



## วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: <https://so03.tci-thajjo.org/index.php/tci-thajjclinicpsy>

### นิพนธ์ต้นฉบับ

## การศึกษาแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาวะทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น

พิศุทธิภา เมธิกุล\*

อาจารย์, สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

\* ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. Pisutthipa.met@stou.ac.th

รับบทความ: 4 กรกฎาคม 2567 | แก้ไขบทความ: 19 กรกฎาคม 2567 | ตอรับบทความ: 25 สิงหาคม 2567

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาวะทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น **วัตถุประสงค์ และวิธีการ** การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วย อาจารย์ผู้สอนในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ศึกษาในเทศก์สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อาจารย์ผู้สอนในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวนทั้งสิ้น 16 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้คือ แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์และเครื่องบันทึกเสียง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา **ผลการศึกษา** จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบประเด็นหลักและประเด็นย่อย ประกอบด้วย 1) เนื้อหาสำหรับกิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลสำหรับวัยรุ่นตอนต้น ได้แก่ 1.1) ความสามารถในการใช้งาน 1.2) ความรับผิดชอบ 1.3) การคิดวิจารณ์ 1.4) การใช้งานอย่างปลอดภัย และ 1.5) การสื่อสารอย่างเหมาะสม 2) เนื้อหาสำหรับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น ได้แก่ 2.1) การรู้จักและยอมรับตนเอง 2.2) การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง และ 2.3) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่นตอนต้น ได้แก่ 3.1) กิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ 3.2) เนื้อหาและสื่อประกอบกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจ 3.3) มีการเสริมแรงอย่างเหมาะสม และ 3.4) ระยะเวลาเหมาะสม **สรุป** การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาวะทางจิต ควรกำหนดเนื้อหาที่ส่งเสริมศักยภาพในการใช้เทคโนโลยี ควบคู่กับการสนับสนุนให้รู้จักตนเองและยอมรับตนเอง การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงและการเห็นคุณค่าในตนเอง มีรูปแบบกิจกรรมและกระบวนการที่สอดคล้องกับความสนใจของวัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาและผู้ที่ทำงานกับวัยรุ่นตอนต้นในการสร้างกิจกรรมฝึกอบรมต่อไป

**คำสำคัญ:** กิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาวะทางจิต, การรู้เท่าทันดิจิทัล, วัยรุ่นตอนต้น, สุขภาวะทางจิต



## Thai Journal of Clinical Psychology

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

### Original Article

## A Study on Guidelines for Activities to Promote Digital Literacy and Psychological Well-being for Early Adolescents

Pisutthipa Metheekul\*

Lecturer, School of Human Ecology, Sukhothai Thammathirat Open University

\* Corresponding author, e-mail. [Pisutthipa.met@stou.ac.th](mailto:Pisutthipa.met@stou.ac.th)

Received: 4 July 2024 | Revised: 19 July 2024 | Accepted: 25 August 2024

### Abstract

**Objectives:** To study the guidelines for promoting digital literacy and psychological well-being among early adolescents. **Materials and methods:** This research employs qualitative methods through focus group discussions with key informants, including university lecturers, educational supervisors from secondary education area offices, secondary school teachers, and lower secondary school students, totaling 16 individuals selected through purposive sampling. The tools used include an interview guide and an audio recorder. Data were analyzed using content analysis. **Results:** Key themes and sub-themes emerged, 1) Content for activities to promote digital literacy among early adolescents; 1.1) Technical skills, 1.2) Responsibility, 1.3) Critical thinking, 1.4) Safe usage, and 1.5) Appropriate communication; 2) Content for activities to promote psychological well-being among early adolescents; 2.1) Self-acceptance, 2.2) Adaptation to change, and 2.3) Self-esteem; 3) Designing activities suitable for early adolescents; 3.1) Activities should emphasize participation and hand-on practice, 3.2) Methods and media that align with interests, 3.3) Provided appropriate reinforcement, and 3.4) Appropriate duration. **Conclusion:** Activities to promote digital literacy and psychological well-being should include content that enhances technological proficiency while supporting self-acceptance, adaptation to change, and self-esteem. The activities and processes should align with the interests of early adolescents. Results serve as guidelines for psychologists and professionals working with early adolescents in developing training activities.

**Keywords:** Activities to promote digital literacy and psychological well-being, Digital literacy, Early adolescent, Psychological well-being

## บทนำ

วัยรุ่นตอนต้น คือ บุคคลที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-14 ปี (Elliott & Feldman, 1990) เป็นระยะที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กสู่การเป็นวัยรุ่น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และเปลี่ยนระดับการศึกษาจากชั้นประถมศึกษาสู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (Balk, 1995; Smith & Coleman, 2021) วัยรุ่นตอนต้นในปัจจุบันเติบโตในสภาพสังคมที่ถูกห้อมล้อมด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล จึงมีการใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน ไอแพด/แท็บเล็ตในชีวิตประจำวัน เพื่อการติดต่อสื่อสาร การค้นหาข้อมูล การทำงานอดิเรก ความบันเทิง และการศึกษา (Chaisuwan & Prajaknate, 2015; Kleechaya, 2016)

การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นและบุคคลทุกช่วงวัยในหลายด้าน แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อทางลบ จากผลการสำรวจการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและดิจิทัลตามช่วงอายุพบว่า กลุ่มวัยรุ่นยังขาดศักยภาพในการตีความ การประเมิน และการสร้างข้อมูล ขาดความตระหนักต่อผลกระทบ จึงมีแนวโน้มเสี่ยงต่อความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ การชักจูงหรือชวนเชื่อที่ผิดกฎหมาย การละเมิดสิทธิของผู้อื่น และการสร้างค่านิยมที่ผิดต่อสังคม (Office of the National Economic and Social Development Council, 2024; Thai Health Promotion Foundation & Department of Information Systems Technology Management, Faculty of Engineering, Mahidol University, 2022) สอดคล้องกับการสำรวจข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปี พบว่า ต่างเคยมีประสบการณ์พบเห็นสื่อลามกอนาจาร และถูกคุกคามทางเพศ ตลอดจนถูกกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ และเคยข้องเกี่ยวกับเว็บไซต์ผิดกฎหมายหรืออันตราย (Ministry of Social Development and Human Security, 2022)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีโอกาสเผชิญกับปัจจัยรอบตัวที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ จากผลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีในปี 2565 พบว่า 1 ใน 3 มีความเสี่ยงทางสุขภาพจิต และมีจำนวนร้อยละ 16.6 ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และร้อยละ 9.6 ที่มีภาวะซึมเศร้า (Institute for Population and Social

