

ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยาม  
ตนเองและการเผชิญกับความเหงา ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2564  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG LONELINESS, SELF-ESTEEM, MOTIVATIONS FOR ONLINE  
COMMUNICATION, SELF-CONSTRUALS, AND COPING WITH LONELINESS IN  
UNDERGRADUATES



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Psychology  
FACULTY OF PSYCHOLOGY  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2021  
Copyright of Chulalongkorn University

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์               | ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง<br>แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเองและการ<br>เผชิญกับความเหงา ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี |
| โดย                             | น.ส.ชวันฟ้าชม นาวาบุญนิยม   |
| สาขาวิชา                        | จิตวิทยา  |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ  |

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| .....  | คณบดีคณะจิตวิทยา                |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์)     |                                 |
| คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์                     | ประธานกรรมการ                   |
| .....  |                                 |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)    |                                 |
| .....  | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ) |                                 |
| .....  | กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย        |
| (รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)             |                                 |

ชวนฟ้าชม นาวาบุญนิยม : ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง  
 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงา ในนิสิต  
 นักศึกษาระดับปริญญาตรี. ( RELATIONSHIPS AMONG LONELINESS, SELF-  
 ESTEEM, MOTIVATIONS FOR ONLINE COMMUNICATION, SELF-CONSTRUALS,  
 AND COPING WITH LONELINESS IN UNDERGRADUATES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ.  
 ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา การเห็นคุณค่าใน  
 ตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงาในนิสิต  
 นักศึกษาระดับปริญญาตรี เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ มีกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตศึกษา  
 ระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 179 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.24 ปี (SD = 1.50)  
 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล, 2. มาตรวัดความเหงา, 3.  
 มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง, 4. มาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์, 5. มาตรวัดการนิยาม  
 ตนเอง และ 6. มาตรวัดการเผชิญกับความเหงา วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงบรรยาย ค่าสถิติ  
 สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ ผลการวิจัยพบสหสัมพันธ์ทาง  
 ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความเหงากับการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $r(177) = -.59, p < .01$ )  
 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน ( $r(177) = -.24, p < .01$ ) แรงจูงใจในการสื่อสาร  
 ออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม ( $r(177) = -.28, p < .01$ ) การนิยามตนเองแบบพึ่งพา  
 ตนเอง ( $r(177) = -.19, p < .01$ ) พบสหสัมพันธ์ทางบวกของการเผชิญความเหงาด้วยกลวิธี  
 ทางบวกมีกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = .19, p < .01$ ) ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ  
 ในความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันกับความเหงา ( $r(177)$   
 $= -.10, p = .09$ ) แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม ( $r(177) = -$   
 $.12, p = .06$ ) การเผชิญความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ ( $r(177) = -.07, p = .16$ ) ตัวแปรทำนาย  
 ทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความเหงาในนิสิตระดับปริญญาตรีได้อย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 42.3 ( $R^2 = .40, p < .001$ )

สาขาวิชา จิตวิทยา  
 ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อนิสิต .....  
 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6270005638 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Loneliness, Self-Esteem, Motivations For Online Communication,  
Self-Construals, Coping With Loneliness, Undergraduates

Chuanfachom Navabooniyom : RELATIONSHIPS AMONG LONELINESS, SELF-ESTEEM, MOTIVATIONS FOR ONLINE COMMUNICATION, SELF-CONSTRUALS, AND COPING WITH LONELINESS IN UNDERGRADUATES. Advisor: Asst. Prof. KULLAYA PISITSUNGKAGARN

The purpose of this research was to examine the relationships among among Loneliness, Self-Esteem, Motivations For Online Communication, Self-Construals And Coping With Loneliness In Undergraduates. Participant were 179 undergraduate students in Bangkok. An average age was 20.24 ( $SD = 1.50$ ) years old. Instrument included 1.Demography Questionnaire, 2.UCLA Loneliness Scale, 3.Self-Esteem Scale, 4.Motives For Online Communication Scale, 5.Self-Construal, Scale, 6.The Coping with Loneliness Questionnaire Descriptive Statistic and Pearson's Correlation coefficient and multiple linear regression were used. Findings reveal. There was a significant negative correlation between loneliness and self-esteem ( $r(177) = -.59, p < .01$ ) online communication motivations for meeting people ( $r(177) = -.24, p < .01$ ) and maintaining relationships ( $r(177) = -.28, p < .01$ ) independent self-construal ( $r(177) = -.19, p < .01$ ) positive coping with loneliness were positively correlated with loneliness ( $r(177) = .19, p < .01$ ) there were no significant correlation between loneliness and online communication motivations social skills compensation motive ( $r(177) = -.12, p = .06$ ) interdependent self-construal ( $r(177) = -.10, p = .09$ ). Together The independent variable were able to predict loneliness in undergraduates and account for 42.3 ( $r^2 = .40, p < .001$ ) percent of the total of variance of loneliness

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2021

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุนอุดหนุนการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจาก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเฉลิมฉลองวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๗๒ พรรษา” (The Scholarship from the Graduate School, Chulalongkorn University to commemorate the 72nd anniversary of his Majesty King Bhumibol Aduladej is gratefully acknowledged) และทุน ๙๐ ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช (The 90th Anniversary Chulalongkorn University Fund Ratchadaphiseksomphot Endowment Fund)

และงานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยและนวัตกรรมทุนวิจัยมหาบัณฑิต วช. ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ชวนฟ้าชม นาวาบุญนิยม



## สารบัญ

## หน้า

|  |    |
|--|----|
| .....  | ค  |
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                             | ค  |
| .....  | ง  |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                          | ง  |
| กิตติกรรมประกาศ.....                             | จ  |
| สารบัญ.....                                      | ฉ  |
| สารบัญตาราง.....                                 | ญ  |
| สารบัญภาพ.....                                   | ฎ  |
| บทที่ 1 บทนำ .....                               | 13 |
| ความเป็นมาและความสำคัญปัญหา.....                 | 13 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย .....                       | 20 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                     | 20 |
| คำถามงานวิจัย.....                               | 20 |
| สมมติฐานการวิจัย.....                            | 21 |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                           | 21 |
| คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย.....                 | 23 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....                   | 25 |
| บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 26 |
| 1.ความเหงา (loneliness).....                     | 26 |
| 1.1 นิยามของความเหงา.....                        | 26 |
| 1.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเหงา ..... | 27 |

|   |    |
|---|----|
| 1.3 ผลกระทบของความเหงา.....                                 | 31 |
| 1.3.1 ด้านร่างกาย.....                                      | 31 |
| 1.3.2 ด้านจิตใจ.....  | 32 |
| 1.4 ความเหงาในนิสิตนักศึกษา.....                            | 32 |
| 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem).....                  | 33 |
| 2.1 นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....                       | 33 |
| 2.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง..... | 33 |
| 2.3 การเห็นคุณค่าในตนเองกับความเหงา.....                    | 34 |
| 3. เครือข่ายสังคมออนไลน์ (online social network).....       | 35 |
| 3.1 นิยามของเครือข่ายสังคมออนไลน์.....                      | 35 |
| 3.3 แรงจูงใจในการสื่อสารบนเครือข่ายออนไลน์กับความเหงา.....  | 36 |
| 4. การนิยามตนเอง (self-construal).....                      | 40 |
| 4.1 นิยามของการนิยามตนเอง.....                              | 40 |
| 4.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการนิยามตนเอง.....        | 41 |
| 4.3 การนิยามตนเองกับความเหงา.....                           | 42 |
| 5. การเผชิญกับปัญหา (coping).....                           | 44 |
| 5.1 นิยามของการเผชิญปัญหา.....                              | 44 |
| 5.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับปัญหา.....     | 44 |
| 5.2.1 การเผชิญหน้ากับความเหงา.....                          | 45 |
| 5.3 การเผชิญกับความเหงา.....                                | 48 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                             | 51 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                | 51 |
| ประชากร.....  | 51 |
| กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย.....                                | 51 |



|  |     |
|--|-----|
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....                             | 52  |
| 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล .....                            | 52  |
| 2. มาตรการความเหงา .....                                     | 52  |
| 3. มาตรการเห็นคุณค่าในตนเอง.....                             | 54  |
| 4. มาตรการแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ .....                  | 54  |
| 5. มาตรการนियามตนเอง.....                                    | 56  |
| 6. มาตรการเผชิญกับความเหงา.....                              | 57  |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                                    | 62  |
| ประโยชน์และความเสี่ยงต่อผู้มีเข้าร่วมการวิจัย.....           | 64  |
| วิธีการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมงานวิจัย การรักษาความลับ ..... | 65  |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                                     | 65  |
| บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล .....                             | 65  |
| ข้อมูลประชากรพื้นฐาน.....                                    | 68  |
| ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา .....                 | 70  |
| การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....         | 72  |
| การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....                             | 77  |
| บท 5 อภิปรายผล .....   | 83  |
| ข้อจำกัดในการวิจัย.....                                      | 99  |
| ข้อเสนอแนะ .....   | 100 |
| บรรณานุกรม.....  | 101 |
| ภาคผนวก ก.....   | 115 |
| หลักฐานการขออนุญาตใช้เครื่องมือ.....                         | 116 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....                             | 120 |
| ภาคผนวก ข.....   | 136 |

|   |     |
|---|-----|
| การตรวจสอบคุณภาพของมาตรฐาน.....                 | 137 |
| ภาคผนวก ค.....                                  | 154 |
| แหล่งองค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความเหงา..... | 155 |
| การชี้แจงข้อมูลหลังจบแบบสอบถาม.....             | 156 |
| ประวัติผู้เขียน.....                            | 157 |



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญตาราง

|  | หน้า |
|--|------|
| ตารางที่ 1 ข้อมูลประชากรพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (N= 179) .....   | 68   |
| ตารางที่ 2 ข้อมูลประชากรพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (N= 179) .....   | 70   |
| ตารางที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐานและค่าภาวะภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) ของตัวแปร (N = 179).....                      | 71   |
| ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของตัวแปรที่ศึกษา (N= 179).....   | 72   |
| ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายทั้งหมดในการทำนายความเหงา (N= 179) .....                                 | 72   |
| ตารางที่ 6 ค่าสถิติพื้นฐานและค่าภาวะภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) ของตัวแปร (N = 179).....                      | 77   |
| ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของตัวแปรที่ศึกษาในการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม (N= 179).....                | 80   |
| ตารางที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายความเหงาในตัวแปรที่การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม (N= 179).....             | 81   |
| ตารางที่ 9 แบบสอบถามความเหงา.....  | 125  |
| ตารางที่ 10 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง.....   | 127  |
| ตารางที่ 11 แบบสอบถามแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์.....  | 128  |
| ตารางที่ 12 แบบสอบถามการนิยามตนเอง.....  | 129  |
| ตารางที่ 13 แบบสอบถามการเผชิญกับความเหงา.....  | 132  |
| ตารางที่ 14 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ โดยการแปลย้อนกลับ (back-translation) ..... | 137  |
| ตารางที่ 15 ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดการเผชิญกับความเหงาโดยการแปลย้อนกลับ (back-translation) .....             | 138  |

|   |     |
|---|-----|
| ตารางที่ 16 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ ปรับแก้<br>ข้อที่ 15.....   | 142 |
| ตารางที่ 17 การตรวจสอบภาษาและการใช้ในบริบทของนิสิตนักศึกษาของมาตรวัดการเผชิญกับ<br>ความเหงา.....  | 143 |
| ตารางที่ 18 มาตรวัดการเผชิญกับความเหงาแบบคู่ขนาน.....   | 146 |
| ตารางที่ 19 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากการทดลองใช้มาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสาร<br>ออนไลน์.....   | 148 |
| ตารางที่ 20 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากการทดลองใช้มาตรวัดแรงจูงใจ<br>ในการสื่อสารออนไลน์.....   | 148 |
| ตารางที่ 21 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา<br>ของครอนบาคจากการทดลองใช้มาตรวัดการเผชิญกับความเหงา รอบที่ 1 และ 2.....                                 | 149 |
| ตารางที่ 22 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา<br>ของครอนบาคจากการทดลองใช้มาตรวัดการเผชิญกับความเหงา รอบที่ 3.....                                       | 151 |
| ตารางที่ 23 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา<br>ของครอนบาคจากการทดลองใช้มาตรวัดการเผชิญกับความเหงา รอบที่ 3 ของด้านย่อยการปฏิเสธ<br>และหลีกเลี่ยง..... | 153 |

