

วัยรุ่น Generation Z: วัยและเวลาที่สำคัญแห่งชีวิต Generation Z Adolescence: Essential Age and Time of Life

ภวิกา ภักษา^{1*}
Phawika Paksa^{1*}

(Received: Jun. 15, 2023; Revised: Sep. 14, 2023; Accepted: Sep. 14, 2023)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสะท้อนถึงหลักคิดและสภาพการณ์ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นวัยที่ต้องการค้นพบอัตลักษณ์แห่งตนเองเรียนรู้ที่จะใช้ความคิดที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้นในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ทั้งเรื่องพื้นฐานไปจนถึงเรื่องที่มีความเป็นนามธรรม เป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากลอง และเรียนรู้การดำเนินชีวิตเพื่อเตรียมพร้อมสู่การก้าวไปเป็นผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน คือ คนในกลุ่ม Generation Z ที่เติบโตมาพร้อมกับโลกที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก ชีวิตเชื่อมต่อกับเครือข่ายโลกออนไลน์ ทำให้การเรียนรู้ทั้งทางด้านทักษะและองค์ความรู้ของคนในกลุ่มนี้มีความกว้างขวางแบบไร้พรมแดน อย่างไรก็ตามด้วยวิถีชีวิตที่ดำเนินอยู่บนความรวดเร็วและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำให้คนในกลุ่มนี้ ต้องเผชิญกับจังหวะชีวิตที่เร็วขึ้น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในโลกแห่งความเป็นจริงน้อยลง นำไปสู่การมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตทั้งความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย รวมไปถึงการกลั่นแกล้งกัน บทความนี้จึงขอเสนอประเด็นพัฒนาการของคนในช่วงวัยรุ่น ลักษณะพฤติกรรม วิฤตการณ์และแนวทางการส่งเสริมศักยภาพของวัยรุ่น Generation Z เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจคนกลุ่มนี้ได้มากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: วัยรุ่น เจเนอเรชั่นซี พัฒนาการช่วงวัย

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, สุราษฎร์ธานี 84100

Faculty of Education, Suratthani Rajabhat University, Suratthani 84100, Thailand

*Corresponding author, e-mail: phawika.pak@sru.ac.th

ABSTRACT

Adolescence is the period that has essential life changes; physical, emotional, social, and intellectual. They desire to discover their own identity and use more sophisticated thinking in considering foundational to abstract things. Adolescence is the age of curiosity and learning to live in preparation for becoming an adult. Currently, adolescence is Generation Z who has grown up in a world that is highly advanced in technology. Their life which is connected to the online world network leads to higher levels of both skills and knowledge. However, fast and changing all the time living makes these adolescents have a faster pace of life and less interaction with other people. These lifestyles tend to develop behaviors that are mental health problems, and the risk of depression, including bullying. This article presents the developmental issues of adolescence, important characteristics, crises, and ways to promote the potential of Generation Z adolescents so that readers can understand this group better.

Keywords: Adolescence, Generation Z, Life-span Development

บทนำ

การเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่นนั้น ถือเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในทุกๆ มิติ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การมีความเข้าใจถึงพัฒนาการของวัยรุ่นจะทำให้ผู้ที่ใกล้ชิดสามารถที่จะส่งเสริมและพัฒนาพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงสามารถที่จะแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ในช่วงวัยดังกล่าวยังมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและค้นหาความเป็นอัตลักษณ์แห่งตน เป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากลอง มีความคิดที่ซับซ้อนมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตเพื่อเป็นผู้ใหญ่ต่อไป ด้วยเหตุนี้ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิต เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือแม้แต่บุคคลอื่นๆ ในสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถผ่านช่วงเวลาแห่งความท้าทายนี้ไปได้

อย่างไรก็ตาม การเข้าสู่วัยรุ่นของคนในแต่ละยุคอาจมีความแตกต่างกันออกไป เนื่องจากสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะคนในยุค Generation Z ที่เติบโตมาพร้อมกับความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ทำให้พวกเขามีโอกาสที่จะมีศักยภาพและโลกทัศน์ที่กว้างไกลนำไปสู่การมีทัศนคติ มุมมองและวิถีชีวิตที่แตกต่างออกไปจากคนในยุคก่อน เทคโนโลยีส่งผลต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์และเรียนรู้ทักษะทางสังคมของวัยรุ่นในยุคนี้เป็นอย่างยิ่ง โดยวัยรุ่น Generation Z

