

การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา*

The Life Skills Strengthening for Adolescence's Cyber Network Using by Using the Psychology Training

ภัทรดา เอี่ยมบุญฤทธิ์**

ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง***

ดร.สกล วรเจริญศรี****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้ 1) เพื่อศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น และ 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์..ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คนที่ได้จากมาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ โดยมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์และโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้ t-test for dependent samples ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05..โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม แสดงว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์/ วัยรุ่น

*ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**นิสิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

***อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

****อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ABSTRACT

The purpose of this research are 1) to study of life skills of adolescence's cyber network using and 2) to compare of life skills of adolescence's cyber network using before and after received the psychology training. The samples of research were two groups; group one studied the life skills of a cyber network using of one hundred and thirty four of graduate students from the Faculty of Education, Burapha University, using cluster sampling. Group two had training to strengthening the life skills of cyber network using thirty five of graduate students selected purposive sampling from group one which receive the least points and volunteered for the research. The instruments were the life skills of a cyber network using questionnaires and the life skills in a cyber network using psychology training program. The statistics employed were descriptive statistics by mean, standard deviation and comparative before and after analysis the psychology training using a t-test for dependent samples. The results showed that statistically significant different at .05 level of life skills of a cyber network of experimental group existed before and after participated the psychology training.

Keywords : The life skills of cyber network using/ Adolescence

บทนำ

“ทักษะชีวิต” มีความสำคัญอย่างมากต่อมนุษย์ทุกคนบนโลกใบนี้ เพราะมนุษย์ต้องดำรงตนอยู่ในสังคม ซึ่งบุคคลแต่ละคนในสังคมนั้นล้วนแล้วแต่มีลักษณะนิสัยและพฤติกรรมแตกต่างกัน จึงมีความจำเป็นที่มนุษย์จะต้องใช้ทักษะชีวิตเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น และสามารถที่จะดำรงตนในสังคมได้อย่างมีความสุข สำหรับความหมายของทักษะชีวิต หรือ Life Skills นั้น เป็นทักษะในด้านสังคมและจิตวิทยา ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความต้องการและสิ่งที่ทำหายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังรักษาสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น หรือในสภาพแวดล้อมต่างๆ ของวัฒนธรรมที่แตกต่างนั้นๆ ได้ (สุริยเดว ทรีปาตี, 2550, หน้า 106-115) ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตไว้ 10 ข้อ ได้แก่ 1) การตัดสินใจ (Decision Making) คือการรู้จักตัดสินใจด้วยตนเองในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น 2) การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือสามารถคิดแก้ปัญหาหรือสามารถหาทางออกให้ตัวเองได้ขณะที่เจอกับปัญหา 3) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) เป็นการนำเหตุและผลมาใช้ประกอบการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความคิดที่ไปสู่การเรียนรู้ คิดค้น ทดลอง และกล้าคิดกล้าทำในสิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา 5) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นทักษะสำคัญที่ใช้ในการบอกความรู้สึกและเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว 6) การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship) เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นๆ สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ 7) การตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) คือการรู้จักตนเอง รู้ตนเองว่ามีศักยภาพด้านไหน มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง 8) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) การเข้าใจคนอื่นและกล้ายอมรับคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา 9) การเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ (Coping with Emotions) คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทั้งยัง

สามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม และ 10) การเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน (Coping with Stressors) คือการกล้าเผชิญหน้ากับความจริง เช่น เมื่อทำสิ่งใดที่ผิด ก็กล้ายอมรับผิดและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดหวั่น (World Health Organization, 1999)

ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้นสามารถนำไปปรับใช้ได้ ในหลายๆ ด้านในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างมากต่อเยาวชน และเหมาะสมที่จะทำการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อปัญหาดังกล่าว นั่นคือการใช้สื่อออนไลน์ (Cyber Network) ทุกวันนี้โลกของเรากลายเป็นโลกที่มีการเชื่อมโยงในการติดต่อสื่อสารอย่างง่ายดายเพียงปลายนิ้วมือผ่านเทคโนโลยีที่เรียกว่า “อินเทอร์เน็ต” (internet) ซึ่งได้รับการยอมรับจากคนทั่วโลกว่าเป็นเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงโลกของเราไปตลอดกาล เสมือนการนำโลกทั้งใบมาไว้ตรงหน้าเพียงแค่ส่งด้วยมือเท่านั้นก็สามารถเข้าไปสู่โลกของสื่อออนไลน์ได้

จากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2554-2557 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า กลุ่มที่ใช้สื่อออนไลน์ส่วนใหญ่ยังคงเป็นกลุ่มวัยรุ่น เช่นเดียวกันกับผลการวิจัยเรื่อง “ใครเป็นใครบนเครือข่ายสังคมออนไลน์: ความหลากหลายทางคุณลักษณะและพฤติกรรม” (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และศุทธิดา ชนวนวัน, 2558) พบว่า กลุ่มประชากรที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่ยังคงเป็นกลุ่มเยาวชน อายุระหว่าง 15-24 ปี แม้ว่าจะมีการขยายตัวของจำนวนผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ไปกลุ่มอื่นๆ เช่น เด็ก และผู้สูงอายุ ทั้งยังมีความหลากหลายในด้านการใช้งานด้วย อาทิ การสืบค้นข้อมูลต่างๆ การติดต่อสื่อสารผ่านแอปพลิเคชัน (Application) การแชท (Chat) ตลอดจนการใช้เพื่อความบันเทิง

สำหรับการใช้สื่อออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่น จากการสำรวจการมีและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในครัวเรือนของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี มักใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นหาข้อมูลหรือซื้อสินค้าและการบริการมากที่สุด ร้อยละ 79.6 เล่นเกมร้อยละ 65.4 อ่านข่าวสารต่างๆ ร้อยละ 57.4 ดาวน์โหลด (Download) ภาพยนตร์ เพลง วิดีโอ (Video) และฟังวิทยุออนไลน์ ร้อยละ 56.4 และการพูดคุยติดต่อสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ร้อยละ 55.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นได้ใช้เวลาไปกับสื่อออนไลน์มากพอสมควร แม้ว่าอินเทอร์เน็ตจะมีประโยชน์ในการค้นหาข่าวสารต่างๆ แต่ก็เปรียบเสมือนดาบสองคม แทปส์ก๊อตต์ (Tapscott, 1998) กล่าวไว้ว่า อินเทอร์เน็ตมีประโยชน์อย่างมาก แต่ก็มีแนวโน้มไปสู่อันตรายมากขึ้น หากมีการใช้อย่างไม่รอบคอบและไม่ระมัดระวัง อาจนำไปสู่เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากรเป็นวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 18-19 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ได้เริ่มเข้ามามีโอกาสในการเป็นนิสิตนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย ซึ่งในวัยนี้พบว่าแตกต่างไปจากวัยมัธยม เนื่องจากนิสิตนักศึกษาที่มีความจำเป็นที่จะต้องช่วยเหลือตนเองและมีอิสระในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมากกว่าตอนอยู่โรงเรียน (แพรวพรรณ โสมาศรี, 2556, หน้า 2) อีกทั้งวัยรุ่นยังต้องแสวงหาความรู้ต่างๆ ด้วยตนเอง (เพาพะงา จิตต์สวัสดิ์, 2553, หน้า 3) ความจำเป็นในการที่จะต้องใช้เครื่องมือสื่อสารเพื่อเข้าถึงสื่อออนไลน์จึงมีมากขึ้นตามไปด้วย นอกจากวัยรุ่นจะใช้สื่อออนไลน์ในลักษณะดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังพบว่าวัยรุ่นนั้นใช้สื่อออนไลน์ในการหาเพื่อนหรือหาคนรักผ่านอินเทอร์เน็ต จากผลการวิจัยเรื่อง “วัยรุ่นใช้สื่อออนไลน์อย่างไรในการหา” (นิพนธ์ ดาราวุฒิประภรณ์, 2558) พบว่ากลุ่มวัยรุ่นใช้สื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (Line) ในการหา “กิ๊ก” และคู่นอน โดยบางคนอาจพูดคุยสื่อสารกันตามปกติและมีการนัดเจอกัน ในขณะที่บางคนนัดเจอกันแล้วไปมีเพศสัมพันธ์กันโดยที่ผู้ปกครองไม่ทราบ จากพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดเหตุการณ์อื่นๆ ที่ล้วนเป็นข้อเสียต่างๆ นานาตามมา เช่น ตั้งครรภ์ในวัยเรียน มีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือถูกหลอกให้เสียความรู้สึก เป็นต้น อันเป็นผลมาจากการใช้อย่างไม่มีสติและไม่ระมัดระวัง

