Journal of Buddhist Education and Research
JBER ISSN: 2586-9434 (Print) No. S1 (May-July, 2026)



Academic Paper
JBER Scope: Education

# ความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ในยุคดิจิทัล: การวิเคราะห์ผลกระทบแบบสองทางต่อการเรียนรู้และการทำงานในศตวรรษที่ 21

# Emotional Intelligence of Generation Z in the Digital Era: A Dual-Impact Analysis on Learning and Work Performance in the 21st Century

**อรนุช หงวนไธสง**[1*]

[1]สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, ประเทศไทย

Oranut Nguanthaisong[1]
[1]The Teachers' Council of Thailand, Thailand
✉: * oranut@ksp.or.th
(*Author Corresponding Email)

Received: 03 February 2026; Revised: 14 March 2026; Accepted: 23 May 2026
© The Author(s) 2026

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบของยุคดิจิทัลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ไทย และเชื่อมโยงกับพฤติกรรมการเรียนรู้และการทำงานในศตวรรษที่ 21 โดยใช้การทบทวนวรรณกรรมและวิเคราะห์งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า ยุคดิจิทัลส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ไทยทั้งด้านบวกและด้านลบ ด้านลบ ได้แก่ การลดลงของทักษะการสื่อสารแบบเผชิญหน้า การเปรียบเทียบตนเองผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การใช้หน้าจอเป็นเวลานาน และแนวโน้มปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น ส่วนด้านบวก พบว่า เจเนอเรชัน Z ไทยมีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะด้านการใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ การสร้างเครือข่ายสนับสนุน และการปรับตัวต่อเทคโนโลยีใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ปัจจัยด้านครอบครัว สถานศึกษา และชุมชนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการพัฒนาทักษะทางสังคม โดยเฉพาะการสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัว การจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และการสร้างโอกาสในการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง การศึกษานี้เสนอให้มีการพัฒนานโยบายแบบบูรณาการ ได้แก่ การปรับปรุงหลักสูตรให้บูรณาการการเรียนรู้ด้านสังคมและอารมณ์ (Social-Emotional Learning: SEL) การพัฒนาศักยภาพครูและผู้ปกครองด้านการดูแลเด็กในยุคดิจิทัล การยกระดับมาตรการความปลอดภัยทางไซเบอร์ การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพจิต และการสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งควรมีการวิจัยระยะยาว การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ในบริบทดิจิทัล และการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีและการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และสังคม อันจะนำไปสู่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไทยอย่างยั่งยืนในศตวรรษที่ 21

**คำสำคัญ:** ความฉลาดทางอารมณ์, เจเนอเรชัน Z, เทคโนโลยีดิจิทัล, สุขภาพจิต, การเรียนรู้

## Abstract

This study aimed to analyze the impact of the digital era on the emotional intelligence of Thai Generation Z and examine its relationship with learning and working behaviors in the twenty-first century. The study employed a literature review by synthesizing and analyzing relevant Thai and international research. The findings indicated that the digital era has both positive and negative impacts on the emotional intelligence of Thai Generation Z. On the negative side, the digital environment contributes to reduced face-to-face communication skills, increased social comparison through social media, excessive screen time, and a rising trend of mental health problems. Conversely, Thai Generation Z demonstrates a high overall level of emotional intelligence, particularly in the effective use of emotions for constructive purposes. They also exhibit strong capabilities in utilizing digital technology for learning, establishing supportive social networks, and adapting effectively to emerging technologies. Furthermore, family, educational institutions, and community environments play significant roles in fostering emotional intelligence and social competence. Emotional support from families, the appropriate integration of technology into educational practices, and opportunities for real-life social interaction contribute to the development of balanced emotional and social skills. The study recommends the implementation of integrated policies, including curriculum reform that incorporates Social-Emotional Learning (SEL), capacity building for teachers and parents in digital parenting, strengthening cybersecurity standards, enhancing mental health support systems, and promoting collaboration among relevant agencies. In addition, future research should focus on longitudinal studies, the development of emotional intelligence assessment tools suitable for digital contexts, and culturally appropriate intervention programs for Thai society. Achieving an appropriate balance between the effective use of digital technology and the development of emotional and social competencies is essential for promoting sustainable human resource development in Thailand in the twenty-first century.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Generation Z, Digital Technology, Mental Health, Learningtion

## 1. บทนำ

การเปลี่ยนผ่านสู่ยุคดิจิทัลของสังคมไทยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่อทุกมิติของชีวิต โดยเฉพาะต่อเจเนอเรชัน Z ซึ่งเป็นกลุ่มแรกที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัลและการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตตั้งแต่วัยเด็ก ในปี 2566เด็กและเยาวชนไทยอายุ 13-24 ปี มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึง 98.2% โดยใช้เวลาเฉลี่ยกับหน้าจอมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อรูปแบบการเรียนรู้และการทำงาน แต่ยังส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตและการทำงานในศตวรรษที่ 21

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา การศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2564)ชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นไทยในกลุ่มเจเนอเรชัน Z มีพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน โดยมีการใช้โซเชียลมีเดียเป็นช่องทางหลักในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ ข้อมูลจากการสำรวจระบุว่า เยาวชนไทย 87% ใช้โซเชียลมีเดียเป็นประจำทุกวัน และ 74% รู้สึกกังวลเมื่อไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ ปรากฏการณ์นี้สะท้อนให้เห็น

ถึงการพึ่งพาเทคโนโลยีดิจิทัลที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะเดียวกัน ผลการศึกษาของ Happy Home Clinic (2023)เรื่อง "ผลกระทบจากโซเชียลมีเดียต่อเด็กและเยาวชนไทย" พบว่า การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของเจเนอเรชัน Z ไทยส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ในหลายด้าน โดยเฉพาะความสามารถในการอ่านสัญญาณทางอารมณ์ของผู้อื่น การจัดการความเครียด และการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ การศึกษานี้ระบุว่า เยาวชนไทย 68% มีปัญหาในการสื่อสารแบบเผชิญหน้า และ 52% รายงานว่ารู้สึกโดดเดี่ยวแม้จะมีเพื่อนออนไลน์จำนวนมาก งานวิจัยของ The Potential (2023)เรื่อง "โซเชียลมีเดียกับสมองวัยรุ่น" เสริมว่า การเปิดรับข้อมูลจากโซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องส่งผลต่อการทำงานของสมองในด้านการประมวลผลอารมณ์และการตัดสินใจ โดยพบว่า วัยรุ่นที่ใช้โซเชียลมีเดียมากเกิน 4 ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการมีสมาธิสั้น เพิ่มขึ้นถึง 3 เท่า

