

การดำเนินชีวิตตามคุณค่าในยุคดิจิทัล: บทบาทของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
และการสร้างอัตลักษณ์ภายใต้กรอบการบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา
Values-Based Living in the Digital Era: Psychological Flexibility and
Identity Formation within an Acceptance and Commitment
Therapy Framework

ดร.ถิรวรินทร์ บุญญาพิพรรณ์

คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

ดร.นงคราญ วงษ์ศรี*

คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

Dr.Thirawarin Bunyapipat

Faculty of Psychology, Saint Louis College

Dr.Nongkran Wongsri*

Faculty of Psychology, Saint Louis College

*Corresponding Author, e-mail: nongkran@slc.ac.th

ข้อมูลบทความ

รับบทความ 19 มกราคม 2569

แจ้งแก้ไข 18 กุมภาพันธ์ 2569

ตอบรับบทความ 20 กุมภาพันธ์ 2569

บทคัดย่อ

บทความทางวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการแนวคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Values-Based Living: VBL) ภายใต้กรอบการบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) เข้ากับบริบทของสังคมดิจิทัลร่วมสมัย โดยมุ่งอธิบายบทบาทของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ในฐานะกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงระหว่างการทำตามคุณค่า ความผาสุกทางจิตใจ และการสร้างอัตลักษณ์บุคคลในยุคที่ความหมายของบุคคลถูกขึ้นอย่างเข้มข้นโดยเทคโนโลยีดิจิทัลและอัลกอริทึม บทความเสนอว่าการดำเนินชีวิตตามคุณค่าไม่เพียงเป็นแนวทางในการลดความทุกข์ทางจิตใจ แต่ทำหน้าที่เป็น “เข็มทิศภายใน” มีบทบาททำให้บุคคลสามารถดำรงอยู่กับประสบการณ์ภายในที่ท้าทายได้อย่างเปิดกว้าง พร้อมทั้งเลือกกระทำอย่างสอดคล้องกับคุณค่าที่ตนให้ความสำคัญ แม้ต้องเผชิญแรงกดดันจากวัฒนธรรมดิจิทัลเชิงการแสดงออกและการเปรียบเทียบทางสังคม บทความยังอภิปรายว่าความขัดแย้งของคุณค่าในบริบทดิจิทัลมีความสัมพันธ์กับกระบวนการสำคัญของ ACT บทความนี้จึงมีคุณค่าในฐานะกรอบแนวคิดทางทฤษฎีที่ช่วยทำความเข้าใจสุขภาวะทางจิตใจและการสร้างอัตลักษณ์ในยุคดิจิทัล และสามารถใช้เป็นฐานสำหรับการวิจัยเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตในอนาคต

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิตตามคุณค่า; ความยืดหยุ่นทางจิตใจ; การบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา; อัตลักษณ์บุคคล; สุขภาวะทางจิตใจ; สังคมดิจิทัล

Abstract

This academic article aims to integrate the concept of Values-Based Living (VBL), grounded in the theoretical framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), into the context of contemporary digital society. The article focuses on explaining the role of psychological flexibility as a core psychological mechanism that connects values-consistent action, psychological well-being, and the formation of personal identity in an era in which individuals' behaviors, self-meanings, and life directions are increasingly influenced by digital technology and algorithm-driven systems. It is proposed that values-based living does not merely function as a strategy for reducing psychological distress but rather serves as an internal compass that enables individuals to remain open to challenging internal experiences while intentionally choosing actions aligned with personally meaningful values, even when facing pressures from performative digital cultures and constant social comparison. Furthermore, the

article discusses how value conflicts emerging in digital contexts are associated with key ACT processes. Overall, this article contributes a theoretically grounded framework for understanding psychological well-being and identity formation in the digital era and provides a foundation for future empirical research and the development of mental health promotion practices in digitally mediated societies.