## สารบัญภาพ

|   | หน้า |
|---|------|
| ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....                                   | 20   |
| ภาพที่ 2 โมเดลความเหงา.....   | 28   |
| ภาพที่ 3 หลักฐานการขออนุญาตใช้มาตรวัดความเหงา.....                    | 116  |
| ภาพที่ 4 หลักฐานการขออนุญาตใช้มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง .....       | 117  |
| ภาพที่ 5 หลักฐานการขออนุญาตใช้มาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์..... | 118  |
| ภาพที่ 6 หลักฐานการขออนุญาตใช้มาตรวัดการเผชิญกับความเหงา.....         | 119  |



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญปัญหา

ความเหงาเป็นปัญหาที่อยู่ในสังคมมาอย่างยาวนาน ทั้งนี้ได้เคยมีนักปรัชญากล่าวถึงความเหงาไว้ว่า เป็นปัญหาพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอ (Mijuskovic, 1981) เป็นความเจ็บปวดที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกแปลกแยกและความรู้สึกโดดเดี่ยวห่างไกลจากการเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Rokach, 1988) ได้มีการนิยามความเหงาไว้ว่าเป็นประสบการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายทางสังคมของบุคคลนั้นมีการขาดแคลนอย่างสำคัญในทางใดทางหนึ่ง (Perlman & Peplau, 1981) ทั้งนี้การขาดความสัมพันธ์ดังกล่าวมาจากการรับรู้และประเมินของบุคคล โดยอาจเป็นการขาดในเชิงปริมาณ คือรับรู้ว่ามีจำนวนความสัมพันธ์น้อยกว่าที่ควรจะเป็นหรือเป็นการขาดในเชิงคุณภาพ คือรับรู้ว่าคุณภาพความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดน้อยกว่าที่ควรจะเป็น (de Jong Gierveld, 1998; Matthews et al., 2016)

ความเหงาได้ถูกศึกษาวิจัยมาอย่างแพร่หลาย เนื่องจากความเหงามีความเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของบุคคลในหลายด้าน ทั้งความเจ็บป่วย ความตายและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Victor et al., 2008) โดยมีงานวิจัยพบว่าร้อยละ 47 ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เคยพยายามฆ่าตัวตายระบุว่า ความเหงาเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้พยายามลงมือฆ่าตัวตาย (Furr et al., 2001) และความเหงายังมีความเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับระบบหัวใจ ระบบประสาท ปัญหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดในสมองแตก (Kuiper et al., 2015; Valtorta et al., 2016) นอกจากนี้ผลเสียต่อร่างกายและจิตใจโดยตรงแล้ว ความเหงายังส่งผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลในทางอ้อมผ่านการเพิ่มพฤติกรรมทำร้ายสุขภาพ โดยมีงานวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีความเหงาจะมีการใช้เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์และสารเสพติดมากกว่านิสิตนักศึกษาที่ไม่เหงา (Özdemir & Tuncay, 2008) ซึ่งส่งผลเสียไปสู่สุขภาพในด้านอื่น ๆ ตามมา

จากที่ได้กล่าวมาจะเห็นว่าความเหงาส่งผลกระทบต่อบุคคลในหลาย ๆ ด้าน โดยหนึ่งในช่วงวัยหลักที่ได้รับผลกระทบจากความเหงามากที่สุดนอกเหนือจากช่วงวัยชราคือ วัยรุ่น (Victor & Yang, 2012; Yang & Victor, 2011) โดยวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่บุคคลเริ่มเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย

หลายคนต้องเริ่มออกห่างจากภูมิฐานเดิม แยกห่างจากเพื่อนเก่าและครอบครัวซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์และสังคมที่คุ้นเคย ในขณะที่เดียวกันก็ต้องปรับตัวกับสังคมใหม่ การเปลี่ยนผ่านนี้เองส่งผลให้วัยรุ่นมีความเปราะบางต่อความเหงา โดย มีผลงานวิจัยพบว่าความเหงานั้นเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (Cutrona, 1982) เช่นเดียวกับงานวิจัยศึกษาในประเทศไทยที่พบว่าโดยเฉลี่ยแล้วนิสิตนักศึกษาไทยประสบกับความเหงา (จริยา ปานเกษมและคณะ, 2559; ญัฐภรณ์ สันต์ ศรีวิชัยและคณะ, 2561) ความเหงาในนิสิตนักศึกษาสามารถส่งผลกระทบต่อผลการเรียนซึ่งเป็นบทบาทหลักของนิสิตนักศึกษา โดยมีผลงานวิจัยพบว่าความเหงาที่มากขึ้นเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายแรงจูงใจในการเรียนที่ลดลงได้ (Wohn & LaRose, 2014) ผนวกกับสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนจากการเรียนที่มหาวิทยาลัยไปเรียนในระบบออนไลน์เพื่อรักษาระยะห่างทางสังคม ทั้งนี้ มีงานวิจัยที่ทำการศึกษาขึ้นในช่วงการระบาดของไวรัสโควิด-19 พบว่าการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นระบบออนไลน์ส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีโอกาสเกิดความเหงามากขึ้น (Labrague et al., 2020) และมีการรายงานว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นหนึ่งในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดความรู้สึกเหงามากที่สุดในช่วงการเว้นระยะห่างทางสังคม (Bu et al., 2020) จากการถูกจำกัดการเข้าถึงสังคมและมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน อีกทั้งยังสูญเสียกิจวัตรประจำวัน การออกไปเที่ยว ทำกิจกรรมนอกสถานที่

ผลงานวิจัยต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงความเปราะบางของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยต่อความเหงา จึงมีงานวิจัยต่างประเทศจำนวนมากพยายามศึกษาถึงความเหงาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญด้านความเหงาอย่าง de Jong Gierveld ระบุว่าปัจจัยที่มีความสำคัญการเกิดความเหงาในช่วงวัยรุ่นคือ คุณลักษณะส่วนบุคคล (de Jong Gierveld, 1998) อาทิ การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) ความขี้อาย (shyness) การมีทักษะทางสังคมต่ำ การมีความวิตกกังวลทางสังคม (social anxiety) การเปิดเผยตัวเองในระดับต่ำ (low levels of self-disclosure) (de Jong-Gierveld, 1987a; Mahon et al., 2006; Moore & Schultz, 1983; Pijpers, 2017) โดยคุณลักษณะส่วนบุคคลเหล่านี้ จะส่งผลต่อความเหงาผ่านการขัดขวางการสร้างความสัมพันธ์ใหม่และการคงรักษาความสัมพันธ์เดิมไว้ (Peplau & Perlman, 1979) เช่น บุคคลที่มีความขี้อายจะมีแนวโน้มที่จะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมต่ำ

อย่างไรก็ตาม แม้มีปัจจัยส่วนบุคคลหลายด้านที่มีความสัมพันธ์กับความเหงา แต่งานวิจัยวิเคราะห์อภิมาน (meta-analysis) ปัจจัยที่มีความสามารถในการทำนายความเหงาระบุว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นหนึ่งในตัวแปรที่สามารถทำนายความเหงาได้ดีที่สุดและมีอิทธิพลทำนายขนาดใหญ่ (Mahon et al., 2006) บุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความอ่อนไหวต่อการคุกคามทางสังคมและระมัดระวังตนเองสูง (self-consciousness) และขัดขวางกระบวนการสร้างและการรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์และก่อความเสี่ยงต่อการเกิดความเหงา

การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่กล่าวถึงในข้างต้นนั้นเป็นปัจจัยระดับส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเหงา แต่ปัญหาความเหงานั้นไม่สามารถพิจารณาเฉพาะในส่วนปัจจัยส่วนบุคคลได้เนื่องจากความเหงามีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในการพิจารณาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหงาจึงควรต้องคำนึงถึงปัจจัยระหว่างบุคคล ทั้งนี้ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของวัยรุ่นในยุคใหม่นั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก โดยวัยรุ่นยุคใหม่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบพบหน้ากันน้อยลงเมื่อเทียบกับวัยรุ่นในยุคเก่า วัยรุ่นยุคใหม่ใช้เวลาไปกับการปฏิสัมพันธ์กันทางสังคมผ่านช่องทางออนไลน์มากขึ้น (Twenge, Spitzberg, et al., 2019) เพื่อให้ทันต่อรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไปนี้ จึงมีงานวิจัยจำนวนมากพยายามที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสังคม (social Internet use) และความเหงา โดยเฉพาะเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่าง Facebook , Twitter และ Instagram ซึ่งเป็นพื้นที่หลักสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นบนโลกออนไลน์

ผลการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับความเหงามีความสัมพันธ์แบบสองทิศทางคือ การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์สามารถทั้งลดและเพิ่มความเหงาได้ โดยปัจจัยสำคัญที่จะกำหนดว่าการใช้สื่อสังคมจะลดหรือเพิ่มความเหงานั้นคือ แรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของบุคคล (Nowland et al., 2018) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่ 1)แรงจูงใจเพื่อพบปะผู้คน คือ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อตอบสนองความต้องการในการพบเจอสร้างความสัมพันธ์กับคนใหม่ ๆ 2)แรงจูงใจเพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม คือ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อตอบสนองความต้องการในการคงรักษาความสัมพันธ์เดิมที่มีอยู่แล้ว 3)แรงจูงใจเพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม คือ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อตอบสนองความต้องการในการทดแทนความบกพร่องในการขาดทักษะทางสังคม (Peter et al., 2006) โดยการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการสร้างความสัมพันธ์ใหม่และคงรักษาความสัมพันธ์เดิมที่มีอยู่แล้วจะช่วยลดความเหงา เนื่องจาก สื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคล



รับรู้เรื่องราวของกันและกัน เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์และเปิดโอกาสให้พัฒนาความสัมพันธ์ไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง (Freberg et al., 2010) ซึ่งมีผลการวิจัยสนับสนุนว่าการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริงนั้นมีความเชื่อมโยงกับระดับความเหงาที่ลดลง ทั้งนี้ การใช้สื่อสังคมเพื่อพยายามชดเชยการขาดทักษะทางสังคม โดยพยายามนำปฏิสัมพันธ์บนอินเทอร์เน็ตมาทดแทนการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง จะเพิ่มความเหงาของบุคคล (Lim, Eres, et al., 2020) ทั้งนี้ผู้คนที่มีความตั้งใจในการชดเชยการขาดทักษะทางสังคมมักใช้สื่อออนไลน์ในการมีปฏิสัมพันธ์เนื่องจากสื่อออนไลน์ช่วยลดข้อจำกัดทางสังคม ทำให้ผู้ใช้สามารถควบคุมการนำเสนอตนเองได้มากกว่าการสื่อสารในชีวิตจริง แต่วัยรุ่นที่เหงาและใช้การสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมนั้นอาจไม่ได้สื่อสารบนโลกออนไลน์ในรูปแบบที่จะช่วยลดความเหงาได้อย่างแท้จริง แต่กลับมีพฤติกรรมในการสร้างความสัมพันธ์มากกว่าการรักษาความสัมพันธ์ไว้ (Bonetti et al., 2010) จึงเป็นไปได้ที่วัยรุ่นที่ใช้การสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมอาจใช้เวลาส่วนมากไปกับการอยู่คนเดียวและสร้างความสัมพันธ์ระดับผิวเผินเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Boyd, 2006) และลดเวลาที่จะได้ใช้สร้างความสัมพันธ์กับไปกับเพื่อนในชีวิตจริงลงไปอีกด้วย (Teppers et al., 2014)

ทั้งนี้งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการใช้สื่อสังคมกับความเหงานั้นยังมีอยู่จำกัดและในงานที่มีอยู่มากเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นสื่อสังคมเฉพาะอย่าง เช่นงานของ Teppers และคณะ (2014) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของความเหงาและแรงจูงใจในการใช้ Facebook ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นการศึกษาไม่ครอบคลุมรูปแบบการใช้สื่อสังคมของวัยรุ่นยุคในปัจจุบันที่มีทั้งการใช้ Twitter หรือ Instagram และแพลตฟอร์มอื่น ๆ อย่างเกมออนไลน์ จึงควรจะศึกษาถึงอิทธิพลของแรงจูงใจในการสื่อสารในกลุ่มวัยรุ่นที่ปรับให้ครอบคลุมแพลตฟอร์มออนไลน์ต่อที่ครอบคลุมมากขึ้น นอกจากนี้ผลการวิจัยของ Teppers และคณะซึ่งพบว่าแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมมีความสามารถในการทำนายความเหงาในทางบวก ส่วนแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนนั้นความสามารถในการทำนายความเหงาในทางลบ แต่ไม่พบความสามารถในการทำนายความเหงาของแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความเหงาและแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ตที่ได้กล่าวถึงก่อนหน้านี้ แต่ Teppers และคณะยังไม่ได้มีการอภิปรายถึงผลที่ไม่สอดคล้องดังกล่าว และงานวิจัยที่ศึกษาความเหงาและแรงจูงใจในการใช้การสื่อสารยังมีจำนวนน้อยไม่สามารถยืนยันผลของแรงจูงใจทั้ง 3 รูปแบบที่มีต่อความเหงา

ได้อย่างหนักแน่นพอ จึงควรมีการตรวจสอบถึงความไม่สอดคล้องที่พบในงานของ Teppers และคณะ รวมทั้งเพิ่มความหนักแน่นให้แก่แนวคิดผลของแรงจูงใจทั้ง 3 รูปแบบที่มีต่อความเหงา

ทั้งนี้ ปรากฏการณ์การเกิดความเหงานั้นไม่ได้เกิดจากเฉพาะปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยระหว่างบุคคลเท่านั้น แต่เป็นปรากฏการณ์ที่ฝังอยู่ในโครงสร้างสังคมและวัฒนธรรม ความเหงาจึงมีความแตกต่างกันเมื่อมีการศึกษาเปรียบเทียบในระดับประเทศ (de Jong Gierveld et al., 2012) และสิ่งหนึ่งที่มักถูกพูดถึงเมื่อมีการศึกษาเกี่ยวกับความเหงาในระดับสังคมก็คือวัฒนธรรม วัฒนธรรมเป็นปัจจัยระดับสังคมที่ส่งผลต่อความเหงาผ่านความคาดหวังต่อความสัมพันธ์ของบุคคล ในงานวิจัยซึ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความเหงาและวัฒนธรรมก่อนนี้หน้ามักศึกษาวัฒนธรรมในมิติแบบปัจเจกนิยม (individualism) และคตินิยมหมู่ (collectivism) ซึ่งเป็นมิติทางวัฒนธรรมที่ Hofstede (1991) ใช้อธิบายถึงวัฒนธรรมสองแบบที่แตกต่างกันและภายหลังเป็นตัวแปรที่ถูกนำมาอธิบายความแตกต่างทางวัฒนธรรมในพฤติกรรม (Manrai & Manrai, 2011) ซึ่งงานวิจัยที่ศึกษาความเหงากับมิติทางวัฒนธรรมแบบ Hofstede ส่วนใหญ่รายงานผลการศึกษาออกมาในแนวทางเดียวกัน คือบุคคลที่อยู่ในสังคมที่มีความเป็นคตินิยมหมู่มีโอกาสที่จะมีความเหงามากกว่าบุคคลที่อยู่ในสังคมที่มีความเป็นปัจเจกนิยม เนื่องจากสังคมแบบคตินิยมหมู่ให้ความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมมากกว่า จึงมีความอ่อนไหวต่อการถูกแบ่งแยกสูงกว่า (Lykes & Kemmelmeier, 2014) ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าการแบ่งวัฒนธรรมออกเป็นสองขั้วมิติ (bi-polar dimension) แบบปัจเจกนิยม/คตินิยมของ Hofstede จะได้รับความนิยมอย่างมาก แต่ก็มีหลักฐานที่ระบุว่าในการอธิบายถึงตัวบุคคลนั้นจำเป็นต้องมีการอธิบายบุคคลแบบสองมิติ (Singelis & Sharkey, 1995) เนื่องจากบุคคลมีทั้งมิติที่มีความเป็นอิสระและมิติที่มีความพึ่งพิงต่อสังคมรวมอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งกระบวนการนี้อาจเกิดได้จากการรับเอาวัฒนธรรมภายในสังคมของตนเองและการติดต่อกับวัฒนธรรมใหม่ ๆ ภายนอกเข้ามา (Singelis, 1994) จึงได้มีการเสนอแนวคิดการอธิบายบุคคลผ่านการนิยามตนเอง (self-construal) โดย Markus และ Kitayama (1991) ซึ่งอธิบายว่าบุคคลที่อยู่ในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันจะมีรูปแบบการสร้างมุมมองต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและผู้อื่นที่แตกต่างกันออกเป็นสองรูปแบบนั่นคือ การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง (independent self-construal) ซึ่งเป็นการนิยามตนเองที่ให้ความสำคัญกับความเป็นอิสระแยกจากผู้อื่น ความเป็นปัจเจกนิยม (individualist) การปกครองตนเอง (autonomous) และตัวเลือก ส่วนอีกรูปแบบคือการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน (dependent self-construal) เป็นการนิยามตนเองที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มนิยม (collective)

เน้นสัมพันธ์ (relational) การเชื่อมโยงกับผู้อื่น โดยการนิยามตนเองทั้งสองรูปแบบนั้นมียู่ร่วมกันใน แต่ละวัฒนธรรมและภายในบุคคล (Voronov & Singer, 2002) และจะมีความหลากหลายในระดับ ของการนิยามตนเองทั้งสองรูปแบบ ขึ้นอยู่กับบริบทของสังคมนั้น ๆ ทั้งนี้ จากผลการศึกษาถึงปัจจัย ด้านวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความเหงาตามงานวิจัยซึ่งแบ่งคนออกเป็น 2 วัฒนธรรมตามแบบ Hofstede (1991) พบว่าในสังคมที่ให้ความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างจะมีความคาดหวังต่อ การมีความสัมพันธ์มากกว่าและจะมีแนวโน้มที่จะเกิดความเหงาได้สูงกว่า จึงมีความเป็นไปได้ว่าการ นิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันจะมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดความเหงามากกว่า การนิยามตนเอง แบบพึ่งพาตนเอง อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการนิยามตนเองและความเหงา ยังมีอยู่จำกัด จึงมีความจำเป็นในการศึกษาถึงผลของวัฒนธรรมที่มีต่อความเหงาผ่านตัวแปรที่มีความ เหมาะสมมากขึ้นอย่างการนิยามตนเอง