ภาพรวมปัญหาในบริบทประเทศไทย สถานการณ์ปัจจุบันของเจเนอเรชัน Z ไทยในยุคดิจิทัลเผยให้เห็นปัญหาหลายมิติที่ซับซ้อน ปัญหาการพึ่งพาโซเชียลมีเดีย วัยรุ่นไทย 79% ตรวจสอบโซเชียลมีเดียภายใน 15 นาทีแรกหลังตื่นนอน และ 84% ใช้โซเชียลมีเดียก่อนนอนทุกคืน การพึ่งพานี้ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และการแก้ปัญหาด้วยตนเอง เนื่องจากมีแนวโน้มหาทางออกผ่านโลกเสมือนมากกว่าการเผชิญหน้ากับปัญหาจริง ปัญหาการเสพติดหน้าจอ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่า เยาวชนไทย 43% มีอาการของการเสพติดหน้าจอในระดับที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน โดยมีอาการหลัก ได้แก่ ไม่สามารถควบคุมเวลาการใช้งานได้ รู้สึกกระวนกระวายเมื่อไม่ได้ใช้ และมีผลกระทบต่อการนอนหลับ การเรียน และความสัมพันธ์ในครอบครัว

ปัญหาการเปรียบเทียบทางสังคม เยาวชนไทย 71% มีประสบการณ์การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่เพียงพอกับตนเอง ความเครียดจากการต้องสร้างภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ และความผิดหวังจากความคาดหวังที่สูงเกินจริง ผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย รายงานการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย ปี 2566 ของกรมสุขภาพจิตชี้ให้เห็นแนวโน้มที่น่าเป็นห่วง โดยพบว่า วัยรุ่นไทยอายุ 15-24 ปี มีอัตราการเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น 23% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา โดยปัญหาหลักที่พบ ได้แก่ ความวิตกกังวล (34%) ภาวะซึมเศร้า (28%) และปัญหาการปรับตัวทางสังคม (31%) ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างชัดเจนกับพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

ช่องว่างความรู้ แม้ว่างานวิจัยระดับสากลเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อความฉลาดทางอารมณ์จะมีการศึกษาอย่างกว้างขวางในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะงานของ Uhlsและคณะ (2014), และ Nesi และ Prinstein (2015) ที่ได้ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบของการใช้เทคโนโลยี แต่งานวิจัยในบริบทประเทศไทยยังมีข้อจำกัดหลายประการ ประการแรก งานวิจัยไทยส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาปัญหาเฉพาะด้าน เช่น การเสพติดเกม การใช้โซเชียลมีเดีย หรือผลกระทบต่อสุขภาพจิต โดยขาดการมองภาพรวมของผลกระทบแบบสองทางที่ครอบคลุมทั้งด้านบวกและลบต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ประการที่สอง การศึกษาที่เชื่อมโยงผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้และการทำงานของเจเนอเรชัน Z ในบริบทไทยยังมีจำกัด ทั้ง ๆ ที่ประเด็นนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเตรียมความ

พร้อมทรัพยากรมนุษย์ไทยในอนาคต ประการที่สาม งานวิจัยไทยยังขาดการนำเสนอแนวทางหรือรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทยและสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของเจเนอเรชัน Z ประการสุดท้าย การศึกษาส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่เน้นการสำรวจและบรรยายปัญหา โดยขาดการวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับกลไกและปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในยุคดิจิทัล

วัตถุประสงค์บทความ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบแบบสองทางของยุคดิจิทัลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ในบริบทสังคมไทย และเชื่อมโยงผลกระทบดังกล่าวกับพฤติกรรมการเรียนรู้และการทำงานในศตวรรษที่ 21 โดยเน้นการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยของนักวิจัยไทยเป็นหลัก ควบคู่กับทฤษฎีและการศึกษาระดับสากลที่เกี่ยวข้อง วัตถุประสงค์เฉพาะของบทความประกอบด้วย 4 ประการ:

1. วิเคราะห์ผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ ของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ไทย โดยศึกษาจากมิติต่างๆ ได้แก่ การรับรู้และการจัดการอารมณ์ตนเอง การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และทักษะทางสังคม

2. ศึกษาความเชื่อมโยง ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเรียนรู้และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ตลาดแรงงานของเจเนอเรชัน Z ไทย รวมทั้งวิเคราะห์ความท้าทายและโอกาสที่เกิดขึ้น

3. ระบุปัจจัยแวดล้อม ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สถาบันการศึกษา และสังคม ที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ในบริบทสังคมไทย

4. เสนอแนวทางการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับเจเนอเรชัน Z ไทยในยุคดิจิทัล ทั้งในระดับนโยบาย การปฏิบัติ และการวิจัยในอนาคต

การศึกษานี้คาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหลายกลุ่ม ได้แก่ นักการศึกษา ผู้ปกครอง ผู้กำหนดนโยบายการศึกษา นายจ้างและผู้บริหารองค์กร รวมทั้งนักวิจัยที่สนใจศึกษาเจเนอเรชัน Z และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไทยในยุคดิจิทัล นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร การออกแบบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ และการสร้างนโยบายสาธารณะที่สนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและเศรษฐกิจไทยในอนาคต ด้วยความเร่งด่วนของประเด็นนี้และความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมสำหรับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไทยในศตวรรษที่ 21 การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสำคัญต่อการสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมและการหาแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมศักยภาพของเจเนอเรชัน Z ไทยให้เติบโตเป็นพลเมืองที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางสติปัญญาและอารมณ์ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

## 2. แนวคิดและทฤษฎี

**2.1นิยามและกรอบความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence):** ความฉลาดทางอารมณ์เป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาและศึกษาอย่างกว้างขวางในช่วงสามทศวรรษที่ผ่านมา โดยมีรากฐานทางทฤษฎีจากการศึกษาของ Salovey และ Mayer (1990) ที่ได้เสนอนิยามเบื้องต้นว่าเป็น "ความสามารถในการ

ตรวจสอบความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น การแยกแยะระหว่างอารมณ์ต่าง ๆ และการใช้ข้อมูลนี้เพื่อนำทางการคิดและการกระทำ" Goleman (1995) ได้พัฒนาแนวคิดนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นและเสนอโมเดลความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก :

การรับรู้ตนเอง (Self-awareness) - ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก จุดแข็ง จุดอ่อน และแรงจูงใจของตนเอง

การควบคุมตนเอง (Self-regulation) – ความสามารถในการควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงทิศทางของอารมณ์และแรงกระตุ้นที่เป็นอันตราย

แรงจูงใจ (Motivation) – ความมุ่งมั่นในการทำงานเพื่อเหตุผลที่อยู่เหนือสิ่งตอบแทนทางวัตถุ

การเอาใจใส่ผู้อื่น (Empathy) – ความสามารถในการเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น

ทักษะทางสังคม (Social skills) – ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในทำนองเดียวกัน Bar-On (1997) ได้พัฒนาโมเดลความฉลาดทางอารมณ์ที่เน้นความสามารถทางอารมณ์และสังคม และสร้างเครื่องมือวัด Emotional Quotient Inventory (EQ-i) ซึ่งประกอบด้วย 5 มิติหลัก:

