

การพัฒนาอัตลักษณ์ของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล*

IDENTITY DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS IN THE DIGITAL AGE

เกสรดา ทองประไพ

Kessara Tongprapai

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นครปฐม ประเทศไทย

Faculty of Nursing, Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom, Thailand

Corresponding author E-mail: mary18kes@gmail.com

บทคัดย่อ

ยุคดิจิทัลเป็นยุคแห่งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เป็นยุคที่ไม่มีกำแพงในการสื่อสาร ปัจจุบันเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อของมนุษย์ มีข้อมูลข่าวสารจำนวนมากมหาศาลให้เราได้รับเลือกตามความสนใจ กล่าวได้ว่าสิ่งเหล่านี้กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนในปัจจุบัน วัยรุ่นเป็นวัยที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัว ถือเป็นช่วงที่กำหนดชีวิตว่าจะเป็นไปในภายภาคหน้า และที่สำคัญเป็นวัยแห่งการค้นหาค้นหาตนเอง ตัวตนของตนเอง ผ่านการเรียนรู้จากสังคม สะสมประสบการณ์ชีวิต หล่อหลอมเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง การสร้างอัตลักษณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันแตกต่างจากในอดีตเนื่องจาก ยุคดิจิทัลเป็นยุคที่ผู้คนใช้ชีวิตทั้งในโลกเสมือนจริงและโลกแห่งความจริง ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ทำนายสำหรับวัยรุ่น ในยุคดิจิทัลที่จะต้องสร้างตัวตนของตนเองให้ได้รับการยอมรับ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีตัวตนที่แสดงถึง ความเป็นตัวของตัวเอง สอดคล้องกันทั้งในโลกเสมือนจริงและโลกแห่งความจริง บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอความรู้เกี่ยวกับอัตลักษณ์ ประเภท ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออัตลักษณ์ ความสำคัญของอัตลักษณ์ในวัยรุ่น อัตลักษณ์ของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล ผลของเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่อกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล และแนวทางการพัฒนาอัตลักษณ์อย่างเหมาะสม ในยุคดิจิทัล สามารถนำไปปรับใช้ในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีอัตลักษณ์ที่แสดงถึงความเป็นตัวตนของตนเองอย่างเหมาะสม เป็นอัตลักษณ์ที่ดีงาม สันติตามสังคมในยุคดิจิทัลในปัจจุบัน

คำสำคัญ: การพัฒนา, อัตลักษณ์, วัยรุ่น, ยุคดิจิทัล

Abstract

The digital age is an age of technological advancement. It is an era of rapid change. It is an era without barriers in communication. Currently, social networks have influenced people's thoughts and beliefs. There is a huge amount of information for us to choose to receive according

to our interests. It can be said that these things have become a part of the daily life of people today. Adolescence is an age that faces changes in life. It is a turning point. It is an age of change and adaptation. It is considered a period that determines what life will be like in the future. Importantly, it is an age of self-discovery, self-identity through learning from society, accumulating life experiences, and shaping it into one's own identity. The creation of identity for teenagers today is different from the past because the digital age is an age where people live in both the virtual and real worlds. This is a challenge for teenagers in the digital age who must create their own identity to be accepted. At the same time, they must have an identity that represents their own identity, consistent in both the virtual and real worlds. This article aims to present knowledge about identity, types, factors that influence identity, the importance of identity in teenagers, identity of teenagers in the digital age, the effect of social networks on the process of identity creation of teenagers in the digital age, and guidelines for appropriate identity development in the digital age. It can be applied to promote teenagers to have an identity that represents their own identity appropriately, a good identity that flows with society in the current digital age.

Keywords: Identity, Development, Adolescents, The Digital Age

บทนำ

ยุคดิจิทัลเป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะในด้านเทคโนโลยีสารสนเทศที่ใช้ในการสื่อสาร ซึ่งถูกผนวกเข้าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เทคโนโลยีในยุคดิจิทัลเป็นเทคโนโลยีที่มีความหลากหลายไม่ว่าจะเป็นการใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล การรับข้อมูลข่าวสาร การส่งข้อมูลข่าวสารถ่ายทอดข้อมูลข้อเท็จจริง ซึ่งถือเป็นยุคที่มีความก้าวหน้าในการสื่อสารของมนุษย์ ซึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้มีผลต่อการกำหนดความคิด จิตวิญญาณของผู้คนในสังคม (เอกลักษณ์ เขตจัตุรัส, 2567) รวมถึงหล่อหลอมความเป็นตัวตนหรือที่เรียกว่าอัตลักษณ์ อัตลักษณ์เป็นสิ่งที่บ่งบอกตัวตนของบุคคล บอกว่าบุคคลนี้ คือใคร มีความเหมือน หรือแตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างไร กล่าวได้ว่าอัตลักษณ์เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงตัวตนของบุคคล อัตลักษณ์มีทั้งอัตลักษณ์ที่เป็นความแตกต่างของบุคคลเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เรียกว่า อัตลักษณ์ส่วนบุคคล (Personal Identity) คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคล ที่เกิดขึ้นจากการมองตนเอง และเกิดขึ้นจากเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและจากสังคมในช่วงเริ่มแรกของชีวิต และอัตลักษณ์ทางสังคม (Social Identity) คือ สถานภาพทางสังคม เช่น อาชีพ ชนชั้น เพศ ชาติพันธุ์ หรือศาสนาที่บุคคลนั้นนับถืออยู่ อัตลักษณ์เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีมาแต่กำเนิดแต่หากเกิดจากการสะสม การถูกหล่อหลอม ชัดเจน ในระดับครอบครัว สังคม และชุมชน (อิทธิพร เอิบกมล และพัชลิน จินนุ่น, 2564)วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยแห่งการค้นหาอัตลักษณ์ ตัวตนของตนเองเพื่อตอบคำถามว่าตนเองเป็นใคร เพื่อนำไปสู่การตั้งเป้าหมาย วางแผนชีวิต และใช้ชีวิตบนความเชื่อที่ตัวเอง คือใคร การมีอัตลักษณ์ที่ชัดเจนทำให้วัยรุ่นพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีเป้าหมายในชีวิต รับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย มีคุณค่า และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ แต่หากมีอัตลักษณ์ที่ไม่ชัดเจน จะทำให้วัยรุ่นเกิด