Keywords: values-based living; psychological flexibility; Acceptance and Commitment Therapy (ACT); personal identity; psychological well-being; digital society

บทนำ

บริบทและปัญหาเชิงคุณค่าในยุคดิจิทัล

(Context and Value-Related Problems in the Digital Era)

การก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัล (Digital Era) เป็นช่วงเวลาที่เทคโนโลยีดิจิทัลพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในแทบทุกมิติ วิถีชีวิตถูกขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรมปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) อินเทอร์เน็ตของสรรพสิ่ง (Internet of Things: IoT) สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความสะดวกสบาย อย่างไรก็ตาม การเชื่อมต่อที่ไร้ขอบเขตกับเทคโนโลยีดิจิทัลได้ก่อให้เกิดความท้าทายทางจิตวิทยา เกิดคำศัพท์และแนวคิดใหม่ขึ้นเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าว หนึ่งในแนวคิดสำคัญคือ อัตลักษณ์ดิจิทัล (Digital Persona) ซึ่งเป็นชุดข้อมูลการแสดงออกและคุณลักษณะต่างๆ ที่สะท้อนตัวตนของบุคคลในโลกออนไลน์ภายใต้บริบทของสังคมดิจิทัล บุคคลอาจสร้างหรือปรับแต่ง “ตัวตน” ในพื้นที่ออนไลน์เพื่อแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับแรงกดดันทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะภาวะความกลัวการตกกระแส (Fear of Missing Out: FoMO; Kuss & Griffiths, 2017) และการเปรียบเทียบทางสังคมในโลกดิจิทัล (Digital Social Comparison) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอารมณ์เชิงลบ (Vogel et al., 2014; Verduyn et al., 2020) บุคคลต้องเผชิญกับความตึงเครียดเชิงคุณค่าภายในจากความขัดแย้งระหว่างคุณค่าและการกระทำ (values-action discrepancy) แม้บุคคลจะให้ความสำคัญกับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในโลกจริง แต่กลับใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเสพเนื้อหาในสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง อิทธิพลของสภาพแวดล้อมดิจิทัลจึงมีบทบาทต่อการตัดสินใจและการกำกับพฤติกรรม

งานวิจัยในประเทศไทย พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับเสี่ยงและเข้าข่ายการเสพติด ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ (Mojtabai, 2024)

การดำเนินชีวิตตามคุณค่าในยุคดิจิทัล: บทบาทของความยืดหยุ่นทางจิตใจและการสร้างอัตลักษณ์
ภายใต้กรอบการบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนว่าปัญหาการเสพติดหน้าจอมิใช่เพียงการจัดการเวลา แต่เป็นปัญหาที่สะท้อนภาวะวิกฤติทางคุณค่า (ทิตยา ปิยภักดิ์ และ พินรอน รามสูตร, 2557) และตอกย้ำถึงความจำเป็นของการมีเข็มทิศคุณค่าเพื่อกำกับการตัดสินใจ การเลือกกระทำ และการดำเนินชีวิตของบุคคล ท่ามกลางโลกดิจิทัลที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว

การทบทวนวรรณกรรมแนวความคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่า

(Literature Review on Values-Based Living)

แนวความคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Values-Based Living: VBL) มีรากฐานจากแนวความคิดการบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) เน้นการตระหนักรู้และยึดถือคุณค่า (values) เป็นกรอบนำทางชีวิตอย่างต่อเนื่อง ในกรอบ ACT คุณค่าเป็นทิศทางของชีวิต (direction) และคุณภาพของการกระทำ (quality of action) มากกว่าการเป็นเป้าหมายที่ต้องบรรลุเพียงครั้งเดียว

การกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่าอย่างสม่ำเสมอช่วยทำหน้าที่เสมือน “เข็มทิศ” ในการตัดสินใจและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับตัวตนของบุคคล (Hayes et al., 2012) แม้ ACT จะได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิผลทางคลินิก แต่การประยุกต์แนวคิดดังกล่าวในบริบทจิตวิทยาเชิงบวกและสังคมดิจิทัลยังมีการศึกษาไม่มากนัก ทั้งนี้ ACT ยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ซึ่งเอื้อต่อการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีสติและเลือกกระทำพฤติกรรมสอดคล้องกับคุณค่าชีวิต