ความสามารถภายในตัว (Intrapersonal)

ความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal)

การจัดการความเครียด (Stress Management)

การปรับตัว (Adaptability)

อารมณ์โดยทั่วไป (General Mood)

ในบริบทของประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2564)ได้พัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับคนไทยโดยดัดแปลงจากแนวคิดของ Goleman และ Bar-On ให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย โดยกำหนดความฉลาดทางอารมณ์ในกรอบ 9 ด้านหลัก:

การรู้จักตนเอง

การควบคุมตนเอง

การกระตุ้นใจตนเอง

การเข้าใจผู้อื่น

ทักษะสังคม

การจัดการความเครียด

การปรับตัว

ความมีความสุข

การแสดงออกทางอารมณ์

**2.2 ลักษณะเฉพาะของเจเนอเรชัน Z ไทย** พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี การศึกษาของณิชกุล เสนาวงษ์ (2564)

เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซดในยุค New Normal ในกรุงเทพมหานคร" ได้เผยให้เห็นลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของเจเนอเรชัน Z ไทยดังนี้: การใช้งานแบบหลายแพลตฟอร์ม - เจเนอเรชัน Z ไทยใช้โซเชียลมีเดียโดยเฉลี่ย 4-6 แพลตฟอร์มพร้อมกัน โดยแต่ละแพลตฟอร์มมีวัตถุประสงค์การใช้งานที่แตกต่างกัน การสื่อสารแบบทันที - 92% ของเจเนอเรชัน Z ไทยคาดหวังการตอบกลับจากผู้อื่นภายใน 1 ชั่วโมง เมื่อส่งข้อความผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลการสร้างเนื้อหาและการแบ่งปัน - 78% มีพฤติกรรมการสร้างและแบ่งปันเนื้อหาออนไลน์เป็นประจำ โดยมุ่งเน้นการแสดงออกถึงตัวตนและความคิดเห็นการใช้งานเพื่อการเรียนรู้ - 84% ใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อการค้นหาข้อมูลและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยเฉพาะผ่าน YouTube, TikTok และ Instagram

ความสัมพันธ์ในครอบครัว การศึกษาของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (2565)เกี่ยวกับ "ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง" พบว่า ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีผลกระทบสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ไทย: รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว - เจเนอเรชัน Z ไทย 67% รายงานว่าใช้แอปพลิเคชันสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวมากกว่าการพูดคุยโดยตรง การสนับสนุนจากครอบครัว - นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัวมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า (M = 4.12, SD = 0.45) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนน้อย (M = 3.78, SD = 0.52) การจัดการความขัดแย้ง - ครอบครัวที่มีรูปแบบการจัดการความขัดแย้งแบบเปิด มีบุตรหลานที่มีทักษะการจัดการอารมณ์ดีกว่าครอบครัวที่หลีกเลี่ยงการพูดคุยเรื่องปัญหา

สภาพแวดล้อมการเรียน การศึกษาเรื่องสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของเจเนอเรชัน Z ไทยในยุคดิจิทัลแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ: การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) - นักเรียนและนักศึกษา 89% มีประสบการณ์การเรียนออนไลน์ และ 76% ชื่นชอบรูปแบบการเรียนที่ผสมผสานระหว่างออนไลน์และออฟไลน์ การใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ - 91% ใช้แอปพลิเคชันและเครื่องมือดิจิทัลในการจดบันทึก ทำงาน และสื่อสารกับเพื่อนและอาจารย์ ความท้าทายในการมีสมาธิ - อาจารย์ 73% รายงานว่านักศึกษามีปัญหาสมาธิในห้องเรียน โดยเฉพาะเมื่อไม่ได้ใช้เทคโนโลยีประกอบการเรียน

การใช้โซเชียลมีเดีย ข้อมูลจากณิชกุล เสนาวงษ์ (2564)เผยให้เห็นรูปแบบการใช้โซเชียลมีเดียของเจเนอเรชัน Z ไทยที่มีลักษณะเฉพาะ: แพลตฟอร์มยอดนิยม - Instagram (94%), TikTok (87%), Facebook (78%), Twitter (65%), และ YouTube (96%) วัตถุประสงค์การใช้งาน - ความบันเทิง (91%), การติดตามข่าวสาร (78%), การเรียนรู้ (84%), การสื่อสารกับเพื่อน (89%), และการแสดงออกถึงตัวตน (67%) เวลาการใช้งาน - เฉลี่ย 6.8 ชั่วโมงต่อวัน โดย 34% ใช้งานมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน

**2.3 ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อพัฒนาการทางอารมณ์** การสร้างตัวตนในโลกออนไลน์ งานวิจัยของบุญทิวา สมพงษ์ และคณะ (2565)เรื่อง "ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่นไทย" ได้ศึกษากระบวนการสร้างตัวตน (Identity Formation) ของเจเนอเรชัน Z ในโลกดิจิทัล พบว่า: การสร้าง Digital Persona - วัยรุ่นไทย 78% สร้างภาพลักษณ์ของตนเองบนโซเชียลมีเดียที่อาจแตกต่างจากตัวตน

ในชีวิตจริง เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การแสวงหาการยืนยัน (Validation Seeking) - 84% ให้ความสำคัญกับจำนวน "Like", "Comment" และ "Share" เป็นตัวชี้วัดความนิยมและการยอมรับทางสังคม ความกดดันในการรักษาภาพลักษณ์ - 67% รู้สึกกดดันที่ต้องโพสต์เนื้อหาที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ และ 45% มีความวิตกกังวลเมื่อโพสต์ได้รับการตอบสนองน้อย