ความสับสน โดยยังไม่สามารถเลือกตัวตนที่ชัดเจน ทำให้ขาดความเชื่อมั่น เพราะหาตัวตนที่เหมาะสมของตัวเองไม่ได้ ไม่รู้ว่าตนเองเป็นใคร ต้องทำอะไร หรือทำอะไรต่อไปในชีวิตข้างหน้า อาจประสบความล้มเหลวในการปรับตัวเพื่อเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต (จตุพร บุญชัยยุทธศักดิ์, 2566) ในอดีตอัตลักษณ์แสดงออกผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้อื่นจะสามารถรับรู้อัตลักษณ์ของบุคคลหนึ่งได้จะต้องผ่านการแสดงออกทางภาษาในการสื่อสารการพบเจอกัน การเผชิญหน้า หรือการสังเกต (ชัยณรงค์ บ่อคำ และพรพรรณ ประจักษ์เนตร, 2565) แต่ในปัจจุบันยุคดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทเป็นสื่อกลางในการแสดงอัตลักษณ์ บุคคลไม่จำเป็นต้องพบเจอ หรือเผชิญหน้ากันก็สามารถรู้จักอัตลักษณ์ของอีกคนได้ (Sebre, S. B. & Miltuze, A., 2021) โดยเฉพาะเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เป็นพื้นที่ให้บุคคลได้ทำความรู้จัก เรียนรู้อัตลักษณ์ของกันและกัน ถือได้ว่า เครือข่ายสังคมออนไลน์ในโลกยุคดิจิทัลมีอิทธิพลต่อการพัฒนา อัตลักษณ์ของวัยรุ่น ซึ่งเครือข่ายสังคมออนไลน์มีบทบาท ในการช่วยเหลือวัยรุ่นในการค้นหา วัตถุดิบของอัตลักษณ์ โดยวัยรุ่นสามารถนำภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง คำพูด ข้อความต่าง ๆ มาปรับแต่ง หล่อหลอมเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง เครือข่ายสังคมออนไลน์ยังมีบทบาท ในการเป็นพื้นที่แสดงออกทางอัตลักษณ์ของวัยรุ่นเพื่อให้ตนเองและสังคมได้รับรู้ เช่น การเปลี่ยนโปรไฟล์ การโพสต์รูปตนเองในอิริยาบถต่าง ๆ ลงบนโซเชียล การโพสต์และแชร์เนื้อหาต่าง ๆ ที่แสดงถึงแบบแผน การใช้ชีวิต ความคิด ความเชื่อของตนเอง นอกจากนี้ เครือข่ายสังคมออนไลน์ยังมีบทบาทในการเป็นช่องทางทดสอบทางอัตลักษณ์ โดยการรับผลสะท้อนกลับจากสมาชิกในสังคมออนไลน์ แล้วนำผลที่ได้มาปรับปรุง แต่งเติมอัตลักษณ์ของตนเองให้สมาชิกและสังคมยอมรับ (ฐิตินัน บ. คอมมอน, 2560) ยุคดิจิทัลเป็นยุคที่มีข้อมูลจำนวนมากมหาศาล และหลากหลาย วัยรุ่นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างไม่จำกัด ข้อมูลเหล่านี้ล้วนมีผลต่อความคิด ความเชื่อ ที่นำไปสู่การพัฒนาอัตลักษณ์ว่าจะไปในทิศทางไหน ซึ่งมีทั้งประโยชน์และโทษ จึงจำเป็นที่จะต้องให้ความรู้ ทักษะแก่วัยรุ่น ผู้ปกครอง หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาอัตลักษณ์ ในยุคดิจิทัลให้เป็นไปในทิศทางที่ดี มีอัตลักษณ์ที่ชัดเจน และดีงาม เพื่อเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตที่มีคุณภาพพร้อมรับ การเปลี่ยนแปลง มีอัตลักษณ์ที่ทันสมัยและปรับตัวได้ในสังคมทุกยุคทุกสมัย

อัตลักษณ์ คืออะไร

คำว่า อัตลักษณ์ (อ่านว่า อัต - ตะ - ลัก) ประกอบด้วยคำว่า อัต (อัต - ตะ) ซึ่งหมายถึง ตน หรือ ตัวเอง กับ ลักษณะ ซึ่งหมายถึง สมบัติเฉพาะตัว คำว่า อัตลักษณ์ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า identity (อ่านว่า ไอ - เด็น - ตี - ตั้) หมายถึง ผลรวมของลักษณะเฉพาะของสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นที่รู้จักหรือจำได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) อัตลักษณ์ในนิยามภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า Identification โดยมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ คำว่า Identitas เดิมใช้คำว่า Idem อัตลักษณ์เป็นลักษณะเฉพาะของสิ่งที่เป็นสมบัติของคน ทำให้เกิดความเหมือนหรือโดดเด่นขึ้นมาแตกต่างจากบุคคลอื่น เป็นสิ่งที่บ่งบอกตัวตนของบุคคล ทำให้รับรู้และเข้าใจว่าเราเป็นใคร หรือคนอื่นเป็นใคร (Jenkins, R., 2008) อัตลักษณ์ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในตัว หรือเกิดมาพร้อมกับตัวบุคคล แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นภายใต้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการขัดเกลาทางสังคม อัตลักษณ์ยังเป็นสิ่งบ่งชี้ลักษณะของชุมชน หรือสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ เช่น เชื้อชาติ ภาษา วัฒนธรรม และศาสนา มีคุณลักษณะที่เฉพาะเจาะจง ไม่เหมือนกับสังคมอื่น ๆ (อนุสรณ์ อนุโณ, 2547) อัตลักษณ์เกิด การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ โดยอัตลักษณ์จะเปลี่ยนไปตามบริบทของวัฒนธรรม ซึ่งเห็นได้ชัดเจนในยุคดิจิทัล ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากการเข้ามาของเทคโนโลยีการ

สื่อสาร ซึ่งเป็นตัวเร่งมิติเวลาให้เร็วขึ้น เกิดการเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว หลากหลายและซับซ้อน (อภิญญา เฟื่องฟูสกุล, 2546)

ประเภทของอัตลักษณ์

อัตลักษณ์สามารถแบ่งตามประเภทจากต้นกำเนิดในการหล่อหลอมเป็นอัตลักษณ์ของบุคคล ดังนี้

1. อัตลักษณ์ส่วนบุคคล (Personal Identity) เป็นสิ่งแสดงถึงความเป็นตัวตนของบุคคล คุณสมบัติของบุคคลหรือสัญลักษณ์อย่างหนึ่งในตัว ทำให้แตกต่างจากผู้อื่น ส่งผลต่อการมองตนเองในแง่มุมต่าง ๆ (ณัฐธินิชา เนียมพันธุ์, 2565) เกิดการรับรู้แล้วรู้ตัวว่าตนเอง คือใคร มีลักษณะเป็นอย่างไร มีความรู้สึก ความคิด ทศนคติ วิถีชีวิต ความเชื่อ แบบแผนพฤติกรรม และลักษณะนิสัยอย่างไร ทำให้รู้ว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่นตั้งแต่ในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม (ทวีศักดิ์ อินทโชติ และคณะ, 2562) บุคคลอาจมี อัตลักษณ์หลาย ๆ อย่างในตัวตนได้ โดยอัตลักษณ์ส่วนบุคคล ประกอบด้วย ลักษณะ 4 ด้าน

1.1 ด้านกายภาพ เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับลักษณะรูปร่างภายนอก เช่น สูง เตี้ย อ้วน ผอม รวมไปถึงภายใน เช่น ทักษะ ความสามารถของตนเอง

1.2 ด้านศีลธรรม เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับคุณค่าทางศีลธรรม ความรู้สึกเกี่ยวกับการกระทำในสิ่งที่ดี หรือไม่ดี

1.3 ด้านสังคม เป็นความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจ และความเชื่อมั่นของตนเองในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม

1.4 ด้านความคิดเห็นต่อตนเอง เป็นการสังเกตตนเองของบุคคล แล้วตัดสินใจเลือกกระทำพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เกิดเป็นการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. อัตลักษณ์ทางสังคม (Social Identity) เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่เกิดจากโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคม เป็นสิ่งที่บุคคลใช้แสดงตัวตนออกมาให้สังคมได้เห็น (จตุพร บุญชัยยุทธศักดิ์, 2566) กล่าวคือ อัตลักษณ์ทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงผลของการขัดเกลาทางสังคม ถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคม ปรากฏออกมาในรูปแบบของสถานภาพทางสังคมของบุคคลที่เกิดจากสังคมกำหนดบทบาทหน้าที่ ตำแหน่ง อาชีพ ชนชั้น เพศชาติพันธุ์ หรือศาสนาให้แก่บุคคล ส่งผลให้บุคคลเกิด การเรียนรู้ และเลือกนิยามตนเองให้เหมาะสมกับสังคม เกิดการปรับเปลี่ยนไปตามบริบทและบรรทัดฐานของสังคม ตามโครงสร้างทางสังคมนั้น ๆ เช่น บทบาทความเป็นพ่อ บทบาทเพื่อน บทบาทสามีภรรยา การแต่งกายที่แสดงถึงการเป็นสมาชิกของสังคมนั้น ๆ อัตลักษณ์ทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งส่งผลต่อการสร้างอัตลักษณ์ส่วนบุคคล นอกจากนี้ อัตลักษณ์ทางสังคมมีการแสดงออกผ่านสัญลักษณ์ที่มีความหมายเป็นที่เข้าใจร่วมกัน โดยแสดงออกผ่านพิธีกรรม ประเพณี วัฒนธรรม ตำนาน เรื่องเล่า ประวัติศาสตร์ และปรากฏการณ์ทางสังคม (สุพรรณสา จิมพาลี และกฤตพร ห้าวเจริญ, 2565); (อรอุษา บัวบาน และบุหงา ชัยสุวรรณ, 2565)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออัตลักษณ์

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออัตลักษณ์แบ่งเป็นองค์ประกอบที่มีอยู่ภายในและภายนอกบุคคล 6 องค์ประกอบตามแนวคิดของเพรสคอตท์ ดังนี้ (จตุพร บุญชัยยุทธศักดิ์, 2566)

1. องค์ประกอบและกระบวนการทางกายภาพ เป็นลักษณะที่ปรากฏให้เห็นภายนอก เช่น การเจริญเติบโต น้ำหนัก ทรวดทรง ผิวพรรณ วุฒิภาวะ สุขนิสัย ข้อจำกัดทางร่างกาย ความพิการ ทักษะ การแต่งกาย เป็นต้น
2. องค์ประกอบและกระบวนการด้านความรักความอบอุ่นภายในครอบครัวโดยเฉพาะการถ่ายทอดความรู้สึกมีคุณค่าและการยอมรับในตนเอง และยังมีอิทธิพลในการกำหนดรูปแบบ วิถีชีวิตของวัยรุ่น การกำหนดกฎเกณฑ์ ถ่ายทอดค่านิยมและความเชื่อไปยังวัยรุ่นในแต่ละช่วงชีวิต (Afful, A. et al., 2021)
3. องค์ประกอบและกระบวนการด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นองค์ประกอบทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลตั้งแต่ระดับครอบครัว ไปจนถึงระดับชุมชน และสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ รวมไปถึงสิ่งที่บุคคลได้ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด คือ ชนิกกำเนิด แหล่งกำเนิด ชนชั้นทางสังคม บทบาททางสังคม และสิ่งที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ในสังคมภายหลัง ประสบการณ์เกี่ยวกับวัฒนธรรม การมีความรับผิดชอบต่อสังคม ความขัดแย้งกับชุมชน ความแตกต่างทางวัฒนธรรม แรงกดดันจากการเผชิญการเปลี่ยนแปลงฐานะครอบครัวในสถานการณ์ต่าง ๆ แรงกดดันจากความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา
4. องค์ประกอบและกระบวนการเกี่ยวกับเพื่อนวัยเดียวกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน วัยรุ่นมักจะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่น ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ต้องการทำให้เหมือนกับเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแต่งกาย ทรงผม ภาษาหรือท่าทาง ดังนั้น ลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นคบจึงบอกความรู้สึกถึงภาพพจน์ของตนเอง เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่คล้ายตนเอง ซึ่งการคบเพื่อนมีผลให้วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น การวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ช่วยให้มีความรู้สึกรับประกัน ในความเป็นชายและเป็นหญิงของตน ไม่ประหม่า อึดอัด หรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ เรียนรู้บทบาทหรือสถานะในสังคม เช่น เป็นผู้นำหรือผู้ตาม หรือมี บทบาทอย่างไร ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจ และมีความนับถือตนเอง (สุปราณี หมื่นยา และปกรณ ประจัญบาน, 2564)
5. องค์ประกอบและกระบวนการด้านการพัฒนาแห่งตน เป็นความรู้สึกต่อตนเองที่เป็นผล มาจากองค์ประกอบด้านกายภาพ ครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม และเพื่อนวัยเดียวกัน เกิดเป็นมโนทัศน์ แห่งตนต่อการรับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ประสบการณ์และความหมายที่ได้รับจากประสบการณ์ มโนทัศน์เกี่ยวกับสังคมและโลกที่กว้างออกไป ความรู้สึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับโลกภายนอก การรับรู้ และการใช้ศักยภาพ ความสามารถ ความถนัดในการเรียนรู้
6. องค์ประกอบและกระบวนการด้านการปรับตัว เป็นความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับประสิทธิภาพความพร้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายว่ามากพอที่จะรับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้หรือมีขีดจำกัดทางร่างกาย นำไปสู่การเกิดความรู้สึกต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เกิดเป็นรูปแบบการปรับตัวของบุคคลต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญ

ความสำคัญของอัตลักษณ์กับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงมากมายในหลาย ๆ ด้าน โดยวัยรุ่นจะต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีรูปร่างแตกต่างจากวัยเด็ก ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่ไม่คงที่ แปรปรวน อยากที่จะควบคุมตนเองได้ ในขณะเดียวกันวัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจบทบาทของตนเองที่แสดงออกทางสังคมที่แตกต่างกัน การเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่มั่นคง ทำให้ต้องปรับตัวเพื่อให้เผชิญกับสภาพปัญหาได้ ทั้งปัญหาภายในครอบครัว เพื่อน บริบทสังคมด้านนอก (Asmussen, K., 2007) วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ โดยวัยรุ่นจะมีการเรียนรู้จากการกระทำของครอบครัว สิ่งแวดล้อมทั้งเพื่อน ครู บุคคลที่มีชื่อเสียง และสื่อในสังคมเสมือนจริง วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองเป็นใคร ตนเองเป็นคนแบบไหน มีความสามารถอย่างไร และจะดำเนินชีวิตของตนเองต่อไปในทิศทางใด (จตุพร บุญชัยยุทธศักดิ์ และคณะ, 2567) ถ้าวัยรุ่นสามารถค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองได้ หรือตอบคำถามได้ว่าตนเอง คือใคร จะทำให้วัยรุ่นรับรู้ถึงความต้องการของตนเอง เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง เข้าใจในบทบาททางสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ ยอมรับในกฎเกณฑ์ของสังคม เติบโตไปเป็นผู้ที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเป้าหมายในชีวิต มีความยืดหยุ่นในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความมั่นใจในการตัดสินใจของตนเอง ไม่โอนเอียงตามผู้อื่นง่าย สามารถแสดงบทบาททางสังคมออกมาได้อย่างเหมาะสมตามบริบททางสังคม หากวัยรุ่นไม่ประสบความสำเร็จในการค้นหาอัตลักษณ์ของตน จะทำให้เกิดความสับสน ไม่สามารถสร้าง อัตลักษณ์ของตนเอง ขาดความเชื่อมั่น เพราะหาตัวตนที่เหมาะสมของตนเองไม่ได้ โน้มเอียงตามผู้อื่น ไม่มีความคิดเป็นของตนเอง หลีกเลี่ยงปัญหา มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีปัญหาทางจิต วิตกกังวล รู้สึก ไม่พอใจในตนเอง ไม่มีเป้าหมายในชีวิต รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า จนไปถึงการฆ่าตัวตาย (จตุพร บุญชัยยุทธศักดิ์, 2566) ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งการค้นหาตนเอง เพื่อพัฒนาไปเป็นอัตลักษณ์เฉพาะตนที่จะนำไปสู่ การแสดงออกทางตัวตนของตนเอง อัตลักษณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญทำให้วัยรุ่นมองตนเองในแบบต่าง ๆ และสามารถทำความเข้าใจปัญหาหรือสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญ เกิดการตัดสินใจที่จะกระทำการต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตที่จะต้องมีการเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิต ทั้งการเลือกอาชีพ การเลือกคู่ครอง (ภาวัก แก้วอิม, 2565) อาจกล่าวได้ว่า อัตลักษณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งที่กำหนดว่าบุคคลนั้น จะเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ในแบบไหน เป็นผู้ใหญ่ในแบบที่ตนเองไม่อยากจะ เป็น ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต หรือเป็นผู้ใหญ่ในแบบที่ตนเองต้องการ ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต

อัตลักษณ์ของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล

แต่ละบุคคลมีความแตกต่างเป็นของตนเอง ความเฉพาะของบุคคลเรียกว่า อัตลักษณ์ ในอดีตก่อนที่จะมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเหมือนกับยุคปัจจุบัน มนุษย์รับรู้อัตลักษณ์ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพ โดยใช้เครื่องมือสื่อสาร คือ วัจนภาษา แสดงออกทางภาษา คำพูด เนื้อหาของคำพูด การเขียน บทเพลง และ อวัจนภาษา แสดงออกทางท่าทาง อากัปกริยา สีหน้า ดวงตา การสัมผัส การปฏิสัมพันธ์เปรียบเสมือนสารที่บุคคลส่งถึงบุคคลอื่นโดยตรง (บัณฑิตา จารุมา และสมคิด นันตะ, 2563) ซึ่งอัตลักษณ์ของบุคคลจะค่อย ๆ ปรากฏออกมาเหมือนการต่อชิ้นส่วนที่ละนิด หมายความว่า ยิ่งบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากเท่าไร ก็จะสามารถรับรู้อัตลักษณ์ของบุคคลนั้น

ได้ชัดเจนขึ้นเท่านั้น แต่สังคมในยุคนี้เป็นสังคมยุคดิจิทัล เทคโนโลยีที่ล้ำสมัยเข้ามามีบทบาทในการสื่อสารอย่างมาก ผู้คนจึงมีการสื่อสารอย่างหลากหลายมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อ การดำรงชีวิตทำให้ผู้คนมีช่องทางการสื่อสารในลักษณะ เครือข่ายมากขึ้น โดยเฉพาะอุปกรณ์การสื่อสารและสื่อดิจิทัลที่พัฒนาอยู่ตลอดเวลา สื่อและเทคโนโลยีจึงเข้ามามี อิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต (อติพร เกิดเรือง, 2563) ทำให้การรับรู้อัตลักษณ์ของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะ การเข้ามาของเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา มีการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ผ่านหลายช่องทาง เช่น สมาร์ทโฟน (Smart Phone) โน้ตบุ๊ก (Notebook) และคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ (PC) เป็นต้น จึงสามารถเชื่อมต่อกันผ่านทางโลกออนไลน์ได้อยู่ตลอดเวลา (ณัฐธินา เนียมพันธุ์, 2565) ทำให้วัยรุ่นสามารถสร้าง ตัวตน และจัดการตัวตนให้เป็นในแบบที่ตนเองต้องการ (พีรวิชัย คำเจริญ และวีรพงษ์ พลนิกรกิจ, 2561) การใช้ เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการสร้างตัวตนของวัยรุ่น มีสาเหตุมาจากความต้องการในการนำเสนอตัวตนให้ผู้อื่นประทับใจ รวมถึงความต้องการการยอมรับ ซึ่งเครือข่ายทางสังคมออนไลน์สามารถแสดงให้เห็นถึงการได้รับการยอมรับในตัวตน ของวัยรุ่น การได้รู้สึกว่าตนเองเป็นคนพิเศษที่ผู้คนให้ความสนใจ ชื่นชม ผ่านการกดไลค์ จากการโพสต์ข้อความ รูปภาพ วิดีโอ ในลักษณะต่าง ๆ ที่วัยรุ่นได้เรียนรู้จากจำนวนยอดไลค์ อาทิเช่น หากภาพถ่ายของตนในลักษณะ เช็กซีหรือสวยหวานเป็นภาพที่มีคนกดไลค์มากก็มีแนวโน้มที่วัยรุ่นจะโพสต์ในลักษณะแบบนี้มากขึ้น เกิดเป็นตัวตน ของตนเองที่ต้องการสร้างขึ้นตามที่สังคมให้การชื่นชม ยอมรับจากจำนวนยอดไลค์ที่แสดงถึงการให้ความสนใจ และการชื่นชอบในตัวของผู้วัยรุ่น โดยสามารถตรวจสอบจำนวนการกดไลค์ได้ โดยบุคคลจะรู้สึกดีเมื่อได้รับจำนวน การกดไลค์มาก (Lajnef, K., 2023) เครือข่ายสังคมออนไลน์มีบทบาทในการค้นหาวัตถุดิบทาง อัตลักษณ์ของวัยรุ่น ได้แก่ ภาพนิ่ง วิดีโอ เสียง คำพูด ข้อความต่าง ๆ เพื่อนำมาปรับแต่งเป็นอัตลักษณ์ของตนเองให้เป็นไปในแบบที่ ตนเองต้องการนำเสนอต่อผู้อื่น เครือข่ายสังคมออนไลน์ยังมีบทบาทในการเป็นพื้นที่แสดงออกทางอัตลักษณ์ ตั้งแต่ การตั้งชื่อโปรไฟล์ของตนเอง การโพสต์ หรือแชร์เนื้อหาต่าง ๆ และการเขียนบรรยายความคิดเห็นและความรู้สึกของ ตนเองในช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิต เป็นพื้นที่ในการแสดงออกทาง อัตลักษณ์ที่หลากหลาย แสดงให้เห็นว่าอัตลักษณ์ เป็นสิ่งที่ลื่นไหลและเปลี่ยนแปลงได้เสมอ (ฐิตินัน บ. คอมมอน, 2560) นอกจากนี้ เครือข่ายสังคมออนไลน์ยังมีบทบาท ในการเป็นช่องทางการทดสอบอัตลักษณ์ การทดสอบอัตลักษณ์เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ ซึ่งอัตลักษณ์จะไม่สามารถหล่อหลอมได้โดยไม่ได้รับการยินยอมจากผู้อื่น โดยการรับผลสะท้อนกลับ (Feedback) จากสังคม ยกตัวอย่างเช่น เฟซบุ๊ก มีช่องทางการสะท้อนอัตลักษณ์ของผู้ใช้ ผ่านการกดไลค์ (Like) กดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น (Comments) แบ่งปัน (Share) เนื้อหาที่โพสต์ ซึ่งผู้ใช้งานจะได้รับผลสะท้อนกลับอย่าง รวดเร็วและสามารถนำผลสะท้อนนี้ไปปรับปรุงอัตลักษณ์ของตนเองได้ (สิริกาญจน์ ชัยหาร และคณะ, 2565) กระแส การสร้าง อัตลักษณ์ในแพลตฟอร์มออนไลน์ในปัจจุบัน พบว่า บุคคลที่ได้รับการยอมรับ การชื่นชมในโลกสังคมออนไลน์ นั้นจะต้องมีอัตลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งถือว่าเป็นความท้าทายสำหรับวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นจำกัด การแสดงออกทาง อัตลักษณ์ทางสังคมออนไลน์มากขึ้น ไม่อยากให้เกิดความผิดพลาดในการแสดงออกทาง อัตลักษณ์ และทำให้วัยรุ่นมี ความกดดันมากขึ้นในการแสดงออกถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งถือเป็นแนวทางของแพลตฟอร์มต่าง ๆ ในอนาคต ที่ควรปรับให้พื้นที่ออนไลน์สามารถแสดงออกทางอัตลักษณ์ ได้อย่างปลอดภัย ทำให้มีแนวโน้มว่าในอนาคตการ แสดงออกทางอัตลักษณ์ของวัยรุ่นในลักษณะต่าง ๆ จะสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระมากขึ้น ส่งผลต่อการสร้าง