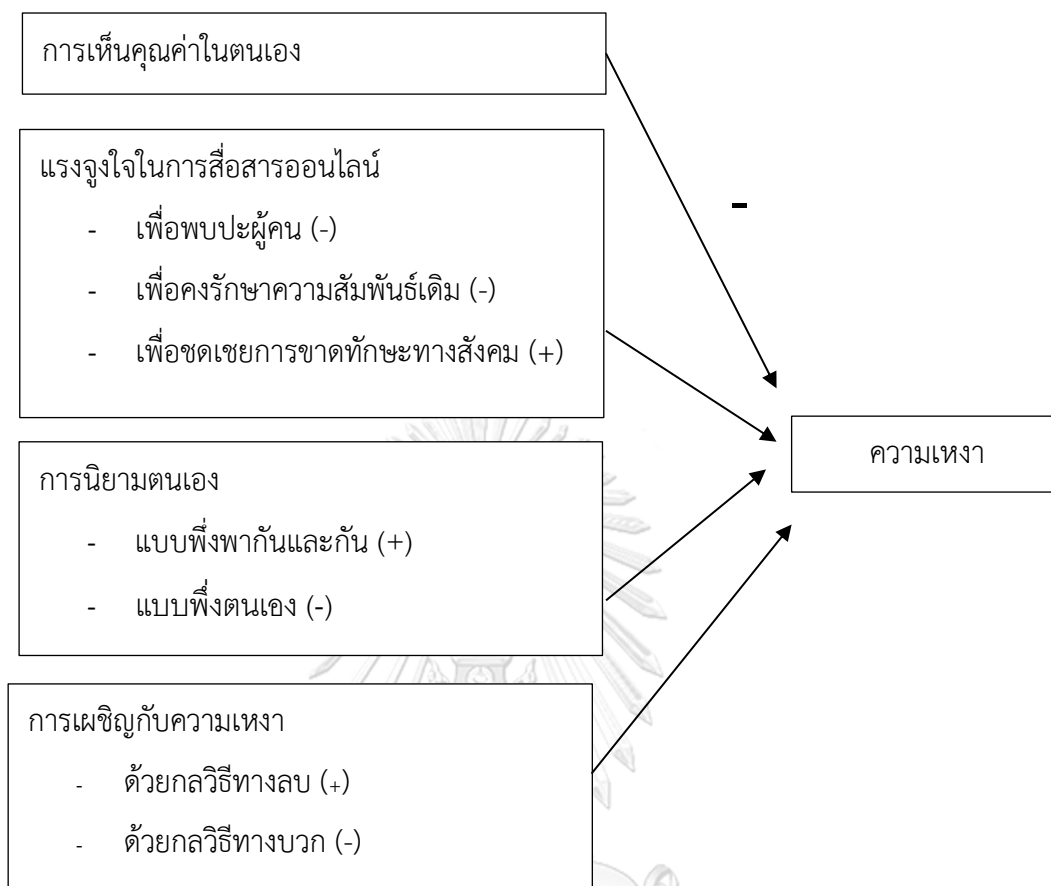
จากทั้งหมดที่กล่าวไปในข้างต้นนั้นล้วนเป็นการบรรยายถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความ เหงา แต่นอกจากนี้แล้ว ผู้วิจัยยังให้ความสนใจปัจจัยที่จะช่วยลดหรือบรรเทาความเหงาให้ รับมือกับความเหงาได้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกที่จะศึกษาการเผชิญกับความเหงา (coping with loneliness) ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลจะใช้รับมือกับความเหงาที่เกิดขึ้นมา ทั้งนี้มีงานวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ แล้ววัยรุ่นมักเลือกใช้ชีวิตรับมือกับความเหงาที่ไม่มีประสิทธิภาพ โดยเลือกที่จะใช้การดูโทรทัศน์เมื่อ รู้สึกเหงามากกว่าที่จะเลือกใช้การพูดคุยกับผู้อื่นเป็นการจัดการกับความเหงา (Moore & Schultz, 1983) จึงมีความเป็นไปได้ที่วิธีการรับมือความเหงาที่ไม่มีประสิทธิภาพของวัยรุ่นนี้ อาจจะเป็นปัจจัย หนึ่งที่ทำให้กลุ่มวัยรุ่นเป็นหนึ่งในกลุ่มที่ประสบกับความเหงาเป็นจำนวนมาก (Van Buskirk & Duke, 1991) จึงควรมีการศึกษาว่าวิธีการเผชิญกับความเหงาแบบใดที่มีจะประสิทธิภาพและไม่มี ประสิทธิภาพสำหรับกลุ่มวัยรุ่นเพื่อเป็นหนึ่งในข้อมูลที่จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถเลือกใช้ชีวิตการ เผชิญกับความเหงาที่มีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ Rokach (1990) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับวิธีการเผชิญกับความเหงา ระบุว่าวิธีการเผชิญกับความเหงา มี 6 รูปแบบ คือ การสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา (reflection and acceptance) การพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง (self-development and understanding) การใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม (social support network) การ ใช้ศาสนาและความเชื่อ (religion and faith) การเพิ่มการทำกิจกรรม (increase activity) การ ปฏิเสธและหลีกเลี่ยง (distancing and denial) โดยแต่ละรูปแบบการเผชิญหน้าล้วนเป็นกลวิธี

ทางบวกที่มีส่วนช่วยให้บุคคลเผชิญกับความเหงาได้ดีขึ้นแตกต่างกัน ยกเว้นเพียงการเผชิญหน้าด้วยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงที่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกสบายใจในช่วงคร่าวแต่เมื่อใช้ไปในระยะเวลานานจะเพิ่มความเสี่ยงที่วงจรของความรู้สึกทางลบยังคงเกิดต่อไป (Jacobson et al., 2001) และอาจจะคงไว้ซึ่งปัญหาความเหงาโดยงานวิจัยของ Tayli (2014) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาและวิธีการเผชิญกับความเหงาทั้ง 6 รูปแบบพบว่า การปฏิเสธและหลีกเลี่ยงซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเหงา จึงมีแนวโน้มที่การเผชิญกับความเหงาด้วยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงจะเป็นกลวิธีการเผชิญกับความเหงาทางลบ ส่วน 5 วิธีการที่เหลือจะเป็นกลวิธีทางบวกอย่างไรก็ตาม ยังมีงานวิจัยที่ตรวจสอบผลของวิธีการเผชิญกับความเหงาที่มีต่อความเหงายังมีจำนวนน้อย จึงควรมีการศึกษาในจุดนี้เพิ่มเติมเพื่อยืนยันความหนักแน่นของผลวิจัยดังกล่าว

ทั้งนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหงาในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเอง การเผชิญกับความเหงา ส่วนใหญ่นั้นเป็นผลการศึกษาที่มาจากการศึกษาในประเทศทางตะวันตก ซึ่งมีความแตกต่างจากบริบทของประเทศไทย ทำให้ผลที่ได้อาจจะไม่สามารถอธิบายความเหงาและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหงาในนิสิตนักศึกษาไทยได้อย่างสมบูรณ์ ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเหงาในประเทศไทยในส่วนใหญ่มักใช้ความเหงาเป็นหนึ่งในตัวแปรที่ศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ มีจำนวนไม่มากที่ศึกษาประเด็นของความเหงาโดยเฉพาะอย่างงานของ วรวิริ์ ธนประภคต(2545) แต่ก็ยังครอบคลุมถึงปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางด้านสังคมในระดับที่แคบ โดยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ของความเหงากับกลุ่มเพื่อนและภูมิหลังของผู้เข้าร่วมการวิจัย ยังขาดการศึกษาในปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความเหงาอย่างปัจจัยที่ด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านการใช้การสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ในวัยรุ่นและปัจจัยด้านการรับมือกับความเหงา ผู้วิจัยจึงได้พัฒนางานวิจัยซึ่งมุ่งศึกษาความเหงาในนิสิตนักศึกษาไทยที่จะตอบสนองว่างในการวิจัยที่ผ่านมา โดยเพิ่มการศึกษาปัจจัยด้านการใช้การสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ในวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความเหงา เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงไปของสังคมยุคปัจจุบัน เพิ่มการศึกษาปัจจัยด้านวัฒนธรรมเพื่อศึกษาความเหงาได้อย่างรอบด้าน นอกจากนี้งานวิจัยชิ้นนี้ยังได้ปรับให้มีการศึกษาความเหงาอย่างเป็นองค์รวมมากขึ้น โดยไม่ได้มุ่งเน้นทำความเข้าใจความเหงาเพียงอย่างเดียว แต่ได้เพิ่มการศึกษาปัจจัยด้านการเผชิญกับความเหงาที่เข้ามาในการศึกษา ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ในการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการรับมือ ป้องกันและลดความเหงาในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหงาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ช่วยทำนายความเหงาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี

### คำถามงานวิจัย

1. ความเหงาในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงาอย่างไร

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงามาร่วมกันทำนายความเหงามาในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีหรือไม่อย่างไร

### สมมติฐานการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงามา
2. แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ทั้งสามด้านย่อยมีสหสัมพันธ์กับความเหงามาในทิศทางดังต่อไปนี้
  - 2.1. เพื่อพบปะผู้คนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงามา
  - 2.2. เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงามา
  - 2.3. เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงามา
3. การนิยามตนเองทั้งสองด้านย่อยมีสหสัมพันธ์กับความเหงามาในทิศทางดังต่อไปนี้
  - 3.1. แบบพึ่งพากันและกันมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงามา
  - 3.2. แบบพึ่งพาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงามา
4. การเผชิญกับความเหงามาทั้งกลวิธีทางลบและบวกมีสหสัมพันธ์กับความเหงามาในทิศทางดังต่อไปนี้
  - 4.1. ด้วยกลวิธีทางลบมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงามา
  - 4.2. ด้วยกลวิธีทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงามา
5. การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง การเผชิญกับความเหงามาด้วยกลวิธีทางลบ การเผชิญกับความเหงามาด้วยกลวิธีทางบวก ร่วมกันทำนายความเหงามาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากร

นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

#### กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 179 คน

### การเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลออนไลน์ในเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายนปี พ.ศ.2565 ระหว่างช่วงมาตรการปิดเมือง (lock down) ซึ่งเริ่มใช้ตั้งแต่เดือนเมษายนปีพ.ศ.2563 ต่อเนื่องถึงช่วงของการเก็บข้อมูลซึ่งเป็นช่วงการระบาดระลอกที่ 5 ของโควิด-19 โดยสายพันธุ์โอมิครอนสามารถที่แพร่เชื้ออย่างรวดเร็วเข้ามาในช่วงดังกล่าวและมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้เรียนในระบบออนไลน์

### เกณฑ์คัดเข้า

1. เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่จำกัดเพศ คณะ และชั้นปี อายุ 18-25 ปี
2. มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยเป็นอย่างดี
3. สม่ครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้

### เกณฑ์คัดออก

1. ไม่อยู่ในระหว่างการได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิตเวช

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเหงา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง
2. แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์มี 3 ตัวแปร ได้แก่
  - 2.1. เพื่อพบปะผู้คน
  - 2.2. เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม
  - 2.3. เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม
3. การนิยามตนเองมี 2 ตัวแปร ได้แก่
  - 3.1. แบบพึ่งพากันและกัน
  - 3.2. แบบพึ่งพาตนเอง

4. การเผชิญกับความเหงา
  - 4.1. ด้วยกลวิธีทางลบ
  - 4.2. ด้วยกลวิธีทางบวก

### คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. ความเหงา ในที่นี้หมายถึงความรู้สึกทางลบที่เกิดจากการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าตนเองขาดแคลนความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการขาดความสัมพันธ์ในเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพ ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดความเหงาของ โดย Russell (1996) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดยจริยา ปานเกษม รวิศรา ลิม และล้นชกร ศรีประเสริฐวงศ์ (2559)
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง ในที่นี้หมายถึงทัศนคติความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ผ่านการประเมินคุณค่าและการยอมรับในตนเอง ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Russell (1996) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดยพลอยชมพู อัครธัญญ์ (2555)
3. แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์มี 3 ตัวแปรย่อย ได้แก่
  - 3.1. แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน ในที่นี้หมายถึง การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์เพื่อตอบสนองความต้องการในการพบเจอสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรย่อยด้านการวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนบนแพลตฟอร์มอย่าง Twitter , Instagram และ Facebook ที่ผู้วิจัยจะแปลและดัดแปลงจากมาตรวัด Motives for Online Communication ในงานวิจัยของ Peter , Valkenburg และ Schouten (2006)
  - 3.2. แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม ในที่นี้หมายถึง การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์เพื่อตอบสนองความต้องการในการคงรักษาความสัมพันธ์เดิมที่มีอยู่แล้ว ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรย่อยด้านการวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์คงรักษาความสัมพันธ์เดิมบนแพลตฟอร์มอย่าง Twitter , Instagram และ Facebook ที่ผู้วิจัยจะแปล



และดัดแปลงจากมาตรวัด Motives for Online Communication ในงานวิจัยของ Peter , Valkenburg และ Schouten (2006)