การเปรียบเทียบทางสังคม การศึกษาของบุญทิวา สมพงษ์ และคณะ (2565)พบว่าการเปรียบเทียบทางสังคมผ่านโซเชียลมีเดียมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย: การเปรียบเทียบแบบเชิงบวก (Upward Social Comparison) - 71% มีประสบการณ์การเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่ดูมีชีวิตที่ดีกว่าบนโซเชียลมีเดีย ผลกระทบต่อความมั่นใจในตนเอง - การเปรียบเทียบทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความมั่นใจในตนเอง ($r = -.42$, $p < .01$) ความไม่พอใจในชีวิต - วัยรุ่นที่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบ่อยครั้ง รายงานระดับความพอใจในชีวิตที่ต่ำกว่า ($M = 2.84$, $SD = 0.67$) การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) รายงานของ Happy Home Clinic (2023) เรื่อง "สถานการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเด็กและเยาวชนไทย" พบข้อมูลที่น่าเป็นห่วง: อัตราการเกิดขึ้น - เด็กและเยาวชนไทย 31% เคยประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 18% เคยกลั่นแกล้งผู้อื่นในโลกออนไลน์ รูปแบบการกลั่นแกล้ง - การใส่ร้าย (45%), การเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว (32%), การแยกออกจากกลุ่ม (28%), และการขู่เข็ญ (21%) ผลกระทบต่อสุขภาพจิต - เหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 2.3 เท่า และความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น 1.8 เท่า การเสพติดหน้าจอ การศึกษาของ The Potential (2023) เรื่อง "โซเชียลมีเดียกับสมองวัยรุ่น: ผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรม" พบว่า: เกณฑ์การวินิจฉัย - วัยรุ่นไทย 43% มีอาการของการใช้โซเชียลมีเดียเกินขนาดที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน อาการหลัก - ไม่สามารถควบคุมเวลาการใช้งานได้ (78%), รู้สึกกระวนกระวายเมื่อไม่ได้ใช้ (67%), และละเลยกิจกรรมสำคัญ (54%) ผลกระทบทางสมอง - การใช้โซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องส่งผลต่อการทำงานของ prefrontal cortex ที่ควบคุมการตัดสินใจและการควบคุมตนเอง การสร้างเครือข่ายสนับสนุน แม้จะมีผลกระทบเชิงลบ แต่การศึกษาของ Happy Home Clinic (2023) ยังพบผลกระทบเชิงบวกจากการใช้โซเชียลมีเดีย: การสร้างชุมชนออนไลน์ - 76% ของวัยรุ่นไทยเข้าร่วมกลุ่มหรือชุมชนออนไลน์ที่มีความสนใจร่วมกัน การแสวงหาความช่วยเหลือ - 52% เคยขอคำแนะนำหรือความช่วยเหลือทางอารมณ์ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ การสนับสนุนผู้อื่น - 68% เคยให้กำลังใจหรือคำแนะนำแก่เพื่อนในโลกออนไลน์เมื่อพบว่าเพื่อนมีปัญหา

## 3. การวิเคราะห์ผลกระทบแบบสองทาง

**3.1 ผลกระทบเชิงลบ:** การลดลงของทักษะสื่อสารแบบเผชิญหน้า การศึกษาของ Uhls และคณะ (2014) พบว่าเด็กที่ลดการใช้สื่อดิจิทัลมีความสามารถในการอ่านสัญญาณทางอารมณ์ดีขึ้น ในบริบทไทย การศึกษาของ Happy Home Clinic (2023) สอดคล้องกับผลการศึกษานี้ โดยพบว่า: ความสามารถในการอ่านภาษากาย - วัยรุ่นที่ใช้โซเชียลมีเดียมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน มีคะแนนการทดสอบการอ่านสีหน้าและภาษากายต่ำกว่ากลุ่มที่ใช้น้อยกว่า 3 ชั่วโมง อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) ทักษะการสนทนา - 68% ของวัยรุ่นไทย

รายงานว่ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องสนทนาแบบเผชิญหน้ากับคนที่ไม่คุ้นเคย การแสดงออกทางอารมณ์ - มีแนวโน้มพึ่งพาสัญลักษณ์อารมณ์ (emoji) ในการแสดงความรู้สึกมากกว่าการแสดงออกผ่านสีหน้าและน้ำเสียงจริง

ปัญหาการเปรียบเทียบทางสังคม การศึกษาของ Nesi และ Prinstein (2015) พบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการเปรียบเทียบกับอาการซึมเศร้า ในบริบทไทย บุญทิวา สมพงษ์ และคณะ (2565)พบผลการศึกษาที่สอดคล้อง: ความถี่ของการเปรียบเทียบ - วัยรุ่นไทย 71% เปรียบเทียบชีวิตตนเองกับสิ่งที่เห็นบนโซเชียลมีเดียอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ผลกระทบต่อความมั่นใจ - การเปรียบเทียบทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความมั่นใจในตนเอง ($r = -.42$, $p < .01$) ความพอใจในชีวิต - กลุ่มที่เปรียบเทียบบ่อยมีคะแนนความพอใจในชีวิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 2.84$ vs $M = 3.67$, $p < .001$) การเสพติดหน้าจอ การศึกษาของ The Potential (2023) พบว่า: เวลาการใช้งาน - วัยรุ่นไทยเฉลี่ยใช้เวลากับหน้าจอ 8.4 ชั่วโมงต่อวัน โดย 34% ใช้งานเกิน 10 ชั่วโมง
อาการถอนตัว - 67% รู้สึกกระวนกระวายเมื่อไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้เป็นเวลานาน ผลกระทบต่อการนอน - 78% ใช้โทรศัพท์ก่อนนอน ส่งผลให้นอนได้ยาก (43%) และการนอนหลับไม่มีคุณภาพ (38%) ปัญหาสุขภาพจิต (ซึมเศร้า วิตกกังวล) รายงานของกรมสุขภาพจิต (2566)พบว่า: อัตราการเกิดปัญหา - วัยรุ่นไทยอายุ 15-24 ปี มีอัตราการเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น 23% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา ประเภทปัญหาหลัก - ความวิตกกังวล (34%), ภาวะซึมเศร้า (28%), และปัญหาการปรับตัวทางสังคม (31%) ความสัมพันธ์กับการใช้เทคโนโลยี - วัยรุ่นที่ใช้โซเชียลมีเดียเกิน 6 ชั่วโมงต่อวันมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 2.1 เท่า