Research, Mahidol University, 2023) ทั้งนี้ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลจัดเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิต (Dienlin & Johannes, 2020; Twenge & Campbell, 2019) ซึ่งเกิดจากการรับเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม การติดต่อกับบุคคลอันตราย การถูกละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล (Audrin & Blaya, 2020) ซึ่งส่งผลให้เกิดผลทางลบต่ออารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยว อารมณ์ซึมเศร้า อันนำไปสู่ความพยายามในการฆ่าตัวตาย (Coyne et al., 2020; Houghton et al., 2018; Limone & Toto, 2022; Nixon, 2014; Wu et al., 2016) วัยรุ่นตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงก้าวแรกของวงจรชีวิตวัยรุ่น จึงควรได้รับการสนับสนุนให้มีความสามารถใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน สร้างสรรค์ เกิดประโยชน์ และมีความปลอดภัย สามารถดูแลจิตใจตนเองให้มีความเป็นปกติสุข แนวคิดการรู้เท่าทันดิจิทัลเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการมีสมรรถนะในการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ การผลิตเนื้อหา การสื่อสาร และการทำงานร่วมกันได้อย่างปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และมีจริยธรรม (Office of the National Digital Economy and Society Commission, 2019) และจัดเป็นปัจจัยป้องกันสำหรับบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์ทางลบในโลกออนไลน์ (Kumpfer, 2002)

ในงานวิจัยทางจิตวิทยาจำแนกสุขภาวะออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเฮโดนิคส์ (hedonic) หรือที่เรียกว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being: SWB) (Kahneman et al., 1999) และกลุ่มยูโดโมนิกส์ (eudaimonic) ซึ่งสุขภาวะทางจิตเป็นแนวคิดในกลุ่มยูโดโมนิกส์ (eudaimonic) ที่มุ่งเน้นไปที่การดำเนินชีวิตเชิงบวก (positive functioning) การตระหนักถึงศักยภาพของมนุษย์ การเติมเต็มศักยภาพอันดีงาม จึงเน้นไปที่หน้าที่ทางจิตใจในด้านบวก (positive human functioning) (Deci & Ryan, 2008) โดยนักวิชาการในกลุ่มยูโดโมนิกส์อย่างเช่น Ryff (1989) กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตเกี่ยวข้องกับการพัฒนาและการประจักษ์แจ้งในตนเอง (self-realization) ตามแนวคิดของ Ryff and Keyes (1995) แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 6 มิติ คือ การมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in Life) ความเป็นตัวของตัวเองหรือการมีอิสระแห่งตน (autonomy) การยอมรับในตนเอง

(self-acceptance) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others) ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม (environmental mastery) และการมีความงอกงามในตน (personal growth) สุขภาวะทางจิตจึงเป็นสภาวะทางจิตใจที่ดีของบุคคล ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการที่มีอารมณ์ทางบวก มีความทนทานในการเผชิญความท้าทาย มีเป้าหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์ที่น่าพึงพอใจ สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งแง่ดีและแง่ร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ryff, 1989)

การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างรู้เท่าทันมีความเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิต (Bahramian et al., 2018) เนื่องจากบุคคลจะมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และความรู้สึกของตนเองเมื่อเผชิญกับประสบการณ์ทางลบจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลได้ดีกว่าผู้ที่มีการรู้เท่าทันดิจิทัลในระดับต่ำ (Bahramian et al., 2018; Sonck & Haan, 2013; Vandoninck et al., 2010; Vandoninck et al., 2013) ดังนั้น การสนับสนุนให้เกิดการรู้เท่าทันดิจิทัลจึงน่าจะส่งผลต่อการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีของวัยรุ่นตอนต้น จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาเป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันดิจิทัล แนวทางในการสอนเพื่อการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล (Lukkum, 2021; Kleechaya, 2016; Siling et al., 2023) การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น (Ruini et al., 2009) ยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลควบคู่กับสุขภาวะทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้นในบริบทของสังคมไทย งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาวะ

ทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น เพื่อให้ได้องค์ความรู้สำหรับนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้วัยรุ่นตอนต้นมีการรู้เท่าทันดิจิทัล สามารถใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลไปในทางที่เป็นประโยชน์และมีความปลอดภัย ตลอดจนสามารถดูแลจิตใจตนเองให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีสุขภาวะทางจิตที่ดีต่อไป

## วัสดุและวิธีการ

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความครอบคลุมรอบด้านจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานและมีความคุ้นเคยกับวัยรุ่นตอนต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักจึงแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย อาจารย์ผู้สอนในสถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษา บุคลากรทางการศึกษาที่มีประสบการณ์ทำงานกับวัยรุ่นตอนต้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมจำนวนทั้งสิ้น 16 คน ประกอบด้วย 1) อาจารย์ผู้สอนในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญในด้านจิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ ครุศาสตร์ และเทคโนโลยี จำนวน 6 คน 2) บุคลากรทางการศึกษาที่มีประสบการณ์ทำงานกับวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วยศึกษานิเทศก์สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 1 คน และอาจารย์ผู้สอนในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 4 คน และ 3) นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุไม่เกิน 15 ปีและมีความสมัครใจในการให้ข้อมูล ได้ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 5 คน ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	เพศ	วุฒิการศึกษา	อาชีพและความเชี่ยวชาญ
คนที่ 1	หญิง	ปริญญาเอก	อาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษาด้านศึกษาศาสตร์
คนที่ 2	หญิง	ปริญญาเอก	อาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษาด้านพฤติกรรมศาสตร์
คนที่ 3	ชาย	ปริญญาเอก	อาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษาด้านจิตวิทยา
คนที่ 4	หญิง	ปริญญาเอก	อาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษาด้านจิตวิทยา
คนที่ 5	ชาย	ปริญญาเอก	อาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษาด้านเทคโนโลยี
คนที่ 6	ชาย	ปริญญาเอก	อาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษาด้านเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา
คนที่ 7	หญิง	ปริญญาโท	ศึกษานิเทศก์สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา
คนที่ 8	ชาย	ปริญญาโท	อาจารย์ผู้สอนระดับมัธยมศึกษา
คนที่ 9	ชาย	ปริญญาโท	อาจารย์ผู้สอนระดับมัธยมศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	เพศ	วุฒิการศึกษา	อาชีพและความเชี่ยวชาญ
คนที่ 10	หญิง	ปริญญาโท	อาจารย์ผู้สอนระดับมัธยมศึกษา
คนที่ 11	หญิง	ปริญญาโท	อาจารย์ผู้สอนระดับมัธยมศึกษา
คนที่ 12	หญิง	มัธยมศึกษาปีที่ 2	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
คนที่ 13	หญิง	มัธยมศึกษาปีที่ 2	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
คนที่ 14	หญิง	มัธยมศึกษาปีที่ 2	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
คนที่ 15	ชาย	มัธยมศึกษาปีที่ 2	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
คนที่ 16	ชาย	มัธยมศึกษาปีที่ 2	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม (focus group) เป็นแนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการสนทนากลุ่มย่อย โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิดเพื่อเป็นแนวทางในการสนทนากลุ่ม โดยมีตัวอย่างคำถามดังนี้