ไม่เพียงแต่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในโลกของความเป็นจริงเท่านั้น แต่พวกเขายังใช้เวลาส่วนใหญ่ในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับสังคมในโลกเสมือนอีกด้วย ซึ่งโลกที่แวดล้อมไปด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยนี้ ได้สร้างโอกาสให้พวกเขาแสดงตัวตนและได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้คนจำนวนมากในรูปแบบที่หลากหลายและรวดเร็ว อย่างไรก็ตามวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นนี้ ส่งผลทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อการรับรู้ตนเองของวัยรุ่นในยุค Generation Z โดยวัยรุ่นในปัจจุบันใช้เวลาในสื่อสังคมออนไลน์ค่อนข้างมากจนทำให้บางส่วนมีภาวะติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction) ทำให้เกิดผลกระทบกับชีวิตในหลายมิติโดยเฉพาะด้านสติปัญญา เพราะสมองส่วนหน้าจะมีขนาดเล็กลงและมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทลดลง ส่งผลให้ความจำ สมาธิ การวางแผน และการตัดสินใจของเด็กลดลงตามลำดับ (นิชาภา พัฒนากุลชัย, สุวรรณ มณีวงศ์ และอังณา จุลสุคนธ์, 2561, น. 121) นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การเล่นเกมพนันออนไลน์ ค่านิยมด้านความฟุ่มเฟือย หรือแม้แต่การใช้ภาษาที่ไม่ถูกต้อง เป็นต้น (ปัทมาภรณ์ สุขสมโส และปฐมพงษ์ พุ่มพฤษ, 2564, น. 131-132) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคนกลุ่มนี้ ทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชน รวมถึงกลุ่มคนต่างๆ ในสังคม จึงควรทำความเข้าใจสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ธรรมชาติของคนในยุคนี้ รวมไปถึงวิกฤตการณ์ที่พวกเขากำลังเผชิญเพื่อช่วยส่งเสริมให้พวกเขาสามารถเติบโตและแก้ปัญหาต่างๆ และดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างเข้าใจ

พัฒนาการของคนในช่วงวัยรุ่น

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาจำนวนมากได้ร่วมกันศึกษาถึงพัฒนาการที่สำคัญของคนในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การพัฒนาคนในแต่ละกลุ่มได้อย่างต่อเนื่อง โดยในช่วงวัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งในส่วนของส่วนสูงและน้ำหนักที่ชัดเจน (Growth spurt) วัยรุ่นชายจะมีเสียงแหบและห้าวที่เรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม” มีหนวดเครา ขนขึ้นตามอวัยวะต่างๆ กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ไหล่กว้าง แขนขายาว ในขณะที่วัยรุ่นหญิง จะเริ่มมีเสียงที่แหลมขึ้น สะโพกจะผายออก เอวคอดเล็กลง และมีประจำเดือนซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ นอกจากนี้ วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีความสนใจในเพศตรงกันข้ามและเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายทำให้เกิดความต้องการทางเพศที่สูงขึ้น รวมถึงมีอารมณ์ที่แปรปรวน หงุดหงิดง่าย และค่อนข้างรุนแรง ทำให้ช่วงวัยนี้กลายเป็นวัย “พายุบุแคม” (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2564, น. 86) นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้ว ยังมีนักจิตวิทยาที่ได้ศึกษาและสร้างเป็นแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการที่สำคัญตามช่วงวัยในมิติอื่นไว้ ซึ่งได้มีเนื้อหาที่กล่าวถึงวัยรุ่นตอนต้นไว้น่าสนใจหลากหลายแนวคิด โดย Erikson ได้ระบุเอาไว้อย่างชัดเจนในทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Erikson's Psychosocial Development Theory) ว่าในช่วงวัย

ดังกล่าวก็เป็นเช่นเดียวกับวัยอื่นๆ ที่จะต้องก้าวข้ามวิกฤติของพัฒนาการ (Development crisis) ซึ่งเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคลิกภาพบวกและลบ โดยแนวทางในการแก้ปัญหาของแต่ละคนจะส่งผลต่อการรับรู้ตัวตนและมุมมองที่มีต่อสังคม มนุษย์ที่ก้าวข้ามวิกฤตินี้ไปได้จะมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และเป็นไปในแง่ดี ทั้งนี้ ในช่วงวัยรุ่น (12-17 ปี) ถือเป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์ (Ego identity) หรืออาจก่อให้เกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเอง (Role confusion) ซึ่งเป็นช่วงวัยที่จะเกิดคำถามมากมายกับตนเองและบทบาทความเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องดำเนินต่อไป เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องการค้นหาความเป็นตัวตน การจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเอง ค้นหาว่าตนเองมีความถนัด ความสนใจ ความสามารถอย่างไร การพิสูจน์ตัวตนให้เป็นที่ยอมรับ จริตจึงในการคบเพื่อน ชอบที่จะลอกเลียนแบบบุคคลที่มีอุดมคติตรงกับตนเอง (Idol) คนในช่วงวัยนี้พยายามค้นหาคำตอบว่า “ฉันเป็นใคร” โดยการค้นหาทางเลือกที่สอดคล้องกับตนเองมากที่สุด แต่บางครั้งก็ได้รับอิทธิพลจากคนรอบข้าง จนทำให้เกิดความสับสน เช่น ต้องทำตามสิ่งที่พ่อแม่คาดหวัง หรือทำในสิ่งที่คิดว่าผู้อื่นจะยอมรับ เป็นต้น ถ้าไม่สามารถที่จะค้นหาความเป็นตัวเองได้ อาจทำให้เกิดความสับสนในการแสดงบทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคต ไม่เข้าใจความปรารถนาที่แท้จริงของตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง นำไปสู่การเลียนแบบผู้อื่น หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ วัยรุ่นจึงต้องการมีคนรักเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือความรู้สึก เพื่อเป็นวิธีการที่จะช่วยให้เข้าใจตนเองและรู้ว่าตนเองเป็นใคร (นุชลี อุภักย์, 2558, น. 54; สุรางค์ โค้วตระกูล, 2564, น. 42; อริยา คูหา, 2562, น. 59)