**3.2 ผลกระทบเชิงบวก:** การรับรู้ทางอารมณ์ดีขึ้นในบางกลุ่ม - การศึกษาของชุมผล (2565)เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z" พบผลการศึกษาที่น่าสนใจ: ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม - นักเรียน Gen Z ไทยมีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($M = 4.03$, $SD = 0.48$) การใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ - มีคะแนนสูงที่สุดในด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ ($M = 4.11$, $SD = 0.52$) ความสามารถในการเผชิญปัญหา - สามารถเผชิญปัญหาได้ในระดับมาก โดยใช้กลวิธีมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นหลัก การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการเรียนรู้และการสร้างเครือข่ายสนับสนุน การศึกษาของณิชกุล เสนาวงษ์ (2564)พบการใช้โซเชียลมีเดียในเชิงบวก: การเรียนรู้ - 84% ใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อค้นหาข้อมูลและเรียนรู้สิ่งใหม่: การสร้างเครือข่าย - 76% เข้าร่วมกลุ่มหรือชุมชนออนไลน์ที่มีความสนใจร่วมกัน การแบ่งปันความรู้ - 68% แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ให้กับผู้อื่นผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ ความยืดหยุ่นและปรับตัวกับเทคโนโลยี : การศึกษาของชนแดง (2567)พบว่าเจเนอเรชัน Z ไทยมีความสามารถในการปรับตัวสูง: การเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ - 91% สามารถเรียนรู้และใช้งานเทคโนโลยีใหม่ได้อย่างรวดเร็ว การแก้ปัญหาด้วยเทคโนโลยี - 78% ใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาและทำงานได้อย่างสร้างสรรค์การทำงานแบบผสมผสาน - 85% สามารถทำงานทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**3.3 กลไกและปัจจัยที่ส่งผลผลกระทบขึ้นกับวิธีการใช้:** การศึกษาของ Best และคณะ (2014) ชี้ให้เห็นว่าผลกระทบขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้งาน ในบริบทไทย พบว่า: การใช้งานเชิงสร้างสรรค์ – วัยรุ่นที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และการสร้างสรรค์มีผลกระทบเชิงบวกมากกว่าการใช้เพื่อความบันเทิงเพียงอย่างเดียว ระยะเวลาการใช้งาน - การใช้งานน้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันมีผลกระทบเชิงบวกต่อการพัฒนาทักษะ ในขณะที่การใช้งานเกิน 6 ชั่วโมงเริ่มมีผลกระทบเชิงลบ บริบทครอบครัว การศึกษาของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (2565)พบว่า: การสนับสนุนจากพ่อแม่ - เจเนอเรชัน Z ที่ได้รับการสนับสนุนและการให้คำปรึกษาจากพ่อแม่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า การตั้งกฎเกณฑ์ – ครอบครัวที่มีการตั้งกฎเกณฑ์การใช้เทคโนโลยีอย่างสมเหตุสมผลมีบุตรหลานที่มีการใช้งานที่สมดุลมากกว่าระบบการศึกษา การศึกษาเรื่องบทบาทของสถาบันการศึกษา: การบูรณาการเทคโนโลยี – โรงเรียนที่มีการบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับการเรียนการสอนอย่างเหมาะสมมีนักเรียนที่มีทักษะดิจิทัลและความฉลาดทางอารมณ์สมดุลกัน การสอนทักษะชีวิต - การเรียนการสอนที่เน้นทักษะชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์ช่วยลดผลกระทบเชิงลบจากการใช้เทคโนโลยี เป็นต้น

## 4. ตัวอย่างงานวิจัยและบทความวิชาการไทยที่อ้างอิง

**4.1 ผลกระทบโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตน:** บุญทิวา สมพงษ์ และคณะ (2565)ได้ทำการศึกษาเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเกี่ยวกับผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่นไทย โดยเก็บข้อมูลจากวัยรุ่นอายุ 15-22 ปี จำนวน 847 คน และการสัมภาษณ์เชิงลึก 45 คน ผลการศึกษาพบว่า: การสร้างตัวตนเสมือน – วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มสร้างตัวตนบนโซเชียลมีเดียที่เน้นด้านบวกมากกว่าความเป็นจริง ผลกระทบต่อการรับรู้ตนเอง - การใช้โซเชียลมีเดียมีทั้งผลกระทบเชิงบวก (การได้รับข้อมูลป้อนกลับ) และเชิงลบ (การเปรียบเทียบทางสังคม) ปัจจัยที่ส่งผล - อายุ, เพศ, สถานะทางเศรษฐกิจ, และการสนับสนุนจากครอบครัวมีอิทธิพลต่อลักษณะการใช้โซเชียลมีเดีย

**4.2 พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมของ Gen Z ไทย** ณิชกุล เสนาวงษ์ (2564)ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเจเนอเรชัน Z ในกรุงเทพมหานคร ในช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 1,200 คน ผลการศึกษาสำคัญ: การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม - การใช้โซเชียลมีเดียเพิ่มขึ้น 45% ในช่วง New Normal แรงจูงใจในการใช้งาน - ความบันเทิง (91%), การติดตามข่าวสาร (78%), การเรียนรู้ (84%) ผลกระทบต่อสุขภาพจิต - มีทั้งผลเชิงบวก (การเชื่อมต่อกับผู้อื่น) และเชิงลบ (ความเครียดจากข้อมูลมากเกินไป)

**4.3 รายงานสถานการณ์ EQ เด็กไทย** กรมสุขภาพจิต (2564)ได้จัดทำรายงานการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนไทย โดยเก็บข้อมูลจาก 15,000 คน ทั่วประเทศ: ระดับความฉลาดทางอารมณ์ - เด็กไทยมีระดับ EQ โดยเฉลี่ย 3.8 จาก 5 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี ความแตกต่างตามภูมิภาค - เด็กในภาคกลางมี EQ สูงสุด ตามด้วยภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ปัจจัยที่ส่งผล - การศึกษาของพ่อแม่ รายได้ครอบครัว และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีอิทธิพลต่อการพัฒนา EQ

**4.4 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์** สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (2565)ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์ เพื่อเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนและการปฏิบัติงาน: ระดับ EQ ของนักศึกษาแพทย์ - มีระดับ EQ เฉลี่ย 4.12 ซึ่งสูงกว่าประชากรทั่วไป ความสัมพันธ์กับผลการเรียน - EQ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลการเรียนในวิชาคลินิก ($r = .34$, $p < .01$) การพัฒนา EQ - โปรแกรมพัฒนา EQ ช่วยเพิ่มความสามารถในการดูแลผู้ป่วยและการทำงานเป็นทีม

**4.5 ภาวะเสพติดหน้าจอและ Cyberbullying** Happy Home Clinic (2023) และ The Potential (2023) ได้ร่วมกันศึกษาปัญหาการเสพติดหน้าจอและการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์: การเสพติดหน้าจอ: อัตราการเกิด - เด็กและเยาวชนไทย 43% มีอาการเสพติดหน้าจอในระดับที่ต้องการการช่วยเหลือ ปัจจัยเสี่ยง - เพศชาย, อายุ 13-16 ปี, ครอบครัวที่มีปัญหา, และการขาดกิจกรรมทางเลือก ผลกระทบ - ปัญหาการนอนหลับ (78%), ปัญหาการเรียน (65%), และความสัมพันธ์ในครอบครัว (52%) การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์: สถิติ - 31% เคยถูกกลั่นแกล้ง, 18% เคยกลั่นแกล้งผู้อื่น ช่องทาง - Facebook (45%), Instagram (38%), TikTok (32%) การแก้ไข – โปรแกรมป้องกันที่เน้นการพัฒนาความเข้าใจใจและทักษะการสื่อสาร

## 5. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

**สรุปผลกระทบแบบสองทาง:** การศึกษาเรื่องผลกระทบของยุคดิจิทัลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ไทยได้เผยให้เห็นภาพที่ซับซ้อนและมีหลายมิติ โดยหลักฐานจากงานวิจัยไทยแสดงให้เห็นชัดเจนว่าผลกระทบดังกล่าวไม่ได้เป็นไปในทิศทางเดียว แต่เป็นปรากฏการณ์แบบสองทางที่มีทั้งคุณและโทษอยู่เคียงกัน

