

จิตวิทยาวัยรุ่น

ในยุคปัญญาประดิษฐ์ (AI)

ADOLESCENT PSYCHOLOGY
IN THE AGE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE



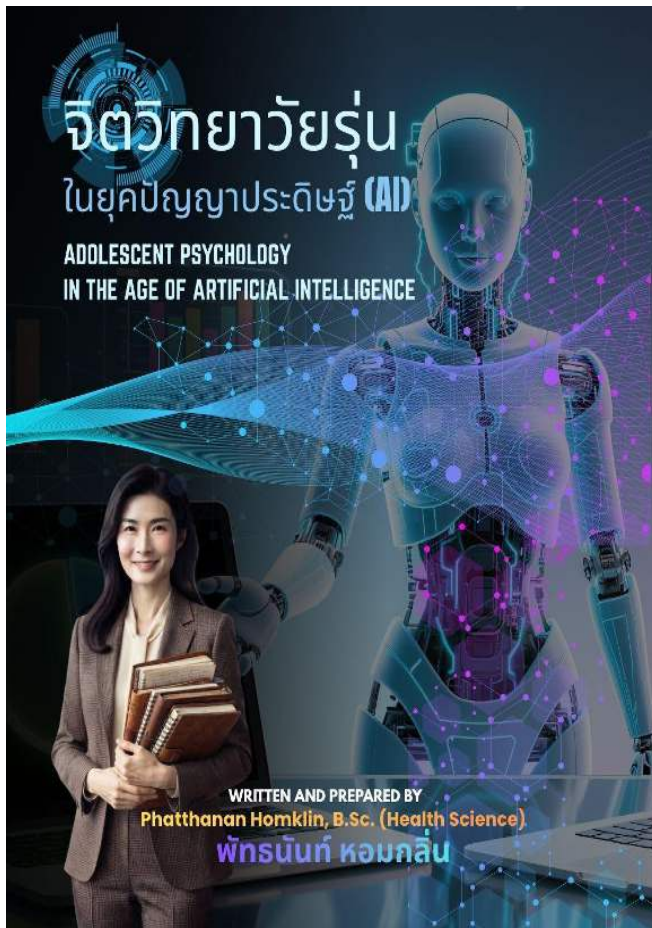
WRITTEN AND PREPARED BY

Phatthanan Homklin, B.Sc. (Health Science)

พัทธนันท์ หอมกลิ่น

จิตวิทยาวัยรุ่นในยุคปัญญาประดิษฐ์ (AI)

Adolescent Psychology in the Age
of Artificial Intelligence



Copyright by Phatthanan©2026. All Rights Reserved.

คำนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาสำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ ความสัมพันธ์ และการค้นหาความหมายของการเป็นตัวเอง คำถามที่เกิดขึ้นในใจของวัยรุ่นหลายคนอาจไม่ได้มีเพียงว่า “ฉันต้องเรียนอะไร” หรือ “ฉันจะทำงานอะไรในอนาคต” แต่ยังรวมถึงคำถามที่ลึกลงไปว่า “ฉันเป็นใคร” “ฉันมีคุณค่าหรือไม่” “คนอื่นมองฉันอย่างไร” และ “ฉันควรเลือกเส้นทางชีวิตของตัวเองแบบไหน” คำถามเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต และเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจมากกว่าการตัดสิน

ในขณะเดียวกัน โลกที่วัยรุ่นกำลังเติบโตขึ้นมาในปัจจุบันไม่เหมือนกับโลกของคนรุ่นก่อน เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โทรศัพท์มือถือและสื่อสังคมออนไลน์ทำให้การสื่อสารเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ข้อมูลข่าวสารสามารถเดินทางถึงคนคนหนึ่งได้ภายในเวลาเพียงไม่กี่วินาที และในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา “ปัญญาประดิษฐ์” หรือ **Artificial Intelligence (AI)** ได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้น ทั้งในด้านการศึกษา การค้นหาข้อมูล การสร้างสรรค์ผลงาน การสื่อสาร ความบันเทิง และการใช้ชีวิต