แม้งานวิจัยภายใต้กรอบ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนประสิทธิผลในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและลดความทุกข์ทางจิตอย่างต่อเนื่อง (Goldberg et al., 2018) และในอีกด้านหนึ่งมีงานศึกษาที่สำรวจผลกระทบของบริบทดิจิทัลต่อสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่การบูรณาการเชิงแนวคิดระหว่างกระบวนการของ ACT การดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Values-Based Living: VBL) และการสร้างอัตลักษณ์บุคคลในสังคมดิจิทัลยังคงมีอยู่อย่างจำกัด โดยเฉพาะในมิติของการอธิบายเชิงกระบวนการที่เชื่อมโยงอย่างเป็นระบบว่า บริบทดิจิทัลส่งอิทธิพลต่อหรือรบกวนกระบวนการหลักของ ACT อย่างไร และการยึดโยงกับคุณค่าสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกเชื่อมระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตกับการสร้างและธำรงอัตลักษณ์ได้อย่างไร ช่องว่างดังกล่าวสะท้อนการขาดแบบจำลองเชิงบูรณาการที่อธิบายเส้นทางจากแรงกดดันในสภาพแวดล้อมดิจิทัลไปสู่ผลลัพธ์ด้านอัตลักษณ์และสุขภาวะทางจิตใจทั้งในระดับโครงสร้างและเชิงหน้าที่ บทความนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าวด้วยการเสนอกรอบแนวคิดที่วาง VBL เป็นกลไกสำคัญในการทำความเข้าใจความสัมพันธ์ดังกล่าวอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและอภิปรายบทบาทของการดำเนินชีวิตตามคุณค่าในฐานะกรอบแนวคิดและกลยุทธ์เชิงรุกในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย โดยมุ่งอธิบายบทบาทของการดำเนินชีวิตตามคุณค่าในฐานะกลไกสำคัญที่สนับสนุนความผาสุกทางจิตใจและการดำรงอัตลักษณ์ของบุคคลในบริบทสังคมเทคโนโลยีร่วมสมัย

กรอบแนวคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Conceptual Framework of Values-Based Living: VBL)

การดำเนินชีวิตตามคุณค่าเป็นกลไกสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

(Values-Based Living as a Core Mechanism of Psychological Flexibility)

แนวคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Values-Based Living: VBL) มีรากฐานมาจากการบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) มีเป้าหมายหลักในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการเปิดรับประสบการณ์ภายในที่ไม่พึงประสงค์ และสามารถเลือกกระทำพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญ ความยืดหยุ่นทางจิตใจประกอบด้วยกระบวนการหลัก 6 ประการ (Hexaflex; Hayes et al., 2012) ได้แก่ การยอมรับ (Acceptance) การแยกจากความคิด (Cognitive Defusion) การตระหนักรู้ต่อปัจจุบัน (Present Moment Awareness หรือ Mindfulness) ตัวตนในฐานะผู้สังเกต (Self-as-Context) การระบุคุณค่า (Values Clarification) การกระทำตามพันธสัญญา (Committed Action)

การบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญาได้รับความสนใจและมีการศึกษาวิจัยในประเทศไทยอย่างต่อเนื่องโดยเน้นความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในฐานะกลไกสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิตพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและความทุกข์ทางจิตใจในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย โดยเฉพาะมิติการดำเนินชีวิตตามคุณค่า ซึ่งสะท้อนว่าการมีทิศทางชีวิตตามคุณค่าที่ชัดเจนช่วยลดผลกระทบของอารมณ์ด้านลบได้ (Sannarin et al., 2020) นอกจากนี้ มีการประยุกต์ ACT ในรูปแบบกลุ่มซึ่งสามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ (Chinotaiikul, 2024) สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ทอิกมานจากต่างประเทศที่ชี้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจและการดำเนินชีวิตตามคุณค่ามีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีความหมายในวัยรุ่น (Yu et al., 2025)

การดำเนินชีวิตที่ยึดโยงกับคุณค่าที่ชัดเจนจะทำหน้าที่เป็นกรอบกำกับทิศทางการตัดสินใจและการกระทำของบุคคล ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความสามารถ

การดำเนินชีวิตตามคุณค่าในยุคดิจิทัล: บทบาทของความยืดหยุ่นทางจิตใจและการสร้างอัตลักษณ์
ภายใต้กรอบการบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา

ในการปรับตัวอย่างมีความหมาย แม้ต้องเผชิญความผันผวนของสถานการณ์ภายนอกหรือ
แรงกดดันจากบริบทดิจิทัล

การดำเนินชีวิตตามคุณค่าเป็นเข็มทิศภายใน

(Values-Based Living as an Internal Compass)

ภายใต้กรอบการบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา (ACT) การดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Values-Based Living: VBL) ไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดเชิงเนื้อหา แต่ยังเป็นกระบวนการที่ทำงานร่วมกับหลักการอื่นของ ACT เพื่อสนับสนุนการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ซึ่งเป็นแกนกลางของสุขภาวะทางจิตใจในระยะยาว การดำเนินชีวิตตามคุณค่าสามารถตีความได้ว่าเป็นเข็มทิศในการกำกับทิศทางชีวิต ช่วยชี้นำการตัดสินใจและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง (LeJeune & Luoma, 2021) โดยการกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่ามีบทบาทสำคัญในการสร้างความหมายและลดความทุกข์ทางจิตใจ (Hayes et al., 2012) ในเชิงกระบวนการ การกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่าจึงไม่ขึ้นอยู่กับความสำเร็จภายนอกหรือการได้รับการยอมรับจากสังคม แต่สะท้อนความสามารถของบุคคลในการเลือกกระทำอย่างมีสติ แม้ต้องเผชิญกับความไม่สบายใจหรือแรงกดดันจากบริบทภายนอก ซึ่งแตกต่างจากกรอบการกำกับพฤติกรรมเชิงควบคุมมุ่งจำกัดอาการหรือพฤติกรรมโดยละเอียดทิศทางชีวิตโดยรวม

อย่างไรก็ตาม ในบริบทของสังคมดิจิทัลการยึดโยงกับคุณค่าภายในดังกล่าวกลับถูกท้าทายอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากพฤติกรรมรับรู้และการตัดสินใจของบุคคลมักถูกกำกับด้วยสิ่งเร้าทางดิจิทัล แรงเสริมทางสังคม และกลไกเชิงอัลกอริทึม สถานการณ์เช่นนี้เอื้อต่อการตอบสนองเชิงอัตโนมิติและการเบี่ยงเบนออกจากการกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่า ส่งผลให้กระบวนการสำคัญของ ACT หลายประการถูกรบกวนและนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างคุณค่าภายในกับรูปแบบการดำเนินชีวิตในโลกดิจิทัล

ความขัดแย้งของคุณค่าในบริบทดิจิทัล

(Value Conflicts in the Digital Context)

ในบริบทของสังคมดิจิทัล ความขัดแย้งของคุณค่า (values conflict) มิได้เกิดจากเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลไกของแพลตฟอร์มดิจิทัลกับกระบวนการทางจิตใจของบุคคล โดยเฉพาะกระบวนการหลักของ ACT ที่ถูกรบกวน เมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้า การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องผ่านระบบอัลกอริทึม แพลตฟอร์มดิจิทัลจำนวนมากส่งเสริมคุณค่าเชิงการแสดงออกและการยืนยันจากภายนอก ซึ่งอาจขัดแย้งกับคุณค่าภายในที่มีความลึกซึ้งและเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ของบุคคล ความขัดแย้งของคุณค่าในบริบทดิจิทัลสามารถอธิบายได้ผ่านการถูกรบกวนของกระบวนการสำคัญใน Hexaflex (Hayes et al., 2012) ได้แก่

ประการแรก การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ภายใน (experiential avoidance) ปรากฏในรูปแบบของการใช้สื่อดิจิทัลเป็นกลไกควบคุมอารมณ์เชิงหลีกเลี่ยง เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงความไม่สบายใจทางอารมณ์ แม้พฤติกรรมดังกล่าวจะช่วยบรรเทาความทุกข์ได้ชั่วคราว แต่กลับลดทอนความสามารถในการอยู่กับประสบการณ์ภายในอย่างเปิดกว้างและคงไว้ซึ่งความทุกข์ทางจิตใจในระยะยาว

