



ความรักที่ดีในยุคดิจิทัล: การสื่อสารระหว่างบุคคล การปรับตัวเข้าหากัน
และสุขภาวะทางอารมณ์ในยุคแห่งเทคโนโลยี
HEALTHY LOVE IN THE DIGITAL ERA: INTERPERSONAL COMMUNICATION,
RELATIONAL ADAPTATION, AND EMOTIONAL WELL-BEING

ชญาดา คงสินชัย

Chayada Kongsinchai

คณะนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

Graduate School of Communication Arts and Management Innovation, National Institute of Development Administration

Corresponding Author E-mail: 6521831004@stu.nida.ac.th

Received May 16, 2025; Revised October 14, 2025; Accepted October 27, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะของความรักที่ดี (healthy love) ในบริบทยุคดิจิทัล ซึ่งเทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อการเริ่มต้น ดำรงอยู่ และยุติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างลึกซึ้ง โดยใช้กรอบแนวคิดจากจิตวิทยาเชิงบวก ทฤษฎีการสื่อสารระหว่างบุคคล และแนวคิดเรื่องการปรับตัวในความสัมพันธ์ เพื่อตอบคำถามว่า ความรักสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงได้อย่างไรท่ามกลางบริบทการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การศึกษานี้ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและสังเคราะห์แนวคิดจากงานวิจัยและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์ปรากฏการณ์ร่วมสมัยที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ ได้แก่ การยุติความสัมพันธ์โดยไม่กล่าวลา (ghosting) การใช้สัญลักษณ์ดิจิทัลแทนถ้อยคำ ความคาดหวังในการตอบสนองแบบเรียลไทม์ ความหึงหวงในโลกออนไลน์ ความไม่สมดุลในการเปิดเผยตน (asymmetric intimacy) และความสัมพันธ์แบบเปิด (open relationship) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นแนวทางในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่มั่นคงในยุคดิจิทัล 4 ประการ ได้แก่ (1) การสื่อสารอย่างมีสติ (mindful communication) (2) การปรับตัวโดยไม่ละทิ้งความเป็นตนเอง (adaptive intimacy) (3) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ (emotional safe space) และ (4) การสร้างข้อตกลงร่วมกันอย่างชัดเจน (relational agreement) แนวทางเหล่านี้สะท้อนว่า แม้เทคโนโลยีจะเปลี่ยนรูปแบบการติดต่อ แต่ความรักที่มั่นคงยังต้องอาศัยความเข้าใจ ความซื่อสัตย์ และความตั้งใจในการดูแลกันอย่างสม่ำเสมอ ความรู้จากบทความสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงานแนะแนว การให้คำปรึกษาเชิงจิตสังคม และการพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ในบริบทครอบครัว ชุมชน และพื้นที่ออนไลน์ที่กำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว

คำสำคัญ: ความรักที่ดี, ความสัมพันธ์ยุคดิจิทัล, การสื่อสาร, จิตวิทยาเชิงบวก, พื้นที่ปลอดภัยทางใจ

Abstract

This article explored the characteristics of healthy love in the digital era, where technology profoundly shapes the initiation, maintenance, and dissolution of interpersonal relationships. Drawing upon frameworks from positive psychology,



interpersonal communication theories, and the concept of relational adaptation, the study sought to answer how love can remain stable amid today's rapidly evolving communication landscape. Employing content analysis and conceptual synthesis of relevant academic literature, the study examined contemporary phenomena that influence romantic relationships, including ghosting, the use of digital symbols instead of verbal expression, expectations for real-time responses, digital jealousy, asymmetric intimacy, and open relationships. The findings highlight four key strategies for fostering and sustaining stable relationships in the digital era: (1) mindful communication, (2) adaptive intimacy that preserves individual identity, (3) the cultivation of emotional safe spaces, and (4) the establishment of clearly defined relational agreements. These strategies illustrate that although technology transforms the modes and pace of interaction, enduring love continues to depend on mutual understanding, honesty, empathy, and intentional emotional care. Furthermore, the study underscores that digital connectivity, while enhancing access and immediacy, also introduces new emotional challenges that require greater awareness, self-regulation, and relational mindfulness to overcome. The insights derived from this study contribute to both theoretical and practical understandings of relational well-being in the digital era. They can be applied in relationship counseling, psychosocial guidance, and the development of relational skills within families, communities, and digital environments that increasingly define human connection. Ultimately, the study emphasizes that sustaining love in a digital society requires not only emotional intelligence but also conscious communication and shared commitment—elements that enable relationships to flourish, evolve, and remain resilient despite the volatility and immediacy of modern technology.

Keywords: Healthy Love, digital intimacy, interpersonal communication, positive psychology, emotional well-being

บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่ผู้คนสามารถเชื่อมต่อกันได้ทุกที่ทุกเวลา เทคโนโลยีไม่ได้ทำหน้าที่เพียงเป็นเครื่องมือสำหรับการสื่อสารระหว่างบุคคลเท่านั้น หากแต่ได้กลายเป็นพื้นที่หลักที่ความสัมพันธ์สามารถเริ่มต้น ดำเนินต่อ หรือยุติลงได้โดยไม่ต้องพบหน้ากัน ความรักที่เคยต้องอาศัยการพูดคุยแบบเห็นหน้า และการรับรู้ผ่านน้ำเสียงหรือภาษากาย กลับถูกแทนที่ด้วยการกดไลก์ ส่งข้อความ หรือ



โต้ตอบกันผ่านโซเชียลมีเดีย (Baym, 2015; Parsakia & Rostami, 2023) แม้การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีจะทำให้การติดต่อสะดวกและรวดเร็วขึ้น แต่ก็ลดทอนการส่งผ่านอารมณ์และบริบท เช่น สีหน้า น้ำเสียง หรือภาษากาย ซึ่งมักช่วยเสริมความเข้าใจระหว่างกัน ส่งผลให้ความสัมพันธ์เสี่ยงต่อความเข้าใจผิดและความประจบประแจงมากขึ้น (Walther, 1996) ขณะเดียวกัน การใช้ไอโมจิหรือสัญลักษณ์ดิจิทัลแม้จะช่วยถ่ายทอดความรู้สึกได้ง่าย แต่ก็ยังมีข้อจำกัดด้านความหมาย เพราะขึ้นอยู่กับบริบทการตีความของผู้รับสารและบริบทการใช้ (Miller et al., 2016)