ในมิติของกระบวนการคิดนั้น ช่วงวัยรุ่นถือเป็นช่วงวัยที่มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดเป็นอย่างมาก โดย Jean Piaget นักจิตวิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ ได้นำเสนอทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (Piaget's Theory of Cognitive Development) ที่แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาออกเป็น 4 ขั้น โดยในช่วงวัยรุ่น (ตั้งแต่ 12 ปีเป็นต้นไป) (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2564, น. 57) จะมีพัฒนาการอยู่ในขั้นสุดท้ายที่เรียกว่า การคิดแบบเหตุผลเชิงนามธรรม (Formal operation stage) ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญของพัฒนาการในขั้นนี้คือ ความสามารถในการให้เหตุผล (Ability to reason) เรียนรู้หลักของการให้เหตุผลแบบนิรนัยและอุปนัย มีกระบวนการทางสติปัญญาที่กว้างขวางมากขึ้น มีกระบวนการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มากกว่าที่จะใช้วิธีการแบบลองผิดลองถูก ประยุกต์ใช้ความรู้ที่มีในการจัดการกับปัญหา ตั้งสมมติฐานได้ และดำเนินการทดลองเพื่อหาคำตอบ บุคคลจะสามารถจัดการกับกระบวนการทางความคิด ให้เหตุผลหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับนามธรรม (Abstract) สามารถที่จะคิดย้อนกลับ จินตนาการได้ สามารถคิดหาเหตุผลนอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่ เช่น บอกเหตุที่ทำให้คนนอนไม่หลับ หรือบอกผลจากการนอนไม่หลับได้ ในช่วงวัยนี้เกิดภาวะที่ชื่อว่า Adolescent Egocentrism คือ การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าคุณรอบข้างกำลังตัดสินตนเอง เช่น “ทั้งห้องต้องมองว่าคำตอบของฉันเป็นคำตอบที่แย่ที่สุดแน่เลย” เป็นต้น ซึ่งความรู้สึกนี้

จะเกิดขึ้นมากที่สุดในช่วงอายุ 14-15 ปี อย่างไรก็ตามพัฒนาการการคิดเช่นนี้จะไม่ได้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ในช่วงแรกของวัย แต่จะมีพัฒนาการมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีอายุที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความซับซ้อนของสถานการณ์ที่ได้พบเจอ และเนื่องด้วยการคิดแบบนามธรรมนั้นเป็นพัฒนาการที่ยากที่สุดในบรรดาขั้นพัฒนาการทางสติปัญญาทั้งหมด จึงทำให้วัยรุ่นบางส่วนไม่สามารถมีพัฒนาการนี้ได้อย่างสมบูรณ์ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2564, น. 57; Castle & Scott, 2018, pp. 130-131; Lee, Anzures & Freire, 2017, pp. 560-561; McLeod, 2010; Sanghvi, 2020, p. 94)

เมื่อวัยรุ่นมีกระบวนการทางความคิดที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จึงสามารถเชื่อมโยงมาสู่การให้เหตุผลในการเลือกที่จะทำสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ซึ่งคนในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะเปลี่ยนจากการใช้ตนเองเป็นศูนย์กลางในการตัดสินพฤติกรรมเชิงจริยธรรม มาเป็นการยึดบุคคลอื่นเป็นศูนย์กลาง โดยยอมรับกฎเกณฑ์จากภายนอกและค่านิยมของสังคม ตามทฤษฎีการให้เหตุผลทางจริยธรรมของ Lawrence Kohlberg ที่เรียกพัฒนาการในวัยนี้ว่าเป็นพัฒนาการอย่างมีแบบแผน หรือระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม (Conventional morality level) เน้นกระทำการพฤติกรรมตามความคาดหวังของผู้อื่น เช่น ผู้ปกครอง พ่อแม่ เพื่อน สังคมที่ตนอยู่ เพื่อทำให้ผู้อื่นพึงพอใจและชื่นชม หรือเรียกว่าขั้นของการคาดหวังและยอมรับในสังคม (ขั้นเด็กดี: Good boy-Nice Girl) ซึ่งเด็กในวัยนี้จะมองว่าการเป็น “คนดี” จะขึ้นอยู่กับความคาดหวังของพ่อแม่หรือเพื่อนในวัยเดียวกัน และพยายามแสดงพฤติกรรมเพื่อไม่ให้บุคคลเหล่านั้นผิดหวัง (นุสลิ อุภย, 2558, น. 60-61; สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2564, น. 68-70; Gibbs, 2020, pp. 2-3) ด้วยเหตุนี้ การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมโดยพ่อแม่ให้กับลูกตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะด้วยการแสดงให้เห็นเป็นแบบอย่าง การให้ข้อเสนอแนะด้วยการพูด/สื่อสารหรือแม้แต่การลงโทษหรือให้รางวัลสำหรับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ล้วนมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการมีจริยธรรมเมื่อโตขึ้น โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ที่มีความพร้อมจะเข้าใจจริยธรรมในชีวิต สามารถเลือกที่จะไม่แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งต่อครอบครัว สังคมและชุมชน รวมถึงแยกแยะระหว่างสิ่งที่ดีและไม่ดีได้ (Hakim, Nahdiyah & Ali, 2020, p. 3532)