อัตลักษณ์ของวัยรุ่นที่จะทำให้วัยรุ่นได้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และให้ความเคารพอัตลักษณ์ของผู้อื่นในหลากหลายรูปแบบ (Pérez-Torres, V., 2024)

ผลของเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่อกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล

เครือข่ายสังคมออนไลน์มีผลต่อกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ ดังนี้ (Pérez-Torres, V., 2024)

1. การนำเสนอตนเองบนสังคมออนไลน์ โดยวัยรุ่นจะเน้นการสร้างความประทับใจ มีผลต่ออัตลักษณ์ คือ เป็นการทดสอบแนวคิดเกี่ยวกับอัตลักษณ์ที่ตนเองเข้าใจ นำเสนอออกมาอย่างสร้างสรรค์หรือไม่สร้างสรรค์ อาจได้รับหรือไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม เช่น หากผู้หญิงที่มีบุคลิกอ่อนหวานน่ารักมีผู้ติดตามหรือกดไลก์มากในสังคมออนไลน์ วัยรุ่นก็มีแนวโน้มที่จะปรับการแสดงออกทางอัตลักษณ์ของตนในสังคมออนไลน์โดยนำเสนอตนเองให้เป็นผู้หญิงที่มีบุคลิกอ่อนหวานน่ารักเพื่อให้เป็นที่ยอมรับในสังคมออนไลน์

2. ผู้ชมบนสังคมออนไลน์ ทั้งเป็นคนที่รู้จัก และไม่รู้จัก เป็นคนที่มีตัวตนจริงหรือไม่มีตัวตนจริง เป็นผู้รับชมการแสดงออกของอัตลักษณ์ มีผลในการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับอัตลักษณ์ โดยผู้นำเสนอ อัตลักษณ์มีการเฝ้าติดตามผลกระทบหลังจากการแสดงอัตลักษณ์ของตนเองลงบนสังคมออนไลน์ เช่น วัยรุ่นโพสต์คลิปเต้นแล้วมีคนในสังคมออนไลน์เข้ามาแนะนำ ให้ข้อคิดเห็นว่าการเต้นของเจ้าของโพสต์นั้นเป็นอย่างไร เต้นดีหรือไม่ดี ซึ่งวัยรุ่นสามารถติดตามและเห็นความคิดเห็นต่อโพสต์ของตนเองจากบุคคลอื่น ๆ ได้โดยหากความคิดเห็นส่วนใหญ่มีแนวโน้มว่าไม่ดี วัยรุ่นก็จะนำไปปรับปรุงการเต้นในครั้งต่อไป

3. การเปรียบเทียบทางสังคมบนสังคมออนไลน์ โดยเปรียบเทียบความเหมือนความแตกต่าง เป็นไปตามที่สังคมอยากให้เป็นในอุดมคติหรือไม่ ได้รับหรือไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม โดยในขั้นตอนนี้จะช่วยยืนยันแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างอัตลักษณ์ในตนเอง ในขั้นนี้มีความเสี่ยงที่จะเกิดการตัดสินใจจากสังคม ในโลกออนไลน์ว่ามีภาพลักษณ์ในเชิงลบ นำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น วัยรุ่นลงรูปภาพใส่ชุดไทยในวันสงกรานต์แต่ถูกบุคคลอื่นมาแสดงความคิดเห็นว่าการแต่งกายชุดไทยของอีกคนสวยกว่าทำให้เกิด การเปรียบเทียบและมีความรู้สึกที่ตนเองด้อยกว่า

4. แบบอย่างในสังคมออนไลน์ มีผลต่อการระบุอัตลักษณ์ การเลียนแบบเพื่อที่จะเป็นส่วนหนึ่งและได้รับการยอมรับจากสังคม และยังมีผลต่อแนวทางในการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองในการสร้างความโดดเด่น ความแตกต่างในแบบเฉพาะของตนเอง เช่น วัยรุ่นเห็นว่านาย ก ซึ่งเป็นผู้มีอิทธิพลในสังคมออนไลน์ มียอดผู้ติดตามมาก มักทำคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแต่งรถ การสักตามร่างกาย และใส่ทอง ซึ่งดูแล้วมีฐานะร่ำรวยและเป็นที่ยอมรับ วัยรุ่นจึงหันมาชอบการแต่งรถ และสักตามร่างกาย สวมใส่เครื่องประดับทองเพื่อให้ดูน่าเกรงขาม มีฐานะและได้รับการยอมรับจากสังคม

แนวทางการพัฒนาการสร้างอัตลักษณ์ในวัยรุ่นอย่างเหมาะสมในยุคดิจิทัล

การพัฒนาการสร้างอัตลักษณ์ในวัยรุ่นอย่างเหมาะสมในยุคดิจิทัล มีแนวทาง ดังนี้

1. ส่งเสริมการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยเน้นให้วัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ส่งเสริมให้เรียนรู้ถึงผลของการปฏิสัมพันธ์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น เรียนรู้ที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ทั้งในโลกเสมือนจริงและโลกความจริง