“การรู้เท่าทันดิจิทัลสำหรับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ควรประกอบด้วยทักษะหรือความสามารถใด”

“เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสุขภาพทางจิตที่ดีมีลักษณะอย่างไร”

“การพัฒนาให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีสุขภาพทางจิตที่ดี ควรพัฒนาในเรื่องใดอย่างไร”

“การฝึกอบรมให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีลักษณะอย่างไร” และ

“การฝึกอบรมในลักษณะใดที่จะทำให้นักเรียนสนใจและอยากเข้าร่วมกิจกรรม”

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแนวคำถามสัมภาษณ์ด้วยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความครอบคลุมของวัตถุประสงค์และประเด็นสำคัญในการวิจัย ความเหมาะสมของแนวคำถาม ความชัดเจนของภาษา และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำแนวคำถามในการสนทนากลุ่มไปทดลองสัมภาษณ์กับบุคคลที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาและความสอดคล้องกับการวิจัยก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

2. เครื่องบันทึกเสียง ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงสำหรับบันทึกการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ครบถ้วน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การสนทนากลุ่มอาจารย์ผู้สอนจากสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา และการสนทนากลุ่มอาจารย์ผู้สอนในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร่วมกับศึกษานิเทศก์สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ใช้วิธีการสนทนากลุ่มออนไลน์ด้วยวิดีโอคอลผ่านทางแอปพลิเคชันไมโครซอฟท์ทีมส์ (Microsoft Teams) และทำการถอดเทปภายหลังการสัมภาษณ์ หลังจากนั้นจึงทำการสนทนากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นการสนทนากลุ่มแบบเผชิญหน้า ณ โรงเรียนที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลศึกษาอยู่ และทำการถอดเทปภายหลังการสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาในการสนทนากลุ่มทุกกลุ่มประมาณ 1.30-2 ชั่วโมง ในการยุติการสนทนากลุ่มจะพิจารณาจากความพร้อมของผู้ให้ข้อมูลและความอึดตัวของข้อมูลเป็นสำคัญ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการถอดเทปการสนทนากลุ่มแบบคำต่อคำภายหลังการสนทนากลุ่ม จากนั้นตรวจทานความถูกต้องของข้อมูลโดยการอ่านข้อมูลอย่างละเอียด และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ จากนั้นทำการตีความข้อมูล และสร้างข้อสรุป ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยด้วยวิธีการตรวจสอบภายนอกโดยให้นักวิจัยอื่นมาวิเคราะห์ข้อมูลชุดเดียวกัน (Podhisita, 2013) และพบว่าได้ผลไม่แตกต่างกัน จึงนำข้อสรุปที่ได้มาให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่มีความถูกต้องสมบูรณ์

### จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจึงทำการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย และได้ขอรับรองจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ จากหน่วยจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ใบรับรอง HE-159-2566 ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยแจ้งผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และกระบวนการในการวิจัย สอบถามความสมัครใจและชี้แจงสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา การรักษาความลับและไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลัก

### ผลการศึกษา

การสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อหาแนวทางที่มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาวะทางจิตให้กับวัยรุ่นตอนต้น สามารถสรุปประเด็นหลักที่สำคัญได้ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) เนื้อหาสำหรับกิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลสำหรับวัยรุ่นตอนต้น 2) เนื้อหาสำหรับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น 3) แนวทางที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นตอนต้น ดังนี้

1. เนื้อหาสำหรับกิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลสำหรับวัยรุ่นตอนต้นนั้น ต้องส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ ความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล โดยรู้หน้าที่ของอุปกรณ์ โปรแกรมประยุกต์ หรือแอปพลิเคชันแต่ละชนิด และใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้วิธีการสื่อสารอย่างเหมาะสม มีการคิดวิจาร์ณญาณเมื่อมีการใช้งาน ใช้งานอย่างรับผิดชอบและไม่ละเมิดผู้อื่น รู้จักป้องกันตนเองจากความเสี่ยงและใช้งานอย่างปลอดภัย โดยมีประเด็นย่อยประกอบด้วย

1.1 มีความสามารถในการใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักหน้าที่และวิธีการใช้งานอุปกรณ์ โปรแกรมประยุกต์ แอปพลิเคชัน ดังตัวอย่างคำกล่าว

“เค้าต้องรู้ว่ามื้เครื่องมื้สื่อสารอะไรบ้าง เครื่องมื้สื่อสารนั้นแบ่งระดับการสื่อสารด้วย เช่น การแชท หรือการส่งอีเมลก็เป็้นเครื่องมื้สื่อสารเหมือนกัน เค้าต้องรู้ว่าความเหมาะสมของการสื่อสารเป็นอย่างไร” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6

“ม.ต้น ควรจะรู้การใช้เทคโนโลยีในปัจจุบันให้ครบหมดแต่เป็้นในระดับเบสิค คือก็ต้อง

ใช้ได้ ... ก็ต้องพิมพ์ได้ เสิร์ชหาข้อมูลได้ หรือว่าทำอะไรได้บ้าง การใช้เทคโนโลยีทั่ว ๆ ไป การใช้ซอฟต์แวร์ การใช้โปรแกรมใหม่ ๆ การป้องกันตนเอง การถูกล้วงรหัส เช่น ส่งลิงค์มาแล้วเราไปกด ปรากฏว่าถึงเวลาเค้ามาเอาข้อมูลไปหมดเลย อันนี้พื้นฐานน่าจะรู้ตั้งแต่ ม.ต้น” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7