ด้วยเหตุผลของพัฒนาการดังกล่าวข้างต้น เราจึงจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเริ่มทำความเข้าใจความซับซ้อนของการกระทำต่างๆ ในชีวิต เป็นช่วงแห่งการฝึกหัดที่จะเรียนรู้และตัดสินใจด้วยตนเองโดยใช้เหตุผลมาช่วยวิเคราะห์ พยายามค้นหาคำตอบให้กับตนเองว่าตนควรมีเส้นทางชีวิตในรูปแบบใด ควรเป็นคนแบบไหนและแสดงออกอย่างไร แต่ในขณะเดียวกัน แม้จะต้องใช้ความพยายามในการที่จะเรียนรู้ตนเองเป็นอย่างมากแล้ว วัยนี้ก็ยังเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของบุคคลรอบข้างที่มีอิทธิพลกับตนเอง โดยเฉพาะพ่อแม่ ผู้ปกครองและเพื่อน ให้คุณค่ากับสิ่งที่ผู้อื่นตัดสินหรือประเมินตนเอง เพราะเนื่องจากยังเป็นช่วงเริ่มต้นแห่งการค้นหาจุดยืนหรือความแข็งแกร่งให้กับชีวิตของตนเอง จึงเป็นวัยที่สำคัญมากที่คนรอบข้างควรจะต้องประคับประคองให้พวกเขาสามารถค้นพบตัวตนของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด ให้ออกาสและอิสระในการได้ลงมือทำ

สิ่งที่สนใจ รวมทั้งยอมรับฟังในสิ่งที่พวกเขาสะท้อนเพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งในการหล่อหลอมพวกเขาให้ก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไป

ลักษณะพฤติกรรมของวัยรุ่น Generation Z

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในแต่ละยุคแต่ละสมัยนั้น ล้วนมีปัจจัยสำคัญมาจากการเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนในแต่ละยุคแม้จะเป็นในช่วงวัยเดียวกันต่างก็มีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านของความคิด ความเชื่อ มุมมองที่มีต่อการใช้ชีวิต รวมถึงทักษะความสามารถต่างๆ ด้วยเหตุนี้ การทำความเข้าใจความแตกต่างที่เกิดขึ้นของคนใน Generation ที่แตกต่างกันย่อมส่งผลให้เกิดการเข้าใจที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างดียิ่งขึ้น

วัยรุ่นในยุคปัจจุบัน เมื่อพิจารณาตามหลักการแบ่งช่วงวัยแล้ว พบว่าปัจจุบันคนกลุ่มดังกล่าวจะอยู่ในกลุ่มของ Generation Z ซึ่งเกิดตั้งแต่ช่วงปี พ.ศ. 2538-2552 (Mazurek, 2019, pp. 168-169) โดยคนกลุ่มนี้จะถูกเรียกในชื่อที่แตกต่างกันออกไป เช่น Post-Millennials, Centennials, iGeneration, .com Generation, Net Generation, Instant Online เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากคนกลุ่มนี้เติบโตมาพร้อมกับโลกที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสาร เป็นโลกไร้พรมแดน หรือที่เรียกว่า Homo Globalis พวกเขาจะใช้คำศัพท์หรือสำนวนภาษาที่คนในยุคอื่นไม่ใช้และมักจะเข้าใจ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง สามารถสื่อสารแบบ Multi-task มีความสนใจสิ่งต่างๆ ได้ค่อนข้างสั้น มีแนวโน้มในการทำงานได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากกว่าคนในยุคก่อนหน้า ถูกเชื่อมต่อเข้ากับเครือข่ายของโลกออนไลน์ ทำให้การเรียนรู้โลกของเด็กในยุคนี้มาจากอินเทอร์เน็ต และมีการทำกิจกรรมกลางแจ้งค่อนข้างน้อยมาก จึงเป็นสาเหตุให้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อย นอกจากนี้ ด้วยลักษณะของครอบครัวที่เป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย จึงทำให้เด็กมีโอกาสที่จะเจอกับกลุ่มคนซึ่งเป็นปู่ย่าตายายหรือญาติที่มีช่วงวัยก่อนหน้า (Older generation) ได้น้อยลง ส่งผลให้เด็กมีความสนใจ ความรักที่น้อยลง ค่อนข้างยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) และมีความเป็นตัวของตัวเองสูง (Individualism) (Cetin & Halisdemir, 2019, p. 86) มีภาวะของการหุนหันพลันแล่น มีช่วงจังหวะของชีวิตที่เร็วขึ้น และจะปฏิเสธปัญหา เราจึงเห็นเด็กยุคนี้ใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการดื้อรั้นหรือขัดขืน และเมื่อได้เข้าสู่ช่วงแห่งการศึกษา พวกเขาจะอยู่ภายใต้ช่วงเวลาแห่งความกดดันเพราะจะถูกคาดหวังให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วคนในช่วงวัยนี้จะต้องเป็นช่วงแห่งการค้นหาตัวเอง มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ที่ตนเองได้พบเจอ รวมทั้งเป็นช่วงแห่งการสร้างสังคม (อุตม คชินทร, 2561; Desai & Lele, 2017, pp. 803-805; Igel & Urquhart, 2012, pp. 18-20; Persada, Miraja & Nadlifatin, 2019, p. 21; Torocsik, Szucs & Kehl, 2014, pp. 29-30)