- 3.3. แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม ในที่นี้หมายถึงการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์เพื่อตอบสนองความต้องการในการทดแทนข้อบกพร่องในทักษะทางสังคมของตนในการสื่อสารแบบต่อหน้า (face-to-face) ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดด้านการวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมบนแพลตฟอร์มอย่าง Twitter , Instagram และ Facebook ที่ผู้วิจัยจะแปลและดัดแปลงจากมาตรวัด Motives for Online Communication ในงานวิจัยของ Peter , Valkenburg และ Schouten (2006)
4. การนิยามตนเองมี 2 ตัวแปรย่อย ได้แก่
  - 4.1. การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน ในที่นี้หมายถึง การรับรู้ตัวเองและสร้างนิยามตัวตนในลักษณะที่เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งส่งผลไปถึงความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและการกระทำโดยที่จะมีอิทธิพลมาจากสังคมเป็นหลัก ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดย่อยการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน ในมาตรวัดการนิยามตนเองของ Singelis (1994) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ (2004)
  - 4.2. การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง ในที่นี้หมายถึง การรับรู้ตัวเองและสร้างนิยามตัวตนในลักษณะที่รับรู้ตนเองว่าตนแยกออกจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลไปถึงของความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและการกระทำโดยที่จะมีอิทธิพลมาจากตนเองเป็นหลัก ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดย่อยการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง ในมาตรวัดการนิยามตนเองของ Singelis (1994) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ (2004)
5. การเผชิญกับความเหงามี 2 ตัวแปรย่อย ได้แก่
  - 5.1. การเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ ในที่นี้หมายถึงความพยายามจัดการความเหงา โดยการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาและพฤติกรรมด้วยกลวิธีการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงความเหงา ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดย่อยการเผชิญกับความเหงา

ด้วยกลวิธีทางบวก ในมาตรวัดการเผชิญกับความเหงาที่ผู้วิจัยจะได้แปลและ  
ดัดแปลงมาจากมาตรวัด The Coping with Loneliness Questionnaire ของ  
Rokach (1990)

- 5.2. การเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก ในที่นี้หมายถึงความพยายามจัดการ  
ความเหงา โดยการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาและพฤติกรรมด้วยกลวิธีการสะท้อน  
ตนเองและยอมรับในความเหงา การพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง การใช้  
การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม การใช้ศาสนาและความเชื่อและการเพิ่มการ  
ทำกิจกรรม ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัดย่อยการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธี  
ทางบวก ในมาตรวัดการเผชิญกับความเหงาที่ผู้วิจัยจะได้แปลและดัดแปลงมาจาก  
มาตรวัด The Coping with Loneliness Questionnaire ของ Rokach (1990)

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. งานวิจัยครั้งนี้จะตอบช่องว่างในการวิจัยที่ผ่านมาและก่อให้เกิดการขยายองค์ความรู้และความ  
เข้าใจเกี่ยวกับความเหงาและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้อง อันได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การ  
นิยามตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การเผชิญกับความเหงา ในบริบทประเทศไทย
2. งานวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการนำไปประยุกต์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและ  
ลดความเหงาในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยพบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงา ดังต่อไปนี้

1. ความเหงา (loneliness)
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem)
3. เครือข่ายสังคมออนไลน์ (online social network)
4. การนิยามตนเอง (self-construal)
5. การเผชิญหน้ากับปัญหา (coping)

#### 1. ความเหงา (loneliness)

##### 1.1 นิยามของความเหงา

ความรู้สึกเหงาเป็นความรู้สึกที่มักมาพร้อมกับความรู้สึกว่าเปล่า การถูกปฏิเสธ การไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หลายครั้งความเหงาจึงมักถูกพูดถึงว่าเป็นการรับรู้ความโดดเดี่ยวทางสังคม (perceived social isolation) (Cacioppo et al., 2009) ความเหงาเป็นประเด็นที่มีการศึกษามาอย่างเนิ่นนาน จึงได้มีการพัฒนานิยามของความเหงาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในความเหงาร่วมกัน ซึ่งในปัจจุบันก็มีนิยามของความเหงาที่ใช้กันอย่างแพร่หลายจากสองแหล่งด้วยกันคือ

จาก de Jong-Gierveld (1987a) ผู้กล่าวถึงนิยามของความเหงาไว้ว่า ความเหงาเป็นสถานการณ์เมื่อบุคคลขาดความสัมพันธ์ทางสังคมบางอย่าง ซึ่งเป็นการขาดที่สร้างความไม่พึงพอใจและยากจะยอมรับได้ โดยการขาดแคลนดังกล่าวอาจเป็นได้ทั้งการขาดจากที่จำนวนความสัมพันธ์หรือขาดในแง่ของความใกล้ชิด

Perlman และ Peplau (1981) ได้กล่าวถึงนิยามของความเหงาไว้ว่าเป็นประสบการณ์อันไม่น่าพึงพอใจที่เกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายทางสังคมของบุคคลมีการขาดแคลนอย่างมีนัยสำคัญในทางใดทางหนึ่ง โดยอาจเป็นการขาดในเชิงของคุณภาพในความสัมพันธ์หรือขาดในเชิงของปริมาณคือจำนวนความสัมพันธ์

ทั้งนี้ Perlman และ Peplau ได้กล่าวว่านิยามของความเหงาทั่วไปจะมี 3 ประเด็นหลัก ร่วมกัน หนึ่งคือ ความเหงาเป็นผลที่เกิดจากการที่บุคคลขาดความสัมพันธ์ทางสังคม สองความเหงาเป็นปรากฏการณ์แบบอัตวิสัย (subjective) คือเป็นปรากฏการณ์ที่ขึ้นกับอยู่การรับรู้ส่วนบุคคลถึงความขาดแคลน ความเหงาจึงมีความแตกต่างจากสภาวะโดดเดี่ยวแบบภววิสัย (objective Isolation) ด้วยเหตุนี้เองการดำรงอยู่แบบโดดเดี่ยวจึงไม่ได้นำไปสู่ความเหงาเสมอไป โดยบุคคลที่เลือกจะอยู่อย่างโดดเดี่ยวด้วยตนเองและไม่ได้ประเมินว่าตนเองขาดความสัมพันธ์จะสามารถดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยวโดยไม่รู้สึกรเหงาได้ ข้อสุดท้ายคือ ความเหงานั้นเป็นภาวะทางลบที่เป็นทุกข์ต่อบุคคล ความเหงาจึงต้องเป็นความขาดที่สร้างความไม่น่าพึงพอใจแก่บุคคล

จากนิยามความเหงาในข้างต้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดนิยามของความเหงาในการศึกษาคั้งนี้ไว้ว่าเป็นความรู้สึกทางลบที่เกิดจากการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าตนเองขาดแคลนความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการขาดความสัมพันธ์ในเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพ

## 1.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเหงา

มีความพยายามทำความเข้าใจความเหงาจากทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายแนวทาง อาทิ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (psychodynamic theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและประสบการณ์ในวัยเด็ก ทฤษฎีจิตวิเคราะห์จึงมองว่าใกล้ชิดผูกพันกับพ่อแม่ในวัยเด็กนั้นมีความเชื่อมโยงกับความเหงาในวัยผู้ใหญ่ โดย Harry Sullivan (1953) ได้อธิบายว่าความเหงาเป็นผลมาจากที่ความต้องการเชื่อมต่อ (need for contact) ที่ไม่ถูกตอบสนองและสร้างให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวในวัยเด็กทารก ซึ่งความรู้สึกนี้จะติดตามเด็กทารกและนำไปสู่ความกลัวความใกล้ชิดและความรักในวัยผู้ใหญ่ จนกลายเป็นบุคคลที่ประสบกับความเหงา Fromm-Reichmann (1959) ทั้งนี้ นอกจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์แล้วยังมีทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (existential theory) ก็มีการอธิบายความเหงาด้วยมุมมองที่แตกต่างออกไป โดยมองว่าความเหงาเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเชื่อว่าถึงที่สุดแล้วมนุษย์นั้นก็เกิดขึ้นมาและมีอยู่เพียงลำพัง (Moustakas, 1961) ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงมุ่งเน้นไปที่การศึกษาวิธีที่มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่กับความเหงาโดยมุ่งเน้นการเผชิญหน้ากับความจริงที่ว่าเหงาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ซึ่งการแนวคิดนี้อ้างว่าตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้สามารถเป็นแรงผลักดันไปสู่ความคิดสร้างสรรค์และการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่ลุ่มลึกและกว้างขวางขึ้นทำให้มนุษย์ได้มีชีวิตอยู่อย่างจริงแท้ (Perlman & Peplau, 1982a)

แต่จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยต่าง ๆ แล้วพบว่าทฤษฎีที่จะเข้ามาเชื่อมโยงกับความเหงาในงานวิจัยครั้งนี้ที่สุดคือทฤษฎีความไม่สอดคล้องกันทางปัญญาของความเหงา (Cognitive Discrepancy Theory of Loneliness) จากที่ความเหงานั้นมักจะพูดถึงในแง่มุมมองที่เกี่ยวข้องกับดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว ขาดความใกล้ชิดทางสังคม (de Jong-Gierveld, 1987a) ความเหงาจึงมักถูกมองว่าเป็นผลโดยตรงของการไม่ได้รับการเติมเต็มความต้องการทางสังคม แต่จากการอ้างอิงของ Perlman และ Peplau (1981) พบว่าการขาดซึ่งความสัมพันธ์นั้นไม่ได้มีผลโดยตรงที่นำไปสู่การเกิดความเหงาเสมอไป จึงเริ่มมีการให้ความสำคัญกับกระบวนการทางปัญญาภายในของบุคคลในการพัฒนาไปสู่ความเหงา จนเริ่มมีการเป็นทฤษฎี Cognitive Discrepancy Theory of Loneliness (Dykstra & de Jong Gierveld, 1994; Perlman & Peplau, 1982b) ซึ่งอธิบายความเหงาผ่านความไม่สอดคล้องกันระหว่างความสัมพันธ์ที่มีอยู่กับความสัมพันธ์ที่บุคคลปรารถนา โดยมุ่งเน้นไปที่กระบวนการทางปัญญาเกี่ยวกับการรับรู้และการตีความเครือข่ายสังคมของบุคคล



ภาพที่ 2 โมเดลความเหงา

ต่อมาจึงได้มีการพัฒนาโมเดลความเหงาผ่านแนวคิดทฤษฎีความไม่สอดคล้องกันทางปัญญา โดย de Jong-Gierveld (1987a) ซึ่งโมเดลนี้ประกอบด้วย 4 แปรสำคัญได้แก่