สำหรับวัยรุ่น AI จึงไม่ได้เป็นเพียงเทคโนโลยีที่อยู่ไกลตัวอีกต่อไป แต่กำลังกลายเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมที่พวกเขาเรียนรู้และเติบโต วัยรุ่นสามารถใช้ AI เพื่อค้นหาความรู้ ช่วยอธิบายบทเรียน ระดมความคิด สร้างสรรค์ภาพหรือข้อความ ตลอดจนพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ สิ่งเหล่านี้สร้างโอกาสใหม่ให้กับการเรียนรู้ แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดคำถามใหม่เกี่ยวกับการคิดด้วยตนเอง การรู้เท่าทันข้อมูล ความเป็นส่วนตัว ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับเทคโนโลยี และการใช้ AI อย่างมีความรับผิดชอบ

หนังสือ ****จิตวิทยาวัยรุ่นในยุคปัญญาประดิษฐ์ (AI)**** จึงเกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะมองวัยรุ่นให้มากกว่าการเป็นเพียง “ผู้ใช้เทคโนโลยี” แต่ต้องการทำความเข้าใจพวกเขาในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่กำลังเรียนรู้ชีวิต กำลังค้นหาตัวตน กำลังสร้างความสัมพันธ์ และกำลังเตรียมตัวก้าวเข้าสู่โลกของผู้ใหญ่

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะพาผู้อ่านเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ทั้งพัฒนาการทางความคิดและอารมณ์ การค้นหาตัวตน ความต้องการการยอมรับ ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน ตลอดจนบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ จากนั้นจึงค่อยเชื่อมโยงไปสู่โลกของ AI เพื่อทำความเข้าใจว่าเทคโนโลยีรูปแบบใหม่กำลังเข้า

มาเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ความคิด อารมณ์ ความสัมพันธ์ และการใช้ชีวิตของวัยรุ่นอย่างไร

สิ่งสำคัญของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่การมอง AI ว่าเป็นสิ่งดีหรือสิ่งไม่ดีเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่เป็นการชวนให้ผู้อ่านเรียนรู้ทั้งโอกาสและความท้าทายที่เกิดขึ้น เพราะเทคโนโลยีเดียวกันอาจสร้างประโยชน์ให้กับคนหนึ่ง และสร้างปัญหาให้กับอีกคนหนึ่งได้ ขึ้นอยู่กับวิธีการใช้ บริบทของผู้ใช้ และความสามารถในการรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

การเข้าใจวัยรุ่นในยุค AI จึงไม่ควรเริ่มต้นด้วยคำถามว่า “เราจะควบคุมพวกเขาไม่ให้ใช้เทคโนโลยีได้อย่างไร” แต่อาจควรเริ่มต้นด้วยคำถามว่า “เราจะช่วยให้พวกเขาใช้เทคโนโลยีอย่างมีความคิด มีความรับผิดชอบ และยังคงรักษาความเป็นมนุษย์ของตนเองไว้ได้อย่างไร”

หนังสือเล่มนี้ตั้งใจเขียนขึ้นสำหรับนักเรียน นักศึกษา ครู ผู้ปกครอง ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น และผู้สนใจทั่วไป โดยนำเสนอเนื้อหาในลักษณะบรรยายที่อ่านต่อเนื่อง แบ่งเป็นส่วนย่อยเพื่อให้เข้าใจง่าย และพยายามเชื่อมโยงแนวคิดทางจิตวิทยากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำความรู้ไปคิดต่อและประยุกต์ใช้ได้

ท้ายที่สุดแล้ว แม้ AI จะมีความสามารถเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่การเติบโตของวัยรุ่นยังคงต้องการสิ่งสำคัญที่เทคโนโลยีไม่ควรถูกใช้แทนที่ นั่นคือ ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การรับฟัง ความเห็นอกเห็นใจ และพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้จากความผิดพลาด

เพราะการเติบโตของวัยรุ่นไม่ได้หมายถึงการเติบโตให้ “เก่งเทคโนโลยี” เพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการเติบโตเป็นมนุษย์ที่รู้จักตัวเอง รู้จักผู้อื่น รู้จักคิด รู้จักเลือก และสามารถใช้ความรู้และเทคโนโลยีเพื่อสร้างชีวิตที่มีคุณค่า