1.2 การใช้งานอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม ไม่ละเมิดผู้อื่น มีความตระหนั้รู้ว่าพฤติกรรมใดเป็้นพฤติกรรมเชิงบวกหรือเชิงลบ รู้จักกาลเทศะ และมีความรับผิดชอบ ดังตัวอย่างคำกล่าว

“เค้าต้องตระหนั้กว่าการพิมพ์ข้อมูลข้อความ ที่โพสต์ลงไปในอินเทอร์เน็ตจะถูกบันทึกอย่างถาวร ไม่มีวันลบได้อย่างแท้จริง หรือที่เราเรียกว่า digital footprint นักเรียนควรรู้ว่าการกระทำสิ่งใดเป็้นเชิงลบ หรือเชิงบวก อย่างเช่นมีการโพสต์ในโลกสังคมออนไลน์ว่ามีคนตาย เราไปกดไอคอนยิ้ม ไอคอนอะไรต่าง ๆ นานา มันคือความไม่เหมาะสม เหมือนไปบูลลี่เค้าอีกที” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“ควรต้องให้เด็กรู้ว่าควรมีความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น รับผิดชอบต่อสิ่งที่เขาโพสต์ลงไป” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7

1.3 การคิดวิจาร์ณญาณ ถูกคิด คิดอย่างรอบด้าน ไม่เชื่อหรือตัดสินใจปฏิบัติตามข้อมูลที่ได้รับจากเทคโนโลยีดิจิทัล ดังตัวอย่างคำกล่าว

“การใช้ทักษะดิจิทัล มีอยู่ข้อหนึ่งสำคัญมาก คือ การใช้อย่างมีวิจาร์ณญาณ คิดแล้วคิดอีก คิดด้านบวก คิดด้านลบ คิดความเป็นจริง คิดความไม่เป็้นจริง มันจะช่วยได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6

1.4 การใช้งานอย่างปลอดภัย รู้จักวิธีการรับมือ เพื่อป้องกันตนเองและอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัยจากความเสี่ยงที่มาจากการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล และป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังตัวอย่างคำกล่าว

“จะต้องรู้จักวิธีการรับมือ และไม่มีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งกันในโลกออนไลน์อย่างชาญฉลาด” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“สำหรับเด็กมัธยมนะครั้บ นอกจากป้องกันตนเองแล้ว ระบบคอมพิวเตอร์ที่เป็้นเครื่องมื้สื่อสาร หรือคอมพิวเตอร์ของตนเอง ต้องรู้จักความปลอดภัยระดับหนึ่งคือเรื่องของไวรัส เรื่องของรหัสผ่าน

เรื่องของอุปกรณ์ดิจิทัล การป้องกัน จนกระทั่งมีงานอาชีพที่จะมาหลอกล่อ พิซซึ่งข้อมูลของเรา” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6

“ปลอดภัยอันนี้ หมายถึง ปลอดภัยต่อสุขภาพจิตของเค้าด้วย การอยู่หน้าจอนาน ๆ เรียนออนไลน์นานเด็กเป็นซึมเศร้าเกิน 50% ค่ะ แล้วก็มีเคสที่นักจิตวิทยาโรงเรียนเค้าต้องเป็นพิเศษและต้องส่งรพ.จิตเวชอะไรอย่างนี้ด้วยนะคะ เกิดจากการนั่งหน้าจอนาน ๆ อยู่กับข้อมูลนาน ๆ มีส่วนต่อสุขภาพจิตเค้า พูดถึงการบูลลี่กันทางออนไลน์ อันนี้ก็มีผลต่อสุขภาพจิต” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7

1.5 การสื่อสารอย่างเหมาะสม โดยเข้าใจระดับของภาษาและรู้วิธีการสื่อสารในแต่ละสถานการณ์อย่างเหมาะสม ดังตัวอย่างคำกล่าว

“เด็กเกิดมาเค้าใช้สื่อเหล่านี้เป็นอยู่แล้ว และยิ่งปัจจุบันยิ่งง่ายขึ้นเรื่อย ๆ ความสามารถในการนำเสนองาน ครีเอทสื่อ แต่วิธีการที่เค้าจะทำข้อความ ปรับแต่งข้อความในการสื่อสารให้รู้เรื่อง เค้าควรจะทำอย่างไร” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

2. เนื้อหากิจกรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น ควรสนับสนุนให้วัยรุ่นได้รู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเองในทุกด้าน เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามช่วงวัย ยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมีการเห็นคุณค่าของตนเอง ไม่แสวงหาคคุณค่าจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตน โดยมีประเด็นย่อยประกอบด้วย

2.1 การรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง เข้าใจในสิ่งที่ตนเองเป็น เข้าใจว่าทุกคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง มีทั้งจุดเด่นและจุดด้อย สิ่งที่ชอบและไม่ชอบ และรู้ว่าแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะมีความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป ดังตัวอย่างคำกล่าว

“คนที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี รู้จักเข้าใจยอมรับตัวเองอย่างที่ว่าตัวเองเป็น รู้ตัวเองว่าเค้าไม่เหมือนใคร เค้าไม่มีใครเหมือน และเค้าไม่จำเป็นต้องมีทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเพื่อน จึงจะทำให้เค้ารู้จัก เข้าใจว่าชีวิตของเค้าตอนนี้เป็นอย่างไ อะไรคือจุดเด่นของเค้า อะไรคือจุดที่เค้าจะก้าวเดินไปเพื่อพัฒนาตนเอง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“เด็ก ม.ต้น เค้ากำลังหาตัวเอง ดังนั้นพฤติกรรมที่สะท้อนออกมาได้ก็คือ การที่เค้าตอบได้ว่า

เค้าชอบทำอะไร และในความเข้าใจโลกของเค้าด้วยว่าสิ่งที่เค้าชอบ มันย่อมมีคนที่คิดเห็นต่าง แต่เราเองต่างหากที่จะจัดการกับตัวเองอย่างไร เลือกฟัง เลือกยอมรับอย่างไร” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

2.2 การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านสังคม การสนับสนุนให้ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความพึงพอใจ ดังตัวอย่างคำกล่าว

“สุขภาวะทางจิตก็คือ การที่เค้าจะเข้าใจและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงกับตัวเขาเอง รวมทั้งการที่จะต้องเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นที่เปลี่ยนจากประถมาสู่มัธยม มันมีอะไรเกิดขึ้นหลายเรื่องในชีวิตเค้า” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