ในเวลาเดียวกัน เทคโนโลยีก็ทำให้การยุติความสัมพันธ์กลายเป็นเรื่องง่ายและรวดเร็วกว่าที่เคย ไม่ว่าจะเป็นการหายตัวไปโดยไม่มีคำอธิบาย หรือการค่อย ๆ ลดระดับการพูดคุยลงโดยไม่บอกกล่าว พฤติกรรมลักษณะนี้อาจทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกสับสน ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น และบางครั้งถึงขั้นรู้สึกว่าสูญเสียคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์จึงสิ้นสุดลง โดยที่อีกฝ่ายอาจไม่มีโอกาสแม้แต่จะกล่าวคำลา ปราบกฏการณ์นี้สะท้อนวัฒนธรรมใหม่ ที่ผู้คนเริ่มหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ (LeFebvre et al., 2019) ซึ่งไม่จำเป็นต้องเกิดจากเจตนาไม่ดีเสมอไป หากแต่มีส่วนสัมพันธ์กับโครงสร้างของการสื่อสารออนไลน์ที่เอื้อให้ผู้ใช้สามารถหายไปได้ง่าย โดยไม่ต้องรับผิดชอบต่อความรู้สึกของผู้อื่น เทคโนโลยีจึงทำหน้าที่สองด้านในเวลาเดียวกัน ทั้งเป็น พื้นที่ของความใกล้ชิด และช่องทางในการห่างออกมา ได้โดยไม่ต้องเผชิญหน้ากัน นอกจาก ghosting แล้ว ความสัมพันธ์ในยุคดิจิทัลยังเผชิญกับความประจบประแจงจากความหึงหวงบนโลกออนไลน์ (digital jealousy) ซึ่งเกิดจากข้อมูลเล็ก ๆ ที่ปรากฏในโซเชียลมีเดีย เช่น การกดไลค์ การแชร์สตอรี่ หรือการอ่านข้อความแล้วไม่ตอบ ล้วนสามารถกระตุ้นความระแวงและบั่นทอนความไว้วางใจได้ Muise et al. (2009) พบว่า ผู้ที่ใช้ Facebook มาก มักประสบกับความหึงหวงในระดับที่สูงกว่า แม้ไม่มีเหตุผลที่ชัดเจนในพฤติกรรมของคู่รักก็ตาม อีกปรากฏการณ์สำคัญคือ ความไม่สมดุลในการเปิดเผยตัวตน (asymmetric intimacy) ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อฝ่ายหนึ่งเลือกเปิดเผยความรู้สึก ความคิด หรือชีวิตประจำวันของตนโดยตรงไปตรงมา ขณะที่อีกฝ่ายแสดงเฉพาะสิ่งที่ผ่านการคัดกรอง เช่น รูปภาพที่เลือกแล้ว หรือข้อความที่ไตร่ตรองไว้ล่วงหน้า (Walther, 1996) ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้อาจดูใกล้ชิดในระดับผิวเผิน แต่กลับซ่อนช่องว่างทางอารมณ์ที่ฝ่ายหนึ่งอาจรู้สึกว่าจะไม่รู้จักตัวจริงของอีกคนอย่างแท้จริง นอกจากนี้ความสัมพันธ์ยุคดิจิทัลยังเผชิญกับแรงกดดันเชิงดิจิทัล (digital pressure) ซึ่งหมายถึงความรู้สึกว่าต้องตอบสนองหรือสื่อสารกับอีกฝ่ายอยู่เสมอ เช่น การตอบข้อความทันที การแชร์ตำแหน่ง หรือการปรากฏตัวบนโซเชียลมีเดียในแบบที่อีกฝ่ายคาดหวัง พฤติกรรมเหล่านี้อาจถูกมองว่าเป็นการเอาใจใส่ แต่ในหลายกรณีกลับสร้างความเครียด ทำให้รู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ หรือแม้แต่ความรู้สึกว่าต้องสูญเสียตัวตนเพื่อรักษาความสัมพันธ์ไว้ งานวิจัยของ Stevic (2024) พบว่า แรงกดดันให้พร้อมตอบเสมอ คือการที่ผู้ใช้รู้สึกว่าต้องอยู่ในสภาวะออนไลน์ตลอดเวลาหรือตอบให้ไวตามความคาดหวัง แรงกดดันนี้ทำให้รูปแบบการใช้โซเชียลเปลี่ยนไป และอาจสะสมผลทางอารมณ์ได้หากยึดเยื้อในระยะยาว

เมื่อพิจารณาภาพรวมของความสัมพันธ์ในยุคดิจิทัลจะพบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมิได้จำกัดอยู่เฉพาะรูปแบบการแสดงความรักเท่านั้น หากแต่ส่งผลถึงต่อคุณภาพของความสัมพันธ์โดยรวม ความรักในโลกยุคใหม่นี้จึงไม่อาจพึ่งพาเพียงความรู้สึกหรือช่วงเวลาแห่งความโรแมนติก แต่จำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารที่โปร่งใส การสร้างพื้นที่ทางอารมณ์ที่รู้สึกปลอดภัย และการปรับตัวเข้าหากันอย่างเข้าใจและเคารพในความแตกต่าง Reis and Shaver (1988) อธิบายว่า ความใกล้ชิด (intimacy) มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หากแต่เป็นผลจากกระบวนการสื่อสารอย่างต่อเนื่อง เมื่อแต่ละ



ฝ่ายเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และได้รับการตอบสนองด้วยความจริงใจ กระบวนการนี้จะช่วยหล่อหลอมสายสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง Rogers (1951) ยังเสนอว่า การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) เป็นรากฐานสำคัญของความสัมพันธ์ที่มั่นคง โดยชี้ให้เห็นว่าแต่ละบุคคลย่อมต้องการเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกตัดสิน เมื่อรวมแนวคิดของ Rogers เข้ากับหลักการของการสื่อสารอย่างเปิดเผยและเคารพซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ก็จะเติบโตได้อย่างมั่นคง แม้ในยุคที่การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีกลายเป็นเรื่องปกติ ซึ่งแนวทางนี้ยังถูกนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทการให้คำปรึกษาด้านความสัมพันธ์ยุคใหม่อย่างแพร่หลาย (Parsakia & Rostami, 2023) ทั้งนี้ความยั่งยืนของความรักในยุคดิจิทัลจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับช่องทางการสื่อสาร หากแต่อยู่ที่ความตั้งใจ ความชัดเจน และความสม่ำเสมอในการดูแลความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวันและงานแนะแนวหรือจิตวิทยาความสัมพันธ์

ดังนั้นบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะของความรักที่ดี ในบริบทของยุคดิจิทัล ซึ่งการทำงาน การเรียนรู้ และความสัมพันธ์ส่วนตัวล้วนเกิดขึ้นในพื้นที่ออนไลน์เดียวกัน โดยใช้กรอบแนวคิดจากจิตวิทยาเชิงบวก ทฤษฎีการสื่อสารระหว่างบุคคล และวัฒนธรรมดิจิทัล เพื่อทำความเข้าใจว่าความรักที่ส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ควรมีองค์ประกอบใด และจะคงอยู่ได้อย่างมั่นคงในยุคที่ความสัมพันธ์เปราะบางและเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน แม้จะมีงานวิจัยบางส่วนกล่าวถึงปรากฏการณ์เหล่านี้ แต่ยังขาดการสังเคราะห์เชิงองค์รวมที่เชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมในโลกออนไลน์กับคุณภาพของความรักอย่างเป็นระบบ บทความนี้จึงวิเคราะห์กรณีร่วมสมัย เช่น การใช้สัญลักษณ์ดิจิทัล (emoji-based affection) การยุติความสัมพันธ์โดยไม่กล่าวลาหรือไร้คำอธิบาย ความหึงหวงทางเทคโนโลยี (digital jealousy) และความไม่สมดุลในการเปิดเผยตัวตน เพื่อเสนอแนวทางการสื่อสารและการปรับตัวที่นำไปใช้ได้จริง ในการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง เกื้อกูล และส่งเสริมสุขภาวะทางใจในโลกที่การสื่อสารกลายเป็นแกนกลางของการใช้ชีวิตร่วมกัน ทั้งนี้ ข้อเสนอในบทความยังสามารถนำไปปรับใช้ในบริบทของการให้คำปรึกษาด้านความสัมพันธ์ยุคใหม่ ทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม ซึ่งเป็นพื้นที่ที่การเข้าใจความเปราะบางเชิงดิจิทัลกำลังมีบทบาทมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

