



วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

บทความพิเศษวิชาการ

การจัดการอารมณ์ด้านลบของวัยรุ่นที่ได้รับผลจากเทคโนโลยีดิจิทัล

สาโรจน์ วรรณโกสิน¹, ทัศนกร สำเร็จดี^{2*}

¹ นักจิตวิทยาฝึกปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาคลินิก

² นักจิตวิทยาคลินิก สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. hattakorn@kku.ac.th

รับบทความ: 9 มกราคม 2567 | แก้ไขบทความ: 5 กุมภาพันธ์ 2567 | ตอรับบทความ: 18 เมษายน 2567

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเจนเนอเรชั่น Z เติบโตมาพร้อมเทคโนโลยี มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมออนไลน์เกือบตลอดเวลา ข้อดีคือสามารถปรับตัวและใช้งานเทคโนโลยีได้อย่างเชี่ยวชาญ ข้อเสียของการเข้าถึงข้อมูลอย่างไม่มีที่สิ้นสุด สามารถส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ โดยปัจจัยที่สำคัญต่อการจัดการผลกระทบทางด้านลบจากเทคโนโลยีดิจิทัล คือการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม วัตถุประสงค์ของบทความนี้เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเทคโนโลยีดิจิทัลกับการจัดการอารมณ์ พบว่าวัยรุ่นสามารถจัดการอารมณ์ได้ด้วยตัวเอง โดยการฝึกฝนเทคนิคการจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบ ใช้เทคโนโลยีเพื่อจัดการอารมณ์ หรือด้วยความช่วยเหลือจากผู้ปกครองและครู ผู้นิพนธ์จึงมุ่งหวังให้บทความเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ด้านลบซึ่งเป็นผลจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลนี้จะประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำความเข้าใจวัยรุ่น และสามารถนำข้อมูลใช้เป็นแนวทางช่วยเหลือวัยรุ่นให้มีทักษะจัดการกับอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: วัยรุ่น, เจนเนอเรชั่น Z, การจัดการอารมณ์ด้านลบ



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Review Article

Negative Mood Management of Adolescent Affected by Digital Technology

Saraj Wannapokin¹, Hattakorn Samretdee^{2*}

¹ นักจิตวิทยาฝึกปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาคลินิก

² นักจิตวิทยาคลินิก สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

* Corresponding author, e-mail. hattakorn@kku.ac.

Received: 9 January 2024 | Revised: 5 February 2024 | Accepted: 18 April 2024

Abstract

Generation Z adolescents are consistently interconnected with the internet and various social networking platforms, showcasing a notable aptitude for adapting to and expertly utilizing technology. However, this perpetual exposure to vast amounts of information poses a potential drawback, as it may influence their cognitive processes, emotions, and behaviors. Effective management of the negative impact of digital technology necessitates appropriate emotional regulation. A review of existing literature suggests that adolescents can regulate their emotions by employing strategies emotional regulation techniques and leveraging technological resources. Seeking guidance from parents and teachers is also recommended. The author aims to discuss managing negative moods caused by digital technology. The article will benefit those studying teenagers and can serve as a guide for enhancing their emotional regulation skills.

Keywords: Adolescent, Generation Z, Negative mood management

บทนำ

กลุ่มบุคคลที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล กล่าวคือผู้ที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2538-2555 ปัจจุบัน พ.ศ. 2567 บุคคลดังกล่าวมีอายุประมาณ 11-28 ปี เรียกโดยย่อว่า เจนเนอเรชัน Z คาบเกี่ยววัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นกลุ่มแรกที่มีความสัมพันธ์กับเทคโนโลยีสื่อสารอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สามารถเชื่อมต่อกับโลกภายนอกได้ตลอดเวลา เช่น เว็บไซต์ สื่อสังคมออนไลน์ และข้อมูลที่หลากหลายจากอินเทอร์เน็ต (Salleh et al., 2017) ข้อดี คือ ส่งผลให้บุคคลกลุ่มดังกล่าวสามารถปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีได้อย่างรวดเร็ว สามารถใช้เครื่องมือสื่อสารได้อย่างคล่องแคล่ว และมีการเชื่อมต่อกับสังคมออนไลน์ในระดับสูง (Mahapatra et al., 2022) ส่วนข้อเสียของการเข้าถึงข้อมูลอินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลา คือ ข้อมูลที่ได้รับสามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ส่งผลให้มองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ใหญ่ขึ้น และเป็นเรื่องใกล้ตัวมากขึ้น รวมถึงข้อมูลเหล่านั้นอาจแฝงไปด้วยข้อมูลไม่พึงประสงค์ ข่าวดง ความรุนแรง หรืออาจมีการสอนทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นอันตรายต่อเด็กและวัยรุ่นได้ (Moscrip, 2019) อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความคิดฆ่าตัวตาย กลัวสังคม โรคสมาธิสั้น คุณค่าในตนเองลดลง (Pasam, 2019)

จากการทบทวนวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการอารมณ์ไม่ได้ของวัยรุ่นกับการใช้เทคโนโลยีในระดับที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (systematic review) ได้จำนวนทั้งสิ้น 39 เรื่อง พบว่าการใช้เทคโนโลยีในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหาของวัยรุ่น เช่น การติดเกม ติดสื่อสังคมออนไลน์ ติดอินเทอร์เน็ต และติดโทรศัพท์มือถือ ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อการจัดการอารมณ์ไม่ดีขึ้น (emotion dysregulation) (Yang et al., 2022) ผู้นิพนธ์จึงมีความสนใจทบทวนวรรณกรรมในการศึกษาเรื่องการจัดการอารมณ์ด้านลบของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัล การทบทวนได้ถูกเรียบเรียงเป็นประเด็นในบทความครั้งนี้ ดังนี้ คำนิยามเด็กและวัยรุ่น วัยรุ่นเจนเนอเรชัน Z ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อสภาวะอารมณ์ในวัน รุ่ยเจนเนอเรชัน Z อารมณ์ด้านลบและผลกระทบต่อวัยรุ่น การจัดการอารมณ์ แนวทางการช่วยเหลือสำหรับ

ผู้ปกครองและครู และแนวทางการช่วยเหลือสำหรับ นักจิตวิทยาคลินิก เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้ความรู้ ความเข้าใจกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมวัยรุ่นที่กำลังก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น อันจะส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