2.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นบางคนไม่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเพียงพอ จึงแสวงหาคคุณค่าจากภายนอกตนเอง เช่น การแสวงหาการชื่นชม การยอมรับจากสังคม ยอดไลค์ การแสดงความคิดเห็นเชิงบวกจากโลกออนไลน์ และหากไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวัง ก็จะส่งผลกระทบต่อจิตใจของวัยรุ่น โดยมีประเด็นย่อยประกอบด้วย

“เด็กยังหา self-esteem ไม่เจอ จึงไปหาจากภายนอกแทน แล้วสิ่งที่เด็กได้รับ คือได้ยอดไลค์ แต่ได้คอมเมนต์ที่ไม่ดี เลยกกลายเป็นผลกระทบอีกด้านแทน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

การเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยให้วัยรุ่นมีจิตใจเข้มแข็ง ต่อผลกระทบจากสิ่งรอบข้าง ดังตัวอย่างคำกล่าว

“การรับรู้ตนเอง ต่อให้เจอแรงจูงใจข้างนอก ต่อให้มีคนมาบูลลี่ผม ผมก็เฉยไม่มีปัญหาอะไร ผมมีสุขภาวะทางจิตที่ดี ผมมี self ตัวเองอย่างนี้ อยู่แล้ว เดี่ยวสื่อตัวนี้มันจะมีผล ทั้งที่เด็กบางคนมี self-esteem สูงอยู่แล้ว ใครทำอะไรเค้าก็ไม่ได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

3. การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่นตอนต้น จากการสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนถึงแนวทางในการออกแบบกิจกรรม ดังนี้

3.1 กิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงวัยที่มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ชอบการเรียนรู้แบบลงมือ

ทำ จึงชอบที่จะฝึกคิดและลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ในสภาพสิ่งแวดล้อมจริง มากกว่าการนั่งฟังบรรยาย เพียงอย่างเดียว การจัดกิจกรรมอบรมจึงควรเป็น รูปแบบของกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม ได้ อกิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดในเรื่องต่าง ๆ ได้ลง มือขีดเขียนหรือวาดภาพ ดังตัวอย่างคำกล่าว

“พยายามเป็นกิจกรรมที่ให้เค้าทำได ้เองจริง ๆ ให้เค้าได้ใช้เองข้างนอกได้จริง ๆ มันก็จะยิ่ง ช่วยได้มากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

รวมทั้ง ลักษณะของกิจกรรมควรเป็น กิจกรรมที่สนับสนุนให้ทุกคนร่วมกันเข้ามามีส่วนร่วม ในการทำงาน และใช้ศักยภาพที่ตนเองมีในการทำงาน ให้สำเร็จ ดังตัวอย่างคำกล่าว

“ควรสลับให้มีกิจกรรมที่เด็กได้พูดคุย แลกเปลี่ยน ทำกิจกรรมร่วมกัน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11

และ รูปแบบที่ สนับสนุนให้ มี ปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ได้อกิปรายแลกเปลี่ยน หรือแสดง ความคิดเห็น ดังตัวอย่างคำกล่าว

“ผมชอบพูด อยากให้แบบได้พูด ได้ แสดงความคิดเห็น” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 14

3.2 กระบวนการและสื่อประกอบกิจกรรม ที่ตรงกับ ความสนใจและมีความเชื่อมโยงกับ ชีวิตประจำวัน จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถทำความเข้าใจ ง่าย เช่น การยกตัวอย่างสถานการณ์ที่มีโอกาสพบเจอ ในชีวิตจริง การใช้เกม ดังตัวอย่างคำกล่าว

“ถ้าเป็นเกมที่มันลึกลับกับชีวิตเค้า ทำ ให้เห็นภาพได้ว่าโรงเรียนเค้าเกิดอะไร ในโลกออนไลน์ เค้าเกิดอะไร มันก็จะช่วยให้เด็กเข้าใจได้เร็วขึ้นว่าสิ่งที่ เราต้องการให้เค้าเรียนรู้คืออะไร” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

ควรมีกิจกรรมที่มีสนับสนุนให้มีการ สำรวจ และได้บอกเล่าในแง่มุมของตนเองให้กับเพื่อน สมาชิกได้รับฟัง เช่น การแสดงความรู้สึก การเล่า ประสบการณ์ของตนเอง ดังตัวอย่างคำกล่าว

“เรื่อง sharing การแชร์กันในกลุ่ม การเล่าให้ฟังระหว่างเพื่อนคะ มันเหมือนเป็นแรง กระตุ้นให้กับเด็ก ๆ พอมีเพื่อนคนนึงแชร์ เขาจะแชร์ว่า เหมือนไม่เหมือนยังไง แบบนี้เค้าจะทำยังไงคะ ซึ่งมัน จะชัดมากในเด็กที่โตหน่อย ประมาณ ม.ต้น” ผู้ให้ ข้อมูลหลักคนที่ 7

รวมถึงการใช้สื่อที่มีความเหมาะสม กับช่วงวัย เช่น เกม เพลง วิดีโอ จะช่วยดึงดูดความ สนใจและสร้างความร่วมมือในการทำกิจกรรม ดัง ตัวอย่างคำกล่าว

“สื่อในการบรรยาย เป็นสิ่งสำคัญ อาจมีคลิป เพลง ภาพ ใช้ประกอบ หรือเป็นสื่อที่ นักเรียนจับต้องได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8

3.3 การเสริมแรงอย่างเหมาะสม เพื่อ ดึงดูดและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ และความ พยายามในการทำกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมควรมีการ กระตุ้นและจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การให้ของ รางวัล หรือการชมเชย ดังตัวอย่างคำกล่าว

“ใช้การเสริมแรงโดยให้รางวัล คำชม” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11

3.4 ระยะเวลาเหมาะสม แม้วัยรุ่นจะ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ แต่การจัดกิจกรรมอบรม ควรคำนึงถึงระยะเวลาที่ไม่ยาวนานเกินไป เพื่อให้ สามารถดึงความสนใจไว้ได้ตลอด กิจกรรมควรกระชับ และสัมพันธ์กับเวลา และมีช่วงเวลาสั้น ๆ ให้ได้พักจาก กิจกรรม ดังตัวอย่างคำกล่าว

“ต้องมีระยะเวลาต่อกิจกรรมที่ไม่ควร เกิน 1 ชั่วโมง ถ้าเป็นกิจกรรมต่อเนื่องควรกินระยะเวลา ไม่เกิน 1 วัน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 10

## วิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้ สะท้อนแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อ ส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลและสุขภาพทางจิตสำหรับ วัยรุ่นตอนต้น อกิปรายผลดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนประเด็นสำคัญของ เนื้อหาในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลใน วัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 1) ความสามารถในการใช้ งานอย่างมีประสิทธิภาพ 2) การใช้งานอย่างมีความ รับผิดชอบต่อสังคม 3) การคิดวิจารณ์ญาณ 4) การใ้ งานอย่างปลอดภัย และ 5) การสื่อสารอย่างเหมาะสม เนื่องมาจากปัจจุบันวัยรุ่นมีการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล อย่างแพร่หลาย แต่ขาดความตระหนักต่อผลกระทบ ของการใช้เทคโนโลยี จึงมีแนวโน้มเสี่ยงต่อความ ปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยี (Thai Health Promotion Foundation & Department of Information Systems

Technology Management, Faculty of Engineering, Mahidol University, 2022) ดังนั้น การจัดกิจกรรมส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลจึงต้องเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้วัยรุ่นตอนต้นมีความรู้ ความเข้าใจ ในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล นั่นคือ สามารถใช้เป็น ใช้ได้อย่างถูกต้อง และใช้อย่างปลอดภัย ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับแนวคิดการรู้เท่าทันดิจิทัลของ Rodríguez-de-Dios et al. (2016) ได้แบ่งความสามารถที่แสดงถึงการรู้เท่าทันดิจิทัล ได้แก่ ความสามารถในการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถในการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล ความสามารถในการสืบค้น เข้าถึง ประเมินข้อมูลที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางดิจิทัล ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ข้อมูลต่อข้อมูลที่ได้รับ ความสามารถในการใช้อุปกรณ์ติดต่อสื่อสารได้อย่างปลอดภัย ปราศจากความเสียหายหรืออันตราย และความสามารถในการดูแลรักษา อุปกรณ์ดิจิทัลให้มีความปลอดภัย เช่นเดียวกับ Buchan et al. (2024) สังเคราะห์โปรแกรมพัฒนาการรู้เท่าทันดิจิทัลสำหรับเยาวชนในประเทศแคนาดา พบว่า ควรมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถของเยาวชนในด้านความชำนาญทางดิจิทัล ความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยทางดิจิทัล จริยธรรมและความเห็นอกเห็นใจ และความตระหนักรู้ของผู้บริโภค

2. เนื้อหาในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตสำหรับวัยรุ่นตอนต้น พบประเด็นสำคัญประกอบด้วย 1) การรู้จักและยอมรับตนเอง 2) การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง 3) การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยในแต่ละประเด็นอภิปรายได้ดังนี้ การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการรู้จักและยอมรับตนเองจะช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรู้จักและยอมรับตนเอง คือ การที่บุคคลเข้าใจในสิ่งที่ตนเองเป็น เข้าใจว่าทุกคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง มีทั้งจุดเด่นและจุดด้อย และสามารถยอมรับได้ จึงมีเจตคติที่ดีต่อตนเองและมีความพึงพอใจในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพทางจิตของ Ryff and Keyes (1995) ระบุว่า การรู้จักและยอมรับตนเอง เป็นองค์ประกอบของการมีสุขภาพทางจิตที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การรู้จักและยอมรับตนเองเป็นองค์ประกอบของการมีสุขภาพทางจิตของวัยรุ่น (Gao & McLellan, 2018; Jirathikengkrai et

al., 2021) ส่วนประเด็นของการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยของตนเองนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงอายุ 10-14 ปี เป็นช่วงที่บุคคลเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่การเป็นวัยรุ่น (Elliott & Feldman, 1990) วัยรุ่นจึงต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีลักษณะทางเพศขั้นที่สองปรากฏขึ้น (Smith & Coleman, 2021) ดังนั้น การที่วัยรุ่นสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการปรับตัวทางสังคม สุขภาพกายที่ดี และสุขภาพทางจิตของวัยรุ่น (Žukauskienė, 2014) สำหรับประเด็นของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองตามความรู้สึกละและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ในด้านความสามารถ ความสำเร็จ และมีคุณค่า (Coopersmith, 1967) อย่างไรก็ตาม การเห็นคุณค่าในตนเองมักจะลดลงอย่างต่อเนื่องในช่วงวัยรุ่นตอนต้นไปจนถึงอายุ 18 ปี เนื่องมาจากวัยรุ่นประสบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านภาพลักษณ์ที่มีต่อร่างกายตนเอง (body image) การเปลี่ยนระดับชั้น การศึกษาและความท้าทายทางวิชาการ ตลอดจนสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (Robins & Trzesniewski, 2005) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะมีส่วนในการกำหนดความสามารถในการรับมือเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายที่เกิดขึ้น และมีความเชื่อมโยงกับสุขภาพทางจิต (Rosenberg et al., 1995) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพทางจิตที่ดี (Çiçek, 2021; Sharifi & Moltafet, 2021) ดังนั้น วัยรุ่นตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเพียงพอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพทางจิตที่ดี (Kernis, 2003; Carlén et al., 2023)

3. การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 1) กิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ 2) กระบวนการและสื่อประกอบกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจ 3) การเสริมแรงอย่างเหมาะสม 4) ระยะเวลาเหมาะสม โดยในแต่ละประเด็นอภิปรายได้ดังนี้ รูปแบบของกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ เป็นคุณลักษณะสำคัญของ