### 1) ลักษณะทั่วไปของเครือข่ายทางสังคม

ลักษณะทั่วไปของเครือข่ายทางสังคมคือ ลักษณะของเครือข่ายทางสังคมที่บุคคลมี ได้แก่ ประเภทความสัมพันธ์ (เพื่อน ญาติ พ่อแม่) จำนวนความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่มี ความถี่ของการติดต่อสื่อสารในความสัมพันธ์นั้น ๆ สิ่งเหล่านี้ เป็นจุดเริ่มต้นในการรับรู้และประเมินเครือข่ายความสัมพันธ์ของบุคคลโดยบุคคลจะใช้การรับรู้จาก ลักษณะทั่วไปของเครือข่ายทางสังคมมาเป็นสิ่งที่ใช้ประเมินความพอใจในเครือข่ายทางสังคมที่มี ซึ่ง de Jong-Gierveld พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหงาไม่ใช่จำนวนการมีความสัมพันธ์ทางสังคมทั่วไป แต่คือจำนวนของความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดกับบุคคล (de Jong-Gierveld, 1987a) ข้อค้นพบนี้สนับสนุนมุมมองของทฤษฎีความไม่สอดคล้องกันทางปัญญาที่มองว่าในกระบวนการเกิดความเหงานั้นบุคคลต้องมีการเลือกประเมินความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญต่อตนเองทั้งนี้ เครือข่ายทางสังคมของวัยรุ่นในปัจจุบันนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากในช่วงเวลาที่ de Jong-Gierveld ได้ทำการศึกษาโมเดลนี้ โดยอินเทอร์เน็ตกลายเป็นสิ่งที่จำเป็นในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มวัยรุ่น (Stavropoulos et al., 2016) สื่อสังคมออนไลน์จึงกลายเป็นพื้นที่สำหรับการสร้างและการคงไว้ซึ่งเครือข่ายสังคมในวัยรุ่นยุคใหม่ที่ยังไม่ได้ถูกศึกษาในโมเดลนี้

### 2) การประเมินเครือข่ายทางสังคม

การประเมินทางปัญญาเป็นตัวแปรที่เข้ามากำกับความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของเครือข่ายทางสังคมและความเหงา โดยการประเมินเครือข่ายทางสังคมผ่านการเปรียบเทียบระดับความสัมพันธ์ที่ต้องการและระดับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจริงจะกำหนดความพึงพอใจของบุคคลต่อความสัมพันธ์ โดยความพึงพอใจนั้นสะท้อนได้จากทั้งความพึงพอใจต่อเครือข่ายโดยตรง ความต้องการที่จะเปลี่ยนความสัมพันธ์ ความต้องการที่จะเพิ่มระดับความแน่นแฟ้นของความสัมพันธ์

### 3) คุณลักษณะส่วนบุคคล

เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของแนวคิดเชิงปัญญา (cognitive approach) เนื่องจากคุณลักษณะส่วนบุคคลนั้นบ่งชี้ถึงระดับของการในการควบคุมในส่วนของความสัมพันธ์และการ

ควบคุมความเหงาอันเกิดจากการรับรู้ของบุคคล (de Jong-Gierveld, 1987b) โดยคุณลักษณะส่วนบุคคล ส่งผลต่อระดับความสัมพันธ์ที่บุคคลมีอยู่จริงโดย Perlman และ Peplau (1981) กล่าวว่า คุณลักษณะส่วนบุคคลอย่างการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความวิตกกังวลทางสังคมและความขี้อาย สร้างความยากลำบากต่อการสร้างและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ในระดับที่พึงพอใจซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงต่อความเหงาได้มากขึ้น

#### 4) ข้อมูลประชากรพื้นฐาน

ข้อมูลประชากรพื้นฐานอย่าง สถานการณ์ทำงาน อายุและเพศนั้นส่งผลต่อความเหงาผ่านอิทธิพลต่อการสร้างและการรักษาไว้ซึ่งเครือข่ายทางสังคมของบุคคล เช่น เพศหญิงที่มีเครือข่ายสังคมที่แน่นแฟ้นกว่าเนื่องจากลักษณะของเพศหญิงที่มีการเปิดเผยความรู้สึกมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้การที่เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะกล้าเปิดเผยความรู้สึกทางด้านลบของตนเองต่อสังคมมากกว่ายังทำให้มีโอกาสที่จะรู้สึกเหงาน้อยกว่าผู้ชาย (Borys & Perlman, 1985) ทั้งนี้ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งถือเป็นวัยรุ่นยุคใหม่ที่มีความยืดหยุ่นทางเพศมากขึ้นทำให้ไม่พบความแตกต่างทางเพศมากนัก โดยงานวิจัยด้วยการวิเคราะห์เชิงปริมาณ ที่ศึกษาวิเคราะห์งานวิจัย 31 งานพบว่ามี 19 งานที่ไม่พบความแตกต่างทางเพศในความเหงาอย่างมีนัยสำคัญ (Mahon et al., 2006) จะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาและเพศนั้นยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนจึงเป็นจุดที่สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยพบว่ามีข้อมูลประชากรพื้นฐานอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความเหงา อย่างลักษณะการอยู่อาศัย ซึ่งเป็นข้อที่บ่งชี้ได้ถึงการมีอยู่ของบุคคลใกล้ชิด โดยผู้ที่อยู่คนเดียวนั้นมีแนวโน้มที่จะมีความเหงาที่สูงกว่าผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกับผู้อื่น (Golemis et al., 2021) เช่นเดียวกับสถานะความสัมพันธ์ที่การเป็นโสดมีความสัมพันธ์กับความเหงาที่มากกว่าเมื่อเทียบกับผู้ที่มีความสัมพันธ์เชิงโรแมนติก (Ponzetti Jr, 1990)

ทั้งนี้ de Jong-Gierveld ได้อธิบายเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ในโมเดลว่า เนื่องด้วยความเหงาเกิดจากกระบวนการที่มีความซับซ้อนเพื่อให้โมเดลมีความสั้นและกระชับ จึงได้ละในส่วนของอิทธิพลของข้อมูลประชากรพื้นฐานและคุณลักษณะส่วนบุคคลต่อลักษณะทั่วไปของเครือข่ายทางสังคมที่อาจจะมีอยู่ และเมื่อทำการตรวจสอบโมเดลแล้วพบว่าโมเดลกระบวนการทางปัญญาของความเหงานั้นสามารถอธิบายความแปรปรวนในความเหงาได้ถึงร้อยละ 52.3 แต่โมเดลดังกล่าวก็ยังมีช่องว่างจากการละเลยอิทธิพลของวัฒนธรรมที่มีผลต่อความเหงา (Tzouvara et al.,

2015) ในปี 2018 de Jong Gierveld และคณะจึงมีความพยายามที่จะขยายขอบเขตการอธิบายให้ครอบคลุมมากขึ้นผ่านงานทบทวนวรรณกรรมปัจจัยทางสังคมและปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความเหงาพบว่านอกจากเศรษฐกิจและสวัสดิการแล้ววัฒนธรรมก็เป็นปัจจัยด้านสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเหงา โดยส่งอิทธิพลผ่านบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมและการให้คุณค่าของสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อความคาดหวังและมาตรฐานความสัมพันธ์ในตัวบุคคล ทำให้บุคคลประเมินความสัมพันธ์แตกต่างกันไป อย่างเช่น ประเทศที่ให้ความสำคัญกับครอบครัวก็จะส่งผลให้บุคคลในวัฒนธรรมนั้นมีความอ่อนไหวต่อการกีดกันทางสังคมสูง การศึกษาถึงปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมจึงเป็นหนึ่งในประเด็นที่จะเข้ามาช่วยส่งเสริมความสมบูรณ์ในการเข้าใจความเหงาได้

จากที่ได้กล่าวถึงโมเดลของความเหงาแล้วจะเห็นได้ว่าโมเดลการอธิบายความเหงานี้มาจากการศึกษาในต่างประเทศ แต่ก็มีการศึกษาที่ได้อธิบายถึงความเหงาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเหงาที่ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรไทยอย่างงานวิจัยของ วรวิรุจน์ ประภค (2545) ที่ทำการศึกษาถึงสาเหตุของความเหงาในนักเรียนโรงเรียนประจำระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 พบว่าภูมิหลังทางครอบครัวอย่างสถานภาพสมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อนนั้นเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความแตกต่างของระดับความเหงาในกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความสอดคล้องกับโมเดลการอธิบายความเหงาของ de Jong-Gierveld จะเห็นได้ว่าได้มีการอธิบายถึงความเหงาทั้งในไทยและต่างประเทศ แต่ยังคงมีช่องว่างในการศึกษาอย่างการขาดการอธิบายอย่างครอบคลุมด้วยปัจจัยด้านวัฒนธรรม หรือการอธิบายความเหงาที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีการนำสื่อสังคมออนไลน์เข้าใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมากขึ้น

### 1.3 ผลกระทบของความเหงา

#### 1.3.1 ด้านร่างกาย

ความเหงาเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของบุคคลในหลายด้าน ทั้งด้านความเจ็บป่วย ความตายและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Victor et al., 2008) โดยความเหงามีความเชื่อมโยงกับปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ อย่าง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมองแตก ปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับหัวใจ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอย่างภาวะสมองเสื่อม (Kuiper et al., 2015; Valtorta et al., 2016) นอกจากนี้ความเหงายังส่งผลต่อสุขภาพคนในทางอ้อมผ่านการเพิ่มอุปนิสัยหรือพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตของบุคคลมีงานวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีความ



เหงาจะมีการใช้เครื่องดื่มมีนเมาและสารเสพติดมากกว่านิสิตนักศึกษาที่ไม่เหงา (Özdemir & Tuncay, 2008)

### 1.3.2 ด้านจิตใจ

ความเหงานั้นเป็นประเด็นที่ถูกศึกษารวมกับปัญหาสุขภาพจิตมาอย่างยาวนานเนื่องจาก มีหลักฐานที่ระบุว่าความเหงาเป็นปัจจัยแรกเริ่มที่สำคัญของความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และการฆ่าตัวตาย (Holmes et al., 2020; Lim, Holt-Lunstad, et al., 2020) ทั้งนี้จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่า ร้อยละ 47 ของผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายระบุว่าความเหงาเป็นสาเหตุหลักของการพยายามฆ่าตัวตาย (Furr et al., 2001)

### 1.4 ความเหงาในนิสิตนักศึกษา

ปัญหาความเหงาซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจนั้นมีการศึกษาวิจัยพบว่าจะมีอยู่ 2 ช่วงวัยหลักที่ได้รับผลกระทบจากความเหงามากที่สุดนั่นคือวัยรุ่นและช่วงวัยชรา (Victor & Yang, 2012; Yang & Victor, 2011) ช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นหนึ่งในช่วงวัยหลักที่ได้รับผลกระทบจากความเหงามากนั้นยังเป็นช่วงที่หลายคนต้องออกจากบ้านเกิดเพื่อไปเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย แยกห่างจากครอบครัวห่างจากแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์และสังคมที่คุ้นเคย ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นโดยเฉพาะนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความเสี่ยงที่จะเกิดความรู้สึกเหงา โดยมีผลงานวิจัยระบุว่าปัญหาความเหงานั้นเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (Cutrona, 1982) ยกตัวอย่างจากงานวิจัยที่ทำการสำรวจความเหงาในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในตุรกีจำนวน 721 คนพบว่ากว่าร้อยละ 60.2 ของผู้เข้าร่วมงานวิจัยประสบกับความเหงา (Özdemir & Tuncay, 2008) และงานวิจัยในที่ทำการศึกษาในนักศึกษาศรีอยุธยาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 387 คน (ณัฐภัณฑ์สัมพันธ์ ศรีวิชัยและคณะ, 2561) เช่นเดียวกับงานวิจัยในที่ทำการศึกษาในนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 151 คน พบว่าโดยเฉลี่ยแล้วนิสิตนักศึกษาประสบกับความเหงา (จรรยา ปานเกษมและคณะ, 2559) ซึ่งปัญหาความเหงาในนิสิตนักศึกษานั้นนอกจากจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจตามที่กล่าวไปข้างต้นแล้วยังกระทบต่อการทำหน้าที่ของนิสิตนักศึกษานั้นคือการเรียน โดยมีผลงานวิจัยพบว่าความเหงาที่มากขึ้นเป็นตัวแปรที่สามารถทำนาย