คำนิยามเด็กและวัยรุ่น

ในมนุษย์ พัฒนาการของเด็กนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างในช่วงแรกเกิดและจะแสดงผลลัพธ์ในช่วงวัยรุ่น โดยวัยเด็ก (childhood) ถูกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง (Likhar et al., 2022) คือ วัยเด็กตอนต้น วัยเด็กตอนกลาง และวัยรุ่น โดย 1) วัยเด็กตอนต้น (early childhood) อายุ 0-6 ปี 2) วัยเด็กตอนกลาง (middle childhood) อายุ 6-12 ปี จากวัยเด็กตอนต้นสู่วัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงที่พัฒนาด้านของความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ และพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นรากฐานการพัฒนาบุคลิกภาพ ความแตกต่างทางเพศ หรือแม้กระทั่งภาวะสุขภาพทางจิตได้ในอนาคต (National Research Council, 1984; DelGiudice, 2018) และ 3) วัยรุ่น (adolescent) อายุ 12-18 ปี เป็นช่วงเปลี่ยนจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มีฮอร์โมนเพศเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการพัฒนาลักษณะเฉพาะทางเพศ (secondary sex characteristics) เช่น กล้ามเนื้อและไขมันเพิ่มขึ้น มีการตอบสนองต่ออารมณ์ไวขึ้น (emotional reactivity) โดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าวเกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองลดลง และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนมากขึ้น ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) โดยการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของวัยรุ่น ถูกกระตุ้นส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมได้จากปัจจัยภายในและภายนอก (Jaworska & MacQueen, 2015)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) (Singh et al., 2019) ได้นิยามวัยรุ่น (adolescent) ไว้ว่าเป็นช่วงวัยของชีวิตระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ อายุ 10-19 ปี โดยเป็นช่วงวัยพิเศษสำหรับพัฒนาบุคคล และเป็นช่วงเวลาสำคัญสำหรับสร้างรากฐานที่ดีของกายและใจ โดยวัยรุ่นต้อง

เผชิญกับสภาวะที่เปลี่ยนแปลง มีการเติบโตขึ้นทั้งทางกาย ความคิด และจิตใจ ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นให้มีรูปแบบการคิด ความรู้สึก และการปฏิสัมพันธ์เฉพาะบุคคล มีพัฒนาการของการคิดวิเคราะห์ ให้เหตุผลที่ซับซ้อนมากขึ้น มีการค้นหาตัวตน สร้างอัตลักษณ์ สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และเป็นช่วงที่อาจประสบกับอุปสรรคทางสังคม เช่น การขาดโอกาสทางการศึกษา การหางาน การท้องก่อนวัยอันควร โรคทางเพศสัมพันธ์ ความรุนแรง (Singh et al., 2019)

วัยรุ่นเจนเนอเรชัน Z

เจนเนอเรชัน Z คือ ผู้ที่เกิดในช่วงปีระหว่างปี ค.ศ. 1995-2012 หรือ พ.ศ. 2538-2555 และจากการทบทวนวรรณกรรมพบการกำหนดช่วงเกิดแตกต่างกัน เช่น ค.ศ. 1990 หรือหลัง ค.ศ. 1990, ค.ศ. 1990-1999, ค.ศ. 1991-2000, ค.ศ. 1993-2012, ค.ศ. 1993-2005 และหลัง ค.ศ. 1995 (Dolot, 2018) และมีช่วงอายุคาบเกี่ยววัยรุ่น คือ 10-19 ปี (Singh et al., 2019) เจนเนอเรชัน Z เป็นกลุ่มคนที่เป็นที่รู้จักกันในนามชาวดิจิทัลโดยกำเนิด (digital natives) เป็นเจนเนอเรชันที่มีความเป็นตัวเองสูง (me generation) และยังได้ชื่ออีกชื่อว่า iGeneration อีกด้วย โดยผู้ที่เกิดในช่วงเจนเนอเรชัน Z นอกจากจะเกิดในยุคของการแข่งขัน ปัญหาอาชญากรรมในระดับสูง ความไม่มั่นคงทางกฎหมาย ไปจนถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม และพวกเขายังเป็นกลุ่มคนรุ่นแรกที่ได้เผชิญหน้ากับผลกระทบทางเทคโนโลยีดิจิทัลโดยตรงอย่างเว็บไซต์สื่อสังคมออนไลน์ (social networking site) และข้อมูลที่ล้นหลามจากอินเทอร์เน็ต (Salleh et al., 2017) ในปัจจุบันวัยรุ่นเจนเนอเรชัน Z เป็นบุคคลรุ่นใหม่ที่กำลังจะเข้าสู่ช่วงวัยของการทำงาน และด้วยสภาพแวดล้อมที่พวกเขาเติบโตมาเอง ส่งผลให้พวกเขาเป็นรุ่นที่มีศักยภาพในการปรับเปลี่ยนเข้ากับเทคโนโลยีได้มากที่สุด และเป็นช่วงวัยที่เชื่อมโยงกับสังคมออนไลน์มากที่สุดเช่นกัน (Mahapatra et al., 2022) อีกทั้งมีมุมมองเป้าหมายในชีวิต กล่าวคือ มีชีวิต และมีความสุข (live and enjoy) ในขณะที่เจนเนอเรชัน X, Y มองว่าทำงานเพื่อมีชีวิต และทำงานอย่างมีความสุข ตามลำดับ (Mahapatra et al., 2022) จึงอาจจะเห็นได้ว่ามุมมองชีวิตของวัยรุ่นเจนเนอเรชัน Z ดังกล่าวส่งผลให้รูปแบบ

การใช้ชีวิตเพื่อตอบสนองให้มีความสุขก็แตกต่างกันไปด้วย โดยบุคคลกลุ่มเจนเนอเรชัน Z เมื่อเริ่มต้นทำงาน จะให้ความสำคัญกับการทำงานที่มีความหมาย (meaningful work) เป็นอันดับแรก (Chillakuri, 2020) ซึ่งบางครั้งการมุ่งหวังให้ได้งานที่ตอบโจทย์เป้าหมายในชีวิตของตนนั้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ และนำไปสู่อารมณ์ทางลบอื่น ๆ ได้