**ผลกระทบเชิงลบ:** ความท้าทายด้านการสื่อสารและสุขภาพจิต หลักฐานจากงานวิจัยไทยชี้ให้เห็นผลกระทบเชิงลบที่เป็นระบบในหลายด้าน การศึกษาของ Happy Home Clinic (2023) และ The Potential (2023) พบว่า เจเนอเรชัน Z ไทยเผชิญกับปัญหาสำคัญสี่ประการ:การเสื่อมถอยของทักษะการสื่อสารแบบเผชิญหน้า เยาวชนไทย 68% รายงานว่ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องสนทนาแบบพบหน้ากับคนที่ไม่คุ้นเคย และมีแนวโน้มพึ่งพาสัญลักษณ์อารมณ์ (emoji) ในการแสดงความรู้สึกมากกว่าการแสดงออกผ่านสีหน้าและน้ำเสียงจริง (Happy Home Clinic, 2023) ปัญหาการเปรียบเทียบทางสังคม การศึกษาของบุญทิวา สมพงษ์ และคณะ (2565)พบว่า วัยรุ่นไทย 71% เปรียบเทียบชีวิตตนเองกับสิ่งที่เห็นบนโซเชียลมีเดียอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่เพียงพอ โดยการเปรียบเทียบทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความมั่นใจในตนเอง ($r = -.42$, $p < .01$)ปัญหาการเสพติดหน้าจอ The Potential (2023) พบว่า วัยรุ่นไทย 43% มีอาการของการใช้โซเชียลมีเดียเกินขนาดที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน โดยใช้เวลาเฉลี่ย 8.4 ชั่วโมงต่อวัน และ 67% รู้สึกกระวนกระวายเมื่อไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้การเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2566)รายงานว่า วัยรุ่นไทยอายุ 15-24 ปี มีอัตราการเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น 23% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา โดยปัญหาหลักประกอบด้วย ความวิตกกังวล (34%), ภาวะซึมเศร้า (28%), และปัญหาการปรับตัวทางสังคม (31%)

**ผลกระทบเชิงบวก:** ความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว แม้จะมีผลกระทบเชิงลบ แต่หลักฐานจากงานวิจัยไทยยังเผยให้เห็นจุดแข็งและศักยภาพของเจเนอเรชัน Z ที่น่าสนใจ: ระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงกว่าคาด การศึกษาของชุมผล (2565)พบผลการศึกษาที่ขัดแย้งกับสมมติฐานทั่วไป โดยนักเรียน Gen Z ไทยมีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูง (M = 4.03, SD = 0.48) และมีความโดดเด่นในด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ (M = 4.11, SD = 0.52) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ ณิชกุล เสนาวงษ์ (2564)พบว่า เจเนอเรชัน Z ไทย 84% ใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อค้นหาข้อมูลและเรียนรู้สิ่งใหม่ และ 76% เข้าร่วมกลุ่มหรือชุมชนออนไลน์ที่มีความสนใจร่วมกัน ความยืดหยุ่นในการปรับตัว ชนแดง (2567)พบว่า นักศึกษาเจเนอเรชัน Z ไทยมีความสามารถในการปรับตัวสูง โดย 91% สามารถเรียนรู้และใช้งานเทคโนโลยีใหม่ได้อย่างรวดเร็ว และ 85% สามารถทำงานทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางอารมณ์ Happy Home Clinic (2023) พบว่า 68% ของเจเนอเรชัน Z ไทยเคยให้กำลังใจหรือคำแนะนำแก่เพื่อนในโลกออนไลน์ และ 52% เคยขอคำแนะนำทางอารมณ์ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์

**ความสำคัญของบริบทและปัจจัยแวดล้อม:** การวิเคราะห์หลักฐานจากงานวิจัยไทยเผยให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัลต่อความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยเดียว แต่เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะบทบาทของสถาบันสำคัญสามสถาบันที่ทำหน้าที่เป็นกลไกสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์

**บทบาทของครอบครัว :** รากฐานการพัฒนาทางอารมณ์ การศึกษาของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (2565)แสดงให้เห็นบทบาทสำคัญของครอบครัวในการส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z: การสนับสนุนทางอารมณ์ นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัวมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า (M = 4.12, SD = 0.45) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนน้อย (M = 3.78, SD = 0.52) การตั้งกฎเกณฑ์ที่สมเหตุสมผล ครอบครัวที่มีการตั้งกฎเกณฑ์การใช้เทคโนโลยีอย่างชัดเจนและยืดหยุ่นมีบุตรหลานที่มีการใช้งานที่สมดุลมากกว่าครอบครัวที่ปล่อยปละละเลยหรือเข้มงวดเกินไป การเป็นแบบอย่างในการใช้เทคโนโลยี พ่อแม่ที่มีพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมมีแนวโน้มมีบุตรหลานที่มีการใช้งานที่สร้างสรรค์มากกว่า

**บทบาทของสถาบันการศึกษา:** การสร้างสมดุลระหว่างเทคโนโลยีและทักษะชีวิต หลักฐานจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า โรงเรียนและสถาบันการศึกษามีบทบาทสำคัญในการกำหนดทิศทางผลกระทบของเทคโนโลยี: การบูรณาการเทคโนโลยีอย่างมีจุดหมาย โรงเรียนที่มีการบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับการเรียนการสอนอย่างเหมาะสมและมีเป้าหมายชัดเจนมีนักเรียนที่มีทักษะดิจิทัลและความฉลาดทางอารมณ์ที่สมดุลกัน การสอนทักษะชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์ การเรียนการสอนที่เน้นทักษะชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับวิชาการช่วยลดผลกระทบเชิงลบจากการใช้เทคโนโลยี การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย การพัฒนาระบบป้องกันและจัดการปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในสถาบันการศึกษามีความสำคัญต่อการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่เป็นบวก

**บทบาทของชุมชน:** การสร้างสภาพแวดล้อมสนับสนุน การศึกษาแสดงให้เห็นว่า ชุมชนมีบทบาทเสริมสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์: การสร้างพื้นที่ปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง ชุมชนที่มีกิจกรรมและพื้นที่สำหรับเยาวชนในการมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมที่สมบูรณ์

การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างสรรค์ ชุมชนที่สนับสนุนการใช้เทคโนโลยีเพื่อการแก้ปัญหาชุมชนและการสร้างสรรค์ช่วยให้เยาวชนเห็นคุณค่าของเทคโนโลยีในเชิงบวก

**ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย** จากการวิเคราะห์หลักฐานและบทเรียนจากงานวิจัยไทย การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ในยุคดิจิทัลจำเป็นต้องมีการดำเนินการที่เป็นระบบและครบวงจร ดังนี้ :