2. ส่งเสริมการพัฒนาสติปัญญา โดยเน้นการพัฒนาความสามารถของวัยรุ่นในการคิด และการเรียนรู้รวมทั้งกระบวนการในการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้น เพื่อสร้างสรรค์ความหมายใหม่และสามารถประเมินคุณค่าและศักยภาพในตนเอง (ทวิศักดิ์ อินทโชติ และคณะ, 2562)

3. ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ค้นหาตนเอง สำรวจสิ่งที่ตนเองสนใจ ค้นหาที่เป็นแรงบันดาลใจที่สามารถขับเคลื่อนตนเอง ให้โอกาสได้ลองผิดลองถูก สนับสนุนให้มีความมั่นใจ และความมุ่งมั่นในการนิยามตนเอง ซึ่งวัยรุ่นจะเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองเข้ากับการพัฒนาอัตลักษณ์ โดยหากเป็นวัยรุ่นที่ศึกษาในระบบการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่สำคัญในการพัฒนาอัตลักษณ์ ดังนั้น โรงเรียนจึงควรให้ความสำคัญกับ การค้นหาศักยภาพในตัวของผู้วัยรุ่น โดยมีชั่วโมงในการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการค้นหาตนเอง ความสามารถที่มีอยู่ ส่งเสริมให้วัยรุ่นตั้งเป้าหมาย และวางแผนบนความต้องการของตนเอง ไม่ใช่ความคาดหวังจากบุคคลภายนอก ทั้งนี้ การค้นหาตนเองของผู้วัยรุ่น อาจมีโอกาสรับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องจากสื่อสังคมออนไลน์ หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ อาจนำไปสู่การลองผิดเกินขอบเขตจึงควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด (Arnold, M. E., 2017)

4. ส่งเสริมการเรียนรู้พหุวัฒนธรรม โดยควรจัดให้วัยรุ่นได้มีการทำกิจกรรมกับเพื่อนคนอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมเพื่อให้วัยรุ่นเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเรียนรู้ถึงวิถีชีวิต การดำเนินชีวิตในแบบต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป (Branje, S. et al., 2021)

5. ส่งเสริมทักษะการแก้ไขปัญหาในวัยรุ่น โดยช่วยให้วัยรุ่นมีมุมมองต่อปัญหาตามความเป็นจริง รับรู้ความสามารถของตนในการจัดการปัญหา มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ฝึกให้วัยรุ่นยอมรับและเข้าใจปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้จากการมีเจตคติที่ดีต่อปัญหาหรือมีมุมมองต่อปัญหาในทางบวกตามความเป็นจริง และเพิ่มประสิทธิภาพในการรับมือกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ทักษะในการแก้ไขปัญหาช่วยให้วัยรุ่นมีอัตลักษณ์ที่เข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ ลดการหลีกเลี่ยงเข้าสู่โลกเสมือนจริง (สุภัทรา พานิชานาวา และคณะ, 2567)

6. ส่งเสริมทักษะทางจิตสังคม ทักษะทางจิตสังคมช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสังคมเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีทักษะทางจิตสังคมสูงจะสามารถสังเคราะห์ตัวตนของตนเอง มีอัตลักษณ์ที่ชัดเจน รู้จักแยกแยะการกระทำ ผิด ชอบ ชั่ว ดี รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง เคารพขอบเขตของตนเองและผู้อื่น

7. ส่งเสริมความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว โดยวัยรุ่นจะเรียนรู้การให้ความรัก ความอบอุ่น การสั่งสอน การติชมของคนในครอบครัวต่อตนเอง ซึ่งวัยรุ่นสามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง การได้รับการสนับสนุน ความไว้วางใจจากครอบครัวทำให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงในการสร้างแสดงอัตลักษณ์ของตนเองได้อย่างมั่นใจ (Branje, S., 2022)

8. ส่งเสริมการพัฒนาอัตลักษณ์ทางเพศที่พึงประสงค์ในวัยรุ่น (ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ และคณะ, 2565)

8.1 ระดับครอบครัว ส่งเสริม และเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติบทบาทให้เหมาะสมกับเพศ ยอมรับ และมีทัศนคติในเชิงบวกต่อวัยรุ่นที่มีความหลากหลายทางเพศ มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่นและความหลากหลายทางเพศ เปิดใจพูดคุยเรื่องเพศในครอบครัว

8.2 ระดับสถานศึกษา ครูควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นและความหลากหลายทางเพศอย่างถูกต้อง ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ ได้แก่ อัตลักษณ์ทางเพศ และเพศวิถีกับนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียนเพื่อสร้างความเข้าใจและความปลอดภัยในสถานศึกษา โดยบรรจุความรู้เรื่องความหลากหลายทางเพศลงในหลักสูตรการเรียนการสอน ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติบทบาทตามเพศของตน ไม่ตีตราหรือระบุสถานะทางเพศของวัยรุ่น โรงเรียนควรมีบริการด้านต่าง ๆ เพื่อรองรับ แนะนำ ช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความหลากหลายทางเพศ

8.3 ระดับสังคม ชุมชนควรจัดกิจกรรมที่สามารถสร้างความตระหนัก ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเพศ ตัวตนทางเพศ เพศศึกษา ทักษะในการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จัดกิจกรรมให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในชุมชน เรียนรู้วิถีชีวิตในชุมชน และแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสม ภาครัฐควรมีมาตรการ ในการจำกัดการเข้าถึงสื่อที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะสื่อที่มีเนื้อหาช่วยยั่วทั้งทางเพศ การใช้ความรุนแรง และการใช้ยาเสพติด ซึ่งสื่อส่วนใหญ่เน้นการกระตุ้นอารมณ์ให้ผู้รับสื่อติดตาม โดยขาดการปลูกฝังการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับวัยรุ่น รวมทั้งควบคุม กำกับ ดูแลให้ผู้ผลิตสื่อ ผลิตสื่ออย่างสร้างสรรค์และมีจริยบรรณในการผลิตสื่อ (ชัยนันท์ เหมือนเพชร และคณะ, 2563)

9. เสริมสร้างอัตลักษณ์เชิงวิชาชีพ วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ที่จะต้องประกอบอาชีพในอนาคต ดังนั้น การเสริมสร้างอัตลักษณ์เชิงวิชาชีพอย่างเหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นมีความสามารถ และสามารถพัฒนาตนเองให้พร้อมเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในโลกยุคดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี โดยการเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีทักษะในศตวรรษที่ 21 ประกอบไปด้วยหลัก 3Rs คือ Reading: สามารถอ่านออก, (W) Riting: สามารถเขียนได้ และ (A) Rithenmatics: สามารถคิดเลขเป็นและ 8Cs ดังนี้ (อังคณา สุเมธสิทธิกุล และองค์อร ประจันเขตต์, 2561)

9.1 Critical Thinking and Problem Solving คือ มีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สามารถแก้ไขปัญหาได้ โดยมีการพิจารณาไตร่ตรอง ด้วยเหตุผลอย่างรอบครอบ โดยอาศัยหลักฐาน ข้อสรุป ที่เกี่ยวข้องกันเรื่องนั้น ๆ การคิดอย่างมีวิจารณญาณจะเริ่มจากสถานการณ์ที่ยุ่ยาก ซับซ้อน และจบลงด้วยสถานการณ์ที่มีการพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผลว่าสิ่งใดมีความสำคัญเป็นสิ่งจำเป็นก่อนจะตัดสินใจเชื่อหรือปฏิบัติ (จุฑามาส ไชยงไทย, 2561)