ทั้งนี้ในปัจจุบันมีคำหนึ่งที่ใช้เรียกกันในการสื่อออนไลน์ คือคำว่า Cyberbullying หรือ การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต อาจกล่าวได้ว่า Cyberbullying เป็นการคุกคามที่น่ากลัวสำหรับวัยรุ่นโดยเฉพาะคนที่มีสภาพจิตใจอ่อนแอเป็นทุนเดิม หรือขาดทักษะชีวิตในเรื่องของการใช้สื่อออนไลน์ บุคคลที่ทำการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต จะมีความกล้าที่จะใช้คำพูดแสดงการกล่าวร้ายต่างๆ มากกว่าที่จะพูดต่อหน้าโดยมิได้ตระหนักว่าจะกระทบกระเทือนต่อบุคคลที่เป็นเหยื่อมากเท่าใด จึงมีคนให้คำเรียกก่อกวนบุคคลเหล่านี้ว่า “นักเลงคีย์บอร์ด” (ซวรงค์ ลิมป์ปัทมปาณี, 2558) สำหรับในประเทศไทย ผลการสำรวจของบริษัทโทเทิล แอ็คเซ็ส คอมมูนิเคชั่น จำกัด (มหาชน) (มติชนออนไลน์, 2559) ได้ทำการเก็บข้อมูลจากเด็กไทยทั่วประเทศจำนวน 1,336 คน อายุระหว่าง 12-18 ปี พบว่า เด็กไทยกำลังเผชิญภัยคุกคามบนโลกออนไลน์ที่หลากหลายโดยเฉพาะเรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) 33% ของเด็กไทยมีประสบการณ์ของการเป็นทั้งผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งหรือก่อกวนบนโลกออนไลน์จากคนที่ไม่รู้จัก หรือจากคนที่รู้จักซึ่งเป็นคนเดียวกับที่แกล้งอยู่ในโลกของความเป็นจริง และในขณะเดียวกันเด็กเหล่านี้ก็เป็นผู้กลั่นแกล้งคนอื่นบนโลกออนไลน์โดยปิดบังไม่เปิดเผยชื่อจริงในการใช้อินเทอร์เน็ต

ความที่กลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ใช้สื่อออนไลน์มากที่สุดจึงควรที่จะมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาหรือเกิดเหตุการณ์ใดๆ ที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งนี้ การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยเลือกใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเป็นการให้ความรู้และเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านต่างๆ International Youth Foundation (2014) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่เยาวชนจะได้รับจากการฝึกอบรมเรื่องทักษะชีวิตเอาไว้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมในเรื่องทักษะชีวิตจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเจตคติในด้านสังคมของเยาวชนได้ เพราะจะช่วยให้เยาวชนรู้จักการสรรค์สร้างแผนการชีวิตของตนเองที่เหมาะสม เพราะพวกเขาจะได้นำทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้ไปต่อยอดเพื่อทำการบรรลุเป้าหมายในด้านต่างๆ อีกทั้งช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจยิ่งขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลต่อตัวบุคคล อาทิ การใช้ความรุนแรง เป็นต้น ซึ่งผลลัพธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะช่วยเพิ่มความนับถือตนเอง (Self-esteem) เพิ่มพูนเป้าหมายและความคาดหวังในอนาคตของตนเองได้

ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยหวังว่าการเสริมสร้างทักษะชีวิตไม่เพียงแต่จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักป้องกันตัวเองจากการใช้สื่อออนไลน์เท่านั้น แต่จะช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักว่าเราก็ไม่ควรที่จะเป็นผู้ลงมือกระทำปัญหาแก่ผู้อื่นด้วย หากวัยรุ่นมีทักษะชีวิต มีภูมิคุ้มกันต่อจิตใจของตัวเอง และรู้จักการใช้สื่อออนไลน์อย่างชาญฉลาด วัยรุ่นก็จะสามารถดำรงตนอยู่ในยุคเทคโนโลยีนี้ได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นวัยรุ่นที่มีอายุ 18-19 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ ระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 244 คน โดยแยกตามสาขาวิชาจำนวน 9 สาขา ได้แก่ สาขาการศึกษาปฐมวัย สาขาการสอนคณิตศาสตร์ สาขาการสอนชีววิทยา สาขาการสอนนาฏยสังคีต