ผลกระทบของเทคโนโลยีต่อสภาวะอารมณ์ในวัยรุ่นเจนเนอเรชัน Z

เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลในยุคสมัยก่อน ๆ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์มือถือ หรือสังคมออนไลน์ ได้ส่งผลต่อเจนเนอเรชัน Z ทั้งด้านการสื่อสาร การเข้าสังคม และการรับข้อมูล โดยบุคคลในช่วงนี้เป็นช่วงที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากของสังคมที่มีความเปิดกว้าง เช่น มีการยอมรับชนกลุ่มน้อยมากขึ้น ประธานาธิบดีผิวสีคนแรกในสหรัฐอเมริกา การแต่งงานระหว่างเพศเดียวกันอย่างถูกกฎหมาย การรับรู้ข้อมูลหลากหลายส่งผลให้เจนเนอเรชัน Z เปิดรับและยอมรับความแตกต่างมากขึ้น โดยประสบการณ์ดังกล่าวได้เหนี่ยวนำความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ (empathy) ผู้อื่นมากขึ้น (Moscrip, 2019) ด้วยเจนเนอเรชัน Z ที่เติบโตมาพร้อมกับโทรศัพท์มือถือ สังคมออนไลน์ และสัญญาณอินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย จากข้อมูลทางสถิติสองในสามของประชากรวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาต่างมีโทรศัพท์มือถือเพื่อใช้ในการตรวจสอบข้อมูลถึงมากถึง 80 ครั้งต่อวัน (Twenge, 2017)

วัยรุ่นในช่วงเจนเนอเรชัน Z จำนวนมากมีแนวโน้มการใช้เทคโนโลยีเข้ามาแทนที่การมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง โดยใช้วิดีโอเกม สื่อสังคมออนไลน์ และโทรศัพท์มือถือเพื่อหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญความยากลำบากในชีวิตจริง และการหันไปใช้สิ่งเหล่านี้แทน ส่งผลให้การมีปฏิสัมพันธ์แบบซึ่งหน้าลดลง (Moscrip, 2019) ซึ่งการเชื่อมโยงใช้สื่อออนไลน์ในระดับสูง ส่งผลให้มีความผูกพันกับอินเทอร์เน็ตที่สูงตามไปด้วย จากแบบสอบถามในเด็กวัยรุ่น 13-17 ปี พบรายงานมากถึงร้อยละ 90 กล่าวว่า “พวกเขาจะอารมณ์ไม่ดีอย่างมากเมื่อได้รับโทษระงับการใช้งานอินเทอร์เน็ต” และ

บางส่วนยังได้รายงานเพิ่มเติมว่า “พวกเขาารู้สึกอารมณ์ไม่ดีกับการถูกห้ามใช้โทรศัพท์มากกว่าการโดนหักค่าขนม” (Turner, 2015) การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ตลอด 24 ชั่วโมงส่งผลให้วัยรุ่นเจนเนอเรชั่น Z สามารถเข้าถึงข่าวสารได้มากกว่าคนรุ่นก่อน ข้อดีคือ ทำให้สามารถตามข่าวสารได้ทันทั่วทั้งที่ แต่ข้อเสียคือ สามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด และทำให้เปลี่ยนแปลงการรับรู้ระดับความรุนแรงของปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่และใกล้ตัวมากขึ้น รวมถึงข้อมูลเหล่านั้นอาจแฝงไปด้วยข้อมูลไม่พึงประสงค์ บางเว็บไซต์อาจเสนอข่าวที่เป็นเท็จ ความรุนแรง หรืออาจมีการสอนเกี่ยวกับการทำร้ายตนเอง หากไม่ได้รับการควบคุมการใช้จากผู้ปกครอง การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตอาจเป็นอันตรายต่อเด็กและวัยรุ่นได้ (Moscrip, 2019)

การใช้งานอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นที่มากกว่า 6-8 ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงสูงต่ออาการซึมเศร้า (Wu et al., 2022) เกิดความก้าวร้าวรุนแรง ความเสี่ยงทางเพศ การใช้สารเสพติด และพฤติกรรมกินผิดปกติ (Pasam, 2019) นอกจากนี้ ยังส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า กลัวสังคม ความคิดฆ่าตัวตาย โรคสมาธิสั้น คุณค่าในตนเองลดลง (low self-esteem) และปัญหาทางด้านกระบวนการรู้คิด (Yang et al., 2022) ซึ่งสอดคล้องกับความสามารถในการจัดการอารมณ์ได้ไม่ดี (Ariana, 2022) นอกจากนี้ การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตลดการติดต่อสื่อสารแบบเผชิญหน้า (face-to-face) ส่งเสริมการแยกตัวจากสังคมเพิ่มขึ้น รวมถึงพบความชุกที่สูงขึ้นของอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าในวัยรุ่น (Bor et al., 2014)

การใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ และการเล่นเกม ส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตในระยะยาว โดยการใช้เทคโนโลยีเพื่อเข้าถึงข้อมูล และใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างหนัก สามารถก่อให้เกิดความรู้สึกกลัวการตกกระแส (fear of missing out: FoMO) คือ การใช้สังคมออนไลน์บนความรู้สึกกังวลว่าตนจะพลาดบางสิ่ง มีทำพฤติกรรมซ้ำ เพื่อให้ตนยังรู้สึกเชื่อมโยงกับสังคม และสังคมออนไลน์สามารถเพิ่มความเข้มข้นของอารมณ์ด้านลบ มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า (Santos et al., 2023) นอกจากนี้ ยังพบว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ส่งผลให้คุณภาพชีวิตวัยรุ่นลดลง (Gupta & Sharma, 2021)

อารมณ์ด้านลบและผลกระทบต่อวัยรุ่น

อารมณ์ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้นิยามความหมายของอารมณ์ คือ สิ่งยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สื่อความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า อธิปไตย ปรกติ นิสัย และความรู้สึก (Sriamphai, 2010) ส่วนนิยามต่างประเทศมีคำที่หลากหลาย เช่น ความรู้สึก (affect) เป็นคำรวมกันของอารมณ์แสดง (emotions) และอารมณ์ภายใน (mood) ซึ่งการเลือกใช้คำสามารถพิจารณาได้หลายรูปแบบโดยคำนึงจากระยะเวลา ความรุนแรง ความเฉพาเจาะจง ความรื่นรมย์ และระดับของความตื่นตัว (Niven, 2013) ด้านประสาทจิตวิทยานิยามอารมณ์ คือ แบบแผนพฤติกรรมที่มีความเป็นอัตโนมัติ และมีจุดประสงค์ชัดเจนในกระบวนการรู้คิด โดยอารมณ์มี 3 หน้าที่หลัก ได้แก่ 1) การประสานงาน อารมณ์ช่วยในการประสานงานกันระหว่างอวัยวะและเนื้อเยื่อ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ 2) ส่งสัญญาณช่วงของอารมณ์เป็นสัญญาณที่แสดงถึงสภาวะของบุคคลในขณะนั้น ๆ โดยมนุษย์แสดงสภาวะของตนเองด้วยภาษา อวัจนภาษาและการส่งสัญญาณทางระบบประสาท และ 3) ส่งข้อมูล อารมณ์ส่งสัญญาณข้อมูลสู่สมองเพื่อตีความและประเมินผลประสบการณ์ทางอารมณ์ รวมถึงอารมณ์สามารถถูกกระตุ้นเร้าจากสถานการณ์ ทุกอารมณ์ล้วนเริ่มต้นจากการเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีคุณสมบัติเฉพาะ สถานการณ์เดียวกันอาจทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่าง เช่น สงบหรือกังวล เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม การแสดงออกทางอารมณ์สามารถเรียนรู้เปลี่ยนแปลงได้มากกว่าการถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยอารมณ์สามารถเหี่ยวนำก่อให้เกิดกระบวนการที่หลากหลาย เช่น การรับรู้ ความสนใจ การเรียนรู้ ความจำ การตัดสินใจ ทศนคติ และแบบแผนทางจิต (mental schemes) (Oggiano, 2022)