1. การวิเคราะห์ประเด็นร่วมสมัยในความสัมพันธ์ยุคดิจิทัล

ในยุคที่การใช้ชีวิตจำนวนมากไหลเวียนอยู่บนพื้นที่ดิจิทัล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจึงมีได้ดำรงอยู่เพียงในโลกแห่งความเป็นจริง หากแต่ต้องเผชิญกับกลไก ความเร็ว และพลวัตของเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความรักที่ดีในบริบทเช่นนี้จึงไม่สามารถยึดรูปแบบความสัมพันธ์แบบเดิมได้ทั้งหมด แต่จำเป็นต้องอาศัยการปรับตัว การสื่อสารที่ชัดเจน และการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง งานวิจัยฉบับนี้เลือกใช้กรอบแนวคิดจาก จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ทฤษฎีการสื่อสารระหว่างบุคคล (interpersonal communication) และแนวคิดเรื่องความรักที่ดี (healthy love) จากนักคิดอย่าง Fromm (1956); Rogers (1951); Gottman (1999) และ Seligman (2011) เพื่อทำความเข้าใจว่า อะไรคือกลไกที่ทำให้ความสัมพันธ์เปราะบาง และอะไรคือองค์ประกอบที่ส่งเสริมสุขภาวะทางใจในความรัก บทความนี้นำเสนอผ่าน 7 ปรากฏการณ์ร่วมสมัยที่พบได้บ่อยในการสื่อสารเชิงสัมพันธ์บนโลกดิจิทัล ได้แก่ (1) การยุติความสัมพันธ์โดยไม่กล่าวลา (ghosting) (2) การสื่อสาร



ความรู้สึกผ่านอีโมจิ (3) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ (4) ความคาดหวังการตอบสนองแบบเรียลไทม์ (5) ความหึ่งหวงในโลกออนไลน์ (6) ความใกล้ชิดที่ไม่สมดุล และ (7) ความสัมพันธ์แบบเปิดและไม่ผูกมัด (open relationships) โดยแต่ละประเด็นถูกวิเคราะห์เชิงลึกโดยใช้กรอบทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงพลวัตของความรักในยุคดิจิทัล ที่อาจเต็มไปด้วยความเปราะบาง ทว่ายังสามารถเติบโตได้อย่างมั่นคง หากมีการสร้างข้อตกลงร่วม ความเข้าใจ และการเคารพในพื้นที่ของกันและกัน ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นรากฐานสำคัญของความรักที่ดี ซึ่งไม่เพียงส่งเสริมสุขภาวะทางใจของแต่ละบุคคล แต่ยังช่วยให้ความสัมพันธ์ดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืนในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

1.1 การยุติความสัมพันธ์โดยไม่กล่าวลา

หนึ่งในปรากฏการณ์ที่สะท้อนความเปราะบางของความสัมพันธ์ในยุคดิจิทัลอย่างชัดเจน คือ ghosting หรือการยุติการสื่อสารอย่างฉับพลันโดยไม่มีคำอธิบายใด ๆ พฤติกรรมนี้ทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกสับสน สูญเสียความมั่นใจ และตั้งคำถามกับคุณค่าในตนเอง ความสะดวกในการตัดช่องทางติดต่อ เช่น การไม่อ่านข้อความ การเลิกติดตาม หรือการบล็อกบัญชี ส่งผลให้ ghosting กลายเป็นกลยุทธ์ที่พบได้บ่อยในการยุติความสัมพันธ์ผ่านเทคโนโลยี โดยไม่ต้องเผชิญหน้าหรือรับผิดชอบต่ออารมณ์ของอีกฝ่าย Walther (1996) อธิบายว่า การสื่อสารผ่านสื่อดิจิทัลเปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานสามารถควบคุมลักษณะของการปฏิสัมพันธ์ได้มากกว่าการสื่อสารแบบพบหน้า (face-to-face) จึงเอื้อต่อความใกล้ชิดที่รวดเร็ว แต่ลดทอนมิติของ ความรับผิดชอบทางอารมณ์ (emotional responsibility) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความรักที่ดีตามแนวคิดของ Fromm (1956) ผลกระทบของ ghosting ไม่เพียงส่งผลต่อความสัมพันธ์ในช่วงเวลาปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในระยะยาว โดยเฉพาะการเกิดความค้างคาทางจิตใจ (emotional rumination) ความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง (self-esteem damage) และการลดความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ครั้งถัดไป (LeFebvre et al., 2019) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ Gable and Reis (2010) ระบุว่า ความสัมพันธ์ที่ดีต้องอาศัยความใส่ใจ การตอบสนองที่มีความหมาย และการเคารพซึ่งกันและกัน ในบริบทของความสัมพันธ์ที่ยุติลง การสื่อสารอย่างชัดเจนและเคารพกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ แม้จะเป็นการบอกลา Rogers (1951) เสนอว่า การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่มีสุขภาวะ ในขณะที่ Gottman (1999) ให้ความสำคัญกับการเริ่มต้นและยุติการสนทนาด้วยท่าทีที่อ่อนโยนหรือ soft startup ซึ่งช่วยลดความรุนแรงของความขัดแย้งและหลีกเลี่ยงการทำร้ายจิตใจโดยไม่ตั้งใจ งานวิจัยของ Similton and Wice (2024) พบว่า แม้ ghosting จะได้รับการตีความว่าเป็นการกระทำที่ไม่ให้เกียรติ แต่ในกลุ่ม Gen Z และ Millennials พฤติกรรมนี้กลับเริ่มถูกยอมรับว่าเป็น “norm” ใหม่ โดยเฉพาะในช่วงการเริ่มรู้จักกันหรือช่วงที่ยังไม่ผูกพันอย่างลึกซึ้ง การหายไปเฉย ๆ มักถูกมองว่าสบายใจกว่าและหลีกเลี่ยงความไม่สบายใจในการเผชิญหน้าได้ง่ายกว่า อย่างไรก็ตาม ความนิยมนั้นไม่อาจทดแทนผลกระทบทางใจที่ตามมาได้ โดยสรุป ghosting คือปรากฏการณ์ที่สะท้อนความเปราะบางของ



ความสัมพันธ์ดิจิทัลจากการขาด emotional responsibility และการขาดพื้นที่ทางอารมณ์สำหรับการ
ยุติความสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์