สาขาการสอนฟิสิกส์ สาขาการสอนภาษาจีน สาขาการสอนศิลปะ สาขาการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา และ สาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากสาขา การสอนเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบ กลุ่ม (Cluster Sampling) และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อ ออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ โดยมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ต่ำกว่า เปรอร์เซนไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
 - 1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในด้านทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
 - 1.2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ซึ่งลักษณะ ของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 8 ด้าน รวมทั้งหมด 50 ข้อ
 - 1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้วไปให้ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยาม ที่กำหนดไว้ โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง .60-1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามของแบบสอบถาม มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
 - 1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ปรับปรุงแก้ไขให้ เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คน
 - 1.5 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) มาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่า อำนาจจำแนกรายข้อโดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก .20 ขึ้นไปจำนวน 45 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .25-.79 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88
 - 1.6 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจริงกับนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ผลทาง สถิติ
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
 - 2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
 - 2.2 ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อ ออนไลน์ของวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของการฝึกอบรมมาใช้ตามแนวคิดของพงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ (2552, หน้า 2-3) ประกอบไปด้วย ผู้จัดและผู้รับการฝึกอบรม วิทยากร ผู้เกี่ยวข้อง หลักสูตรและเนื้อหาของ

การฝึกอบรม วิธีการและสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม สถานที่จัดฝึกอบรม วัสดุ อุปกรณ์ การฝึกอบรม และงบประมาณ และประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษาให้กับการฝึกอบรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Therapy : REBT) ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis : TA) และเทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) โดยนำทฤษฎีและเทคนิคดังกล่าวมาใช้ในการจัดการฝึกอบรมเข้ากับตัวแปรในแต่ละด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) 2) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 3) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) 4) การเผชิญกับความกดดันต่างๆ (Coping with Stressors) 5) การตัดสินใจ (Decision Making) 6) การแก้ปัญหา (Problem Solving) 7) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) 8) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship)

2.3 นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ที่ 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นมาดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้แก่วัยรุ่นจำนวน 35 คนที่ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ โดยมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผลการฝึกอบรมพบว่า พบว่า ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้บริหารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาในการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงภาคเรียนฤดูร้อน (พฤษภาคม-มิถุนายน) ปีการศึกษา 2559

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิต จากนั้นนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้เรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดรายข้อโดยแสดงค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

4. แสดงหลักฐานความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา (α - Coefficient)

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้ t-test for dependent samples

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นที่ทำการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.60 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 31.40 วัยรุ่นที่อายุ 18 ปีมีมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 79.60 และมีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.40

2. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ($n = 134$)

ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์	\bar{X}	SD	การแปลผล
1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	3.35	.54	ปานกลาง
2. ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	3.22	.51	ปานกลาง
3. ด้านการคิดวิเคราะห์	3.55	.44	มาก
4. ด้านการเผชิญกับความกดดัน	3.18	.48	ปานกลาง
5. ด้านการตัดสินใจ	3.58	.38	มาก
6. ด้านการแก้ปัญหา	3.18	.45	ปานกลาง
7. ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	3.38	.47	ปานกลาง
8. ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.64	.60	มาก
รวม	3.39	.36	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 โดยในแต่ละด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตัดสินใจ และด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ย 3.55 3.58 และ 3.64 ตามลำดับ ส่วนทักษะที่เหลืออยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการเผชิญกับความกดดัน ด้านการแก้ปัญหา และด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.35 3.22 3.18 3.18 และ 3.18 ตามลำดับ

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้ t-test for dependent samples ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลของทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรม
เชิงจิตวิทยา ($n = 35$)

ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์	การฝึกอบรม	\bar{X}	SD	t	P
1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	ก่อน	3.35	.54	3.44*	.00
	หลัง	4.35	.31		
2. ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ก่อน	3.22	.51	1.54*	.00
	หลัง	4.25	.29		
3. ด้านการคิดวิเคราะห์	ก่อน	3.55	.44	1.60*	.00
	หลัง	4.34	.25		
4. ด้านการเผชิญกับความกดดัน	ก่อน	3.18	.48	2.41*	.00
	หลัง	4.15	.31		
5. ด้านการตัดสินใจ	ก่อน	3.58	.38	3.68*	.00
	หลัง	4.30	.23		
6. ด้านการแก้ปัญหา	ก่อน	3.18	.45	1.87*	.00
	หลัง	4.04	.39		
7. ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	ก่อน	3.38	.47	1.08*	.00
	หลัง	4.17	.32		
8. ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	ก่อน	3.64	.60	3.75*	.00
	หลัง	4.36	.30		
รวม	ก่อน	3.39	.36	6.99*	.00
	หลัง	4.25	.21		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ให้แก่วัยรุ่นได้

อภิปรายผลการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุ 18-19 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 134 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.6 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 31.4 วัยรุ่นส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 79.6 และมีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.4

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ พบว่า คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.3842 โดยในแต่ละด้านพบว่าอยู่ในระดับสูง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตัดสินใจ และด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ย 3.5554 3.5796 และ 3.6381 ตามลำดับ ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง คือด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ ด้านการแก้ปัญหา และด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของปักและฮาร์ท (Pugh & Hart, 1999) แท้ปสกอตต์ (Tapscott, 1998,) ลิเลียน ดิงค์เลค (ศุวิมล เสริมสุข, 2551) ที่กล่าวว่า เยาวชนมักจะใช้สื่อออนไลน์ในการสานความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งเป็นทักษะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ในขณะที่เดียวกันแม้เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตจะมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อคนในยุคปัจจุบัน แต่ก็ยังมีแนวโน้มไปสู่อันตรายมากขึ้นเช่นกัน ถ้าใช้อย่างไม่รอบคอบและไม่ระมัดระวัง จึงควรที่จะรู้จักคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร อย่าเพิ่งหลงเชื่อใครง่ายๆ เพื่อที่จะได้ไม่พลาดในการตัดสินใจเมื่อจะทำเรื่องใดๆ รู้จักกลยุทธ์ในการตัดสินใจเนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจากลักษณะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผลที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา จึงสามารถสรุปได้ว่าแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์สามารถวัดทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นได้

2. ผลการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ พบว่า ภายหลังจากได้รับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ดีขึ้นในทุกๆ ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นและอยู่ในระดับมาก..โดยเฉพาะด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการตัดสินใจ ส่วนด้านอื่นๆ ก็มีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นในระดับมากเช่นกัน ทั้งนี้จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผู้วิจัยพบว่า การที่วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น เป็นผลมาจากกระบวนการต่างๆ ที่ได้นำมาใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เช่น เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ การระดมสมอง กรณีศึกษา เป็นต้น เพราะทำให้วัยรุ่นได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ตระหนักถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ ได้เล็งเห็นพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของตนเองชัดเจนมากขึ้น และได้ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้วัยรุ่นได้เสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อนึ่ง วัยรุ่นไม่เคยมีโอกาสเรียนรู้กระบวนการเชิงจิตวิทยาเช่นนี้มาก่อน และไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์มาก่อนด้วย เพราะปัจจุบันการใช้สื่อออนไลน์เป็นเรื่องใกล้ตัว ทำให้มองไม่เห็นความจำเป็นของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ แต่เมื่อได้มีโอกาสได้การเรียนรู้ พัฒนาเสริมสร้าง และแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ ทำให้วัยรุ่นมีความกระตือรือร้น สนใจ ตั้งใจ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยมาใช้

1.1 แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์สามารถนำไปใช้ได้กับวัยรุ่น แต่ควรต้องศึกษาถึงรายละเอียดของแบบวัด วิธีการใช้ ตลอดจนปรับให้สอดคล้องกับกลุ่มประชากรที่จะนำไปใช้