แรงจูงใจในการเรียนที่ลดลงได้ (Wohn & LaRose, 2014) ความเหงาในนิติตจึงเป็นปัญหาที่มีความสำคัญควรแก่การศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อหาแนวทางในการป้องกัน

## 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem)

### 2.1 นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความคิดความรู้สึกทั้งหมดของบุคคลที่มีต่อตนเองเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองสามารถเป็นได้ทั้งด้านลบและบวก (Rosenberg, 1986)

การเห็นคุณค่าในตนเองคือความรู้สึกภาพรวมที่บุคคลมีต่อการประเมินคุณค่าและความสำคัญของตนเอง (Blascovich & Tomaka, 1991)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลประเมินคุณค่าตนเองในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับในตนเอง ซึ่งผู้เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมีความสำคัญ (Coopersmith, 1981)

จากนิยามการเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองในการศึกษารั้งนี้ไว้ว่า เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติความคิดความรู้สึกทั้งหมดของบุคคลที่มีต่อตนเองผ่านการประเมินคุณค่าและการยอมรับในตนเอง

### 2.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยอย่างแรกคือการสะท้อน เป็นการที่บุคคลจะได้รับข้อมูลสะท้อนกลับจากผู้อื่นผ่านการมีปฏิสัมพันธ์การติดต่อสื่อสารกัน โดยอาจเป็นคำพูดท่าทางการแสดงออกบางอย่างของผู้อื่นที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวบุคคลกลับมาอย่างเช่น การได้รับคำชมหรือคำตำหนิ บุคคลจะใช้ข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนกลับนี้กลับมาประเมินตนเอง ปัจจัยที่สองคือการเปรียบเทียบทางสังคม เป็นการที่บุคคลรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้อื่นแล้วใช้ข้อมูลเหล่านั้นกลับมาเปรียบเทียบกับตนเองเพื่อประเมินตนเอง (Rosenberg, 1979) ทั้งนี้จากการประเมินนี้จะส่งผลให้บุคคลแต่ละคนมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไป ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะไม่พอใจในตนเอง ขาดการยอมรับสิ่งที่ตนเป็น รู้สึกว่าตัวเองมีข้อบกพร่องจำนวนมากและกังวลกับสิ่งที่ตนเองเป็น ทำให้บุคคลเหล่านี้มักจะไม่มีมั่นใจในตนเอง ไม่ค่อยกล้าแสดงออก อ่อนไหวกับคำวิจารณ์

ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมองว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มั่นใจในตนเอง (Rosenberg, 1989)

### 2.3 การเห็นคุณค่าในตนเองกับความเหงา

การมองเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นตัวแปรที่มักถูกเชื่อมโยงกับที่มาของความเหงาโดยเฉพาะความเหงาในวัยรุ่น (de Jong Gierveld, 1998; Zhao et al., 2013) โดยมีงานศึกษาที่ระบุว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจเป็นปัจจัยที่เป็นรากฐานของการริเริ่มการเกิดความเหงาในวัยรุ่นและยังอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลฟื้นคืนออกจากความเหงาได้ยากขึ้นอีกด้วย (Brennan, 1982; DiTommaso et al., 2015; Rokach, 2015) นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยด้วยการวิเคราะห์ทอภิมานที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสามารถในการทำนายความเหงาจากงานวิจัยกว่า 27 งานระบุว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นหนึ่งในตัวแปรที่สามารถทำนายความเหงาได้ดีที่สุดและมีอิทธิพลทำนายขนาดใหญ่ ( $r = -.48$  ถึง  $-.50$ ) (Mahon et al., 2006) และนอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความเกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจที่มาและทำนายความเหงาของแล้วก็มีงานวิจัยที่ระบุว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยปกป้อง (protective factor) บุคคลจากความเหงาที่สำคัญ (McWhirter et al., 2002) โดยงานวิจัยที่ทำการศึกษาในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสามารถในการทำนายความเหงาในทางลบ (Zhao et al., 2012) นั่นคือการมี การเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นจะทำนายความเหงาที่ต่ำลงในนิสิตนักศึกษาวิทยาลัย

จะเห็นได้ว่ามีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างความเหงาและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งได้มีการพยายามอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับการมองเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าความเหงาและการมองเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์แบบส่งผลซึ่งกันและกัน (Vanhalst et al., 2013) บุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความอ่อนไหวต่อการคุกคามทางสังคมและระมัดระวังตนเองสูง (self-consciousness) อีกทั้งยังมีความเสี่ยงที่จะโทษตนเองเมื่อมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ผิดพลาด ปัจจัยเหล่านี้ขัดขวางกระบวนการเริ่มสร้างความสัมพันธ์และการรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคมทำให้บุคคลมีเครือข่ายสังคมจำกัดนำไปสู่ความเสี่ยงที่จะเกิดความเหงา (Peplau & Perlman, 1979) จากที่การเห็นคุณค่าในตนเองมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการเกิดความเหงาจึงควรที่จะนำตัวแปรดังกล่าวเข้ามาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

### 3. เครือข่ายสังคมออนไลน์ (online social network)

#### 3.1 นิยามของเครือข่ายสังคมออนไลน์

รูปแบบของสังคมออนไลน์ในกลุ่มของคนที่มีจุดร่วมกันในเรื่องของความสนใจ กิจกรรม พื้นฐานที่มาที่ไปและ/หรือความสัมพันธ์ที่มีร่วมกัน (Schneider et al., 2009)

พื้นที่สาธารณะที่คนจากทั่วโลกสามารถติดต่อสื่อสารและแบ่งปันข้อมูลให้กับผู้อื่นในเครือข่ายผ่านทางอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ (วิยะดา ฐิติมชฌิมา, 2553)

จากนิยามเครือข่ายสังคมออนไลน์ข้างต้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดนิยามของเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการศึกษารุ่นนี้ไว้ว่า คือ พื้นที่สาธารณะทางสังคมออนไลน์ที่คนจากทั่วโลกที่มีจุดร่วมกันในเรื่องของความสนใจกิจกรรม พื้นฐานที่มาที่ไปและ/หรือความสัมพันธ์ สามารถติดต่อสื่อสารและแบ่งปันข้อมูลให้กันได้ จากแพลตฟอร์มอย่าง Twitter , Instagram และ Facebook

#### 3.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายสังคม

ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา เครือข่ายสังคมออนไลน์ อย่าง Twitter , Instagram และ Facebook นั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของบุคคล (Lenhart et al., 2010) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น ที่อินเทอร์เน็ตกลายเป็นสิ่งที่จำเป็นในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มวัยรุ่น (Stavropoulos et al., 2016) ในงานวิจัยในปี 2019 ที่ศึกษาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของการมีปฏิสัมพันธ์ในวัยรุ่นอเมริกาโดยใช้ข้อมูลของประชากรวัยรุ่นอเมริกันตั้งแต่ปี 1976 – 2017 พบว่าในช่วงปี 2010 ขึ้นไปวัยรุ่นใช้เวลาปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนแบบพบหน้ากันน้อยกว่าวัยรุ่นในยุคก่อน และเมื่อทำการเปรียบเทียบระยะเวลาที่วัยรุ่นใช้บนสื่อดิจิทัลไม่ว่าจะเป็นการส่งข้อความ เล่นเกม ใช้สื่อสังคม (social media) พบว่าการใช้เวลาบนสื่อเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวเมื่อเทียบระหว่างปี 2006 และปี 2016 (Twenge, Martin, et al., 2019) จากแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของการใช้บนสื่อดิจิทัลในวัยรุ่นทำให้เริ่มมีการพัฒนาแนวคิดว่าการปฏิสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์นั้นกำลังจะเข้ามาแทนที่การมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวในกลุ่มวัยรุ่น (Mims, 2017) ซึ่งแนวโน้มดังกล่าวเชื่อมโยงกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในประเทศไทย โดยข้อมูลชุดล่าสุดจากสำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมซึ่งออกมาในปี 2562 รายงานว่าเด็กและวัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยวัยรุ่นในช่วงอายุ 18-24 ปี มีการใช้อินเทอร์เน็ตถึงร้อยละ 94.9 โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2560 ที่มีการใช้ร้อยละ 88.3 และยังมีรายงานถึงข้อมูลการ

ใช้งานอินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่นว่าส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตไปกับการ ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การดาวน์โหลดรูป/หนังสือ/เพลง และ การโทรศัพท์ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2562)

ทั้งนี้จากแนวโน้มการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เพิ่มขึ้น ทำให้เครือข่ายสังคมออนไลน์แต่ละแพลตฟอร์มก็ได้มีการพัฒนาฟังก์ชันให้มีความแตกต่างหลากหลายเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ในหลาย ๆ ด้านอย่างการค้นหาข้อมูล การแบ่งปันเรื่องราว และการคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลใกล้ชิด ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจใช้เครือข่ายสังคมอย่าง Instagram ในการแบ่งปันเรื่องราวกิจวัตรต่าง ๆ ในชีวิตของตน แต่ใช้ Twitter ในการแสดงความคิดเห็นทางการเมือง (Manikonda et al., 2016) จะเห็นได้ว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นเป็นพื้นที่สาธารณะทางสังคมออนไลน์ที่เอื้อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยเพิ่มโอกาสในการสื่อสารของบุคคลให้สามารถที่จะสื่อสารถึงกันโดยไม่ต้องขึ้นกับกรอบจำกัดของสถานที่หรือเวลา (Cui, 2016) และผู้ใช้ยังสามารถเลือกการสื่อสารแบ่งปันข้อมูลได้หลายรูปแบบทั้งข้อความ ภาพ และเสียง ซึ่งผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นก็สามารถที่จะเลือกเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมกับผู้ใช้คนอื่น ๆ ได้ตามความต้องการของตนเอง ทั้งนี้การมีส่วนร่วมทางสังคมผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้ใช้นั้นอาจเป็นได้ทั้งแบบไม่มีปฏิริยาโต้ตอบ (passive) อย่างการเข้าไปดูโพสต์ของผู้ใช้งานคนอื่นโดยไม่มีปฏิริยาโต้ตอบ หรือแบบมีปฏิริยาโต้ตอบ (active) อย่างการสร้างเรื่องราวบางอย่างเพื่อแบ่งปันกับผู้ใช้งานคนอื่น ๆ (Yoon et al., 2019) จะเห็นได้ว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปจากในยุคเก่าคือเครือข่ายสังคมออนไลน์เครื่องมือที่เข้ามามีความสำคัญกับวัยรุ่นมากขึ้น และถูกใช้ด้วยรูปแบบที่หลากหลายขึ้นซึ่งการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นเหล่านี้จึงเป็นได้ทั้งรูปแบบที่ช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือไม่ก็ได้