9.2 Creativity and Innovation คือ มีทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ คิดเชิงนวัตกรรม โดยฝึกการคิดนอกกรอบ การใช้หลักความเป็นเหตุผลในการคิด คิดอย่างเป็นระบบ

9.3 Cross-cultural Understanding คือ มีความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรม มีกระบวนการคิดข้ามวัฒนธรรม โดยเข้าใจความแตกต่างทางกระบวนการทัศน เห็นคุณค่าในการอยู่ร่วมกัน ยอมรับวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามของแต่ละสังคม

9.4 Collaboration Teamwork and Leadership คือ มีความร่วมมือ มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ โดยส่งเสริมให้คิดในแง่บวก สร้างจิตสาธารณะรู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น รู้หลักการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้หลักการสื่อสารและสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี (พระมหาอานนท์ อานนโท และคณะ, 2566)

9.5 Communications Information and Media Literacy คือ มีทักษะในการสื่อสาร และการรู้เท่าทันสื่อ โดยสามารถเข้าถึงสื่อ บอกที่มา และวัตถุประสงค์ของสื่อ ประเมินได้ว่าสื่อน่าเชื่อถือ ไม่น่าเชื่อถือ ดีหรือไม่ดีอย่างไร

9.6 Computing and ICT Literacy คือ มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และการรู้เท่าทันเทคโนโลยี โดยมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและเครื่องมือสื่อสารอย่างเหมาะสม ในการเข้าถึง จัดการ แปลความ สรุปความ และประเมินความน่าเชื่อถือของสารสนเทศได้ เช่น การใช้ปัญญาประดิษฐ์ที่นำเชื่อถือเข้ามาช่วยในการสืบค้นข้อมูล เป็นต้น

9.7 Career and Learning Skills คือ มีทักษะทางอาชีพ และทักษะการเรียนรู้ โดยมีความสามารถในการแสวงหา ความรู้ และเลือกใช้แหล่งข้อมูลด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการสามารถประมวลสรุปความรู้ได้ด้วยตนเอง นำองค์ความรู้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพเตรียมความพร้อมในการประกอบอาชีพ หมั่นฝึกฝนทักษะและความเชี่ยวชาญที่จะเป็นประโยชน์ต่ออาชีพ

9.8 Change คือ มีทักษะการเปลี่ยนแปลง คือ การปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ที่เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตในด้านต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม และสภาพสังคม ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญของทักษะขั้นต้นทั้งหมด

10. เสริมสร้างทักษะทางดิจิทัล การพัฒนาอัตลักษณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันได้รับอิทธิพลมาจากโลกออนไลน์ จึงควรมีการส่งเสริมทักษะทางดิจิทัลเพื่อให้สามารถใช้สื่อและรับสื่อออนไลน์ ในการหล่อหลอมเป็นอัตลักษณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม ดังนี้ (พีรวิษณุ คำเจริญ และวีรพงษ์ พลนิกรกิจ, 2561)

10.1 อัตลักษณ์ทางดิจิทัล ส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถสร้าง และจัดการอัตลักษณ์บนโลกออนไลน์ การรับรู้ตัวบุคคลในโลกออนไลน์ การผลิตสื่ออย่างสร้างสรรค์

10.2 การใช้ดิจิทัล ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสามารถในการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล การใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ การแสดงออกทางความคิดเห็นบนโลกออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ สร้างสมดุลระหว่างชีวิตในโลกเสมือนจริงและชีวิตในโลกความจริง

10.3 ความปลอดภัยบนโลกดิจิทัล ส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถจัดการความเสี่ยงในโลกออนไลน์ ปกป้องและจัดการตนเองจากอันตรายจากการใช้งานแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ เช่น การถูกกลั่นแกล้ง การเผยแพร่เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม อนาคต หรือความรุนแรง เป็นต้น

10.4 การรักษาความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ ส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ สามารถรักษาความปลอดภัย ปกป้องข้อมูลของตนเอง เช่น การตั้งรหัสผ่าน การสร้างข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลของตนเอง ส่งเสริมทักษะในการรับรู้ถึงการถูกคุกคามบนโลกออนไลน์ เช่น การหลอกลวงจากมิชชัน

10.5 ความฉลาดทางอารมณ์บนโลกออนไลน์ ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในโลกออนไลน์ การควบคุมอารมณ์การจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ในโลกออนไลน์

10.6 การสื่อสารบนโลกออนไลน์ ส่งเสริมมารยาทในการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การให้ความร่วมมือกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ และไม่ทิ้งร่องรอยการกระทำของตนเองบนโลกออนไลน์

10.7 การรู้เท่าทันโลกออนไลน์ ส่งเสริมให้วัยรุ่นตั้งคำถามในฐานะผู้รับข้อมูล โดยพิจารณาว่า สื่อมีที่มาอย่างไร ใครเป็นเจ้าของ สื่อถูกผลิตมาด้วยวัตถุประสงค์ใด พิจารณาความน่าเชื่อถือของสื่อ สื่อต้องการสื่อสารอะไรกับผู้รับสื่อ และสื่อมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ และสะท้อนค่านิยมอะไร (อังคณา แวซอเหาะ, 2564)

10.8 สิทธิในโลกออนไลน์ ส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าใจ สามารถรักษาสិทธิของตนเองตามกฎหมาย มีเสรีภาพในการแสดงออกทางความคิดอย่างอิสระภายใต้ขอบเขตความเหมาะสม (นิตยา วงศ์ใหญ่, 2560)

