุคดิจิทัล จำแนกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์

ในสังคมปัจจุบัน ปัญหาที่เกิดขึ้นล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ซึ่งขณะนี้ สังคมกำลังก้าวสู่ยุคสังคมดิจิทัล การใช้สื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีส่วนในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผลจากการใช้สิ่งที่ทันสมัยเหล่านี้ ย่อมมีทั้งคุณประโยชน์และโทษอย่างมหันต์ ซึ่งนับวันจะควบคุมได้ยาก เพราะข้อมูลจากโลกออนไลน์ ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบมากมาย ดังนั้น วัยรุ่นจำเป็นต้องมีการบริหารจัดการตนเองด้านอารมณ์ในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ รู้จักคิด วิเคราะห์ และแยกแยะ ควบคุมอารมณ์ พิจารณาสื่อแต่ละประเภทอย่างมีสติ ซึ่งประโยชน์จากสังคมดิจิทัลมีมากมาย จะต้องเลือกใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง เช่น ประโยชน์จากการสื่อสารที่ทันสมัย สามารถติดต่อสื่อสารกับครอบครัว เพื่อน โดยการโต้ตอบได้ทันที เห็นภาพคู่สนทนา ติดต่อได้สะดวกและรวดเร็ว หรือ สามารถสร้างความรู้และต่อยอดความรู้ใหม่ ๆ จากการศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากคลังข้อมูลความรู้ เช่น Google หรือ แอปพลิเคชั่นหาความรู้ต่าง ๆ เป็นต้น (วณิชกล เสนาวงษ์, 2564) แต่ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถบริหารจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อาจทำให้เกิดผลร้ายตามมา เช่น การสั่งซื้อสินค้าออนไลน์โดยไม่ยั้งคิด ไม่ปรึกษาครอบครัว ที่ปรากฏเป็นข่าวบ่อยครั้ง การสั่งซื้อโทรศัพท์ IPad เพื่อนำมาใช้ในการเรียน แล้วโดนหลอกให้โอนเงินไปโดยไม่ได้สิ่งของ ทำให้วัยรุ่นคิดสั้น ฆ่าตัวตาย หรือ การโพสต์ ข่มขู่ ประจาน การโชว์คลิปต่าง ๆ ที่เป็นการทำลายจริยธรรมของมนุษย์ผ่านทางเว็บไซต์ที่เผยแพร่คลิป ส่งผลเสียต่อสังคมและวัฒนธรรม ทำให้เด็กและเยาวชนจำนวนไม่น้อย ส่อแววมีพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายคลิปทำร้ายร่างกายกัน การบังคับขืนใจเพื่อข่มขู่ การทำร้ายกัน การฆ่าตัวตาย หรือแม้แต่การถ่ายรูปตัวเองในลักษณะที่ยั่วยวนและนำขึ้นไปโพสตามเว็บไซส์ต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศของเด็กและเยาวชนตามมา

ยุทธชัย ด้วงสวัสดิ์ (2566) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาทั่วไปที่เกิดจากการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มักเกิดจากปัญหาขั้นพื้นฐาน เช่น ปัญหาครอบครัวแตกแยก พ่อแม่แยกทางกันหรือพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีต่อบุตรธิดา เช่น พ่อแม่มีพฤติกรรมติดยาเสพติดติดสุราเป็นอาจิณ ทะเลาะกันเป็นประจำ ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ และมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และเป็นที่มาของการกระทำความผิดเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ ปัจจุบันโลกมีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดดและไร้ขอบเขต ไร้พรมแดน เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้นทำให้อาจถูกเติมแต่งป้ายสีโดยสื่อต่าง ๆ ผ่านทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย เช่น วิดีโอ ภาพเคลื่อนไหว เพลง รวมถึงเกมต่างๆ ซึ่งสื่อเหล่านี้เป็นเสมือนดาบสองคมที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาจากข่าวสารบ้านเมืองในโทรทัศน์แต่ละช่องแต่ละวันจะต้องมีข่าวการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นความผิดที่ค่อนข้างร้ายแรง โดยไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีอารมณ์แปรปรวน หวั่นไหวง่าย ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นยังมีน้อย ยังไม่สามารถที่จะยับยั้งชั่งใจในการควบคุมจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้มากนัก แสดงออกโดยใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการตัดสินใจหรือแก้ไขสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ วัยรุ่นจึงควรได้เรียนรู้ที่จะควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมยุคดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย

กล่าวโดยสรุป วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยที่มีความจำเป็น และสำคัญต่อการยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลอย่างชัดเจน

2. ด้านการคบเพื่อน

เนื่องจากวัยรุ่นให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนในฐานะที่เป็นแหล่งข่าวสาร ที่ปรึกษา ที่พึ่งพา ส่งเสริม และเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมต่าง ๆ และต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ส่วนวัยรุ่นที่ไม่ได้ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนก็มักจะใช้วิธีการหาเพื่อนในสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการใช้โปรแกรมสนทนาต่าง ๆ ได้แก่ Line, Facebook เป็นต้น ซึ่งการพูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ บนโลกออนไลน์ เป็นการสนทนาที่ไม่ได้ใช้โปรไฟล์ที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้เปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น เสมือนเป็นการตัดขาดชีวิตจากโลกภายนอก ลืมวิถีการใช้ชีวิตจริง ๆ ไป ดังที่มีงานวิจัยจากหลายหน่วยงานได้สรุปผลว่า คนในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีเพื่อนและพูดคุยกับคนไม่รู้จักบนโลกออนไลน์มากขึ้น และมีความสุขกับการสร้างตัวเองใหม่ ที่เป็นตัวละครบนโลกออนไลน์ เนื่องจากเราจะเป็นใครก็ได้บนโลกออนไลน์ แต่สิ่งนี้กลับทำให้เป็นการตัดขาดจากโลกภายนอกโดยสิ้นเชิง ส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดการสูญเสียการยับยั้งชั่งใจในโลกออนไลน์ ซึ่งภาวะการมีตัวตนในโลกออนไลน์ สามารถทำให้มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงกว่าตัวจริงนั่นเอง ดังที่สังเกตพบว่าในเว็บของสังคมออนไลน์ หรือในเว็บบอร์ดต่าง ๆ จะมีกลุ่มคนที่มีพฤติกรรมดังกล่าวนี้อยู่จำนวนมาก และมากขึ้นเรื่อย ๆ จากการศึกษาวิจัย พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในสังคมยุคดิจิทัลของวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์มากที่สุดถึงร้อยละ 75.58 โดยการใช้สื่อใหม่แบบ Digital content มีผลต่อพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารของวัยรุ่นไทยต่อสื่อสังคมออนไลน์ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อติดต่อส่งข่าวสารกับกลุ่มเพื่อนและเพื่อความบันเทิงมากที่สุด รองลงมา คือ การใช้ให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนความรู้เวลาทำการบ้านกับเพื่อนผ่านสื่อออนไลน์ และลำดับสุดท้าย คือ ธุรกิจการขายสินค้าออนไลน์ และติดตาม ข่าวสารเกี่ยวกับสินค้าออนไลน์ (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และสุกัญญา เอมอิ่มธรรม, 2563) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การติดต่อสื่อสารของวัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากเพื่อน ยอมทำตามความต้องการจากกลุ่มเพื่อน เพื่อแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง

ดังนั้น ลักษณะพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่น คือ การเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนและเพื่อนจะมีอิทธิพลกับวัยรุ่นมาก การเลือกคบเพื่อนที่ดีพร้อมทั้งหลีกเลี่ยงเพื่อนที่มีคุณสมบัติที่ไม่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อวัยรุ่นอย่างมาก (ธนภูมิ ธรรมบุตร, 2563) หากวัยรุ่นคบเพื่อนที่ชักจูงไปในทางที่ไม่ดี ในทางเสื่อม ก็อาจทำให้เขามีพฤติกรรมเสี่ยงก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นได้ แต่หากวัยรุ่นรู้จักที่จะคบเพื่อนที่ชักจูงไปในทางที่ดีก็อาจทำให้พวกเขามีพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมมากขึ้น ดังนั้น การที่วัยรุ่นจะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมยุคดิจิทัลได้นั้น ต้องรู้จักคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน เรียนรู้วิธีการหาเพื่อนบนโลกแห่งความเป็นจริง โดยการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น รู้จักสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อจะได้มีมิตรแท้ที่ดี คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุป การคบเพื่อน หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิดซึ่งกันและกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน และการที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนนั้น ก็ควรให้ความสำคัญกับการเลือกคบเพื่อนด้วย โดยการพิจารณาเลือกคบเพื่อนอย่างความเหมาะสม ไม่คล้อยตามการชักจูงของเพื่อนที่นำไปสู่ทางที่เสื่อมเสียและเกิดผลร้ายต่อตนเอง