1.2 การสื่อสารความรู้สึกผ่านอีโมจิ

การสื่อสารความรู้สึกในยุคดิจิทัลไม่จำกัดอยู่เพียงแค่ข้อความตัวอักษร หากแต่ขยายไปถึง
การใช้สัญลักษณ์แทนความรู้สึก เช่น อีโมจิ ซึ่งกลายเป็นภาษาร่วมสมัยที่ผู้คนใช้แสดงอารมณ์ ความรัก
หรือความห่วงใยในความสัมพันธ์ส่วนตัว งานวิจัยโดย Prada et al. (2018) พบว่าอีโมจิที่แสดงความรัก
เช่น    มักถูกใช้ในบริบทโรแมนติกเพื่อเสริมพลังความรู้สึกและสร้างความใกล้ชิด
ทางจิตใจ โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นของความสัมพันธ์หรือระหว่างที่อยู่ห่างกัน แม้อีโมจิจะช่วยเติมเต็ม
การสื่อสารที่ขาดมิติทางอารมณ์ เช่น น้ำเสียง หรือภาษากาย (nonverbal cues) แต่ก็มีข้อจำกัดในแง่
ของความหมายและการตีความ เนื่องจากอีโมจิแต่ละรูปสามารถสื่อความหมายได้หลากหลายขึ้นอยู่กับ
บริบทและประสบการณ์ของผู้รับสาร (Danesi, 2017) ความคลุมเครือนี้อาจนำไปสู่ความเข้าใจ
คลาดเคลื่อนหรือแม้กระทั่งความขัดแย้งในความสัมพันธ์ที่อาศัยการสื่อสารผ่านข้อความเป็นหลัก อีกทั้ง
ทุกวันนี้อีโมจิกลายเป็นมากกว่าสัญลักษณ์ตกแต่งข้อความ แต่เป็นเหมือนเครื่องมือสื่อสารความรู้สึกใน
ความสัมพันธ์ออนไลน์ งานของ Dubé et al. (2024) พบว่า คนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์มักใช้อีโมจิ
อย่างเป็นธรรมชาติและสม่ำเสมอ ขณะที่คนที่มีลักษณะหลีกเลี่ยงกลับใช้น้อยลง โดยเฉพาะเวลาสื่อสาร
กับคนใกล้ชิด น่าสนใจไปกว่านั้น งานทดลองของ Huh (2025) ยังบอกด้วยว่า ข้อความที่มีอีโมจิ
มักถูกมองว่าใส่ใจมากกว่า และทำให้ผู้รับรู้สึกใกล้ชิดและพอใจกับความสัมพันธ์มากขึ้น อีโมจิจึงไม่ใช่แค่
ภาพเล็ก ๆ บนหน้าจอ แต่มีผลจริงต่อความรู้สึกและคุณภาพความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันของเรา
โดยสรุป การใช้อีโมจิมิฉะนั้นภาพในการสร้างความผูกพันที่ลึกซึ้ง หากใช้อย่างมีสติและสอดคล้องกับ
บริบทความสัมพันธ์ แต่หากใช้อย่างไม่ระมัดระวัง ก็อาจกลายเป็นแหล่งของความคลุมเครือ ความไม่
เข้าใจ หรือความไม่จริงใจในสายตาของผู้รับสารได้

1.3 พื้นที่ปลอดภัยทางใจ

ในยุคดิจิทัลที่ความสัมพันธ์สามารถเริ่มต้นและจบลงได้ผ่านปลายนิ้ว พื้นที่ปลอดภัยทางใจ
จึงกลายเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของความรักที่มั่นคง (healthy love) โดยหมายถึงพื้นที่ที่แต่ละ
ฝ่ายสามารถเปิดเผยตัวตน ความรู้สึก และความเปราะบางได้โดยไม่รู้สึกลัวว่าจะถูกตัดสินหรือถูก
ทอดทิ้ง แนวคิดนี้มีรากฐานจากทฤษฎีการให้การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไขของ Rogers (1951) ซึ่งชี้ว่า
การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับการยอมรับอย่างแท้จริงจากอีกฝ่าย จะเอื้อให้เกิดความไว้วางใจ ความกล้า
เปิดเผย และการเติบโตทางจิตใจอย่างมั่นคง การมีพื้นที่ดังกล่าวในความสัมพันธ์จึงไม่ใช่เรื่องโรแมนติก
อย่างเดียว แต่คือความจำเป็นทางอารมณ์เพื่อให้ความสัมพันธ์ดำรงอยู่ได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง
อย่างรวดเร็วของยุคดิจิทัล ในแง่ของรูปแบบการสื่อสาร Gottman (1999) ระบุว่า การสร้างพื้นที่
ปลอดภัยทางใจต้องอาศัยการสื่อสารอย่างอ่อนโยน (soft startup) การหลีกเลี่ยงถ้อยคำกล่าวโทษ และ
การซ่อมแซมความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องเมื่อลงรอยกันไม่ได้ งานวิจัยโดย Briciu et al. (2024)
ในวารสาร Dialogue and Universalism พบว่า “Safe Space for Dialogue” มีบทบาทสำคัญต่อ
การสร้าง ความไว้วางใจในความสัมพันธ์ โดยเฉพาะเมื่อใช้การฟังอย่างเห็นใจ (empathetic listening)
และการสะท้อนอย่างใส่ใจ (reflective responding) เพื่อให้คู่สนทนาเปิดเผยความรู้สึกได้อย่างปลอดภัย
และไม่ถูกตัดสิน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับความสัมพันธ์ในยุคดิจิทัลที่มักขาดบทสนทนาเชิงลึก



(Briciu et al., 2024) นอกจากนี้ แนวคิด digital empathy ของ Terry and Cain (2015) ชี้ให้เห็นว่า แม้การสื่อสารผ่านหน้าจจะขาดการมองเห็นสีหน้าและอวัจนภาษา แต่การฟังอย่างตั้งใจและการตอบสนองด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริงก็สามารถสร้าง “พื้นที่ปลอดภัยทางใจ” ได้เช่นกัน กล่าวได้ว่า พื้นที่ลักษณะนี้ไม่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ หากแต่ต้องอาศัยความตั้งใจร่วมกันของทั้งสองฝ่ายที่จะเปิดใจ ฟังโดยไม่ตัดสิน และเคารพความรู้สึกของอีกคน ความรักที่มั่นคงในยุคดิจิทัลจึงไม่ได้วัดจากจำนวนข้อความหรือความเร็วในการตอบกลับ หากแต่วัดจากคุณภาพของการสื่อสารที่ทำให้แต่ละฝ่ายรู้สึก “ฉันสามารถเป็นตัวเองได้อย่างมั่นใจและไม่ถูกทำร้ายในความสัมพันธ์นี้” งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า พื้นที่ปลอดภัยทางใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับระดับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ที่พึ่งพาการสื่อสารผ่านเทคโนโลยี (Reis & Shaver, 1988) อย่างไรก็ตาม การสร้างพื้นที่ปลอดภัยผ่านหน้าจไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากธรรมชาติของการสื่อสารดิจิทัลมักเน้นความรวดเร็ว กระชับ และหลีกเลี่ยงบทสนทนาที่เปราะบาง (Gibbs et al., 2021) ส่งผลให้แม้จะมีการส่งข้อความบ่อย แต่กลับไม่ใช่การสื่อสารที่ปลอดภัยในเชิงอารมณ์ กล่าวโดยสรุป พื้นที่ปลอดภัยทางใจจึงมิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หากแต่ต้องอาศัยความตั้งใจร่วมกันของทั้งสองฝ่ายที่จะฟัง เข้าใจ และไม่ตัดสิน ความรักที่ยั่งยืนในยุคดิจิทัลจึงไม่ได้อยู่ที่จำนวนข้อความหรือความเร็วในการตอบ หากแต่อยู่ที่คุณภาพของการสื่อสารที่ทำให้แต่ละคนรู้สึก “ฉันสามารถเป็นตัวเองได้อย่างมั่นใจและไม่ถูกทำร้ายในความสัมพันธ์นี้”