สรุป

สังคมในยุคดิจิทัล เป็นสังคมที่เปิดโอกาสให้ผู้คนได้แสดงถึงอัตลักษณ์ตัวตนของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ และเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เรียนรู้อัตลักษณ์ตัวตนของคนอื่น โดยเฉพาะในเครือข่ายสังคมออนไลน์ซึ่งเป็นแหล่งที่วัยรุ่นสามารถสร้างตัวตนที่ตนเองต้องการและเป็นที่ยอมรับ นำเสนออัตลักษณ์ของตนเองผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในช่องทางต่าง ๆ และยังสามารถทดสอบอัตลักษณ์ของตนเองได้ว่า อัตลักษณ์ในแบบไหนที่ตนเองอยากจะเป็น หรือแบบไหนที่เป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งในโลกความจริงไม่สามารถทำได้ แต่ทั้งนี้ การพัฒนา อัตลักษณ์ตัวตนของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ก็มีโทษเช่นกัน ซึ่งในบางครั้งสังคมออนไลน์ที่วัยรุ่นเข้าไปมีส่วนร่วมอาจส่งเสริมการพัฒนาอัตลักษณ์ในด้านที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การส่งเสริมการพัฒนา อัตลักษณ์ของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลที่เหมาะสมจึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อให้วัยรุ่นสามารถสร้างอัตลักษณ์ที่เหมาะสม สอดคล้องกับสังคมโลกความจริงและโลกเสมือนจริง เต็มไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีเป้าหมายในชีวิต ประสบความสำเร็จและมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- จตุพร บุญชัยยุทธศักดิ์. (2566). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อสร้างอัตลักษณ์วัยรุ่นสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. ใน *ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- จตุพร บุญชัยยุทธศักดิ์ และคณะ. (2567). การศึกษาอัตลักษณ์วัยรุ่นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 8(1), 133-142.
- จุฑามาส ไชยงไทย. (2561). การพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์กับศตวรรษที่ 21. *วารสารการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 9(2), 344-356.
- ชญญ์รัชต์ บ่อคำ และพรพรรณ ประจักษ์เนตร. (2565). การปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์และการสร้างอัตลักษณ์ร่วมในกลุ่ม Street Photo Thailand. *วารสารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรม นิด้า*, 9(1), 88-115.
- ชัยนันท์ เหมือนเพชร และคณะ. (2563). การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์เรื่องเพศกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นประเทศไทย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 14(2), 23-33.
- ฐิตินัน บ. คอมมอน. (2560). โซเชียลมีเดีย: เทคโนโลยีแห่งตัวตนและการสร้างอัตลักษณ์ ในยุคสังคมหลังสมัยใหม่. *สุทธิปริทัศน์*, 31(9), 247-258.
- ณัฐนิชา เนียมพันธุ์. (2565). การประกอบสร้างอัตลักษณ์เพื่อสร้างตัวตนด้านไลฟ์สไตล์บนแอปพลิเคชัน TikTok. ใน *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารศึกษา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*

- ทวีศักดิ์ อินทโชติ และคณะ. (2562). การศึกษาอัตลักษณ์และการพัฒนาอัตลักษณ์นิสิตกรณีศึกษามหาวิทยาลัย
รัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร. สุทธิปริทัศน์, 73(107), 77-93.
- นิตยา วงศ์ใหญ่. (2560). แนวทางการพัฒนาทักษะการรู้ดิจิทัลของดิจิทัลเนทีฟ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยศิลปากร
สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ, 10(2), 1630-1642.
- บัณฑิตา จารุมา และสมคิด นันตะ. (2563). ความหลากหลายทางภาษาในสังคมไทย. วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง,
9(1), 154-163.
- ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ และคณะ. (2565). วัยรุ่นที่มีความหลากหลายทางเพศ: การดูแลช่วยเหลืออย่างเข้าใจ.
วารสารเทคโนโลยีสุนารี, 16(2), 119-131.
- พระมหาอานนท์ อานนโท และคณะ. (2566). การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการกับทักษะครูไทยในศตวรรษที่ 21.
วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์, 8(3), 218-232.
- พีรวิชัย คำเจริญ และวีรพงษ์ พลนิกรกิจ. (2561). เด็กกับการรู้เท่าทันดิจิทัล. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม,
6(2), 22-31.
- ภาวิศ แก้วอ้อม. (2565). การศึกษาประสบการณ์การพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนภายใต้ทัศนคติทางลบจากครอบครัว:
กรณีศึกษาผู้ใหญ่ตอนต้น. ใน วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์
จำกัด.
- สิริกาญจน์ ชัยหาร และคณะ. (2565). ผลกระทบของอัตลักษณ์ทางสื่อสังคมออนไลน์ต่ออัตลักษณ์ทางวิชาชีพ
ในยุคดิจิทัล กรณีศึกษาแพทย์และ พยาบาล กลุ่มเจนเอเรชั่นวายในจังหวัดกรุงเทพมหานคร. วารสาร
ระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ, 8(1), 35-55.
- สุปราณี หมื่นยา และปรณ ประจัญบาน. (2564). การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาการของอัตลักษณ์
การบริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้โมเดลโค้งพัฒนาการที่มี
ตัวแปรแฝง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์, 13(1), 172-182.
- สุพรรณสา ฉิมพาลี และกฤตพร ห้าวเจริญ. (2565). อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนตลาดน้อยกรุงเทพมหานคร.
วารสารวิชาการคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, 35(1),
72-89.
- สุภัทรา พานิชนาวา และคณะ. (2567). ผลของโปรแกรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการคิดแก้ปัญหาของนักเรียน
วัยรุ่น. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 19(2), 137-152.
- อดิพร เกิดเรือง. (2563). การส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัลของสังคมไทย. มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ปริทัศน์,
8(2), 1-12.
- อธิภัทร เอบกมล และพัชลิน จินนุ่น. (2564). สถานภาพการศึกษาวรรณกรรมโดยใช้แนวคิดอัตลักษณ์ (Identity)
ในงานวิทยานิพนธ์ไทย (พ.ศ. 2543 - 2563). ใน การประชุมมหาดไทยวิชาการระดับชาติและนานาชาติ
ครั้งที่ 12. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

- อนุสรณ์ อดโน. (2547). เกษตรกรรมยั่งยืน: อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมกับปัญหาการเกษตรและอัตลักษณ์ชาวนาไทย. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจ แอนด์ เจ กราฟฟิคดีไซน์.
- อภิญา เพ็ญฟูสกุล. (2546). อัตลักษณ์: การทบทวนทฤษฎีและกรอบแนวคิด. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาสังคมวิทยา สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- อรอุษา บัวบาน และบุหงา ชัยสุวรรณ. (2565). กระบวนการสร้างอัตลักษณ์และการสื่อสารอัตลักษณ์ของผู้หญิงที่แต่งกายด้วยผ้าไทยทอมือบนสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก. *Journal of Modern Learning Development*, 7(11), 1-19.
- อังคณา แวซอหะ. (2564). การรู้เท่าทันสื่อ: ทักษะที่ต้องรู้และนำไปใช้ในยุคสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารศิลปศาสตร์ (วังนางเลิ้ง) มทร. พระนคร*, 1(1), 38-55.
- อังคณา สุเมธสิทธิกุล และองค์อร ประจันเขตต์. (2561). อัตลักษณ์ บุคลิกภาพ และคุณค่า: แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาอัตลักษณ์เชิงวิชาชีพ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 19(2), 1-7.
- เอกลักษณ์ เขตจัตุรัส. (2567). มนุษย์กับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล. *วารสารเมธีวิจัย*, 1(3), 25-30.
- Afful, A. et al. (2021). Factors influencing adolescent self-identity development of Senior High School Students in Effutu Municipality in Central Region. *Journal of Education and Practice*, 5(2), 18-29.
- Arnold, M. E. (2017). Supporting Adolescent Exploration and Commitment: Identity Formation, Thriving, and Positive Youth Development. *Journal of Youth Development*, 12(4), 1-15.
- Asmussen, K. (2007). Supporting parents asmussen. Nottingham: DfES Publications.
- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*, 45(1), 1-6.
- Branje, S. et al. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal Research Adolescence*, 31(4), 908-927.
- Jenkins, R. (2008). Social identity. (3rd ed.). New York: Routledge.
- Lajnef, K. (2023). The effect of social media influencers' on teenagers Behavior: an empirical study using cognitive map technique. *Current Psychology*, 42(1), 19364-19377.
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(1), 22170-22180.
- Sebre, S. B. & Miltuze, A. (2021). Digital Media as a Medium for Adolescent Identity Development. *Springer*, 26(1), 267-281.