แนวความคิดการเรียนรู้เชิงรุก เป็นวิธีการที่สนับสนุนวัยรุ่น ได้มีโอกาสสร้างประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นจากการได้เป็นผู้คิด ลงมือทำ ค้นหา และสร้างความรู้ด้วยตนเอง จึงเป็นรูปแบบของการจัดการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมกับผู้เรียนในปัจจุบัน (Phoyen, 2021) รูปแบบกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ จึงเป็นวิธีการที่จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความกระตือรือร้น และสนใจที่จะแสวงหาความรู้ สอดคล้องกับ Evangelinos and Holley (2015) ทำการประเมินประสบการณ์ของผู้เรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถทางดิจิทัล ซึ่งมีลักษณะเป็นกิจกรรมให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า ผู้เรียนประเมินว่าโปรแกรมมีความน่าสนใจ มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ และช่วยเพิ่มพูนทักษะดิจิทัลและความมั่นใจ ประเด็นต่อมาคือ เนื้อหาและสื่อประกอบกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจ เช่น การใช้คลิปวิดีโอ เพลง ภาพประกอบ สอดคล้องกับ Jamjuree (2020) ที่เสนอว่า ผู้เรียนในเจเนอเรชัน Z ซึ่งตรงกับวัยรุ่นในปัจจุบัน จะมีความเข้าใจเทคโนโลยีเป็นอย่างดี จึงควรใช้สื่อการเรียนรู้ที่ตอบสนองความสนใจ เช่น นวัตกรรมการสอนผ่านเทคโนโลยีรูปแบบต่าง ๆ การใช้เกม กรณีศึกษา การสอนด้วยภาพ คลิปวิดีโอ สำหรับประเด็นของการเสริมแรงอย่างเหมาะสมนั้น การเสริมแรงเป็นแนวคิดอธิบายการเกิดพฤติกรรมของบุคคลเนื่องมาจากผลกรรม เป็นกระบวนการของการได้รับผลกระทบหรือตัวเสริมแรงบางประการหลังจากแสดงพฤติกรรม แล้วทำให้มีความถี่ในการเกิดพฤติกรรม แนวคิดการเสริมแรงถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ อย่างเหมาะสม สนับสนุนโดย Phungphai and Boonmoh (2021) ศึกษาการรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับเสริมแรงเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมและการพัฒนาตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 29 คน โดยนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงเป็นรางวัลในระหว่างการเรียน ผลการศึกษาพบว่า การใช้รางวัลช่วยเพิ่มอารมณ์ทางบวก เช่น ความสนุกสนาน ตื่นเต้น ผ่อนคลาย และการมีส่วนร่วมในการเรียน และสำหรับประเด็นการมีระยะเวลาที่ไม่ยาวนานเกินไป การจัดกิจกรรมควรมีความกระชับ และไม่จัดกิจกรรมต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทั้งนี้อาจเนื่องจาก การใช้เวลาที่ยาวนานจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้

สอดคล้องกับ Suttichainimit et al. (2020) ความเหนื่อยล้าจากการใช้งานสมองเป็นเวลานานติดต่อกัน เช่น ในการเรียน การคิดวิเคราะห์ จะส่งผลให้บุคคลคิดได้ช้า ขาดสมาธิ ความสนใจจืดจาง และมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้น การมีช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่เอื้อให้วัยรุ่นได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

## สรุป

การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัล และสุขภาวะทางจิตที่มีความเหมาะสมสำหรับวัยรุ่นตอนต้น ในด้านเนื้อหาควรกำหนดเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักวิธีการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล มีความรับผิดชอบและไม่ละเมิดผู้อื่น มีการคิดวิจารณ์ญาณเมื่อใช้งานเทคโนโลยี รู้จักวิธีการใช้งานเทคโนโลยีอย่างปลอดภัย และการสื่อสารอย่างเหมาะสม ตลอดจนการสนับสนุนให้รู้จักตนเองและยอมรับตนเอง รู้จักปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามช่วงวัย และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนำเสนอสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและอยู่ในความสนใจ ณ ขณะนั้น หรือการยกตัวอย่างที่มีความเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน และจัดกิจกรรมในรูปแบบที่เน้นการมีส่วนร่วมและการลงมือปฏิบัติ โดยมีระยะเวลาไม่นานเกินไป ตลอดจนเลือกใช้สื่อประกอบการจัดกิจกรรมที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับช่วงวัย เช่น เกม เพลง วิดีโอ ร่วมกับการใช้การเสริมแรงเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม เพื่อสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายของการจัดกิจกรรม

## ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่อยู่ในพื้นที่ภาคกลางและภาคตะวันออก ในการศึกษาครั้งต่อไปควรขยายขอบเขต โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากทุกภูมิภาคของประเทศไทยด้วยวิธีการอื่น เช่น การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความครอบคลุมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาและ

ผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมสำหรับฝึกอบรมวัยรุ่นตอนต้นและศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมตลอดจนการศึกษาต่อยอดเพื่อสร้างกิจกรรมเสริมหลักสูตรสำหรับสถานศึกษาต่อไป

## ผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of interest)

งานวิจัยนี้ไม่มีประเด็นของผลประโยชน์ทับซ้อน

## การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์ (Authors' contributions)

งานวิจัยนี้ใช้ Chat GPT ในการตรวจสอบความถูกต้องของการเขียนบทคัดย่อภาษาอังกฤษ

## เอกสารอ้างอิง (References)

Audrin, C., & Blaya, C. (2020). Psychological well-being in a connected world: The impact of cybervictimization in children's and young people's life in France. *Frontiers in Psychology, 11*, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01427>

Bahramian, E., Mazaheri, M., & Hasanzadeh, A. (2018). The relationship between media literacy and psychological well-being in adolescent girls in Semirrom City. *Journal of Education and Health Promotion, 7*, 1-5. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_41\\_18](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_41_18)

Balk, D. E. (1995). *Adolescent development: Early through late adolescence*. Brooks/Cole.

Buchan, M. C., Bhawra, J., & Katapally, T. R. (2024). Navigating the digital world: Development of an evidence-based digital literacy program and assessment tool for youth. *Smart Learn. Environ, 11*(8), 1-24. <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00293-x>

Carlén, K., Suominen, S., & Augustine, L. (2023). The association between adolescents' self-esteem and perceived mental well-being in Sweden in four years of follow-up. *BMC Psychology, 11*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01450-6>

Chaisuwan, B., & Prajaknate, P. (2015). The behavior of new media usage among teenagers aged 10-19 years. *Journal of Communication and Management, 1*(1), 31-57. (in Thai).

Çiçek, I. (2021). Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and psychological and subjective well-being in university students. *International Journal of Contemporary Educational Research, 8*(2), 83-97. <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem inventories*. Freeman.

Coyne S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Comput. Hum. Behav, 104*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49*, 14-23. <https://doi.org/10.1037/07085591.49.1.14>

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 22*(2), 135-142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.22/tdienlin>

Elliott, G. R., & Feldman, S. S. (1990). Capturing the adolescent experience. In S. S. Feldman & G. R. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 1-13). Harvard University Press.