อารมณ์ด้านลบ คือ สภาวะที่ร่างกายตื่นตัวอย่างมาก ปรากฏในช่วงที่จิตใจมีภาวะกังวล กลัว และโกรธ ซึ่งอารมณ์ด้านลบส่งผลให้เกิดความเครียด และความสามารถในการจดจ่อดีมีสมาธิลดลง (Lee & Yoo, 2020) อารมณ์ต่าง ๆ สามารถเหนี่ยวนำให้เกิดพฤติกรรมต่างกัน โดยความกังวลส่งผลให้บุคคลมีแรงจูงใจทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อป้องกันสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น

และอาจผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ ความกลัวส่งผลให้บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงอันตราย แต่หากมีอาการด้านลบมากเกินไปอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ลดลง (Barrett & Bliss-Moreau, 2009; Geng et al., 2020; Rowe & Fitness, 2018) ความบกพร่องในการจัดการอารมณ์ (dysfunctional emotion regulation) มีความสัมพันธ์กับพยาธิสภาพทางจิต ข้อเสียของการจัดการอารมณ์ไม่ได้ คือ มีความเสี่ยงต่อโรคทางจิตเวช ลดคุณภาพชีวิตโดยรวมของวัยรุ่น (Cracco et al., 2017; Eadeh et al., 2021) ข้อดีของความสามารถในการจัดการอารมณ์ได้ดี คือ เป็นปัจจัยส่งเสริมและป้องกัน ช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ความสามารถในการฟื้นตัว (resilience) และคุณภาพชีวิต (Daniel et al., 2020; Morrish et al., 2018) ซึ่งความยืดหยุ่นทางจิตใจหมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ ความคิด เลือกรับมือกับปัญหาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ความสามารถในการฟื้นตัว หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับปัญหา ฟื้นฟูตนเองภายใต้สภาวะที่ยากลำบากให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้ และคุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง การมีความหวัง (sense of hope) ความเชื่อมั่นในตัวเอง (self-efficacy) เห็นคุณค่าของชีวิต (meaning of life) รู้สึกกังวลและเศร้าลดลง มีความสุขมากขึ้น

การจัดการอารมณ์

การจัดการอารมณ์ ด้านจิตวิทยามักใช้เทคนิควิธีการที่เรียกว่า ความสามารถในการจัดการอารมณ์ (emotional regulation; ER) คือ ความสามารถในการควบคุม ประเมิน และปรับเปลี่ยนการตอบสนองต่ออารมณ์หนึ่งให้มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นหรือลดลง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ปรับตัวได้เหมาะสมต่อสภาพแวดล้อมรอบข้าง และทำให้ความต้องการของอารมณ์นั้นสัมฤทธิ์ผล ซึ่งมีส่วนสำคัญในพัฒนาการวัยรุ่นและส่งผลต่อเนื่องต่อการปรับตัวตลอดช่วงชีวิต (Eadeh et al., 2021; Gullone et al., 2010; Morrish et al., 2018) โดยความสามารถในการจัดการอารมณ์นี้จะเริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่ช่วงก่อนวัยเรียนและพัฒนาเรื่อยมาถึงในช่วงวัยเด็ก (Zeman et al., 2006) จนเมื่อ

บุคคลได้พัฒนาเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น มีแนวโน้มจัดการอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการควบคุมอารมณ์ทางลบสามารถทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น (Cracco et al., 2017; Gullone et al., 2010) ปัจจัยด้านร่างกายเป็นผลจากการทำงานของเปลือกสมองส่วนบนของกลีบสมองหน้าผาก (dorsolateral prefrontal cortex: dlPFC) และเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าระดับต่ำกว่าหน้าผาก (ventrolateral prefrontal cortex: vlPFC) ในสมองส่วนหน้าทำหน้าที่ในการควบคุมอารมณ์นั้นเติบโตได้ช้ากว่าเมื่อเทียบกับ amygdala และ ventral striatum และจากการทำงานที่ไม่สมดุลของสมองส่งผลให้วัยรุ่นมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และมีอารมณ์รุนแรงขึ้น (Martin & Ochsner, 2016) รวมถึงปัจจัยด้านสังคมมีผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน หรือ คนในครอบครัว หากมีความสัมพันธ์ที่ดีอยู่ในสภาพแวดล้อมเหมาะสมไม่มีความรุนแรงทางกายหรือวาจา สามารถส่งผลต่อภาวะอารมณ์ของวัยรุ่นได้เช่นกัน (Chervonsky & Hunt, 2019)