ประการที่สอง การรวมความคิด (cognitive fusion) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลหลอมรวมตนเองเข้ากับความคิดเชิงลบที่ได้รับการตอกย้ำจากการเปรียบเทียบทางสังคมออนไลน์ เช่น ความคิดว่าตนเองด้อยค่าหรือชีวิตไม่ประสบความสำเร็จเท่าผู้อื่น การรวมความคิดในลักษณะนี้ทำให้การรับรู้ตนเองถูกครอบงำ และพฤติกรรมถูกกำกับด้วยความกลัวและการแสวงหารายอมรับจากภายนอกมากกว่าการกระทำตามคุณค่าที่ตนยึดถือ

ประการที่สาม การลดทอนการกระทำตามพันธสัญญา (impaired committed action) มีความสัมพันธ์กับการออกแบบเทคโนโลยีที่ใช้ประโยชน์จากกลไกการให้รางวัลทางประสาทสัมผัส ส่งผลให้การใช้งานกลายเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติและยากต่อการควบคุม (Eyal, 2014) เมื่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าดิจิทัลเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความสามารถในการเลือกกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่าจะลดลง และนำไปสู่ความไม่สอดคล้องระหว่างคุณค่ากับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

โดยสรุป ความขัดแย้งของคุณค่าในบริบทดิจิทัลสะท้อนการสูญเสียเข้มทิศคุณค่าภายในมากกว่าการเป็นปัญหาของเทคโนโลยี การฟื้นฟูการดำเนินชีวิตตามคุณค่าภายใต้กรอบ ACT จึงเป็นแนวทางสำคัญในการลดระดับการลดทอนความยึดหยุ่นทางจิตใจ และช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมายท่ามกลางบริบทดิจิทัลที่กดดันและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว กลไกดังกล่าวจะถูกนำไปใช้เป็นกรอบวิเคราะห์เชิงปฏิบัติในหัวข้อต่อไป

การดำเนินชีวิตตามคุณค่าเป็นกลไกในการสร้างอัตลักษณ์บุคคลที่มั่นคง

(Values-Based Living as a Mechanism for the Development of a Stable Personal Identity)

การดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Values-Based Living) ทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงป้องกันทางจิตวิทยาที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการสั่นคลอนอัตลักษณ์ในโลกออนไลน์ โดยเฉพาะในบริบทที่บุคคลเผชิญการประเมินจากภายนอกอย่างต่อเนื่อง ด้วยการยึดโยงกับคุณค่าช่วยเสริมสร้างการยืนยันตัวตนจากภายใน (internal validation) ลดการพึ่งพาการยอมรับผ่านตัวชี้วัดเชิงปริมาณ และสนับสนุนการตัดสินใจอย่างมีสติและสอดคล้องกับตัวตน นอกจากนี้ ความชัดเจนในคุณค่ายังช่วยเพิ่มความชัดเจนในการตัดสินใจ (decision clarity) เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โดยเปลี่ยนกรอบการประเมินจากผลลัพธ์ภายนอกไปสู่ความหมายภายใน “การกระทำนี้จะได้รับความสนใจเพียงใด” ไปสู่คำถามเชิงความหมาย “การกระทำนี้สอดคล้องกับคุณค่าที่ฉัน

การดำเนินชีวิตตามคุณค่าในยุคดิจิทัล: บทบาทของความยืดหยุ่นทางจิตใจและการสร้างอัตลักษณ์
ภายใต้กรอบการบำบัดแบบยอมรับและพันธมิตรสัญญา