- Evangelinos, G., & Holley, D. (2015). Embedding digital competences in the curriculum: A case study on student-experience of an online technology-enhanced, activity-based learning design. In A. M. Teixeira, A. Szűcs, & I. Mázár (Eds.), *Expanding learning scenarios. opening out the educational landscape* (pp. 805-813). European Distance and E-Learning Network (EDEN). <http://hdl.handle.net/10540/577015>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in Mainland China. *BMC Psychology*, 6(17), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Houghton, S., Lawrence, D., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Zadow, C., Wood, L., & Shilton, T. (2018). Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during adolescence. *J Youth Adolescence*, 47, 2453-2467. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0901-y>
- Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2023). *Thai health 2023: Thailand's commitment in COP (Conference of parties) & responses to climate change*. <https://www.thaihealth.or.th/?p=335132> (in Thai).
- Jamjuree, D. (2020). Learning design for Gen Z learners. The Graduate School, Srinakharinwirot University. [http://www.curriculumandlearning.com/upload/Books/การออกแบบการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียน%20Gen%20Z\\_1600319626.pdf](http://www.curriculumandlearning.com/upload/Books/การออกแบบการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียน%20Gen%20Z_1600319626.pdf) (in Thai).
- Jirathikengkrai, C., Vongsirimas, N., Thanoi, W., & Phetrasuwan, S. (2021). Factor in predicting psychological well-being in late adolescents. *Nursing Science Journal of Thailand*, 39(2), 77-89. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ns/article/view/246543>. (in Thai).
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
- Kleechaya, P. (2016). *Access, risk, digital literacy and conceptual frame of digital media education for Thai secondary school students phase1*. Thailand Science Research and Innovation. [https://digital.library.tu.ac.th/tu\\_dc/frontend/Info/item/dc:60875](https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:60875) (in Thai).
- Kleechaya, P. (2016). *Access, risk, digital literacy and conceptual frame of digital media education for Thai secondary school students phase 2*. Thailand Science Research and Innovation. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/81945>. (in Thai).
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson (Eds.) *Resilience and development. Longitudinal research in the social and behavioral sciences: An interdisciplinary series* (pp. 179-224). Springer. [https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1\\_9](https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9)
- Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors that predispose undergraduates to mental issues: A cumulative literature review for future research perspectives. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>
- Lukkum, P. (2021). *The study of digital literacy of matthayomsuksa 3 students under the secondary educational service area office Roi Et*. [Unpublished master's thesis]. Mahasarakham University. (in Thai).
- Ministry of Social Development and Human Security. (2022, October 11). *MSDHS participates in presenting the survey results*

- on the situation of children and online dangers, and the seminar *Child Grooming: Online luring, a threat that must end*. [https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso\\_web/ewt\\_news.php?nid=34491](https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/ewt_news.php?nid=34491). (in Thai).
- Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *adolescent health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456>
- Office of the National Digital Economy and Society Commission. (2019). *Media and information literacy summary survey report Thailand 2019*. Ministry of Digital Economy and Society. <https://itm.eg.mahidol.ac.th/itm/wp-content/uploads/2020/04/MDES-ONDE-MIL-Survey-2019-ภาพรวมประเทศไทย.pdf> (in Thai).
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2024). *The state of Thai society in the second quarter and overall 2023*. [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=13633&filename=socialoutlook\\_report](https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=13633&filename=socialoutlook_report) (in Thai).
- Phoyen, K. (2021). Active Learning: Learning satisfy education in 21<sup>st</sup> century. *Journal of Education Silpakorn University*, 19(1), 11-28. (in Thai).
- Phungphai, K., & Boonmoh, A. (2021). Students' perception towards the use of rewards to enhance their learning behaviours and self-development. *Journal of English Education*, 7(1), 39-55. <https://doi.org/10.30606/jee.v7i1.637>
- Podhisita, C. (2013). *The art and science in the qualitative research* (6th ed.). Amarin Printing. (in Thai).
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162. <https://doi.org/10.1111/j.0963-214.2005.00353.x>
- Rodríguez-de-Dios, I., Igartua, J. J., & González Vázquez, A. (2016). Development and validation of a digital literacy scale for teenagers. In F. J. García-Peñalvo (Ed.), *Proceedings of the fourth international conference on technological ecosystems for enhancing multiculturalism (TEEM'16)* (pp. 1067-1073). ACM. <https://doi.org/10.1145/3012430.3012648>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156. <http://dx.doi.org/10.2307/2096350>
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E., & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 522-532. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations of the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Siling, V., Hengudomsub, P., & Vatanasin, D. (2023). Factors associated with digital intelligence quotient among lower secondary school students. *Journal of Medical and Public Health Region4*, 13(2), 39-52. (in Thai).
- Sharifi, Z., & Moltafet, G. (2021). The prediction of psychological well-being based on gratitude,

- social support and self-esteem. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(2), 127-132.
- Smith, T. S., & Coleman, E. (2021). Growth and development during adolescence. In T. Kyle (Ed.), *Primary Care Pediatrics for the Nurse Practitioner: A practical approach* (pp 125-133). Springer Publishing.
- Sonck, N., & Haan, J. D. (2013). How the internet skills of European 11- to 16-year-olds mediate between online risk and harm, *Journal of Children and Media*, 7(1), 79-95. <http://doi.org/10.1080/17482798.2012.739783>
- Suttichainimit, A., Tuicomepee, A., Wiwattana pantuwon, J., & Dhammapeera, P. (2020). Mental fatigue in academic related context. *e-Journal of Education Studies, Burapha University*, 2(4), 27-40. (in Thai).
- Thai Health Promotion Foundation & Department of Information Systems Technology Management, Faculty of Engineering, Mahidol University. (2022). *The situation of media, information, and digital literacy of the Thai population in 2022*. <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/assets/mediadol/48ba3a4a-b7f3-ed11-80ff-00155d1aab6e/4a2a3eeb5a13961165899c28148f15b1.pdf> (in Thai).
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatr*, 90, 311-331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Vandoninck, S., d'Haenens, L., & Donoso, V. (2010). Digital literacy of Flemish youth: How do they handle online content risks. *Communications*, 35, 397-416. <https://doi.org/10.1515/COMM.2010.021>
- Vandoninck, S., d'Haenens, L., & Roe, K. (2013). Online risk coping strategies of less resilient children and teenagers across Europe. *Journal of Children and Media*, 7, 60-78. <https://doi.org/10.1080/17482798.2012.739780>
- Wu, Y. J., Outley, C., Matarrita-Cascante, D., & Murphrey, T. P. (2016). A systematic review of recent research on adolescent social connectedness and mental health with internet technology Use. *Adolescent Res Rev*, 1, 153-162. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0013-9>
- Žukauskienė, R. (2014). Adolescence and well-being. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes, & J. Korbin (Eds.), *Handbook of child well-being* ( pp. 1713-1738). Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8\\_67](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_67)