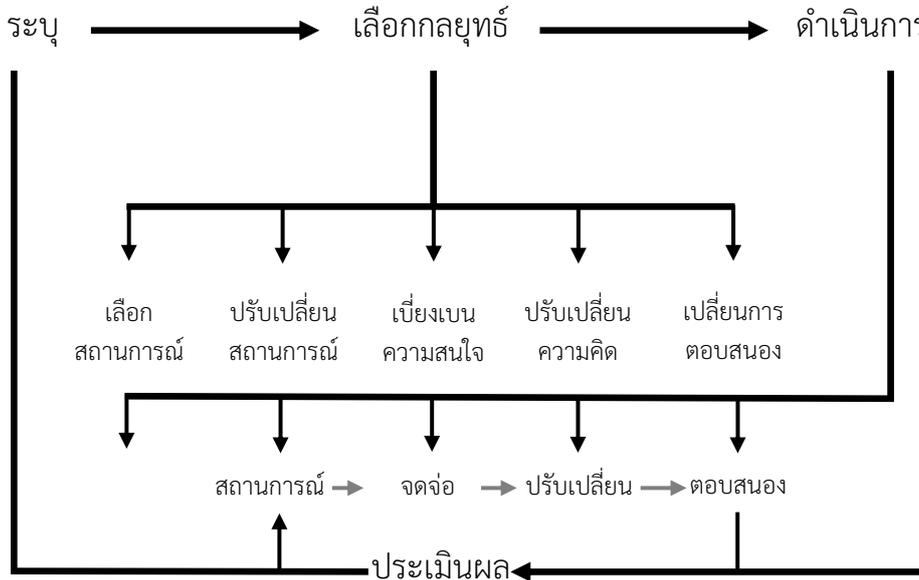
กลยุทธ์ในการจัดการอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากทำแล้วบรรลุผลตามเป้าหมาย ส่งผลให้ปรับตัวได้ดี มีผลลัพธ์ที่ดีขึ้นในระยะยาวของสุขภาพจิตและกาย ประกอบด้วยกลยุทธ์ 5 อย่าง (Gross, 2015) ได้แก่ 1) การเลือกสถานการณ์ (situation selection) หลีกเลี่ยงเข้าไปจัดการปัญหาในสถานการณ์ที่อาจเต็มไปด้วยอารมณ์ 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (situation modification) ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม หรือเปลี่ยนที่อยู่ย้ายสถานที่ 3) การเบี่ยงเบนความสนใจ (attentional deployment) ด้วยการฟังเพลง จดบันทึก ทำกิจกรรมอื่น 4) การเปลี่ยนความคิด (cognitive change) คือคิดในมุมมองที่แตกต่างออกไปเพื่อให้อารมณ์เปลี่ยนแปลง หรือใช้วิธีการยอมรับโดยตรง 5) การเปลี่ยนการตอบสนอง (response modulation) เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมใหม่ในสถานการณ์เดิม เช่น ปกติใช้วิธีการตอบโต้ เปลี่ยนเป็นตอบสนองควบคุมอารมณ์ด้วยสติ หายใจให้ช้าลง

แบบจำลองการจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบจำเป็นต้องมีการประเมินผลของการดำเนินการจากกลยุทธ์หรือเทคนิคที่เลือกใช้ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ การเปลี่ยนการตอบสนอง เปลี่ยนพฤติกรรมให้แตกต่างออกไปจากเดิม กระบวนการจัดการอารมณ์อย่าง

เป็นระบบ (Uusberg et al., 2019) อ้างในบทความวิจัย เรื่องการจัดการอารมณ์ (McRae & Gross, 2020) การปรับเปลี่ยนของอารมณ์เกิดตามลำดับดังนี้ 1) ระบุอารมณ์ความรู้สึก 2) คัดเลือกกลยุทธ์จัดการอารมณ์ 5 แบบ เช่น เลือกสถานการณ์ เปลี่ยนสถานการณ์ เบี่ยงเบนความสนใจ เปลี่ยนเปลี่ยนความคิด และเปลี่ยนการ

ตอบสนอง 3) ดำเนินการ นำตนเข้าไปสู่สถานการณ์นั้น จดจ่อ เปลี่ยน และตอบสนอง ทำกระบวนการนี้ซ้ำ ร่วมกับประเมินว่าได้ผลที่ดีหรือไม่ 4) ประเมินผล หากไม่เปลี่ยนแปลงเริ่มกระบวนการใหม่ รายละเอียดดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 กระบวนการจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบ (emotion regulation)



หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก “Emotion regulation,” by K. McRae, and J. J. Gross, 2020, *Emotion*, 20(1), p. 2 (<https://doi.org/10.1037/emo0000703>)

ตัวอย่างการปรับใช้แบบจำลองกระบวนการจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบ เช่น ในสถานการณ์ลงรูปถ่ายในอินสตาแกรมแล้วไม่ได้รับการกดไลก์รูปจากเพื่อน หรือได้รับยอดไลก์น้อยจากที่คาดหวังไว้ ขั้นแรกให้เรารับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ เช่น เศร้า เสียใจ อับอาย ไม่พอใจ เครียด และระบุให้ได้ว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจ อาจมีหลายความรู้สึก ลำดับถัดไปเป็นการคัดเลือกกลยุทธ์ หรือเทคนิควิธีการสำหรับจัดการอารมณ์ เช่น จากเดิมเคยร้องไห้รู้สึกเสียใจเพราะเพื่อนไม่ไลก์รูป เราจึงเลือกใช้เทคนิค “เลือกสถานการณ์” ตัดสินใจแล้วดำเนินการวางโทรศัพท์มือถือแล้วทำกิจกรรมอื่น หลีกเลี่ยงการเข้าไปดูโทรศัพท์ว่าใครกดไลก์ สังเกตตนเองว่าการเลือกดำเนินการเช่นนั้นทำให้อารมณ์ความรู้สึกทางลบในขั้นแรกเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวกหรือไม่ หากอารมณ์

ไม่เปลี่ยนให้เลือกใช้กลยุทธ์ใหม่ แล้วติดตามผลของการดำเนินการอีกครั้ง โดยวัยรุ่นสามารถใช้กระบวนการดังกล่าวเพื่อจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ผู้นิพนธ์เสนอแนะการจัดการอารมณ์ทางลบตามระดับความรุนแรงของอารมณ์ มี 3 ระดับ ดังนี้ 1) อารมณ์ระดับอ่อน ควบคุมจัดการได้ ใช้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น หากิจกรรมทำ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง วาดรูป เป็นต้น 2) อารมณ์ระดับกลาง มีความรบกวนจิตใจระดับปานกลาง ประคับประคองให้ดำเนินชีวิตได้ ใช้การปรับเปลี่ยนวิธีคิด มองในมุมใหม่ และ 3) อารมณ์ระดับรุนแรง มีความเข้มข้นของอารมณ์ค่อนข้างสูง ท่วมท้น ว้าวุ่นใจ โกรธมาก ใช้การเปลี่ยนการตอบสนอง โดยการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวให้ช้าลง หายใจให้ลึก นานและช้า เพื่อกระตุ้นระบบพาราซิมพาเทติกให้

ทำงาน ลดความเครียดในร่างกายลงได้ (Gholamrezaei et al., 2022)