1.4 ความคาดหวังในการตอบสนองแบบเรียลไทม์

ในยุคดิจิทัลที่การสื่อสารเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ความเร็วในการตอบกลับกลายเป็นสิ่งที่มีนัยสำคัญต่อความรู้สึกของผู้คนอย่างไม่รู้ตัว การอ่านข้อความแล้วไม่ตอบ การขึ้นว่า “อ่านแล้ว” โดยไม่มีการตอบสนอง หรือการออนไลน์โดยไม่แสดงปฏิกิริยาใด ๆ ล้วนสร้างความคาดหวัง ความกดดัน และบางครั้งนำไปสู่ความเข้าใจผิดในความสัมพันธ์ Walther (1996) อธิบายว่าการสื่อสารผ่านสื่อดิจิทัลก่อให้เกิดลักษณะ hyperpersonal interaction ซึ่งผู้คนมักสร้างภาพของความสัมพันธ์ในหัวตนเองมากกว่าความสัมพันธ์ที่เป็นจริงในเชิงประสบการณ์ ขณะที่ Gottman (1999) เน้นว่า ความสัมพันธ์ที่มั่นคงจำเป็นต้องมีพื้นที่ส่วนตัว และการจัดการเวลาอย่างสมดุล การเร่งรีบให้ตอบทันที โดยไม่เข้าใจภาระของอีกฝ่าย อาจสะท้อนถึงความไม่มั่นคงทางอารมณ์ มากกว่าความใส่ใจ จากมุมมองจิตวิทยาเชิงบวก Seligman (2011) อธิบายว่า ความสัมพันธ์ที่ดีควรเป็นพื้นที่ที่ช่วยให้คนเติบโตและมีอิสระทางอารมณ์ ไม่ใช่ทำให้รู้สึกเหมือนต้องออนไลน์ตลอดเวลาเพื่อรักษาความรัก แต่ในโลกดิจิทัลปัจจุบัน งานของ Stevic (2024) พบว่าความคาดหวังให้พร้อมตอบเสมอ เป็นแรงกดดันรูปแบบหนึ่งที่มีผลต่อวิธีการใช้โซเชียลมีเดียและการสื่อสารกับผู้อื่น นอกจากนี้ Angelini and Gini (2025) ยังพบว่าแรงกดดันเช่นนี้สามารถพัฒนาไปเป็น “digital stress” ซึ่งสัมพันธ์กับความตึงเครียดและความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การลดความเปราะบางเหล่านี้จึงต้องอาศัยการตกลงร่วมกัน เช่น การกำหนดเวลาที่สะดวกในการสื่อสาร หรือการไม่ตีความความเงียบบนโลกออนไลน์ว่าเป็นการเมินเฉยโดยอัตโนมัติ และงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระยะไกล (LDR) พบว่า การส่งข้อความบ่อยครั้งและการตอบให้ ผู้รับสารรู้ว่าอีกฝ่ายใส่ใจ รับฟัง และเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (perceived responsiveness)



มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (Holtzman et al., 2021) นั้นหมายความว่า ไม่ได้วัดความรักจากความเร็วในการตอบ แต่ควรให้ความสำคัญกับคุณภาพของการตอบกลับ เช่น ความใส่ใจและการมีปฏิสัมพันธ์ที่สร้างความรู้สึกเชื่อมโยง แม้ไม่ได้ตอบกลับทันที แต่ขณะตอบก็ยังมีความรู้สึกถึงความรู้สึกที่อยู่เสมอ Healthy love ในบริบทนี้จึงไม่ใช่การตอบให้ไวที่สุด แต่คือการตอบกลับในจังหวะที่ยังมีความรู้สึกที่เราจะยังอยู่ในความสัมพันธ์นั้นร่วมกัน

1.5 ความหึงหวงในโลกออนไลน์

ความหึงหวงเป็นอารมณ์พื้นฐานในความสัมพันธ์ใกล้ชิด แต่ในบริบทของยุคดิจิทัล ความรู้สึกนี้มีแนวโน้มรุนแรงและซับซ้อนขึ้น เนื่องจากโซเชียลมีเดียทำให้ข้อมูลเกี่ยวกับอีกฝ่ายเปิดเผยมากกว่าที่เคย ไม่ว่าจะเป็นการเห็นการกดไลค์ แสดงความคิดเห็น ใครเข้ามาดูสตอรี่ หรือแม้กระทั่งสถานะ “กำลังพิมพ์ข้อความอยู่” ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า digital jealousy ซึ่งเกิดจากการที่เทคโนโลยีเปิดพื้นที่ให้เกิดการตีความเกินจริงแม้ไม่มีหลักฐานแน่ชัด งานวิจัยของ Muise et al. (2009) พบว่า ผู้ที่ใช้ Facebook มากกว่ามักประสบกับความหึงหวงในระดับที่สูงกว่า แม้จะไม่มีเหตุผลเชิงตรรกะที่แน่ชัด โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ที่ไม่มั่นคงหรือมีประสบการณ์ลบในอดีต การเห็นกิจกรรมของอีกฝ่ายบนโลกออนไลน์สามารถกระตุ้นให้เกิดการจินตนาการถึงสถานการณ์แง่ร้ายได้อย่างง่ายดาย นำไปสู่ความไม่ไว้วางใจ การจับผิด หรือแม้แต่การพยายามควบคุมอีกฝ่าย ซึ่งอาจบั่นทอนความสัมพันธ์มากกว่าปกป้อง อีกทั้งโซเชียลมีเดียจะเปิดโอกาสให้คุกรุ่นได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น แต่การติดตามพฤติกรรมออนไลน์ของอีกฝ่าย เช่น การตรวจดูโพสต์ย้อนหลัง การกดไลค์ หรือการจับตาความเคลื่อนไหว ก็อาจกลายเป็นแหล่งสร้างความกังวลและความไม่มั่นคงในความสัมพันธ์ได้ งานวิจัยของ Sullivan (2021) ชี้ว่า คนที่มีความวิตกกังวลในความผูกพัน (attachment anxiety) มักเกิดความหึงหวงมากขึ้นเมื่อการสื่อสารผ่านสื่อดิจิทัลเป็นช่องทางหลัก ขณะที่การศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นโดย Van Ouytsel et al., (2019) พบว่า การรับรู้ข้อมูลบางอย่างจากโซเชียล เช่น การโพสต์หรือการตอบโต้กับบุคคลอื่น สามารถกระตุ้นความหึงหวงและก่อให้เกิดความขัดแย้งได้จริง นอกจากนี้ Kovan (2023) ยังยืนยันว่าความหึงหวงบนโลกออนไลน์มีความเชื่อมโยงกับระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ลดลง แต่สามารถบรรเทาได้หากคู่รักมีการสื่อสารที่ชัดเจน ซื่อสัตย์ และเคารพขอบเขตซึ่งกันและกัน

1.6 ความสัมพันธ์ที่ฝ่ายหนึ่งเปิดเผยมากกว่าอีกฝ่าย

ในโลกแห่งการสื่อสารดิจิทัล ความใกล้ชิดระหว่างบุคคลสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วผ่านการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นข้อความ รูปภาพ หรือเรื่องราวชีวิตประจำวันบนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย อย่างไรก็ตาม ความใกล้ชิดที่เกิดขึ้นในพื้นที่ออนไลน์ไม่ได้หมายความว่าแต่ละฝ่ายจะเปิดเผยตนเองในระดับที่เท่าเทียมกันเสมอ ความไม่สมดุลในการเปิดเผยตัวตน จึงกลายเป็นหนึ่งในปรากฏการณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพของความสัมพันธ์ในยุคดิจิทัล Walther (1996) อธิบายผ่านแนวคิด hyper personal communication ว่าการสื่อสารออนไลน์เปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายจัดการภาพลักษณ์ของตนเองได้มากกว่าการสื่อสารแบบพบหน้ากัน ส่งผลให้ผู้ใช้อาจเลือกเปิดเผยเฉพาะด้านที่ต้องการนำเสนอ ขณะที่ซ่อนบางแง่มุมไว้เบื้องหลัง ทั้งจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม งานวิจัยโดย Ellison et al. (2006) พบว่า การสื่อสารในสภาพแวดล้อมดิจิทัล เช่น การออกเดทออนไลน์