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นอีกหนึ่งพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ที่ช่วยให้ผู้อ่านมองเห็นโลกของวัยรุ่นด้วยความเข้าใจมากขึ้น และมองเห็นว่าในวันที่ปัญญาประดิษฐ์กำลังเปลี่ยนแปลงโลก สิ่งหนึ่งที่เราควรให้ความสำคัญไม่แพ้การพัฒนาเทคโนโลยี คือการช่วยให้คนรุ่นใหม่เติบโตขึ้นอย่างมีความรู้ มีภูมิคุ้มกันทางความคิด และมีหัวใจที่พร้อมจะอยู่ร่วมกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีความหมาย

พัทธนันท์ หอมกลิ่น

สารบัญ

	หน้า
บทนำเมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้นพร้อมกับ AI	13
บทที่ 1 วัยรุ่นคือใครในโลกที่เปลี่ยนไป	19
1.1 ความหมายของวัยรุ่น	20
1.2 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ	21
1.3 ความคิดและอารมณ์ของวัยรุ่นกำลังเติบโต	23
1.4 อารมณ์ของวัยรุ่นและโลกที่ไม่เคยหยุดนิ่ง	24
1.5 ความต้องการการยอมรับ	25
1.6 การค้นหาตัวตนและความเป็นตัวเอง	26
1.7 วัยรุ่นกับครอบครัว	27
1.8 วัยรุ่นกับเพื่อนและความสัมพันธ์	28
1.9 เมื่อโลกของวัยรุ่นไม่ได้มีเพียงโลกจริง	29
1.10 วัยรุ่นในวันที่ AI เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	30
1.11 สิ่งที่ยุวกวรุ่นต้องการจากผู้ใหญ่ในโลกที่เปลี่ยนไป	31
บทที่ 2 จิตใจวัยรุ่นกับการค้นหาตัวตน	33
2.1 คำถามสำคัญว่า “ฉันคือใคร”	34

สารบัญ

หน้า

2.2 ตัวตนไม่ได้มีเพียงด้านเดียว	35
2.3 การยอมรับจากผู้อื่นกับคุณค่าของตัวเอง	37
2.4 การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น	38
2.5 เมื่อครอบครัวยังมีความคาดหวัง	39
2.6 ตัวตนในโลกออนไลน์	40
27 AI กับการสร้างตัวตนรูปแบบใหม่	41
2.8 เมื่อวัยรุ่นถาม AI ว่า “ฉันเป็นใคร”	42
2.9 การยอมรับว่าตัวเองยังไม่รู้	43
2.10 การสร้างตัวตนจากประสบการณ์	44
2.11 การเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น	45
2.12 ผู้ใหญ่จะช่วยวัยรุ่นค้นหาตัวตนได้อย่างไร	46
บทที่ 3 วัยรุ่นกับโลกโซเชียลมีเดีย	49
3.1 โลกออนไลน์ที่กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	50
3.2 ทำไมวัยรุ่นจึงสนใจโซเชียลมีเดีย	51
3.3 “การกดถูกใจ” กับความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า	52

สารบัญ

	หน้า
3.4 การเปรียบเทียบตัวเองกับชีวิตของคนอื่น	53
3.5 ภาพลักษณ์กับความรู้สึกต่อตัวเอง	55
3.6 มิตรภาพในโลกออนไลน์	56
3.7 เมื่อความคิดเห็นกลายเป็นแรงกดดัน	57
3.8 Cyberbullying: เมื่อการกลั่นแกล้งย้ายมาอยู่บนหน้าจอ	61
3.9 การเสพข้อมูลมากเกินไป	58
3.10 อัลกอริทึมกับสิ่งที่วัยรุ่นมองเห็น	59
3.11 โซเชียลมีเดียกับการเรียนรู้	60
3.12 โซเชียลมีเดียกับความเป็นส่วนตัว	61
3.13 จากโซเชียลมีเดียสู่โลกของ AI	62
3.14 สิ่งที่วัยรุ่นควรเรียนรู้จากโลกโซเชียลมีเดีย	63
บทที่ 4 เมื่อ AI เข้ามาอยู่ใกล้ตัววัยรุ่น	66
4.1 AI คืออะไรในภาษาที่เข้าใจง่าย	67
4.2 จาก Search Engine สู่ Generative AI	68
4.3 Chatbot กับชีวิตของวัยรุ่น	70