3. สัมพันธภาพในครอบครัว

วัยรุ่นในยุคสังคมดิจิทัลจะใช้เวลาของตนเองสูญเสียไปกับการท่องโลกอินเทอร์เน็ต กลายเป็นสังคมก้มหน้ามองแต่โทรศัพท์มือถือ จนขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว หรืออยู่ในบ้านเดียวกัน ขาดการสื่อสารพูดคุย ใช้การสื่อสารผ่านทางโทรศัพท์โดยใช้โปรแกรมการสนทนาต่าง ๆ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากัน ทำให้ไม่สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคนในครอบครัวได้อย่างแท้จริง ผลกระทบที่ตามมาจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ หากขาดการควบคุมดูแลจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง อาจเกิดผลเสียขึ้นกับเด็กและเยาวชนที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะนอกจากเกิดผลกระทบต่อตนเองอันดับแรกแล้ว รองลงมาก็คือส่งผลกระทบต่อครอบครัว ทั้งนี้ ครอบครัวนับเป็นสถาบันแรกที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานขนาดเล็กที่สุดของสังคม โดยมีหน้าที่อบรมสั่งสอนเลี้ยงดูผู้เยาว์ กำหนด สิทธิและหน้าที่ที่สมาชิกพึงมีต่อกัน ให้ความรักความอบอุ่น สร้างความผูกพันช่วยเหลือเกื้อกูล พึ่งพากันและกัน แม้ปัจจุบันครอบครัวมีขนาดเล็กลงเป็นครอบครัวเดี่ยวก็ยังทำหน้าที่ไม่เปลี่ยนแปลง โดยครอบครัวที่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์หรือมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม ในขณะที่ครอบครัวที่ไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์หรือมีความอ่อนแอ ย่อมส่งผลให้คุณภาพชีวิตของสมาชิกในครอบครัวลดลง (ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2564)

ครอบครัวเป็นสถาบันฐานรากที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นและเยาวชนมากที่สุด การที่สมาชิกในครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสามารถพึ่งตนเองได้ เป็นปัจจัยสำคัญในการ สร้างภูมิคุ้มกันพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ให้กับวัยรุ่นและเยาวชน ครอบครัวสำหรับวัยรุ่นและเยาวชนไทย พบว่า เป็นที่ที่มั่นคงปลอดภัย โดยวัยรุ่นและเยาวชนเกือบทั้งหมดรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมากถึงมากที่สุดเมื่ออยู่ในครอบครัวตัวเอง พบเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว นอกจากนี้ยังพบอีกว่าวัยรุ่นและเยาวชนกว่า 3 ใน 4 รู้สึกอบอุ่นและมีความสุขเป็นประจำเมื่ออยู่ในครอบครัวตัวเอง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) สำหรับในเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว พบว่า มีวัยรุ่นและเยาวชนประมาณเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น ที่ได้ใช้เวลาทำกิจกรรม พร้อมหน้ากันในบ้านกับสมาชิกครอบครัวอย่างมีความสุขเป็นประจำ ส่วนในเรื่องการพูดคุยสื่อสารกัน ปรึกษาหารือ การตัดสินใจ ร่วมกันด้วยเหตุผล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญสำหรับครอบครัวกับเยาวชนนั้น พบว่ามีเพียงประมาณ 1 ใน 3 เท่านั้น ด้วยเหตุดังกล่าวนี้หากครอบครัวไทย สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ดีขึ้น มีการสื่อสารกันมากขึ้น เยาวชนได้มีส่วนร่วมคิดร่วมตัดสินใจในประเด็นสำคัญของครอบครัว ก็จะสามารถนำไปสู่ความสุขของครอบครัวได้ ยิ่งไปกว่านั้นยังอาจช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนได้อีกด้วย โดยเฉพาะในปัจจุบันการสื่อสารในโลกเปลี่ยนแปลง