มักเกี่ยวข้องกับการจัดการภาพลักษณ์ (impression management) และการเปิดเผยตัวตนอย่างเลือกสรร (selective self-presentation) ซึ่งอาจทำให้เกิดช่องว่างระหว่างภาพที่แสดงกับตัวตนจริง หากมีฝ่ายหนึ่งในความสัมพันธ์เปิดเผยข้อมูลหรือความรู้สึกมากกว่าอีกฝ่ายอย่างชัดเจน มักนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกที่ “รู้จักอีกฝ่ายไม่พอ” หรือรู้สึก “อยู่ในความสัมพันธ์เพียงลำพัง” โดยเฉพาะเมื่ออีกฝ่ายเลือกนำเสนอเฉพาะสิ่งที่ผ่านการกรองมาอย่างดี เช่น ภาพถ่ายที่เลือกแล้ว หรือข้อความที่ปรับแต่งมาก่อนโพสต์ ในเชิงจิตวิทยา ความใกล้ชิดที่แท้จริงต้องอาศัยความสมดุลในการเปิดเผยตน (self-disclosure) ทั้งในแง่ของปริมาณและคุณภาพ เมื่อฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าอีกฝ่ายไม่เปิดเผยในระดับเดียวกัน อาจเกิดความไม่ไว้วางใจ ความสับสน หรือแม้แต่ความรู้สึกว่าตนไม่มีความสำคัญเพียงพอในสายตาของอีกฝ่าย (Altman & Taylor, 1973) กล่าวโดยสรุป การสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงในยุคดิจิทัลจึงไม่ใช่แค่การแชร์ข้อมูลมากหรือน้อย แต่เป็นการสร้างความมั่นใจร่วมกันว่า “สิ่งที่แบ่งปัน” มีความจริงใจ โปร่งใส และเกิดขึ้นในบรรยากาศที่ปลอดภัยทางอารมณ์ โดยเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายเป็นตัวของตัวเองอย่างเท่าเทียมและเคารพซึ่งกันและกัน

1.7 ความสัมพันธ์แบบเปิดและไม่ผูกมัด

ความสัมพันธ์แบบเปิด คือ รูปแบบความสัมพันธ์ที่คู่รักยินยอมให้แต่ละฝ่ายสามารถมีความสัมพันธ์ทางกายหรือทางใจร่วมกับบุคคลอื่นได้ โดยอยู่บนพื้นฐานของความยินยอมและข้อตกลงร่วมกัน งานศึกษาของ Conley et al. (2017) ชี้ว่า ความสัมพันธ์ลักษณะนี้ไม่จำเป็นต้องด้อยคุณภาพกว่าความสัมพันธ์แบบผูกมัดเดี่ยว หากมีการสื่อสารที่ตรงไปตรงมาและข้อตกลงที่ชัดเจน ความสัมพันธ์แบบเปิดสามารถสร้างความพึงพอใจและความมั่นคงได้เช่นกัน รูปแบบความสัมพันธ์นี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในยุคดิจิทัล ซึ่งผู้คนสามารถเข้าถึงเครือข่ายใหม่ได้อย่างรวดเร็วผ่านแอปพลิเคชันหาคู่และสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้ขอบเขตของความรักในเชิงคู่สมรสเริ่มเบลอและยืดหยุ่นมากขึ้น แม้ความสัมพันธ์แบบเปิดจะสะท้อนแนวคิดเรื่องเสรีภาพ ความเป็นตัวของตัวเอง และการไม่ผูกขาดทางความรัก แต่ก็ทำทนายต่อการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะยาว การศึกษาของ Fleckenstein and Cox (2015) ชี้ว่า แม้ผู้ที่มีความสัมพันธ์แบบเปิดอาจรู้สึกพึงพอใจในระดับหนึ่ง แต่ความไม่ชัดเจนในขอบเขตความหวังที่ไม่ได้รับการสื่อสาร และการขาดกลไกฟื้นฟูความไว้วางใจ ยังคงเป็นประเด็นสำคัญที่กระทบต่อคุณภาพความสัมพันธ์ ในมุมมองของจิตวิทยาเชิงบวก Seligman (2011) อธิบายว่า ความสัมพันธ์ที่ดีต้องมีองค์ประกอบของความหมาย (meaning) และความผูกพัน (engagement) ซึ่งอาศัยการสื่อสารที่เปิดเผย ซื่อสัตย์ และมีข้อตกลงร่วมที่ทุกฝ่ายเข้าใจตรงกัน ทั้งนี้ Gottman and Silver (2015) ได้เสนอว่าความสัมพันธ์ที่มั่นคงต้องอาศัย “emotional bids” และการตอบสนองที่สร้างความมั่นใจ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การยืนยันคุณค่าของอีกฝ่าย และการสื่อสารขอบเขตอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นทักษะที่มีความสำคัญยิ่งในความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์แบบเปิดไม่ใช่สิ่งที่ผิดหรือเป็นปัญหาโดยตัวของมันเอง หากแต่จะเปราะบางมากขึ้นเมื่อคู่รักไม่มีทักษะการเจรจา การควบคุมอารมณ์ และการสร้างข้อตกลงร่วมกัน งานศึกษาของ Korobov and Barnes (2024) พบว่า เมื่อขาดการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา ความรู้สึกไม่มั่นคง ความหวัง และความสงสัยในสถานะของตน มักเกิดขึ้นง่าย ความสัมพันธ์แบบเปิดสามารถส่งเสริมการเรียนรู้เรื่อง empathy และทักษะการสื่อสารได้



แต่หากไม่มีการกำหนดขอบเขตและความคาดหวังที่ชัดเจน ความสัมพันธ์ลักษณะนี้อาจกลายเป็นพื้นที่ของความสับสนและบาดแผลทางใจ มากกว่าจะเป็นพื้นที่ของการเติบโตและความเข้าใจร่วมกัน

2. แนวทางการสื่อสารและการปรับตัวเพื่อสร้างความรักที่ยั่งยืนในยุคดิจิทัล

จากการวิเคราะห์ปรากฏการณ์ร่วมสมัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพความสัมพันธ์ในยุคดิจิทัล พบว่าความรักในโลกออนไลน์เผชิญกับความเปราะบางในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบทางอารมณ์ การสื่อสารที่คลุมเครือ ความไม่สมดุลในการเปิดเผยตัวตน หรือความคาดหวังให้ได้ตอบแบบเรียลไทม์ อย่างไรก็ตาม กรอบคิดจากจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman, 2011) ทฤษฎีการสื่อสารระหว่างบุคคล Gottman (1999) และแนวคิดด้านความสัมพันธ์เชิงบำบัด (Rogers, 1951) ต่างสะท้อนว่า ความรักที่ยั่งยืนไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ที่ไร้ปัญหา แต่คือความสามารถในการเติบโตไปพร้อมกันท่ามกลางความซับซ้อนและความเปลี่ยนแปลง จากแนวคิดข้างต้น ผู้เขียนเสนอแนวทาง 4 ประการเพื่อเสริมสร้างความรักที่มั่นคงในยุคดิจิทัล ดังนี้

2.1 การสื่อสารอย่างมีสติ

ในโลกที่โอโมจิหรือข้อความสั้นถูกใช้แทนความรู้สึก การสื่อสารอย่างมีสติ (mindful communication) จึงมีบทบาทสำคัญในการรักษาความเข้าใจในความสัมพันธ์ การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) การพูดด้วยความเคารพ และการสะท้อนความรู้สึก (emotional mirroring) ช่วยให้คู่รักรู้สึกว่าได้รับการได้ยินและเข้าใจอย่างแท้จริง ตัวอย่างเช่น แทนที่จะตอบด้วยข้อความดัดบทอย่าง “ก็แล้วแต่” เมื่อไม่พอใจ อาจใช้ soft startup ว่า “เรารู้สึกไม่ค่อยดีตรงนี้ ขอเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหม” ซึ่งเป็นวิธีเปิดบทสนทนาอย่างอ่อนโยนและปลอดภัยกว่า แนวทางนี้ชี้ให้เห็นว่า การสื่อสารที่ดีไม่ใช่แค่เร็วหรือถี่ แต่ต้องมีคุณภาพ สะท้อนความรู้สึกที่แท้จริง และช่วยลดความเข้าใจผิดอย่างยั่งยืน