สารบัญ

	หน้า
4.4AI ในการเรียน	71
4.5AI ในความบันเทิง	72
4.6AI กับการสื่อสารและความสัมพันธ์	73
4.7 เมื่อวัยรุ่นไม่ได้เพียงใช้ AI แต่สร้างสิ่งต่าง ๆ	74
4.8AI ไม่ได้อยู่เหนือมนุษย์	75
4.9 การใช้ AI อย่างมีสติ	76
4.10 วัยรุ่นกับการเตรียมตัวสำหรับอนาคต	77
4.11 จากผู้ใช้ AI สู่ผู้ใช้เทคโนโลยีอย่างมีความหมาย	78
บทที่ 5 AI กับการเรียนรู้และความคิดของวัยรุ่น	79
5.1AI ช่วยให้เรียนรู้ได้อย่างไร	80
5.2 การถาม AI อย่างมีคุณภาพ	81
5.3 เมื่อ AI คิดแทนเรา	82
5.4 การตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อ	83
5.5AI กับการคิดวิเคราะห์	84
5.6 การบ้าน รายงาน และความซื่อสัตย์ทางวิชาการ	85

สารบัญ

	หน้า
5.7 ใช้ AI เป็น “ผู้ช่วย” ไม่ใช่ “ผู้คิดแทน”	86
5.8 เมื่อคำตอบที่เร็วไม่ได้หมายถึงการเรียนรู้ที่ดีที่สุด	87
5.9AI กับความคิดสร้างสรรค์ของวัยรุ่น	88
5.10 การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับ AI	89
5.11 ผู้เรียนยังคงเป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตนเอง	89
บทที่ 6 อารมณ์ ความสัมพันธ์ และ AI	91
6.1 ทำไมวัยรุ่นจึงต้องการใครสักคนที่เข้าใจ	92
6.2AI กับการระบายความรู้สึก	93
6.3 เมื่อ AI กลายเป็นพื้นที่พูดคุย	94
6.4 ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับ AI	95
6.5AI ไม่สามารถแทนที่ความสัมพันธ์ของมนุษย์ได้ทั้งหมด	96
6.6 เมื่อความสัมพันธ์กับ AI เริ่มมากเกินไป	97
6.7 ความรัก มิตรภาพ และ AI	98
6.8AI กับการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง	99
6.9 การขอความช่วยเหลือจากคนจริง	100

สารบัญ

	หน้า
6.10 การสร้างสมดุลระหว่างโลกดิจิทัลกับโลกจริง	101
6.11 ความเป็นมนุษย์ยังคงสำคัญ	102
6.12 เต็มโตไปพร้อมกับ AI โดยไม่สูญเสียหัวใจ	103
บทที่ 7 สุขภาพจิตวัยรุ่นในยุค AI	104
7.1 ความเครียดของวัยรุ่นยุคใหม่	105
7.2 ความกดดันจากการเรียน	106
7.3 ความคาดหวังจากครอบครัว	107
7.4 การเปรียบเทียบตัวเอง	108
7.5 ความเหงาและความรู้สึกโดดเดี่ยว	109
7.6 การนอนหลับและการใช้เทคโนโลยี	110
7.7 เมื่อ AI ถูกใช้เพื่อรับมือกับความเครียด	111
7.8 สัญญาณที่ผู้ใหญ่ไม่ควรมองข้าม	112
7.9 การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ	113
7.10 บทบาทของผู้ใหญ่ในการดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่น	114
7.11 การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ	115

สารบัญ

	หน้า
7.12 สุขภาพจิตที่ดีไม่ได้หมายถึงชีวิตที่ไม่มีปัญหา	116
บทที่ 8 การรู้เท่าทัน AI และภูมิคุ้มกันทางจิตใจ	118
8.1 AI ไม่ได้ตอบทุกเสมอไป	119
8.2 ข่าวปลอมและข้อมูลที่สร้างโดย AI	120
8.3 Deepfake และการสร้างภาพเหมือนจริง	121
8.4 ความเป็นส่วนตัวของวัยรุ่น	122
8.5 ข้อมูลส่วนตัวกับการใช้ AI	123
8.6 การคิดก่อนเชื่อ ก่อนแชร์ และก่อนเผยแพร่	124
8.7 Digital Literacy และ AI Literacy	125
8.8 อารมณ์กับการรับข้อมูล	126
8.9 ภูมิคุ้มกันทางจิตใจคืออะไร	127
8.10 ไม่ทุกสิ่งที่ AI บอกต้องกลายเป็นความจริงของเรา	128
8.11 รู้จักหยุดก่อนตอบสนอง	128
8.12 การเป็นผู้สร้างสื่ออย่างรับผิดชอบ	129
8.13 เมื่อเทคโนโลยีฉลาดขึ้น มนุษย์ต้องคิดให้ลึกขึ้น	130