ไปเป็นผ่านทางสื่อออนไลน์มากขึ้น ทำให้การสื่อสารในครอบครัวในประเด็นที่สำคัญเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ของวัยรุ่นและเยาวชน เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การมีแฟน หรือแม้แต่เรื่อง เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ อาจลดน้อยลงไป ซึ่งบางครั้งผู้ปกครองอาจหลงลืมไปว่าเด็ก ๆ ก็ต้องการให้ผู้ปกครองพูดคุยด้วย เพราะนั่นคือ สิ่งที่แสดงออกถึงความรักความห่วงใยระหว่างกัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

จากที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ครอบครัวมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น พัฒนาการที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดี จะเกิดจากประสบการณ์การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนมาจากครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกทางสังคมที่วัยรุ่นได้เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคม โดยเฉพาะการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในครอบครัว เช่น การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน การไปเยี่ยมญาติ ไปเที่ยวด้วยกัน เป็นต้น จะเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้คนในครอบครัวมีความรัก ความผูกพัน มีความเข้าใจกัน อภัยให้กัน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อยามต้องเผชิญปัญหาอุปสรรค ก่อให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว แต่ถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวอ่อนแอ จะส่งผลให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น วัยรุ่นก็อาจจะออกไปหาความสุขจากที่อื่นนอกบ้าน เช่น ไปอยู่กับเพื่อน ทำอะไรโดยขาดที่ปรึกษา ขาดการยับยั้งชั่งใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา

กล่าวโดยสรุป สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้มีความรักความผูกพันเอาใจใส่ สามารถพูดคุยปรึกษาหารือได้ในทุก ๆ เรื่อง พร้อมช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อมีปัญหา

จากปัจจัยสำคัญ ทั้ง 3 ด้าน ที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นยุคสังคมดิจิทัลสามารถนำมาสรุปความหมายเกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจในแต่ละด้านได้ ดังนี้

1. การยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยใช้ปัญญาในการแสดงออกทางอารมณ์ แก้ไขสถานการณ์ที่กำลังเผชิญได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมนำไปสู่การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

2. การยับยั้งชั่งใจด้านการคบเพื่อน หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และของเพื่อน ในการแสดงออกทางด้านกาย วาจา ใจ รวมถึง การสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ ห้ามไม่ให้เพื่อนกระทำความชั่ว โต้เถียงคนที่พูดติเตียนเพื่อน ไม่คิดร้ายกับเพื่อน

3. การยับยั้งชั่งใจด้านสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและของบุคคลในครอบครัว โดยการแสดงออกทางด้านกาย วาจา ใจ ได้แก่ ไม่แสดงกิริยาอาการที่ฉุนเฉียว ไม่ใช้ภาษาถ้อยคำที่ก้าวร้าว ไม่แสดงความไม่พอใจรวมทั้งการสร้างความ สัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัว

แนวทางการพัฒนาการยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นยุคดิจิทัล

วัยรุ่นยุคสังคมดิจิทัล เจริญเติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวก มีสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัย ซึ่งสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศเหล่านี้ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นไปแล้ว เพราะโลกถูกเชื่อมต่อด้วยสัญญาณอินเตอร์เน็ตตลอดเวลา ประตูแห่งโอกาสในการทำสิ่งต่าง ๆ เปิดกว้างมากกว่าสมัยยุคของพ่อและแม่หลายเท่าตัว วัยรุ่นต่างต้องการพื้นที่เพื่อแสดงออกทางความคิด ต้องการการยอมรับจากสังคม ต้องการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากโลกภายนอกโดยใช้เทคโนโลยี ซึ่งสอดคล้องกับ สุริยเดว ทรีปาตี (2562) ที่กล่าวว่า เด็กยุคสังคมดิจิทัล มีความฉลาดรอบรู้มาก กล้าแสดงความคิดเห็นและมีการใช้เทคโนโลยีและฐานข้อมูล ที่เอื้อประโยชน์ต่อหน้าที่การงาน มีค่านิยม มองประโยชน์ส่วนตนเป็นที่ตั้ง แต่ขาดทักษะการจัดการคุมอารมณ์ ขาดความอึดอดทน อ่อนต่อวิชาชีวิตและความเคารพต่อกัน โดยเฉพาะกับคนที่ต่างวัย และขาดทักษะเผชิญความยากลำบาก วัยรุ่นในยุคสังคมดิจิทัลจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นจุดอ่อน ปัญหา