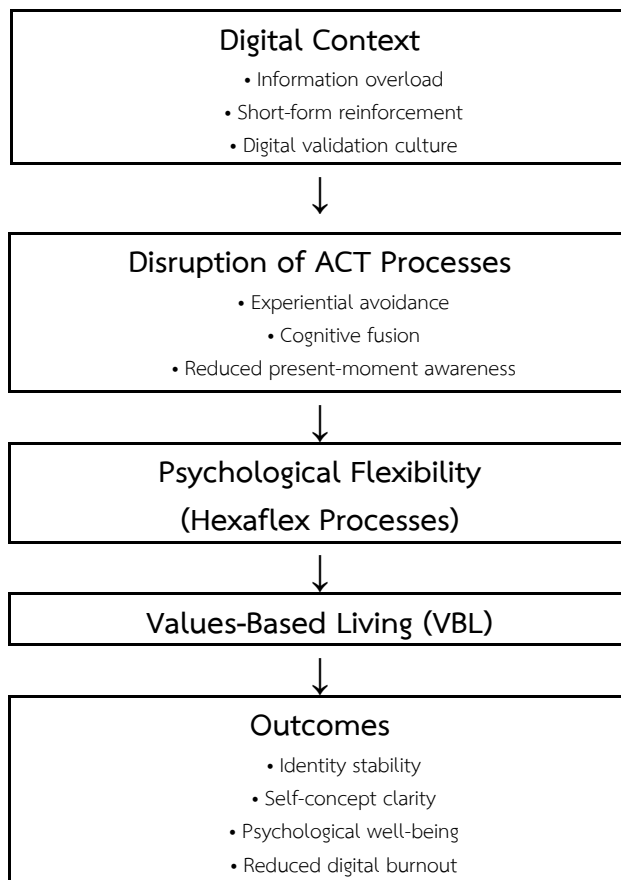
ยึดถือหรือไม่” การเปลี่ยนกรอบการประเมินดังกล่าวช่วยให้บุคคลมีอำนาจในการกำกับพฤติกรรมของตนเอง และลดการถูกรอบงำโดยแรงจูงใจเชิงการยอมรับทางสังคม

การดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่สอดคล้องกับตัวตน (value congruence) ยังมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความชัดเจนของอัตลักษณ์หรือแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง (self-concept clarity) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของอัตลักษณ์ที่มั่นคง งานวิจัยพบว่าความสอดคล้องระหว่างคุณค่ากับตัวตนสัมพันธ์กับการรับรู้ตนเองที่ชัดเจนสามารถตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาได้อย่างเหมาะสม เป็นฐานสำคัญของการพัฒนาอัตลักษณ์ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Chmiel & Kroplewski, 2025)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามคุณค่าจึงเป็นกลไกสำคัญในการหล่อหลอมและคงไว้ซึ่งอัตลักษณ์ที่มั่นคงในยุคดิจิทัล

แบบจำลองแนวคิดเชิงบูรณาการ (Integrated Conceptual Model)

บทความนี้เสนอแบบจำลองแนวคิดที่อธิบายความสัมพันธ์เชิงกระบวนการระหว่างบริบทดิจิทัล กระบวนการของ ACT การดำเนินชีวิตตามคุณค่าและผลลัพธ์ด้านอัตลักษณ์และสุขภาวะทางจิตใจ ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 Integrated Conceptual Model แบบจำลองนี้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงข้อเสนอระหว่างบริบทดิจิทัล (Digital Context) กระบวนการของ ACT ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) การดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Values-Based Living: VBL) และผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงของอัตลักษณ์และสุขภาวะทางจิตใจในยุคดิจิทัล

การประยุกต์ใช้แนวความคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่าในยุคดิจิทัล (Application of Values-Based Living in the Digital Era)

การประยุกต์ใช้แนวความคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Values-Based Living: VBL) ในยุคดิจิทัลมีได้มุ่งปฏิเสหรือจำกัดบทบาทของเทคโนโลยี หากแต่เป็นการพัฒนาความสามารถในการมีส่วนร่วมกับเทคโนโลยีอย่างมีสติและสอดคล้องกับคุณค่าชีวิต เพื่อส่งเสริมความผาสุกทางจิตใจและความมั่นคงของอัตลักษณ์ในระยะยาว บทความนี้เสนอการประยุกต์ใช้ในสองระดับ ได้แก่ ระดับการปฏิบัติ (practice level) และระดับเชิงระบบ/นโยบาย (system and policy levels)