สารบัญ

	หน้า
8.14 ภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดเริ่มต้นจากตัวเรา	131
8.15 เติบโตอย่างรู้เท่าทันในโลก AI	131
บทที่ 9 ครอบครัว ครู และสังคมกับวัยรุ่นยุค AI	133
9.1 ผู้ใหญ่ไม่จำเป็นต้องรู้ AI มากกว่าวัยรุ่นทุกเรื่อง	134
9.2 จากการควบคุมสู่การพูดคุย	136
9.3 การสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้วัยรุ่น	137
9.4 พ่อแม่กับการตั้งขอบเขต	139
9.5 ครูกับบทบาทใหม่ในยุค AI	140
9.6 การสอนให้วัยรุ่นคิดแทนการสั่งให้เชื่อ	141
9.7 บ้าน โรงเรียน และชุมชนต้องร่วมมือกัน	143
9.8 ผู้ใหญ่ต้องเรียนรู้ที่จะ “ฟัง” โลกของวัยรุ่น	144
9.9 เมื่อผู้ใหญ่ต้องยอมรับว่าโลกของวัยรุ่นฯ	145
9.10 เมื่อวัยรุ่นทำผิด ผู้ใหญ่ควรทำอย่างไร	147
9.11 การดูแลวัยรุ่นไม่ใช่การปกป้องจากทุกปัญหา	148
9.12 จากผู้ควบคุมสู่ผู้ร่วมเดินทาง	149

สารบัญ

หน้า

9.13 สิ่งสำคัญที่สุดอาจไม่ใช่การรู้จัก AI แต่คือการรู้จักมนุษย์	150
บทที่ 10 เติบโตอย่างมีหัวใจในโลกที่ AI ฉลาดขึ้น	153
10.1 ความฉลาดของ AI กับความเป็นมนุษย์	154
10.2 ทักษะที่ AI ทำแทนมนุษย์ไม่ได้ทั้งหมด	156
10.3 ความเห็นอกเห็นใจ	157
10.4 ความรับผิดชอบ	158
10.5 การเคารพผู้อื่น	160
10.6 การตัดสินใจด้วยตนเอง	161
10.7 การใช้ AI อย่างมีจริยธรรม	162
10.8 การรู้จักคุณค่าของตัวเองในโลกที่เปรียบเทียบตลอดเวลา	163
10.9 การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ	164
10.10 การเรียนรู้ตลอดชีวิต	165
10.12 เติบโตอย่างมีหัวใจ	168
10.13 เทคโนโลยีที่ฉลาดขึ้น กับมนุษย์ที่เติบโตขึ้น	169
10.14 บทส่งท้ายของวัยรุ่นในยุค AI	170
บรรณานุกรม	173

บทนำ

เมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้นพร้อมกับ AI

การเป็นวัยรุ่นไม่เคยเป็นเรื่องง่าย เพราะเป็นช่วงเวลาที่ชีวิตกำลังเปลี่ยนผ่านจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ หลายสิ่งที่เคยรู้สึกมั่นคงอาจเริ่มเปลี่ยนแปลง ร่างกายเปลี่ยนแปลง ความคิดซับซ้อนมากขึ้น อารมณ์มีความหลากหลายขึ้น ความสัมพันธ์กับครอบครัวอาจเปลี่ยนไป และความสัมพันธ์กับเพื่อนก็เริ่มมีความสำคัญมากขึ้น ขณะเดียวกันวัยรุ่นกำลังพยายามค้นหาคำตอบว่า ตนเองเป็นใคร ต้องการเป็นคนแบบไหน และอยากใช้ชีวิตอย่างไรในอนาคต