Mazurek (2019, p. 170) ได้ศึกษาและสรุปทักษะทางสังคมของคนใน Generation Z เอาไว้โดยใช้การเปรียบเทียบกับคนใน Generation อื่นๆ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ทักษะทางสังคมของคนในแต่ละช่วงวัยในบริบทของตลาดแรงงานและลักษณะของผู้หน้าที่ชื่นชอบ

ทักษะ/ความชอบ	Baby Boomers (1946-1964)	Generation X (1965-1980)	Generation Y (1981-1994)	Generation Z (1995 - 2009)
การจัดการความขัดแย้ง	หลีกเลี่ยง	ประนีประนอม	แข่งขัน	กระตุ้นให้เกิดความขัดแย้ง
การทำงานเป็นทีม	ผูกพันกับกลุ่ม	ร่วมมือ	เชื่อมั่นในตนเอง	ทักษะการทำงานเป็นทีมต่ำ
ความเห็นอกเห็นใจ	มีความเห็นอกเห็นใจ	เห็นคุณค่าในความคิดเห็นของผู้อื่น	มีความเห็นอกเห็นใจในระดับต่ำ	มีความเห็นอกเห็นใจในระดับต่ำ
ลักษณะของผู้หน้าที่ชื่นชอบ	ซื่อสัตย์/แนะนำ	เป็นนักประสาน	มีความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง	ร่วมมือ/ร่วมกันคิด

จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่าคน Generation Z มีทักษะทางสังคมที่ค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับคนในยุคอื่นๆ และเมื่อเชื่อมโยงมาสู่การศึกษางานวิจัยพบว่าคนในกลุ่มนี้ จะต้องเผชิญกับความท้าทายในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างมาก เช่น งานวิจัยของ Cetin และ Halisdemir (2019, pp. 84-97) พบว่า นักเรียน Generation Z เกิดมุมมองในเชิงลบต่อการใช้ชีวิตในโรงเรียนและทัศนคติที่มีต่อบุคลากรในสถานศึกษาโดยความแตกต่างระหว่างวัย (Generation gap) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดอุปสรรคในการสื่อสาร การเห็นอกเห็นใจกัน และการเข้าใจในความเป็นตัวตนของแต่ละฝ่าย นอกจากนี้ จากผลการสำรวจของ The Workforce Institute เกี่ยวกับความไม่มั่นใจในชีวิตการทำงานของคน Generation Z ผลการวิจัย พบว่า ร้อยละ 26 ไม่มั่นใจในทักษะด้านการต่อรอง (Negotiating) ร้อยละ 24 ไม่มั่นใจเรื่องการสร้างเครือข่าย (Networking) การพูดอย่างมั่นใจต่อหน้าสาธารณชน (ฐิตารีย์ ธรรมลักษณ์, 2566) รวมถึงคนในกลุ่มนี้ยังมีทักษะของการมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าน้อย เนื่องจากนิยมที่จะสื่อสารผ่านข้อความ อีโมจิ หรือวิดีโอมากกว่า (Gabrielova & Buchko, 2021, p. 492) ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าคนกลุ่มนี้ควรได้รับการพัฒนาทักษะทางสังคม โดยเฉพาะทักษะของการสื่อสารให้มากยิ่งขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่การทำงานต่อไป

วิกฤตการณ์ของวัยรุ่น Generation Z

แม้ว่า Generation Z จะเป็นกลุ่มคนที่มีศักยภาพและทักษะต่างๆ ค่อนข้างดีเยี่ยม ด้วยมีเครื่องมือสำคัญ คือ เทคโนโลยี ที่ทำให้ทักษะและองค์ความรู้เข้าใจพวกเขาได้ง่ายมากขึ้น เปิดโลกทัศน์ให้เห็นโลกในมุมมองที่กว้างขวางและแตกต่างจากคนในยุคก่อนหน้า แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อมูลในอีกส่วนหนึ่งที่ไม่สามารถจะละเลยได้ นั่นคือ เทคโนโลยีก็เป็นส่วนสำคัญในการนำคนในช่วงวัยดังกล่าวไปสู่ข้อจำกัดของทักษะชีวิตบางมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่จะต้องให้ความสำคัญกับพวกเขาเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นช่วงวัยแห่งการค้นหาตนเอง ความสับสนในสถานะที่เติบโตขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งเทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพราะวัยรุ่นจะเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและมีพฤติกรรมของการใช้อินเทอร์เน็ตค่อนข้างมาก โดยใช้ถึงวันละ 10 ชั่วโมง 35 นาที (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2563, น. 31) ส่งผลต่อพฤติกรรมและมุมมองในการใช้ชีวิต รวมถึงยังก่อให้เกิดผลกับสุขภาพร่างกาย อย่างเช่นวัยรุ่นคนหนึ่งที่มาพบแพทย์ด้วยภาวะของการปวดบริเวณลำคอและสาเหตุที่สำคัญของอาการดังกล่าวเนื่องมาจากการใช้ Smartphone ในการเล่นเกมออนไลน์นานถึง 12 ชั่วโมงใน 1 วัน หรือแม้แต่การเพิ่มขึ้นของภาวะทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทั้งในส่วนของความก้าวร้าว การใช้ความรุนแรง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือแม้แต่วิตกกังวลการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ ภาวะทางด้านจิตใจก็ได้รับอิทธิพลมาจากการใช้สื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นความคิดของการฆ่าตัวตาย ความเครียด หรือความวิตกกังวล (Pasam, 2019, p. 30)