2.2 การปรับตัวด้วยความเข้าใจ ไม่ใช่การจำยอม

ความรักในยุคดิจิทัลต้องอาศัยการปรับตัวที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจ ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงตัวเองเพียงเพื่อเอาใจอีกฝ่าย ตัวอย่างเช่น การที่คนหนึ่งรู้สึกกังวลเมื่ออีกฝ่ายอ่านข้อความแล้วไม่ตอบ แทนที่จะคาดเดาหรือโกรธ อาจตกลงร่วมกันว่า “ถ้ายังไม่พร้อมคุย ขอเวลาสัก 2-3 ชั่วโมงก่อนจะตอบนะ” การพูดคุยเรื่องขอบเขตเล็ก ๆ เช่นนี้ สร้างความมั่นใจและลดความกดดันได้มาก แนวทางนี้ชี้ให้เห็นว่าความยั่งยืนของความรักไม่ได้อยู่ที่การไม่มีความต่าง แต่อยู่ที่ความสามารถในการหาจุดสมดุลร่วมกันอย่างใส่ใจและจริงใจ

2.3 การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ

แม้ความสัมพันธ์จะเริ่มผ่านโลกออนไลน์ แต่สิ่งที่หล่อเลี้ยงให้ความรักเติบโต คือ “พื้นที่ทางใจ” ที่ทั้งสองฝ่ายสามารถเป็นตัวของตัวเองได้โดยไม่กลัวว่าจะถูกตัดสิน แนวคิดการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไขของ Rogers (1951) ช่วยให้เข้าใจว่า ความรักที่มั่นคงต้องมาจากการฟังอย่างเปิดใจ การอยู่กับความรู้สึกของอีกฝ่ายโดยไม่รีบบอกว่า “อย่าคิดมาก” หรือ “เดี๋ยวก็หาย” แต่พูดว่า “เราอยู่ตรงนี้ เข้าใจเธอเสมอ” ตัวอย่างนี้คือ emotional mirroring ที่ช่วยลดช่องว่างในความสัมพันธ์ แนวทางนี้สะท้อนว่า ความสัมพันธ์ในยุคดิจิทัลจะเติบโตได้ เมื่อทั้งสองฝ่ายรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผย แม้ในเรื่องที่เปราะบางที่สุด



2.4 การสร้างข้อตกลงร่วมกันในความสัมพันธ์

ในโลกที่รูปแบบความรักหลากหลายและเปลี่ยนแปลงเร็ว การมีข้อตกลงร่วมกัน (shared agreements) เป็นสิ่งจำเป็นต่อความชัดเจนในความสัมพันธ์ ตั้งแต่ประเด็นพื้นฐาน เช่น “เราต้องการความสัมพันธ์แบบพิเศษไหม” “ขอบเขตความเป็นส่วนตัวยู่ตรงไหน” ไปจนถึงเรื่องเล็ก ๆ เช่น “โอเคไหม ถ้าคุยกับคนอื่นบ้าง” ความชัดเจนนี้ไม่ได้หมายถึงการควบคุมอีกฝ่าย แต่คือการสร้างพื้นที่ที่ทั้งสองฝ่ายรู้สึกมั่นคง แนวทางนี้ชื่อว่า healthy love ในยุคดิจิทัลไม่ได้เกิดจากรักแบบไร้เงื่อนไข แต่จากการร่วมกันออกแบบขอบเขตและเป้าหมายความสัมพันธ์อย่างตั้งใจ

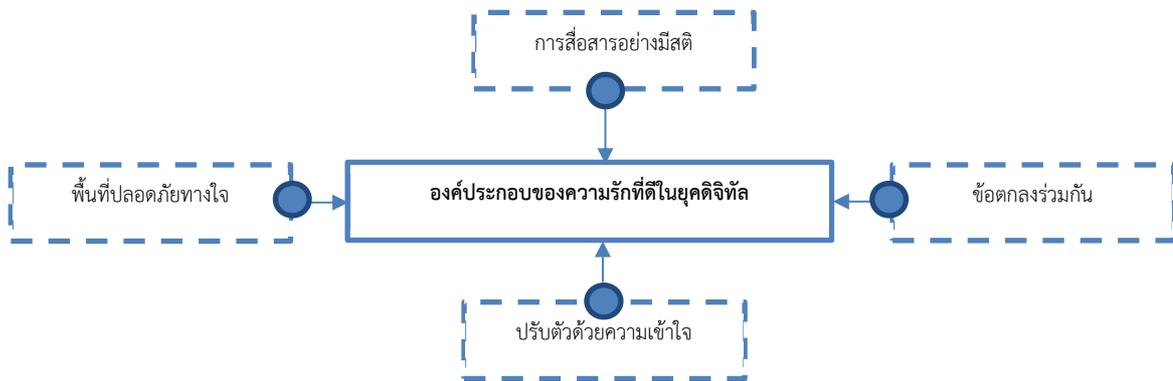
กล่าวโดยสรุป แนวทางทั้ง 4 ข้อไม่ใช่เครื่องมือเพื่อให้ความรักสมบูรณ์แบบ แต่เป็นเสาหลักที่ช่วยประคองความสัมพันธ์ให้เดินต่อไปได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ความรู้สึก และวัฒนธรรมในยุคดิจิทัล ความรักที่ยั่งยืนจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของ “ความรู้สึกดี” แต่คือการสื่อสาร การฟัง การเข้าใจ และการเคารพซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

สรุป

บทความนี้มีคุณูปการสำคัญในการเปิดพื้นที่การวิเคราะห์เชิงวิชาการเกี่ยวกับความรักและความสัมพันธ์ในยุคดิจิทัล โดยใช้กรอบแนวคิดจากจิตวิทยาและทฤษฎีการสื่อสารที่หลากหลาย เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ร่วมสมัยที่ส่งผลต่อการสร้าง รักษา และยุติความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็น ghosting, asymmetric intimacy หรือ open relationships ซึ่งล้วนเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ที่สะท้อนความเปลี่ยนแปลงของบริบททางสังคม เทคโนโลยี และค่านิยมของคนรุ่นใหม่ ด้วยการสังเคราะห์องค์ความรู้จากนักคิดหลายสาขา บทความนี้ได้เสนอแนวทางเชิงประยุกต์ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การสื่อสารอย่างมีสติ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ และการปรับตัวเชิงสัมพันธ์ ซึ่งสามารถใช้ได้ในความสัมพันธ์ส่วนตัว การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา หรือการออกแบบนโยบายสาธารณะด้านสุขภาวะทางอารมณ์ในยุคดิจิทัล นอกจากนี้ บทความยังมีส่วนในการพัฒนาองค์ความรู้ด้าน จิตวิทยาความสัมพันธ์ร่วมสมัย โดยเสนอกรอบวิเคราะห์ที่สามารถต่อยอดเป็นเครื่องมือในการศึกษา ปรับใช้ หรือออกแบบระบบสนับสนุนทางสังคมที่ตอบโจทย์บริบทใหม่ของการสื่อสารในโลกออนไลน์ กล่าวโดยสรุป บทความนี้ได้หยุดอยู่ที่การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์เท่านั้น แต่ยังสามารถเสนอ ทางเลือกใหม่ ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนและมีความหมาย โดยคำนึงถึงความซับซ้อนทางอารมณ์ และความเปลี่ยนแปลงของบริบทโลกยุคใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับ

จากการศึกษาลักษณะของความรักที่ดีในยุคดิจิทัล โดยอิงกรอบแนวคิดจากจิตวิทยาเชิงบวก ทฤษฎีความรัก และแนวคิดการสื่อสารระหว่างบุคคล ร่วมกับการวิเคราะห์ปรากฏการณ์ร่วมสมัย เช่น การหายตัวไปจากความสัมพันธ์ (ghosting), ความหึงหวงบนโลกออนไลน์ การใช้สัญลักษณ์ดิจิทัลแทนความรู้สึก และความไม่สมดุลในการเปิดเผยตัวตน ผู้เขียนได้สังเคราะห์องค์ประกอบสำคัญของความรักที่ดีในยุคดิจิทัลออกเป็น 4 ประการ ซึ่งสามารถแสดงในรูปแบบผังมโนทัศน์ (conceptual diagram) ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของความรักที่ดีในยุคดิจิทัล (ผู้เขียน, 2568)

แผนภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการสังเคราะห์ความรักที่ดีในยุคดิจิทัลนี้ ประกอบด้วย 4 ประการของ ได้แก่ (1) การสื่อสารอย่างมีสติ (2) การปรับตัวด้วยความเข้าใจ (3) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ และ (4) การมีข้อตกลงร่วมกันในความสัมพันธ์ องค์ประกอบทั้งสี่นี้ ไม่ได้เป็นเพียงข้อเสนอเชิงทฤษฎี แต่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทจริงได้ เช่น การให้คำปรึกษาด้านจิตสังคม การออกแบบแนวทางการสื่อสารในความสัมพันธ์คู่รัก หรือการให้ความรู้เรื่องความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ในสังคมดิจิทัล ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว รับมือ และฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่กดดัน เจ็บปวด หรือทำร้ายทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ความสูญเสีย ความล้มเหลว หรือวิกฤตชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและคนรุ่นใหม่ที่ใช้ชีวิตผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์เป็นหลัก ซึ่งแผนภาพองค์ประกอบของความรักที่ดีในยุคดิจิทัลที่บทความนำเสนอ ยังสามารถใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการประเมินคุณภาพของความสัมพันธ์ หรือใช้พัฒนาเครื่องมือทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความรักในโลกยุคใหม่ ทั้งนี้ ความรู้ชุดนี้ถือเป็นการขยายพรมแดนของทฤษฎีดั้งเดิมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมมนุษย์ที่เปลี่ยนแปลงไปในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะการเน้นให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนไม่อาจพึ่งพาเพียงความรู้สึกหรือความโรแมนติก แต่ต้องออกแบบร่วมกันอย่างมีสติ บนพื้นฐานของการสื่อสาร ความเข้าใจ และความไว้วางใจ

เอกสารอ้างอิง

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Rinehart and Winston.
- Angelini, F., & Gini, G. (2025). Digital stress and friendship conflict in adolescence: The role of perceived norms and features of social media. *Frontiers in Digital Health, 3*, 1497222. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1497222>
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). Polity Press.
- Briciu, V. A., Michel, A., & Chavez, J. M. (2024). Safe space for dialogue and its role in rebuilding trust. *Dialogue and Universalism, 15*(3), 36. <https://www.mdpi.com/2078-1547/15/3/36>



- Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C., & Ziegler, A. (2017). Investigation of Consensually Nonmonogamous Relationships: Theories, Methods, and New Directions. *Perspectives on Psychological Science, 12*(2), 205-232. <https://doi.org/10.1177/1745691616667925>
- Danesi, M. (2017). *The Semiotics of Emoji: The Rise of Visual Language in the Age of the Internet*. Bloomsbury Publishing.
- Dubé, S., Gesselman, A. N., Kaufman, E. M., Bennett-Brown, M., Ta-Johnson, V. P., & Garcia, J. R. (2024). Beyond words: Relationships between emoji use, attachment style, and emotional intelligence. *PLOS ONE, 19*(12), e0308880. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308880>
- Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing Impressions Online: Self-Presentation Processes in the Online Dating Environment. *Journal of Computer-Mediated Communication, 11*(2), 415-441. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x>
- Fleckenstein, J. R., & Cox, D. W. (2015). The association of an open relationship orientation with health and happiness in a sample of older US adults. *Sexual and Relationship Therapy, 30*(1), 94-116. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.976997>
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. Harper & Row.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. *Advances in Experimental Social Psychology, 42*, 195-257. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42004-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3)
- Gibbs, J. L., Ellison, N. B., & Heino, R. D. (2006). Self-presentation in online personals: The role of anticipated future interaction, self-disclosure, and perceived success in Internet dating. *Communication Research, 33*(2), 152-177. <https://doi.org/10.1177/0093650205285368>
- Gottman, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishing Group.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(12), 3543-3565. <https://doi.org/10.1177/02654075211043296>
- Huh, E. (2025). The impact of emojis on perceived responsiveness and relationship satisfaction in text messaging. *PLOS ONE, 20*(7), e0326189. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326189>
- Korobov, N., & Barnes, A. (2024). Managing Jealousy within Non-Monogamous Romantic Relationships: A Critical Discursive Psychological Approach. *Journal Southern Communication Journal, 89*(3-4), 228-246. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2024.2382094>



- Kovan, A. (2023). Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships: The mediating role of communication skills. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 111-127. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v37i135.51265>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Miller, H., Thebault-Spieker, J., Chang, S., Johnson, I., Terveen, L., & Hecht, B. (2016). Blissfully happy or ready to fight: Varying interpretations of emoji. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 10(1), 259–268. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v10i1.14757>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441–444. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
- Parsakia, K., & Rostami, M. (2023). Digital intimacy: How technology shapes friendships and romantic relationships. *AI and Tech in Behavioral and Social Sciences*, 1(1), 27–34. <https://doi.org/10.61838/kman.aitech.1.1.5>
- Prada, M., Rodrigues, D. L., Garrido, M. V., Lopes, D., Cavalheiro, B., & Gaspar, R. (2018). Motives, frequency and attitudes toward emoji and emoticon use. *Telematics and Informatics*, 35(7), 1925–1934. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.06.005>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships*. John Wiley & Sons.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Similton, O., & Wice, M. (2024, March 11). *Gen Z and ghosting: Psychology Department research team explores the morality of this modern dating phenomenon*. The Self Monitor. <https://hawksites.newpaltz.edu/psychology/archives/1983>
- Stevic, A. (2024). Under pressure? Longitudinal relationships between different types of social media use, digital pressure, and life satisfaction. *Social Media + Society*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/20563051241239282>
- Sullivan, K. T. (2021). Attachment style and jealousy in the digital age: Do attitudes about online communication matter?. *Frontiers in Psychology*, 12, 78542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678542>
- Terry, C., & Cain, J. (2016). The Emerging Issue of Digital Empathy. *American journal of pharmaceutical education*, 80(4), 58. <https://doi.org/10.5688/ajpe80458>



- Ouytsel, J. V., Walrave, M., Ponnet, K., Willems, A.-S., & Van Dam, M. (2019). Adolescents' perceptions of digital media's potential to elicit jealousy, conflict and monitoring behaviors within romantic relationships. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), 3. <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-3>
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3–43. <https://doi.org/10.1177/009365096023001001>