อุปสรรคหรือการเผชิญความยากลำบาก และทักษะปฏิสัมพันธ์ต่อชุมชนสังคมที่ต่างวัย ประกอบกับความเข้าใจในพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล

ดังนั้น การบริหารจัดการตนเองของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการยับยั้งชั่งใจเข้ามามีส่วนช่วยในการบริหารจัดการชีวิตให้มีระบบ มีระเบียบแบบแผนมากยิ่งขึ้น โดยการฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ สามารถยับยั้งการกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ สำหรับวัยรุ่นที่ต้องดำเนินชีวิตอยู่ในยุคสังคมดิจิทัล จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ที่มีสื่อออนไลน์ (social media) และเทคโนโลยีการสื่อสาร (telecommunication technology) เข้ามามีบทบาทในชีวิต ประจำวันของทุกคนในสังคม ตั้งแต่ตื่นจนนอนหลับ เช่น โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน (smartphone) แท็บเล็ต (tablet) การสื่อสารผ่าน เฟซบุ๊ค (facebook) ไลน์ (line) และ หลากหลายแอพพลิเคชั่น (applications) เป็นต้น จนเป็นที่กังวลว่าสิ่งเหล่านี้จะให้โทษมากกว่าคุณ แต่เมื่อเมื่อทุกคนต้องมีชีวิตอยู่ในโลกของสังคมของการคิดค้นนวัตกรรม การสร้างนวัตกรรมสมัยใหม่ การส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมโลก เด็กและเยาวชนจึงต้องมีความรู้ในด้านต่าง ๆ เพื่อสร้างนวัตกรรมและต่อยอดนวัตกรรมการศึกษาที่ไม่มีขีดจำกัด โดยเฉพาะนวัตกรรมด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร จึงเป็นที่มาว่าควรจะทำอะไร อย่างไร กับรูปแบบการใช้ชีวิตและการเรียนรู้ของเด็ก ๆ และวัยรุ่นในทุกวันนี้ (ศิริพร อนุสภา และคณะ, 2565)

สำหรับแนวทางการพัฒนาในเรื่องการยับยั้งชั่งใจของตนเองของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นควรได้รับการฝึกการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ฝึกการรับรู้ ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ฝึกการเผชิญปัญหาอย่างมีสติ และฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้มีการตัดสินใจและตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผล ไม่ด่วนสรุปหรือใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้เวลาตนเองในการคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พิจารณาข้อดีข้อเสีย ความถูกต้องเหมาะสม ไม่ขัดแย้งกับบุคคลอื่น มีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็ง ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้วิธีการผ่อนคลาย มีการแสดงออกที่เหมาะสม และสามารถยับยั้งควบคุมแรงปรารถนาของตนเอง ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้

กล่าวโดยสรุป การยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นยุคสังคมดิจิทัลที่จำเป็นต้องมี ประกอบด้วย 1) การยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือการมีสติ 2) การยับยั้งชั่งใจด้านการควบคุมตนเอง 3) การยับยั้งชั่งใจด้านการคบเพื่อน และ 4) การยับยั้งชั่งใจด้านสัมพันธภาพในครอบครัว การยับยั้งชั่งใจดังกล่าวนี้ จะช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการยับยั้งชั่งใจของตนเอง และช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้วัยรุ่นตั้งใจที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก

เอกสารอ้างอิง

ขวัญข้าว ตะติยรัตน์. (2564). *การพัฒนาแบบวัดทักษะการคิดเชิงบริหารกลุ่มทักษะกำกับตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม]. Mahasarakham University Intellectual Repository. http://202.28.34.124/dspace/bitstream/123456789/851/1/61010584002.pdf

ทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2564). โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัวไทย. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 47*(1), 175-192. https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socku/article/view/248912/171494

ธนภูมิ ธรรมบุตร. (2563). *ทัศนคติและอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในจังหวัดชลบุรี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].