**1. นโยบายด้านการศึกษา**

1.1 การปฏิรูปหลักสูตรการศึกษา: กระทรวงศึกษาธิการควรพิจารณาปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานและอุดมศึกษาให้ครอบคลุมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับทักษะดิจิทัล โดยเฉพาะ การบูรณาการ Social-Emotional Learning (SEL) เข้าในหลักสูตรทุกระดับ โดยใช้กรอบ 9 ด้านของกรมสุขภาพจิตเป็นพื้นฐานการสร้างวิชา Digital Citizenship ที่เน้นการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรมและสร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ในการประเมินข้อมูลออนไลน์และการจัดการกับข้อมูลเท็จ

1.2 การพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา: โปรแกรมฝึกอบรมครูด้าน EQ และ Digital Age Teaching ทุกครูควรได้รับการอบรมเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนรู้ การสร้างเครือข่ายครูเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับแนวทางการจัดการปัญหาและการส่งเสริมการพัฒนา EQ ในยุคดิจิทัล การพัฒนาเครื่องมือประเมินและติดตาม ความก้าวหน้าของนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์

1.3 การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เหมาะสม: การออกแบบพื้นที่การเรียนรู้แบบผสมผสาน ที่ส่งเสริมทั้งการใช้เทคโนโลยีและการปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า นโยบายการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในโรงเรียน ที่ชัดเจนและยืดหยุ่น เน้นการใช้เพื่อการเรียนรู้และสร้างสรรค์ ระบบป้องกันและจัดการ Cyberbullying ที่มีประสิทธิภาพและเน้นการป้องกัน

**2. นโยบายด้านครอบครัว**

2.1 โปรแกรมการอบรมและสนับสนุนผู้ปกครอง: การอบรม Digital Parenting ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเรื่องการเลี้ยงดูบุตรหลานในยุคดิจิทัล การตั้งกฎเกณฑ์ที่เหมาะสม และการเป็นแบบอย่างที่ดี การพัฒนาทักษะการสื่อสารในครอบครัว เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุตรหลานและให้การสนับสนุนทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างเครือข่ายผู้ปกครอง เพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเลี้ยงดูเด็กยุคใหม่

2.2 การพัฒนาทรัพยากรและเครื่องมือสำหรับครอบครัว: คู่มือการเลี้ยงดูเด็กยุคดิจิทัลที่เหมาะสมกับบริบทไทยและง่ายต่อการนำไปปฏิบัติแอปพลิเคชันสำหรับครอบครัว ที่ช่วยในการติดตาม จัดการ

และส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีของบุตรหลานอย่างสร้างสรรค์ ระบบให้คำปรึกษาออนไลน์ สำหรับผู้ปกครองที่ต้องการความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนาทางอารมณ์ของบุตรหลาน

**3. นโยบายด้านเทคโนโลยีและสื่อ**

3.1 การควบคุมและกำกับดูแลแพลตฟอร์มดิจิทัล: การสร้างมาตรฐานความปลอดภัยทางไซเบอร์ สำหรับเด็กและเยาวชน โดยร่วมมือกับผู้ให้บริการแพลตฟอร์มดิจิทัล การพัฒนาเครื่องมือตรวจจับและป้องกัน Cyberbullying ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทไทย การส่งเสริมการสร้างเนื้อหาเชิงบวกและการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาและการพัฒนาสังคม

3.2 การส่งเสริมนวัตกรรมเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา: การพัฒนาแอปพลิเคชันและเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การสนับสนุนการวิจัยและพัฒนา เทคโนโลยีการศึกษาที่เหมาะสมกับบริบทไทย การส่งเสริมการใช้ Artificial Intelligence เพื่อช่วยในการประเมินและพัฒนาทักษะทางอารมณ์

**4. นโยบายด้านสาธารณสุข**

4.1 การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพจิตเด็กและเยาวชน: การขยายการให้บริการสุขภาพจิตในโรงเรียนและชุมชน โดยเน้นการป้องกันและการแทรกแซงเบื้องต้น การฝึกอบรมบุคลากรสาธารณสุข ให้มีความรู้เรื่องปัญหาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยี การพัฒนาระบบส่งต่อและการรักษา ที่เหมาะสมสำหรับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยี

4.2 การส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน: การสร้างกิจกรรมชุมชน ที่ส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าและการพัฒนาทักษะทางสังคม การอบรมอาสาสมัครสุขภาพจิต ในชุมชนให้สามารถระบุและช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโลกออนไลน์ ผ่านการรณรงค์และการสร้างความตระหนัก

**5. การบูรณาการนโยบายข้ามหน่วยงาน**

5.1 การสร้างคณะกรรมการระดับชาติ: คณะกรรมการพัฒนาเด็กและเยาวชนยุคดิจิทัล ที่ประกอบด้วยตัวแทนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง การกำหนดยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุคดิจิทัลที่เน้นความฉลาดทางอารมณ์ ระบบการติดตามและประเมินผล นโยบายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

5.2 การพัฒนาฐานข้อมูลและระบบสารสนเทศ: ฐานข้อมูลการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่ครอบคลุมข้อมูลด้านความฉลาดทางอารมณ์และการใช้เทคโนโลยี ระบบเฝ้าระวังและเตือนภัย สำหรับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้เทคโนโลยีแพลตฟอร์มการแลกเปลี่ยนข้อมูลและแนวปฏิบัติที่ดี ระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ทิศทางการวิจัยในอนาคต การศึกษาในครั้งนี้ได้เปิดมิติใหม่ของการทำความเข้าใจเจเนอเรชัน Z ไทยและชี้ให้เห็นความจำเป็นในการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในหลายประเด็น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนานโยบายและการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**6. การศึกษาระยะยาวและการติดตามผลกระทบ**

6.1 การศึกษาตามยาว (Longitudinal Studies): การติดตามพัฒนาการของเจเนอเรชัน Z ตั้งแต่วัยเรียนจนถึงวัยทำงาน เพื่อดูผลกระทบระยะยาวของการใช้เทคโนโลยีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และความสำเร็จในชีวิต การศึกษาผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในอนาคต รวมทั้งความสามารถในการสร้างครอบครัว การเป็นพ่อแม่ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การประเมินประสิทธิผลของการแทรกแซงที่ดำเนินการในวัยเรียนต่อผลลัพธ์ในระยะยาว

6.2 การศึกษาเชิงเปรียบเทียบ: การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการแทรกแซงและไม่ได้รับ เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การเปรียบเทียบข้ามภูมิภาค เพื่อเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการพัฒนา การเปรียบเทียบข้ามประเทศโดยเฉพาะกับประเทศในภูมิภาคเอเชียที่มีวัฒนธรรมคล้ายคลึงกัน