วัยรุ่นในยุคนี้มีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาทางสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ตั้งแต่ปี 2007 จนถึงปี 2018 มีการรายงานถึงการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนถึง 5 เท่า ในสหราชอาณาจักร และจากงานวิจัยทั้งใน สหราชอาณาจักรและนานาชาติ พบว่า ความเจ็บป่วยทางสภาพจิตใจของกลุ่มวัยรุ่นมีอัตราการเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กผู้หญิงและผู้หญิง ซึ่งสถิติที่วิเคราะห์จากข้อมูลในสหราชอาณาจักร พบว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 13-16 ปี มีอัตราการทำร้ายตนเองเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 68 (Gunnell, Kidger & Elvidge, 2018, pp. 1-2) ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของประเทศไทย ที่ได้สำรวจความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย โดยใช้การสำรวจโรงเรียน 13 เขตสุขภาพทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 11-19 ปี จำนวน 5,345 คน พบว่า วัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 17.5 พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย มีสัดส่วนความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าที่ใกล้เคียงกัน อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นตอนต้นมีสัดส่วนที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอื่นๆ (วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล และโชชิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, 2563, น. 140) นอกจากนี้ ได้มีการศึกษาเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 13-18 ปี ในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 442 คน โดยใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 46.50 โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิง (วิภารัตน์ สุวรรณไวพัฒนา, จุริรัตน์ แก้วท่า, ขนิษฐา ชุมกระโทก และธิดารัตน์ แยมพะพะเนาว์, 2559, น. 133) โดยข้อมูลทั้งหมดข้างต้นนั้นล้วนยืนยันผลการนำเสนอข้อมูลของจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ในช่วงปีงบประมาณ 2563 ที่พบว่า วัยรุ่นไทยช่วงอายุ 10-19 ปี มีอัตราความพยายามฆ่าตัวตายประมาณ 1,500-2,000 คน โดยอัตราที่ฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ที่ประมาณ 140-160 คน ซึ่งสาเหตุสำคัญส่วนใหญ่มาจากเรื่องสัมพันธ์ภาพ ความน้อยใจ การถูกต่อว่า รองลงมา คือ เรื่องโรคทางจิตเวช และยาเสพติดตามลำดับ (กรมสุขภาพจิต, 2564, น. 116) อย่างไรก็ตาม ผลการรายงานตนเอง (Self-report) สะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นมีความเต็มใจที่จะแบ่งปันความรู้สึก เช่น ความคิดที่อยากจะฆ่าตัวตายมากขึ้น อาจเป็นเพราะมีความรู้ทางด้านสุขภาพจิตมากกว่าในอดีต (Gunnell, et al., 2018, pp. 1-2)

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นในยุคปัจจุบันเผชิญกับภาวะของอาการซึมเศร้า และปัญหาทางสุขภาพจิตต่างๆ ส่วนหนึ่งมาจากการที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นทั้งจากคนในครอบครัว คนรัก บุคคลอื่นๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและมีอิทธิพลในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ เพื่อน ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตของบุคคลในช่วงวัยนี้เป็นอย่างมาก วัยรุ่นจะมีความอ่อนไหวต่อการได้รับการยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากเพื่อนมากกว่าในช่วงวัยเด็ก หรือวัยผู้ใหญ่ (Hong, Ryou & Piquero, 2020, p. 4331) จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ “ภาวะการถูกกลั่นแกล้งหรือถูกรังแก (Bullying)” เป็นสิ่งที่สร้างความสะท้อนใจให้กับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

งานวิจัยจำนวนมากในประเทศไทย สะท้อนให้เห็นข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับการถูกรังแกที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา เช่น จากการศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาอายุ 13-15 ปี จำนวนกว่า 2 พันคน สุ่มกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ พบว่า มีผู้ถูกรังแกร้อยละ 27.8 (ชุดินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสรา วัชรสินธุ, 2557, น. 225) นอกจากนี้ได้มีการสำรวจพฤติกรรมการรังแกในหน่วยระดับจังหวัด ก็เป็นไปในทิศทางและสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน เช่น การสำรวจพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคกลาง พบว่า คนส่วนใหญ่เป็นทั้งผู้ถูกรังแกและผู้รังแกผู้อื่น (ร้อยละ 36.50) ส่วนใหญ่ผู้ถูกรังแกจะพบมากในเพศหญิง และผู้รังแกจะพบมากในเพศชาย มักจะใช้อารมณ์ด้วยวาจาเป็นหลัก ซึ่งบุคคลแรกที่ผู้ถูกรังแกจะบอกเมื่อเกิดพฤติกรรมรังแกขึ้น คือเพื่อน (ศุภรดา ชุมพาลี และทัศนาว ทวีคุณ, 2562, น. 135-137) หรือการศึกษาอุบัติการณ์ของพฤติกรรมรังแกกันในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตจังหวัดเชียงใหม่พบว่า มีพฤติกรรมรังแกกันร้อยละ 23.4 โดย แบ่งเป็นกลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและถูกรังแกถึงร้อยละ 58.3 กลุ่มผู้ถูกรังแกร้อยละ 23.4 กลุ่มผู้รังแกผู้อื่นร้อยละ 6.1 และผู้ที่ไม่เคยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแกกัน มีร้อยละ 12.2 (Pengpid & Peltzer, 2013, p. 3) เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าวัยรุ่น Generation Z ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในหลากหลายมิติทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และที่สำคัญคือปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ซึ่งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคนกลุ่มนี้ควรให้ความตระหนักที่จะร่วมกันพัฒนาและส่งเสริมให้วัยรุ่น Generation Z ได้ก้าวข้ามภาวะวิกฤตดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางการส่งเสริมศักยภาพของวัยรุ่น Generation Z

การพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่น Generation Z นั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว สถานศึกษา สถานที่ทำงาน หรือแม้แต่สังคมทั่วไป จะต้องมีความเข้าใจในลักษณะพื้นฐานที่สำคัญ ศักยภาพที่พวกเขามี รวมไปถึงภาวะความเสี่ยงที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยกันพัฒนาระบบในการดูแลช่วยเหลือและส่งเสริมศักยภาพได้อย่างเหมาะสม โดยในที่นี้ ผู้เขียนจึงได้นำเสนอกรอบแนวคิด ในการที่จะส่งเสริมวัยรุ่น Generation Z ให้มีความพร้อมในการที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยธรรมชาติตามพัฒนาการของวัยรุ่น ลักษณะที่สำคัญและประเด็นที่ควรเสริมศักยภาพของวัยรุ่น Generation Z ที่นำไปสู่แนวทางการส่งเสริมศักยภาพของวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการส่งเสริมศักยภาพของวัยรุ่น Generation Z

แนวทางการส่งเสริมศักยภาพของวัยรุ่น Generation Z จะต้องอยู่บนพื้นฐานที่สำคัญของการทำความเข้าใจธรรมชาติของคนในกลุ่มนี้ โดยจะต้องผสมผสานทั้งในส่วนของธรรมชาติของคนในช่วงวัยรุ่นตามทฤษฎี แนวคิดทางพัฒนาการ ผสมกับลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่น Generation Z ที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี มีทักษะในการสืบค้นและการทำงานที่ต้องการความรวดเร็ว คล่องแคล่ว รวมไปถึงจะต้องตระหนักถึงจุดที่ควรพัฒนาของคนกลุ่มดังกล่าวทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ที่อาจจะมีความแตกต่างจากลักษณะของคนในกลุ่มก่อนหน้า นำไปสู่การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมศักยภาพของวัยรุ่น Generation Z ที่ผู้เขียนได้นำเสนอไว้ 5 ประการที่สำคัญ คือ 1) การเปิดโอกาสให้พวกเขาได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับคนกลุ่มอื่นๆ 2) การเปิดโอกาสให้พวกเขาได้แสดงศักยภาพที่ตนเองถนัด 3) การสอดแทรกเนื้อหาสาระทางด้านสุขภาพจิตไว้ในสาระการเรียนรู้ต่างๆ 4) การใช้ Application หรือระบบออนไลน์ เพื่อนำมาใช้ในการให้คำปรึกษา และ 5) ควรใช้ความเป็นกัลยาณมิตรในการอยู่ร่วมกันกับคนกลุ่มนี้อย่างเข้าใจ ยอมรับ และให้อิสระ