1. การประยุกต์ใช้ในระดับการปฏิบัติ (Practice-Level Applications)

การประยุกต์ใช้ในระดับนี้มุ่งทำงานกับบุคคลโดยตรง โดยอาศัยกรอบ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) และความสอดคล้องระหว่างคุณค่ากับการกระทำ (value-action congruence)

1.1 การสร้างขอบเขตดิจิทัลตามคุณค่า การจัดการการใช้เทคโนโลยีควรตั้งอยู่บนฐานของความสอดคล้องระหว่างคุณค่ากับการกระทำมากกว่าการควบคุมเวลาเพียงอย่างเดียว การกำหนดขอบเขตดิจิทัลจึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการกระทำอย่างมุ่งมั่น (committed action) ที่ช่วยลดการตอบสนองแบบอัตโนมัติและเสริมสร้างการกำกับตนเองอย่างมีสติ

1.2 ความตระหนักรู้ดิจิทัลเชิงคุณค่า การพัฒนา mindfulness ในบริบทดิจิทัลช่วยให้บุคคลสังเกตแรงกระตุ้น ยอมรับอารมณ์ที่ไม่สบายใจ และแยกตนออกจากความคิดเร่งเร็ว (cognitive defusion) การตั้งคำถามสะท้อนคุณค่าช่วยลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (experiential avoidance) และสนับสนุนการเลือกกระทำอย่างมีเจตนา

1.3 การป้องกันความเหนื่อยล้าทางดิจิทัล การดำเนินชีวิตตามคุณค่าช่วยให้บุคคลจัดลำดับความสำคัญของพลังงานทางจิตใจและมีส่วนร่วมกับเทคโนโลยีอย่างสมดุล การเสริมสร้างการยืดหยุ่นทางจิตวิทยาช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะ digital burnout และสนับสนุนสุขภาวะทางจิตใจในระยะยาว

2. การประยุกต์เชิงระบบและเชิงนโยบาย (System- and Policy-Level Applications)

แนวคิด VBL สามารถขยายจากระดับปัจเจกสู่ระดับโครงสร้างเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการพัฒนาอัตลักษณ์ที่มั่นคงในสังคมดิจิทัล

2.1 การรู้เท่าทันดิจิทัลเชิงคุณค่าในระบบการศึกษา หลักสูตรการรู้เท่าทันดิจิทัล (digital literacy) ควรบูรณาการการตระหนักรู้คุณค่า การสะท้อนอัตลักษณ์ และการกำกับตนเองเชิงคุณค่าเพื่อส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความหมาย

2.2 นโยบายส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลในองค์กร องค์กรสามารถพัฒนาแนวปฏิบัติที่สนับสนุนขอบเขตดิจิทัล และโปรแกรมเสริมการยืดหยุ่นทางจิตวิทยาเพื่อลดภาวะดิจิทัลล้นเกิน (digital overload) และส่งเสริมสุขภาวะบุคลากร

2.3 การส่งเสริมระดับสาธารณสุข หน่วยงานด้านสุขภาพจิตสามารถบูรณาการกรอบ ACT กับการรณรงค์สุขภาวะดิจิทัล เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยี และสนับสนุนความมั่นคงของอัตลักษณ์ในสังคมดิจิทัล

สรุปสาระสำคัญ

บทความนี้สังเคราะห์แนวคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่า (VBL) ภายใต้กรอบการบำบัดแบบยอมรับและพันธสัญญา (ACT) เพื่ออธิบายบทบาทเชิงกลไกต่อความผาสุกทางจิตใจและการธำรงอัตลักษณ์ในสังคมดิจิทัล การดำเนินชีวิตตามคุณค่าเป็นกระบวนการเชิงหน้าที่ ทำงานร่วมกับกระบวนการหลักของ ACT ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจท่ามกลางบริบทดิจิทัลที่กระตุ้นการเปรียบเทียบและลดความเป็นผู้กำกับตนเอง การยึดโยงกับคุณค่าช่วยย้ายศูนย์กลางการกำกับชีวิตจากแรงเสริมภายนอกกลับสู่กรอบภายใน การกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่าอย่างต่อเนื่องจึงเป็นฐานของการสร้างอัตลักษณ์ที่แท้จริงและมั่นคง แนวคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่าจึงเป็นกรอบบูรณาการที่อธิบายการรักษาความมั่นคงทางจิตใจและอัตลักษณ์ในยุคดิจิทัลได้อย่างเป็นระบบ