การใช้เทคโนโลยีเพื่อจัดการอารมณ์ แนนอนว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ (social media) ในระดับที่มากเกินไปส่งผลให้การกำกับควบคุมอารมณ์ทำได้ยากขึ้น แต่กิจกรรมบางอย่างทางออนไลน์สามารถช่วยลดปล่อยอารมณ์ทางลบได้ เช่น การดูคลิปวิดีโอหรือสื่อที่เกี่ยวข้องกับแมว ทำให้อารมณ์ดีขึ้น แต่ข้อเสียคือส่งผลให้เกิดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง หลีกเลียงงานและความรับผิดชอบ (Myrick, 2015) การใช้โทรศัพท์มือถือ (smartphone) เพื่อการจัดการอารมณ์ด้านลบ เช่น เบื่อและเครียด มีประสิทธิภาพในแง่การค้นหาสิ่งที่ต้องการสามารถเพิ่มระดับความพึงพอใจ แต่สามารถควบคุมจัดการอารมณ์ได้เพียงไม่กี่ชั่วโมง (Shi et al., 2023) ใช้ Facebook และ Twitter เพื่อเป็นหลุมหลบภัยทางจิตใจจากแรงกดดันที่ได้รับในแต่ละวัน (Boyd, 2014) และการแสดงความคิดเห็นของผู้ใหญ่ในพื้นที่สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่มักแสดงออกทางอารมณ์แบ่งปันผ่านสื่อเหล่านั้นสามารถช่วยลดอารมณ์ทางลบและเพิ่มอารมณ์ทางบวกของวัยรุ่นได้ (Blumberg et al., 2016) แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตพบประมาณ 3 ใน 4 ของการศึกษามุ่งเน้นไปที่การเจ็บป่วยทางจิต และมีการศึกษาเพียงเล็กน้อยพบว่าการเปลี่ยนรูปแบบปฏิสัมพันธ์ในสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (Schønning et al., 2020) จากการศึกษาของ Modecki et al. (2017) ได้แนะนำโปรแกรมพัฒนาความสามารถจัดการอารมณ์จัดการปัญหา และการตัดสินใจสำหรับวัยรุ่น มี 5 วิธี ได้แก่ 1) ช่วงประถมศึกษา เสริมสร้างทักษะสัมพันธ์เชิงบวกกับครูและเพื่อน ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากในแง่ช่วยให้เด็กมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 2) ส่งเสริมความสามารถในการจัดการอารมณ์ การจัดการปัญหา และการตัดสินใจ 3) กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ในรูปแบบการเรียนรู้แบบลงมือทำ (active learning) ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่หลากหลาย ด้วยการลงมือทำร่วมกันกับผู้อื่น 4) สอนวัยรุ่นให้รับรู้ เฝ้าระวังหน้า และจัดการอารมณ์ และ 5) สอนวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจจากอารมณ์เชิงลบที่เหมาะสม โดยสรุปการใช้เทคโนโลยีเพื่อจัดการ

อารมณ์ส่งผลดีและเสีย ควรเลือกใช้อย่างพอเหมาะพอควร

แนวทางการช่วยเหลือสำหรับผู้ปกครองและครู

ผู้ปกครองถือเป็นหนึ่งในหัวใจสำคัญในการช่วยเหลือเด็กและวัยรุ่นในการบำบัดรักษาทั้งโรคความผิดปกติภายในและภายนอก (internalizing and externalizing disorders) ซึ่งผู้ปกครองเป็นผู้มีอิทธิพลทางสังคมอย่างมาก และควรคำนึงถึงการแสดงออกของผู้ปกครองที่ส่งผลต่อการจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น ดังนี้ 1) ผู้ปกครองควรตระหนักว่าตนไม่ได้ชักจูงให้ลูกแสดงพฤติกรรมจัดการอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม 2) สิ่งที่ไม่ได้กำลังส่งเสริมให้ลูกแสดงพฤติกรรมทางลบ และ 3) คอยสังเกตวิธีการเข้าสังคมของลูกว่าปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ (Zeman et al., 2006) ดังนั้น ผู้ปกครองควรแสดงแบบอย่างที่ดีต่อวัยรุ่น ควบคุมจัดการอารมณ์ได้เมื่อใช้เทคโนโลยี มีความสงบเวลาเสื่อ แสดงท่าที่ไม่เห็นด้วยแต่บอกห้ามทักท้วงทันทีเมื่อวัยรุ่นมีการตอบโต้เพื่อนทางสื่อโซเชียลด้วยถ้อยคำรุนแรง หยาบคาย ด่าประจาน หรืออารมณ์ฉุนเฉียวหลังใช้เทคโนโลยี และคอยติดตามสังเกตว่าลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนจริงหรือไม่ หากสังเกตไม่ได้เนื่องจากมีภาระงานมาก ใช้การสอบถามกับเด็กโดยตรง ถามด้วยน้ำเสียงเป็นมิตร และไม่รีบร้อนเอาคำตอบ เช่น ช่วงนี้ความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นอย่างไรบ้าง? มีงานกลุ่มใหม่แล้วเป็นอย่างไรบ้าง? เพื่อนสนิทชื่ออะไร? เป็นต้น เนื่องจากครอบครัวมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากกว่าเพื่อนและครู (Izaguirre et al., 2021) ทั้งยังเป็นต้นแบบทางอารมณ์ให้แก่เด็ก โดยในด้านการสังเกต ผู้ปกครองเป็นต้นแบบทางอารมณ์จากการติดต่อทางอารมณ์ (emotion contagion) และการอ้างอิงทางสังคมและตัวแบบ (social referencing and modeling) ส่วนในด้านการแสดงพฤติกรรมของผู้ปกครอง เกิดจากการกำกับอารมณ์ (emotional-coaching) การตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้ปกครอง (reaction to emotion) การสนับสนุนของผู้ปกครองให้เด็กรับรู้และควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม (encouragement

of and perceived control over emotion) การสอนเกี่ยวกับวิธีในการจัดการอารมณ์ (teaching emotion regulation strategies) และการสอนการเลือกในการแสดงออก (niche-picking) (Morris et al., 2007) ประโยชน์ของการส่งเสริมทักษะจัดการอารมณ์ทั้งตัววัยรุ่นและผู้ปกครองส่งผลให้วัยรุ่นจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว (Zeman et al., 2006)

ส่วนในด้านของสังคมโรงเรียน คุณครูสามารถให้ความช่วยเหลือได้โดยการส่งเสริมด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจและกิจกรรมเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การชื่นชมยินดี (gratitude) การมีสติ (mindfulness) และกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อเพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์และคุณภาพชีวิตในวัยรุ่น (Izaguirre et al., 2021)