หากวัยรุ่นในอดีตต้องเรียนรู้การเติบโตจากครอบครัว โรงเรียน เพื่อน หนังสือ และประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน วัยรุ่นในปัจจุบันกำลังเติบโตขึ้นท่ามกลางโลกที่มีข้อมูลจำนวนมากมหาศาลและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตทำให้โลกภายนอกเข้ามาอยู่ใกล้ตัวมากขึ้น เพียงปลายนิ้วสัมผัส วัยรุ่นสามารถพูดคุยกับเพื่อนจากอีกจังหวัดหนึ่ง เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอีกประเทศหนึ่ง หรือค้นหาคำตอบเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองสนใจได้ในเวลาไม่กี่วินาที

เมื่อปัญญาประดิษฐ์ หรือ Artificial Intelligence (AI) เข้ามามีบทบาทมากขึ้น โลกของการเรียนรู้และการใช้ชีวิตก็ยิ่งเปลี่ยนแปลงไปอีกระดับ จากเดิมที่มนุษย์ต้องเป็นผู้ค้นหาข้อมูลด้วยตนเอง ปัจจุบัน AI สามารถช่วยสรุปข้อมูล อธิบายเรื่องยาก ช่วยตั้งคำถาม เสนอแนวคิด ช่วยสร้างข้อความ ภาพ เสียง หรือผลงานรูปแบบต่าง ๆ ได้ ความสามารถเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นมีเครื่องมือใหม่ในการเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ แต่ในเวลาเดียวกันก็ทำให้เกิดคำถามสำคัญว่า เมื่อเทคโนโลยีสามารถช่วยคิดและสร้างสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น วัยรุ่นควรเรียนรู้ที่จะคิดด้วยตนเองอย่างไร

คำถามนี้มีความสำคัญ เพราะช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ความสามารถในการคิด การวางแผน การตัดสินใจ และการควบคุมตนเองกำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การมีเครื่องมือที่สามารถให้คำตอบได้อย่างรวดเร็วอาจช่วยลดเวลาในการเรียนรู้ แต่หากใช้โดยไม่ตรวจสอบหรือพึ่งพามากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ไม่ลึกซึ้งเท่าที่ควร ดังนั้น สิ่งที่สำคัญจึงไม่ใช่เพียงการสอนให้วัยรุ่นรู้จักใช้ AI แต่ต้องช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตั้งคำถามกับสิ่งที่ AI นำเสนอ รู้จักตรวจสอบข้อมูล และสามารถตัดสินใจด้วยเหตุผลของตนเอง

นอกจากเรื่องการเรียนรู้แล้ว AI ยังเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตด้านอื่นของวัยรุ่นมากขึ้น การสร้างภาพ การเขียนข้อความ การสร้างเนื้อหา

การค้นหาความบันเทิง และการสื่อสาร ล้วนสามารถใช้เทคโนโลยี AI เข้ามาช่วยได้ สิ่งเหล่านี้เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความคิดและความสร้างสรรค์ในรูปแบบใหม่ จากผู้บริโภคมูลเพียงอย่างเดียว วัยรุ่นสามารถก้าวไปสู่การเป็นผู้สร้างเนื้อหาและผลงานได้ง่ายขึ้น

แต่โลกที่เปิดกว้างขึ้นก็นำมาซึ่งความท้าทายที่ซับซ้อนขึ้นเช่นกัน ข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าจอไม่ได้หมายความว่าข้อมูลนั้นถูกต้องเสมอไป ภาพหรือข้อความที่เห็นอาจถูกสร้างหรือปรับแต่งด้วย AI และบางครั้งอาจแยกได้ยากกว่าอะไรเป็นเรื่องจริง อะไรเป็นข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอะไรถูกสร้างขึ้นเพื่อจูงใจให้ผู้คนเชื่อหรือทำบางสิ่งบางอย่าง วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลควบคู่ไปกับการรู้เท่าทัน AI

อีกด้านหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือเรื่องของความรู้สึกและความสัมพันธ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการยอมรับจากผู้อื่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการพื้นที่ในการแสดงออก และต้องการใครสักคนที่รับฟังและเข้าใจ เมื่อ AI สามารถสนทนาและตอบกลับในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ วัยรุ่นบางคนอาจเลือกใช้ AI เป็นพื้นที่ในการถามคำถามหรือพูดคุยเรื่องที่ไม่กล้าพูดกับคนใกล้ตัว สิ่งนี้อาจสร้างประโยชน์ในบางบริบท แต่ก็ทำให้เกิดคำถามเกี่ยวกับขอบเขตของ