1.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้ที่จะนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ควรทำการศึกษาอย่างละเอียดก่อน และควรเข้าใจถึงวัตถุประสงค์กระบวนการวิธีการฝึกอบรมต่างๆ รวมไปถึงมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคและทฤษฎีต่างๆ ด้วย นอกจากนี้ควรปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มของผู้รับการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรติดตามผลของวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ว่าทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบและวิธีการใหม่ๆ ในการพัฒนาทักษะชีวิตให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกอบรมในกลุ่มอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องได้ เช่น กลุ่มเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มีจำนวนมาก และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้น อย่างไรก็ตามควรมีการปรับเปลี่ยนเนื้อหาและวิธีการต่างๆ ให้เหมาะสมสอดคล้อง ตลอดจนธรรมชาติของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วย

2.3 ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้วัยรุ่น ได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์ เจตคติ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ขจรศักดิ์ ลิ้มปัทมปาณี. (2551). *วุฒิภาวะนักเลงคีย์บอร์ดไทย จากปัญหาระดับชาติสู่ระดับโลก*. วันที่ค้นข้อมูล 30 กรกฎาคม 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.thairath.co.th/content/512261>
- นิพนธ์ ดาราวุฒิประภรณ์. (2558). *วัยรุ่นใช้สื่อออนไลน์อย่างไรในการหาคู่*. วันที่ค้นข้อมูล 30 กรกฎาคม 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.ms.ipser.mahidol.ac.th/ConferenceXI/Download/Book/447-IPSR-Conference-A03-fulltext.pdf>
- ประชาชาติธุรกิจออนไลน์. (2559). *ภัยใกล้ตัว!! ผลสำรวจเด็กไทย 33% ถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เจอแกล้งโพสต์ภาพเปลือยอาบน้ำ*. วันที่ค้นข้อมูล 30 กรกฎาคม 2559, เข้าถึงได้จาก http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1455164121
- ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และศุทธิดา ขวนวัน. (2558). *ใครเป็นใครบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ความหลากหลายทางคุณลักษณะและพฤติกรรม*. วันที่ค้นข้อมูล 30 กรกฎาคม 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.ms.ipser.mahidol.ac.th/ConferenceXI/Download/Book/447-IPSR-Conference-A02-fulltext.pdf>
- พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ. (2552). *เทคนิคการฝึกอบรม*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เพาพะงา จิตต์สวาสดี. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา (หลักสูตร 5 ปี) คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แพรวพรรณ โสมาศรี. (2556). *การศึกษาการใช้ชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศุวิมล เสริมสุข. (2551). *ทักษะการตัดสินใจ*. วันที่ค้นข้อมูล 8 สิงหาคม 2559, เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/Posts/17502>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *วัยรุ่น: อินเทอร์เน็ต: เกมส์ออนไลน์*. วันที่ค้นข้อมูล 30 กรกฎาคม 2559, เข้าถึงได้จาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_internet_teen.jsp
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2550). *ทักษะการเป็นพ่อแม่ (Parenting Skills)*. *ลูกรัก*, 25(293), 106-115.

- สุริยเดว ทรีปาตี. (2555). *การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น*. วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2558, เข้าถึงได้จาก http://www.smartteen.net/main/_admin/download/4-30-1387795341.pdf
- Don Tapscott. (1998). *Growing Up Digital. The Rise of the Net Generation*. Retrieved October 15, 2015, from <http://www.growupdigital.com/downloads/chapter.pdf>
- International Youth Foundation. (2014). *Strengthening Life Skills for Youth: A Practical Guide to Quality Programming*. Retrieved October 1, 2016, from https://www.s4ye.org/agi/pdf/Project_Design/Strengthening_Life_Skills_For_Youth.pdf
- Mary Jo V. P., & Daniel, H. (1999). *Identity development and peer group participation*. Retrieved December 17, 2015, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cd.23219998406/abstract>
- World Health Organization. (1999). *Life Skills*. Retrieved December 17, 2015, from https://www.special-learning.com/article/world_health_organization_explanation_of_life_skills
- _____. (2014). *Blueprints for Healthy Youth Development~ Life Skills Training Program*. Colorado: The University of Colorado. Retrieved March 3, 2016, from <http://www.colorado.edu/blueprints/1stgrant/forms/Application/LSTEducationalOutcomes.pdf>