แนวทางการช่วยเหลือสำหรับนักจิตวิทยาคลินิก

เมื่อวัยรุ่นได้รับการกระตุ้นจากเทคโนโลยี ดิจิทัล สื่อสังคมออนไลน์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบที่ยากจะจัดการได้ เช่น โกรธ เศร้า กังวล ระวังว่าตนจะถูกกล่าวอ้างในทางลบในโลกโซเชียล สับสน คิดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ คุณค่าในตนเองลดลง ติดเกมจนเสียหน้าที่การทำงาน วัยรุ่นบางรายอาจมีภาวะแยกตัว กลัวการเข้าสังคม พูดติดขัดเวลาเผชิญหน้ากับคนอื่น นักจิตวิทยาคลินิกจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือโดยประเมินปัญหา วางแผนการบำบัดรักษา เลือกใช้เทคนิควิธีการตามรูปแบบปัญหา เช่น ควบคุมความโกรธไม่ได้ ใช้เทคนิคจัดการความโกรธ (anger management) มีปัญหาทักษะการเข้าสังคม กลัวการพูดหน้าชั้น ใช้การฝึกทักษะสังคม (social skills training) ส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิตกับวัยรุ่นกลุ่มใหญ่ ใช้การให้ความรู้เชิงสุขภาพจิต (psychoeducation) มีปัญหาพฤติกรรมติดเกมควบคุมเวลาที่ใช้เล่นไม่ได้ ไม่สนใจกิจกรรมอื่น ใช้จิตบำบัดปรับความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy: CBT) (Likritalakul & Koomsiri, 2022) มีความวิตกกังวล มีอาการทางกายอันสืบเนื่องมาจากความกังวล เช่น มวนท้อง คลื่นไส้ อาจใช้การเขียนบำบัด (writing therapy)

(Panmaha et al., 2022) และหากต้องการเพิ่มคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เพิ่มอารมณ์ด้านบวก และลดอารมณ์ด้านลบ ใช้ซาเทียร์โมเดล (Satir model) (Lau et al., 2019) เป็นต้น นักจิตวิทยาคลินิกควรเลือกใช้เทคนิควิธีการตามความเหมาะสมกับปัญหา เพื่อประโยชน์สูงสุดในการจัดการอารมณ์ทางลบของวัยรุ่น

สรุป

การจัดการอารมณ์ด้านลบของวัยรุ่นที่ได้รับผลจากเทคโนโลยีดิจิทัล พัฒนาการวัยเด็กมีผลต่อช่วงวัยรุ่นในการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ พฤติกรรมทางสังคม และลักษณะบุคลิกภาพ วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความพิเศษสำหรับพัฒนาตนเอง วางรากฐานที่มั่นคงของกายและใจ เป็นวัยอันต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์และมีอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น ส่งผลให้ช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่น่าประหลาด และการมีปัญหาในช่วงวัยนี้จึงอาจส่งผลกระทบยาวไปถึงวัยผู้ใหญ่ได้ ส่วนวัยรุ่นเจนเนอเรชั่น Z เป็นเด็กที่เกิดมาพร้อมเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ สื่อสังคมออนไลน์ สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ตลอดเวลา มีการรับรู้ข้อมูลที่หลากหลาย ส่งผลให้เจนเนอเรชั่น Z ข้อดีคือ ยอมรับความแตกต่าง สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารได้อย่างทันทั่วถึงที่ ข้อเสียคือ มีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าลดลง มีความกังวลเมื่อเข้าสังคม และการใช้งานอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นที่ต่อเนื่องยาวนานมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ภาวะกลัวสังคม ความคิดฆ่าตัวตาย โรครสมาธิสั้น คุณค่าในตนเองลดลง และมีปัญหาทางกระบวนการรู้คิด การสังเกตอารมณ์ด้านลบที่เกิดจากผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล สามารถสังเกตผ่านกระบวนการทางร่างกาย เช่น ตื่นตัวอย่างมาก กระสับกระส่าย ความรู้สึกภายใน กลัว กังวล โกรธ ซึ่งอารมณ์ด้านลบดังกล่าวส่งผลให้เกิดความเครียดได้ และหากมีอารมณ์ด้านลบมากเกินไปอาจจัดการอารมณ์ได้ยากลำบาก และมีความเสี่ยงต่อโรคทางจิตใจ

การจัดการอารมณ์จึงถือเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างมาก เป็นปัจจัยส่งเสริมป้องกัน ช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์เลวร้าย และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งการ

จัดการอารมณ์ คือ ความสามารถในการควบคุม ประเมิน ปรับเปลี่ยนการตอบสนองต่ออารมณ์ให้ทวีความรุนแรง ลดลง มีเป้าหมายเพื่อให้ปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับ สภาพแวดล้อมรอบข้าง และหากวัยรุ่นฝึกฝนการจัดการ อารมณ์ได้ยังมีส่วนช่วยต่อพัฒนาการทางอารมณ์และ การปรับตัวตลอดช่วงชีวิต ผู้นิพนธ์เสนอแนะการจัดการ อารมณ์ทางลบตามระดับความรุนแรงของอารมณ์ มี 3 ระดับ ดังนี้ 1) อารมณ์ระดับอ่อน ควบคุมจัดการได้ ใช้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2) อารมณ์ระดับกลาง มี ความรบกวนจิตใจระดับปานกลาง ประคับประคองให้ ดำเนินชีวิตได้ ใช้การปรับเปลี่ยนวิธีคิด มองในมุมใหม่ และ 3) อารมณ์ระดับรุนแรง มีความเข้มข้นของอารมณ์ ค่อนข้างสูง ท่วมท้น ว่างุ่นใจ ใช้การเปลี่ยนการตอบสนอง โดยการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวให้ช้าลง

การช่วยเหลือวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบของ เทคโนโลยีดิจิทัล ผู้ปกครองควรมีการแทรกแซง เป็น ต้นแบบที่ดีทางอารมณ์ กำกับควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ชักจูงให้วัยรุ่นปรับจากอารมณ์ด้านลบเป็นด้านบวก ส่วนครูสามารถช่วยเหลือด้วยกิจกรรมส่งเสริมความ ฉลาดทางอารมณ์ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และเป็นเกราะคุ้มกันทาง สุขภาพจิตที่ดีต่อไปในอนาคต ส่วนนักจิตวิทยาคลินิก ควรประเมินปัญหาและเลือกใช้เทคนิควิธีการการ ช่วยเหลือที่เหมาะสมกับปัญหา เพื่อประโยชน์สูงสุดในการจัดการอารมณ์ทางลบของวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง (References)

Ariana, R. (2022). *Thailand internet user behavior 2022*. Electronic Transactions Development Agency (ETDA). (in Thai).

Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a psychological primitive. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 167-218. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2884406/>

Blumberg, F. C., Rice, J. L., & Dickmeis, A. (2016). Chapter 6 - Social media as a venue for emotion regulation among adolescents. In S. Y. Tettegah (Ed.), *Emotions, Technology, and Social Media*

(pp. 105-116). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801857-6.00006-3>

Bor, W., Dean, A. J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 606-616. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24829198/>

Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*, 19(2), 270. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29697988/>

Chillakuri, B. (2020). Understanding generation Z expectations for effective onboarding. *Journal of Organizational Change Management*, 33(7), 1277-1296. <https://doi.org/10.1108/JOCM-02-2020-0058>

Cracco, E., Goossens, L., & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: Evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 909-921. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28190138/>

Daniel, S. K., Abdel-Baki, R., & Hall, G. B. (2020). The protective effect of emotion regulation on child and adolescent wellbeing. *Journal of Child and Family Studies*, 29(7), 2010-2027. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01731-3>

DelGiudice, M. (2018). Middle childhood: An evolutionary-developmental synthesis. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp. 95-108). Springer. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK543707/pdf/Bookshelf_NBK543707.pdf

- Dolot, A. (2018). The characteristics of generation Z. *E-Mentor*, 74(2), 44-50. <https://www.e-mentor.edu.pl/arttykul/index/numer/74/id/1351>
- Eadeh, H.-M., Breaux, R., & Nikolas, M. A. (2021). A meta-analytic review of emotion regulation focused psychosocial interventions for adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 684-706. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34275057/>
- Geng, Y., Gu, J., Zhu, X., Yang, M., Shi, D., Shang, J., & Zhao, F. (2020). Negative emotions and quality of life among adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 118-125. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32550851/>
- Gholamrezaei, A., Van Diest, I., Aziz, Q., Pauwels, A., Tack, J., Vlaeyen, J. W. S., & Van Oudenhove, L. (2022). Effect of slow, deep breathing on visceral pain perception and its underlying psychophysiological mechanisms. *Neurogastroenterology & Motility*, 34(4), e14242. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34378834/>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567-574. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19845818/>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings, and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615/>
- Izaguirre, A., Fernández, L., Rodríguez, A., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, 694183. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8496342/>
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN*, 40(5), 291. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4543091/>
- Lau, W. K.-W., Leung, P. P.-Y., & Chung, C. L.-P. (2019). Effects of the Satir model on mental health: A randomized controlled trial. *Research on Social Work Practice*, 29(7), 775-785. <https://psycnet.apa.org/record/2019-52484-005>
- Lee, J., & Yoo, S. K. (2020). Recognition of negative emotion using long short-term memory with bio-signal feature compression. *Sensors*, 20(2), 573. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31968700/>
- Likhar, A., Baghel, P., Patil, M., & Patil, M. S. (2022). Early childhood development and social determinants. *Cureus*, 14(9), <https://doi.org/10.7759/cureus.29500>
- Likritalakul, T., & Koomsiri, P. (2022). Cognitive behavioral therapy (CBT) with internet gaming disorder. *Thai Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 71-84. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/252958/> (in Thai).
- Mahapatra, G. P., Bhullar, N., & Gupta, P. (2022). Gen Z: An emerging phenomenon. *NHRD Network Journal*, 15(2), 246-256. <https://doi.org/10.1177/26314541221077137>
- Martin, R. E., & Ochsner, K. N. (2016). The neuroscience of emotion regulation development: Implications for education. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10,

- 142-148. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.006>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J., & Guerra, N. (2017). Emotion regulation, coping, and decision making: Three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence. *Child Development, 88*(2), 417-426. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28195431/>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361-388. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2743505/>
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies, 19*(5), 1543-1564. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Moscip, A. N. (2019). Generation Z's Positive and Negative Attributes and the Impact on Empathy After a Community-Based Learning Experience [Master's thesis, University of North Florida]. *UNF Graduates Theses and Dissertations*. <https://digitalcommons.unf.edu/etd/908>
- Myrick, J. G. (2015). Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect? *Computers in Human Behavior, 52*, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.001>
- National Research Council. (1984). *Development during middle childhood: The years from six to twelve*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/56>
- Niven, K. (2013). Affect. In M. D. Gellman, & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 49-50). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1088
- Oggiano, M. (2022). Neurophysiology of emotions. In T. Heinbockel (Ed.), *Neurophysiology-networks, plasticity, pathophysiology and behavior* (pp. 1-18). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.106043>
- Panmaha, K., Phoomchan, P., Tanomwong, U., & Sakolkijrunroj, S. (2022). Writing therapy for test anxiety. *Thai Journal of Clinical Psychology, 53*(3), 76-90. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/260937> (in Thai)
- Pasam, R. S. (2019). Advances in digital technology: Effect on child and adolescent behavior. *Archives of Mental Health, 20*(2), 37-40. https://journals.lww.com/amhe/fulltext/2019/20020/advances_in_digital_technology_effect_on_child.2.aspx
- Rowe, A. D., & Fitness, J. (2018). Understanding the role of negative emotions in adult learning and achievement: A social functional perspective. *Behavioral Sciences, 8*(2), 27. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29461487/>
- Salleh, M. S. M., Mahbob, N. N., & Baharudin, N. S. (2017). Overview of "generation Z" behavioural characteristic and its effect towards hostel facility. *International Journal of Real Estate Studies, 11*(2), 59-67.
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology, 11*(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>

- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social media use and mental health and well-being among adolescents-A scoping review. *Frontiers in Psychology, 11*. 1-15. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01949/full>
- Shi, Y., Koval, P., Kostakos, V., Goncalves, J., & Wadley, G. (2023). "Instant happiness": Smartphones as tools for everyday emotion regulation. *International Journal of Human-Computer Studies, 170*, 102958. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102958>
- Singh, J. A., Siddiqi, M., Parameshwar, P., & Chandra-Mouli, V. (2019). World Health Organization guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 64*(4), 427-429. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30904091/>
- Sriamphai, R. (2010, May 31). *Mood*. Office of the Royal Society. <http://legacy.orst.go.th/?knowledges=อารมณ-๓๑-พฤษภาคม-๒๕๕๓/> (in Thai).
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *The Journal of Individual Psychology, 71*(2), 103-113. <https://helenagmartins.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/04/turner2015.pdf>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Atria.
- Uusberg, A., Taxer, J. L., Yih, J., Uusberg, H., & Gross, J. J. (2019). Reappraising reappraisal. *Emotion Review, 11*(4), 267-282. <https://doi.org/10.1177/1754073919862617>
- Wu, H., Ji, J.-M., Qian, Y., Jin, X.-H., Yu, H.-R., Liu, X.-M., Du, L., Fu, X.-L., & Chen, H.-L. (2022). Relationship between depressive symptoms and internet usage time among adolescents: Results from a nationwide survey. *Psychiatry Research, 313*, 114603. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114603>
- Yang, H., Wang, Z., Elhai, J. D., & Montag, C. (2022). The relationship between adolescent emotion dysregulation and problematic technology use: Systematic review of the empirical literature. *Journal of Behavioral Addictions, 11*(2), 290-304. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00038>
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 27*(2). 155-168. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16682883/>