สรุป

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในแต่ละวันบนสังคมที่มีความซับซ้อนทางด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันนั้น เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อวัยรุ่น ผู้ซึ่งกำลังเรียนรู้ค้นหา และหล่อหลอมเส้นทางชีวิตของตนเองที่จะก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ในอนาคต พวกเขา มีความท้าทายกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของชีวิต และกำลังเผชิญอยู่กับสภาวะการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มคน Generation Z ซึ่งเติบโตมาพร้อมกับความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีส่งเสริมให้พวกเขาเหล่านี้มีศักยภาพในการที่จะพัฒนาตนเองไปสู่โลกทัศน์และมุมมองในการใช้ชีวิตที่กว้างขวางขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดที่สำคัญของคนในกลุ่มนี้คือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การประสบปัญหาทางสุขภาพจิตที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น รวมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพซึ่งเกิดจากการรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับคนกลุ่มอื่นๆ ที่จะต้องเข้าใจธรรมชาติของพวกเขาได้เป็นอย่างดี รวมถึงการส่งเสริมศักยภาพได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การได้แสดงศักยภาพตามที่ตนเองถนัด การให้ความรู้ทางด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้อง และมีช่องทางในการให้คำปรึกษาที่รวดเร็ว ตอบสนองได้อย่างทันท่วงทีต่อเขา บนพื้นฐานของผู้ดูแลที่มีความเป็นกัลยาณมิตร ก็จะเป็นช่องทางที่สำคัญในการช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้พวกเขาสามารถก้าวเดินต่อไปในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2563. สืบค้นเมื่อ 5 เมษายน 2566, จาก <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/334>
- นิชาภา พัฒนากุลชัย, สุวรรณ มณีวงศ์ และอังธนา จุลสุคนธ์. (2561). สื่อสังคมออนไลน์กับสมองของเด็กวัยรุ่น. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 12(3), น. 118-123.
- นุชลี อุปภัย. (2558). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสรา วัชรสินธุ. (2557). ความชุกของการข่มเหงรังแกและปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องในเด็กมัธยมต้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59(3), น. 221-230.
- ฐิตารีย์ ธรรมลักขมี. (2566). วิจัยเผย โควิดส่งผลกระทบต่อคน 'Gen-Z' ขาดทักษะการสื่อสารและความมั่นใจในการทำงาน. สืบค้นเมื่อ 22 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.gqthailand.com/culture/article/gen-z-lacks-the-communication-workforce>
- ปัทมาภรณ์ สุขสมโสด และปฐมพงษ์ พุ่มพฤษ. (2564). ผลกระทบต่อการใช้อินเทอร์เน็ตต่อการเปลี่ยนแปลงค่านิยมวัยรุ่นในพระนครศรีอยุธยา. วารสารวิชาการอยุธยาศึกษา, 13(1), น. 119-137.
- วิภารัตน์ สุวรรณไพบพัฒนา, จุรีรัตน์ แก้วท่า, ขนิษฐา ชุมกระโทก และธิดารัตน์ แยมแพงพะเนาว์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นจังหวัดนครราชสีมา ประเทศไทย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 10(3), น. 129-143.
- วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล และโชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 28(2), น. 136-149.
- ศุภรดา ชุมพาลี และทัศนาว ทวีคุณ. (2562). พฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของจังหวัดหนึ่งในภาคกลาง ประเทศไทย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 33(3), น. 128-148.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2564). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2563). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2562 *Thailand Internet User Behavior 2019*. สืบค้นเมื่อ 10 เมษายน 2566, จาก https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource//publications/Thailand-Internet-User-Behavior-2019_Th.aspx?viewmode=0
- อริยา คุหา. (2562). จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 4). สงขลา: นิโอพ้อยท์ (1995).
- อุดม คชินทร. (2561). การเปลี่ยนแปลงของวงการการศึกษาในยุคของคนรุ่น Z. ใน *งานมหกรรมอุดมศึกษา UniversitiesXpo: อุดมศึกษา-พลังขับเคลื่อนประเทศไทย 4.0 (Universities, the driver of Thailand 4.0)*, วันที่ 2-4 มีนาคม 2561. (น.1-50). กรุงเทพฯ: ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย.
- Castle, P. & Scott, B. (2018). *Psychology for teachers*. London: Sage Publications.
- Cetin, M. & Halisdemir, M. (2019). School administrator and Generation Z students' perspectives for a better educational setting. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), pp. 84-97.
- Desai, S. P. & Lele, V. (2017). Correlating internet, social networks and workplace: a case of Generation Z students. *Journal of Commerce and Management Thought*, 8(4), pp. 802-815.
- Gibbs, J. C. (2020). Stages of adolescent moral development. In Hupp, S & Jewell, J. D. (Eds.). *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. Wiley-Blackwell: Hoboken, NJ, USA.
- Gabrielova, K. & Buchko, A. A. (2021). Here comes Generation Z: Millennials as managers. *Business Horizons*, 64(4), pp. 489-499.
- Gunnell, D., Kidger, J. & Elvidge, H. (2018). Adolescent mental health in crisis. *BMJ*, K2608. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2608>
- Hakim, S. N., Nahdiyah. & Ali, M. (2020). Role of moral education towards adolescent morality. *Palarch's Journal of Archeology of Egypt/Egyptology*, 17(7), pp. 3532-3543. Retrieved from <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/1935>.

- Hong, J. S., Ryou, B. & Piquero, A. R. (2020). Do Family-Level Factors Associated with Bullying Perpetration and Peer Victimization Differ by Race? Comparing European American and African American Youth. *Journal of interpersonal violence*, 35(21-22), pp. 4327-4349.
- Igel, C. & Urquhart, V. (2012). Generation Z, meet cooperative learning: properly implemented cooperative learning strategies can increase student engagement and achievement. *Middle School Journal*, 43(4), pp. 16-21.
- Lee, K., Anzures, G. & Freire, A. (2017). Cognitive development in adolescent (3rd ed.). In Slater, A. & Bremner, G. (Ed.). *An Introduction to Developmental Psychology*. Singapore: Markono Print Media Pte.
- Mazurek, M. (2019). Generation Z as a challenge for the traditional corporate culture in Poland. *Kwartalnik Kolegium Ekonomiczno-Społecznego Studia i Prace*, 1(37), pp. 167-180.
- McLeod, S. (2010). *Formal Operation Stage*. *Simply Psychology*. Retrieved 2023 May, 30, from <https://www.simplypsychology.org/formal-operational.html>
- Pasam, R. S. (2019). Advances in digital technology: Effect on Child and Adolescent Behavior. *Archives of Mental Health*, 20(2), pp. 37-40.
- Pengpid, S. & Peltzer, K. (2013). Bullying and Its Associated Factors Among School-aged Adolescents in Thailand. *The Scientific World Journal*, 2013(1), p. 254083. <https://doi.10.1155/2013/254083>
- Persada, S. F., Miraja, B. A. & Nadlifatin, R. (2019). Understanding the Generation Z Behavior on D-Learning: A Unified Theory of Acceptance and Use of Technology (UTAUT) Approach. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 14(5), pp. 20-33.
- Sanghvi, P. (2020). Piaget's theory of cognitive development: a review. *Indian Journal of Mental Health*, 7(2), pp. 90-96.
- Torocsik, M., Szucs, K. & Kehl, D. (2014). How generations think: research on Generation Z. *Acta Universitatis Sapientiae, Communication*, 2014(1), pp. 23-45.