ข้อเสนอแนะเชิงประยุกต์ (Practical Recommendations)

จากกรอบการวิเคราะห์เชิงทฤษฎี บทความนี้เสนอการประยุกต์แนวคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่าในระดับระบบ ประการแรก ในงานจิตวิทยาคลินิกและการให้คำปรึกษา ควรใช้กรอบ ACT เป็นโครงสร้างหลักในการทำงานกับปัญหาการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่สมดุล โดยมุ่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจและการกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่ามากกว่าการควบคุมพฤติกรรมเชิงปริมาณ ประการที่สอง ในบริบทการศึกษา ควรพัฒนาการรู้เท่าทันดิจิทัลเชิงคุณค่าเพื่อเชื่อมโยงการใช้เทคโนโลยีกับการตระหนักรู้ตนเอง คุณค่าและอัตลักษณ์สนับสนุนให้เยาวชนใช้เทคโนโลยีเป็นพื้นที่ของการเติบโตเชิงความหมาย

ข้อจำกัดและการวิจัยในอนาคต (Limitations and Future Research)

แม้บทความนี้จะนำเสนอการบูรณาการแนวคิดการดำเนินชีวิตตามคุณค่ากับบริบทสังคมเทคโนโลยีอย่างเป็นระบบ แต่ยังมีข้อจำกัดจากการเป็นงานเชิงแนวคิด (conceptual paper) ที่ขาดหลักฐานเชิงประจักษ์โดยตรง การวิจัยในอนาคตควรพัฒนาแบบจำลองเชิงประจักษ์ที่ตรวจสอบบทบาทของการดำเนินชีวิตตามคุณค่าในฐานะกลไกส่งผ่านระหว่างการใช้เทคโนโลยีกับสุขภาวะทางจิตและอัตลักษณ์ รวมถึงการพัฒนาเครื่องมือวัดการใช้เทคโนโลยีเชิงคุณค่าโดยเฉพาะ งานวิจัยเชิงทดลองที่ประยุกต์ ACT ในบริบทดิจิทัลจะช่วยเสริมความแข็งแกร่งทางทฤษฎีและการนำไปใช้จริงของกรอบแนวคิดนี้

เอกสารอ้างอิง

- จิตยา ปิยภักดิ์ และ พิงรอร งามสุต. (2557). ค่านิยมดิจิทัลกับพฤติกรรมด้านการสื่อสารออนไลน์ของเด็กและเยาวชนไทย. *Journal of Communication Arts*, 32(4), 68–86.
- Chinotaikul, B. (2024). *The effects of acceptance and commitment group therapy on depression and psychological flexibility in undergraduates with significant others experiencing depression* [Unpublished master's thesis]. Chulalongkorn University.
- Chmiel, M., & Kroplewski, Z. (2025). Personal values and psychological well-being among emerging adults: The mediating role of meaning in life. *Brain Sciences*, 15(9), 930. <https://doi.org/10.3390/brainsci15090930>
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Penguin Books.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- LeJeune, J., & Luoma, J. B. (2021). Values in Acceptance and Commitment Therapy. In M. P. Twohig, M. E. Levin, & J. M. Petersen (Eds.), *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 271-294). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhob/9780197550076.013.12>
- Mojtabai, R. (2024). Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 2271–2278. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02657-7>
- Sannarin, T., Sakulsriprasert, C., & Thongpibul, K. (2020). Psychometric evaluation of the psychological flexibility scale for adolescents. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 65(1), 25–36. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/240784>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Yu, X., Zhao, B., Yin, T., Qu, H., Zhang, J., Cheng, X., & Chen, X. (2025). Effect of acceptance and commitment therapy for adolescent depression: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1506822. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1506822>