Burapha University Research Information (BUU RI). https://buuir.buu.ac.th/bitstream/1234567890/9893/1/58910154.pdf

ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง. (2562). การพัฒนาแบบวัดความยับยั้งชั่งใจและคุณสมบัติในการวัดทางจิตวิทยา: การศึกษาระยะเริ่มต้น. *วารสารการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร, 10*(2), 121-135. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EdAd/article/view/239970/163591

มลฤดี แก้วสีโส. (2563). *ปัจจัยทำนายพหุพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นชายจังหวัดลพบุรี.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา]. Burapha University Research Information (BUU RI). https://ir.buu.ac.th/dspace/bitstream/1513/775/1/60920052.pdf

ยุทธชัย ด้วงสวัสดิ์. (2566). ปัญหาการก่ออาชญากรรมของเด็กและเยาวชนกับมาตรการลงโทษ. *วารสารวิชาการนิติศาสตร์, 11*(1), 123-136. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/lawtsu/article/view/263053/177612

วณิชกล เสนาวงษ์. (2564). *การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซด ในยุค New Normal ในกรุงเทพมหานคร.* [การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสยาม]. e-Research Siam University. https://e-research.siam.edu/wp-content/uploads/2022/01/MBA-2021-IS-A-Study-of-Behavior-for-Using-of-Social-Media-of-Generation-Z-in-The-New-Normal-Era-in-Bangkok-by-Nichakun-Senawong.pdf

ศิราณี อิ่มน้ำขาว และจีระวรรณ ศรีจันทร์ไชย. (2564). บทบาทของพยาบาลในการเสริมสร้างทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) ในเด็กปฐมวัย. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 8*(1), 229-244. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/view/249602/168211

ศิรินันท์ ทองเงิน และทัศนีย์ บุญเติม. (2564). การทำหน้าที่เชิงบริหาร (Executive Functions–EF) ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกโดยใช้เกมส่งเสริม EF. *วารสารครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 1*(3), 159-172. https://edu.snru.ac.th/wp-content/uploads/2022/01/11-159.pdf

ศิริพร อนุสภา, สุวิทย์ สลามเต๊ะ และสราวุธ และซัน. (2565). เยาวชนไทยกับการศึกษาในยุคศตวรรษที่ 21. *วารสารบริหารการศึกษา มศว, 19*(37), 209-228. https://ejournals.swu.ac.th/index.php/EAJ/article/view/15476/12422

สาลีวรรณ จุติโชติ และทิพมาศ เศวตวรโชติ. (2564). การดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคดิจิทัล. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ*, *1*(3), 77-88. https://ojs.mbuslc.ac.th/index.php/issj/article/view/61

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *โครงการสุขภาพคนไทย ปี 2563.* หน้า 1-132. สถาบันวิจัยประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล. https://www.thaihealth.or.th/e-book/รายงานสุขภาพคนไทย-ปี-2563/

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2563). *ทักษะการทำงานในโลกยุคดิจิทัล.* สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. 10(4), 1-17. https://online.fliphtml5.com/pyepm/psfk/#p=1

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ.2561*. สืบค้น มิถุนายน 7, 2567 จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2023/20230501053015_16851.pdf

สุริยเดว ทรีปาตี. (2562). คุณลักษณะและจิตสำนึกของเด็กยุคดิจิทัลกับการปรับกระบวนทัศน์ใหม่. *วารสารการจัดการศึกษาปฐมวัย, 1*(1), 90-100. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/ECEM/article/view/219580/151988

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และสุกัญญา เอมอิ่มธรรม. (2563). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์, 37*(2), 120-142. https://so01.tci-thaijo.org/index.php/HUSO/article/view/207219/164965

เสาวลักษณ์ พันธบุตร. (2560). อยู่อย่างคนร่วมสมัยในยุคดิจิทัล. *วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 5*(2), 161-167. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jcosci/article/view /111551/87096

อรภิชา กองพนันพล. (2565). *ผลการใช้รูปแบบการฝึกฝนกระบวนการสืบสอบ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอดทนรอคอยของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 ในช่วงรอยเชื่อมต่อทางการศึกษา.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). https://digital.car.chula.ac.th/cgi/viewcontent.cgi?article=7712&context=chulaetd

Estrada-Fernández, C., Ros-Morente, A. & Alsinet-Mora, C. (2023). Influence of anger management and emotional skills on self-esteem in pre-adolescents and their relationship with emotional control and psychological well-being. *Revista de Psicología y Educación, 18*(1), 62-70. https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.235

.....