**7. การพัฒนาเครื่องมือวัดและการประเมิน**

7.1 การสร้างเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ในบริบทดิจิทัล: เครื่องมือประเมิน EQ ที่เฉพาะเจาะจง สำหรับยุคดิจิทัล ที่สามารถวัดทักษะการจัดการอารมณ์ในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง การแยกแยะความจริงใจในการสื่อสารออนไลน์ การใช้ AI และ Machine Learning ในการวิเคราะห์พฤติกรรมออนไลน์ การใช้ภาษา และรูปแบบการปฏิสัมพันธ์เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เครื่องมือการประเมินแบบปรับตัว (Adaptive Assessment) ที่สามารถปรับระดับความยากและเนื้อหาตามความสามารถของผู้ทำแบบทดสอบ

7.2 การพัฒนาระบบติดตามและเฝ้าระวัง: ระบบเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลออนไลน์ เครื่องมือประเมินความเสี่ยง ที่สามารถระบุเด็กและเยาวชนที่มีความเสี่ยงสูงได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว แพลตฟอร์มการรายงานและติดตามผล ที่เชื่อมโยงข้อมูลจากครอบครัว โรงเรียน และหน่วยงานสาธารณสุข

**8. การศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับกลไกและกระบวนการ**

8.1 การศึกษาเรื่อง Digital Empathy: การเข้าใจกลไกการเกิดความเข้าอกเข้าใจ ในสภาพแวดล้อมดิจิทัล และปัจจัยที่ส่งเสริมหรือขัดขวาง การออกแบบแพลตฟอร์มและเครื่องมือ ที่ส่งเสริมการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจในโลกออนไลน์การศึกษาความแตกต่างของ Digital Empathy ในวัฒนธรรมไทยเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมอื่น

8.2 การศึกษาผลกระทบของเทคโนโลยีใหม่: ผลกระทบของ Virtual Reality และ Augmented Reality ต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ การศึกษาผลกระทบของ Artificial Intelligence และระบบแนะนำในโซเชียลมีเดียต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมของเยาวชน ผลกระทบของเทคโนโลยี Metaverse และโลกเสมือนจริงต่อการสร้างตัวตนและความสัมพันธ์

**9. การวิจัยเพื่อพัฒนาการแทรกแซงและโปรแกรมช่วยเหลือ**

9.1 การพัฒนา Intervention Programs: โปรแกรมการแทรกแซงที่ใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาเกมและแอปพลิเคชัน ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อ

การศึกษาและพัฒนาทักษะทางอารมณ์โปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับครู ผู้ปกครอง ที่มีประสิทธิภาพและสามารถขยายผลได้

9.2 การประเมินประสิทธิภาพของการแทรกแซงการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมต่าง ๆ ด้วยวิธีการวิจัยที่เข้มงวดและมีกลุ่มควบคุม: การศึกษาปัจจัยที่ทำให้การแทรกแซงประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวการพัฒนาแนวทางการปรับปรุงและขยายผล โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ

**10. การศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม**

10.1 การประเมินผลกระทบทางเศรษฐกิจ: การคำนวณต้นทุนและผลประโยชน์ ของการลงทุนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การศึกษาผลกระทบต่อผลิตภาพการทำงาน และความสามารถในการแข่งขันของประเทศ การประเมินผลตอบแทนจากการลงทุน ในโปรแกรมพัฒนา EQ เปรียบเทียบกับการลงทุนด้านอื่น ๆ

10.2 การศึกษาผลกระทบต่อสังคม: การศึกษาผลกระทบต่อความสามัคคีและเสถียรภาพทางสังคม จากการเปลี่ยนแปลงของความฉลาดทางอารมณ์ การประเมินผลกระทบต่อระบบประชาธิปไตย และการมีส่วนร่วมของพลเมืองในสังคม การศึกษาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นในอนาคต

## 6. สรุป

การศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ไทยในยุคดิจิทัลได้เผยให้เห็นภาพที่ซับซ้อนและหลากหลายมิติ ซึ่งไม่สามารถสรุปได้ด้วยมุมมองเชิงเดียวว่าเทคโนโลยีดิจิทัลส่งผลดีหรือผลเสียเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง หลักฐานจากงานวิจัยไทยชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การเติบโตในยุคดิจิทัลได้สร้างทั้งโอกาสและความท้าทายใหม่สำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในขณะที่เจเนอเรชัน Z ไทยต้องเผชิญกับปัญหาการลดลงของทักษะการสื่อสารแบบเผชิญหน้า ปัญหาการเปรียบเทียบทางสังคม และความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต พวกเขายังคงแสดงให้เห็นถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงกว่าคาด ความสามารถในการปรับตัวและศักยภาพในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และสร้างเครือข่ายสนับสนุน ความสำเร็จในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเจเนอเรชัน Z ไทย จะขึ้นอยู่กับความสามารถของเราในการสร้างสมดุลระหว่างการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและการรักษาทักษะทางมนุษย์ที่สำคัญ การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าบทบาทของครอบครัว สถาบันการศึกษา และชุมชนมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และการเป็นแหล่งสนับสนุนที่มีคุณภาพ การดำเนินการตามข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่นำเสนอในการศึกษานี้ รวมทั้งการสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ประเทศไทยสามารถเตรียมความพร้อมเจเนอเรชัน Z ให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ มีความสมดุลทั้งทางสติปัญญาและอารมณ์ และพร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต ในท้ายที่สุด ความฉลาดทางอารมณ์ยังคงเป็นทักษะที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าความฉลาดทางเทคโนโลยี สิ่งที่จำเป็นคือการหาทางให้ทั้งสองด้านสามารถเสริมสร้างซึ่งกันและกันเพื่อพัฒนาเจเนอเรชัน Z ไทยให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์และพร้อมสำหรับความท้าทายในศตวรรษที่ 21 การศึกษาครั้งนี้เป็น

เพียงก้าวแรกในการเปิดประตูสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และหวังว่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการศึกษาวิจัยและการพัฒนาที่ต่อเนื่องในอนาคต

## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2564). *รายงานสถานการณ์ความฉลาดทางอารมณ์เด็กไทย*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2566). *รายงานการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย ปี 2566*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ชุมผล, ว. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 7*(1), 1–15.

ชนแดง, ก. (2567). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชั่นซี (Generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 32*(2), 87–102.

ณิชกุล เสนาวงษ์. (2564). การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซดในยุค New Normal ในกรุงเทพมหานคร. *วารสารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรม, 9*(2), 45–62.

บุญทิวา สมพงษ์, และคณะ. (2565). ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่นไทย. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 49*(2), 15–34.

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2565). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. *วารสารจิตแพทย์, 67*(3), 178–195.

Happy Home Clinic. (2023). *สถานการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเด็กและเยาวชนไทย*. https://happyhomeclinic.com/cyberbullying-report-2023

The Potential. (2023). *โซเชียลมีเดียกับสมองวัยรุ่น: ผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรม*. https://thepotential.org/social-media-teen-brain-2023

Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems.

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review, 41*, 27–36. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(8), 1427–1438. https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and*

*Personality, 9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior, 39*, 387–392. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036