### 3.3 แรงจูงใจในการสื่อสารบนเครือข่ายออนไลน์กับความเหงา

ปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อความเหงาของบุคคลก็คือการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนี้เองที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่น สร้างความใกล้ชิดผูกพันซึ่งเป็นหนึ่งในแง่มุมที่บุคคลจะใช้ประเมินความพอใจต่อความสัมพันธ์ที่มีอยู่ ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงไปของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของวัยรุ่นที่มีการปฏิสัมพันธ์ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้นตามที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ ทำให้ได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายสังคมออนไลน์และความเหงาในแง่มุมของการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสังคม (social Internet use) ในวัยรุ่น โดยเฉพาะ

เครือข่ายสังคมออนไลน์ แต่ กลับพบความไม่สอดคล้องกันในผลการวิจัย โดยมีทั้งงานวิจัยที่พบว่าการใช้สื่อสังคมนั้นสามารถลดความเหงาและงานที่พบว่าการใช้สื่อสังคมเพิ่มความเหงาของคุณ (Freberg et al., 2010)

ในปี 2018 จึงได้มีงานวิจัยของ Nowland และคณะขึ้นมาเพื่อศึกษาถึงความไม่สอดคล้องเหล่านี้โดยการศึกษาทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมกับความเหงาจำนวน 18 งาน ผลการศึกษาพบว่าการใช้สื่อสังคมกับความเหงามีความสัมพันธ์แบบสองทิศทางโดยความแตกต่างดังกล่าวมาจากแรงจูงใจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคุณ นั่นคือ เมื่อคุณใช้สื่อสังคมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์เดิมที่มีอยู่แล้วหรือใช้พัฒนาการเชื่อมต่อทางสังคมใหม่ ๆ นั้นสื่อสังคมจะเป็นเครื่องมือที่เข้ามาช่วยลดความเหงา (Erickson & Johnson, 2011; Teppers et al., 2013) ทั้งนี้เนื่องจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ทั่วไปเป็นพื้นที่ซึ่งช่วยให้คุณมีทรัพยากรทางสังคม (social capital) และเพิ่มโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์ใหม่ ๆ ซึ่งหากเครือข่ายสังคมออนไลน์ถูกใช้ด้วยแรงจูงใจในการสร้างและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์นั้น สื่อออนไลน์จะเป็นเครื่องมือช่วยให้คุณได้รับรู้เรื่องราวของกันและกันให้คุณมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นและเปิดโอกาสให้นำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง (Freberg et al., 2010; Hall et al., 2019; Lima et al., 2017) โดยมีหลักฐานสนับสนุนว่าความถี่ของการมีปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้านั้นช่วยมีความสัมพันธ์กับความเหงาที่ลดลง และการใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้นมีความเกี่ยวข้องกับความเหงาที่เพิ่มขึ้นเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยควบคุมความถี่ของการมีปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้า (Freberg et al., 2010) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการส่งเสริมทางสังคม (social complementary hypothesis) ที่ระบุว่าปฏิสัมพันธ์บนสื่อออนไลน์นั้นจะเข้ามาส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้าให้เพิ่มขึ้นตามไปด้วย (Hampton et al., 2011; Hooghe & Oser, 2015) โดยกล่าวว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นเป็นเครื่องมือซึ่งช่วยเพิ่มโอกาสในการสื่อสารของคุณให้สามารถที่จะสื่อสารโดยไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ (Cui, 2016) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนั้นมักก็ให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ใหม่ ๆ ตามมา (Watzlawick et al., 2011) อย่างการถามคำถามที่มักจะได้คำตอบจากอีกฝ่ายมาแล้วคำตอบนั้นอาจนำไปสู่การถามคำถามและมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกัน อย่างไรก็ตาม ช่องทางการสื่อสารนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่าย (Haythornthwaite, 2005) และสิ่งที่สำคัญในการมีปฏิสัมพันธ์ไม่ใช่ช่องทางในการสื่อสาร แต่เป็นเนื้อหาที่คุณสื่อสารกัน ดังนั้น ปฏิสัมพันธ์บนสื่อออนไลน์จึงมักจะถูกสานต่อไปสู่การปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้าผ่านการปฏิสัมพันธ์กันและแลกเปลี่ยนเนื้อหาอย่างต่อเนื่องด้วยช่องทางการสื่อสารที่

หลากหลาย โดยได้มีผลการวิจัยพบว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมสายสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายสังคมใกล้ชิดของบุคคลให้แข็งแรงยิ่งขึ้น (Vriens & van Ingen, 2018) และยังพบว่ามีความเชื่อมโยงกับการเพิ่มขึ้นของการมีปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้า (Hall et al., 2019; Lima et al., 2017) ดังนั้นการสื่อสารออนไลน์โดยมีแรงจูงใจเพื่อพบปะผู้คน ทำความรู้จักเครือข่ายสังคมใหม่ ๆ และเพื่อคงรักษาความสัมพันธ์กับเครือข่ายสังคมเดิม ๆ จึงมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์กับความเหงาระดับต่ำ

ในอีกด้านหนึ่งการใช้สื่อสังคมโดยมีแรงจูงใจเพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมจะเพิ่มความเหงาแก่บุคคล จากการที่บุคคลที่ขาดทักษะทางสังคมเลือกใช้การมีปฏิสัมพันธ์บนโลกออนไลน์เข้ามาแทนที่การปฏิสัมพันธ์ในโลกความเป็นจริง (Lemieux et al., 2013; Primack et al., 2017; Skues et al., 2012) โดย Teppers และคณะ (2014) ได้อธิบายความสัมพันธ์เหล่านี้ไว้ว่า กลุ่มวัยรุ่นที่เหงาในความสัมพันธ์ที่มีกับเพื่อนนั้นแนวโน้มที่จะหันไปพึ่งการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม เพื่อลดความเหงาและเพิ่มการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดข้อจำกัดทางสังคม อย่างการรู้สึกอายหรือกังวลเกินกว่าจะเปิดเผยตัวตนชีวิตจริง การควบคุมการนำเสนอตนเองต่อผู้อื่นได้ โดยเลือกนำเสนอเฉพาะบางด้านที่ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ซึ่งมีผลงานวิจัยที่พบว่าวัยรุ่นที่มีความกังวลทางสังคมมีความเชื่ออย่างหนักแน่นว่าการสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์นั้นเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาไปสู่การสนทนาที่มีความกว้างขวางและลึกซึ้ง และมองว่าการสื่อสารออนไลน์เป็นพื้นที่สำคัญที่เป็นโอกาสให้ได้เปิดเผยตัวตนในด้านที่มีความลึกซึ้ง (Valkenburg & Peter, 2007)

แต่วัยรุ่นที่เหงาและใช้การสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมนั้นอาจไม่ได้ใช้การสื่อสารออนไลน์ในรูปแบบที่ช่วยลดความเหงาได้อย่างแท้จริง เนื่องจาก มักจะสร้างความสัมพันธ์ออนไลน์มากกว่าการรักษาความสัมพันธ์ไว้ (Bonetti et al., 2010) ซึ่งมีผลงานวิจัยที่รายงานว่าเพื่อนที่ได้จากสื่อสังคมออนไลน์อย่าง Facebook นั้นมักเป็นความสัมพันธ์ระดับผิวเผิน ขาดความแข็งแกร่ง ในอารมณ์ความรักความผูกพัน (Boyd, 2006) และมีการรายงานเวลาที่ใช้ไปกับการปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้ากับเพื่อนฝูงและครอบครัวนั้น มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา แต่ไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าวในการใช้เวลาไปกับการสื่อสารผ่านโทรศัพท์ (Freberg et al., 2010) จึงเป็นไปได้ว่าผู้ที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมนั้น ใช้เวลาไปกับการสร้างปฏิสัมพันธ์แบบผิวเผินที่ไม่ได้ส่งผ่านความสบายใจที่ได้จากการสื่อสารบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ไปสู่การมี

ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตจริง (Teppers et al., 2014) นอกจากนี้ ช่วงเวลาที่ใช้ไปกับปฏิสัมพันธ์บนเครือข่ายสังคมออนไลน์อาจจะเข้ามาแทนที่เวลาที่ควรจะได้ปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้ากับบุคคลใกล้ชิด ซึ่งตรงกับสมมุติฐานการแทนที่ทางสังคม (The social displacement hypothesis) ที่ระบุว่าแม้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตจะเพิ่มโอกาสในการสื่อสารที่มากขึ้นแต่ใช้เวลาปฏิสัมพันธ์บนสื่อออนไลน์ที่เพิ่มขึ้นนั้นจะเข้ามาแทนที่การใช้เวลาปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้าระหว่างเครือข่ายใกล้ชิดที่มีอยู่แล้วที่มีความลึกซึ้งและเติมเต็มในด้านอารมณ์และลดเวลาที่ได้ใช้ในการพัฒนาความสัมพันธ์ในเครือข่ายสังคมเหล่านั้นให้มีคุณภาพ การใช้เวลาปฏิสัมพันธ์บนสื่อออนไลน์จึงจะลดการมีส่วนร่วมทางสังคมและส่งผลทางลบต่อสุขภาพของบุคคล (Kraut et al., 1998; Nie, 2001) โดยมีงานวิจัยพบว่าบุคคลที่ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยจะใช้เวลาในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตจริงและใช้เวลาร่วมกับครอบครัวลดลง และยังมี การเพิ่มขึ้นของอาการซึมเศร้าและอาการของความเหงา (Kraut et al., 1998) จึงมีแนวโน้มที่การสื่อสารบนสื่อออนไลน์ไม่ใช่เพื่อมองหาหรือเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นแต่เป็นการใช้เพื่อชดเชยการที่บุคคลรู้สึกเขินอายหรือประสบกับความยากลำบากจากการขาดทักษะทางสังคมจึงมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์กับความเหงาระดับต่ำ

จะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญที่จะกำหนดว่าการใช้สื่อสังคมจะลดหรือเพิ่มความเหงานั้นคือแรงจูงใจในการใช้สื่อสังคมของบุคคล (Lisitsa et al., 2020; Nowland et al., 2018) เนื่องจากแรงจูงใจที่ต่างกันนำไปสู่พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่ต่างกันและนำมาซึ่งผลลัพธ์ของความรู้สึกเหงาที่แตกต่างกัน ในที่สุด (Lim, Eres, et al., 2020) จึงเป็นไปได้ว่าการเปลี่ยนไปของระดับการมีปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้าในชีวิตจริงที่ถูกแทนที่หรือเข้ามาส่งเสริมโดยการปฏิสัมพันธ์บนสื่อออนไลน์นั้นอาจเป็นผลมาจากแรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของตัวบุคคลซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกัน

แต่งานวิจัยที่ศึกษาแรงจูงใจในการใช้สื่อสังคมยังมีจำนวนน้อย (Nowland et al., 2018) โดยมากจะเป็นงานที่ศึกษาแรงจูงใจในการใช้ Facebook อย่างการศึกษาแรงจูงใจในการใช้ Facebook กับความเหงาของ Teppers และคณะ (2014) ที่มีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Cross-lagged นั่นคือการวัดค่าตัวแปรต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่ต่างกัน 2 ช่วงโดยมักเลือกที่จะเว้นระยะนาน 5 เดือน ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเช่นนี้ทำให้สามารถแปรผลการถึงความสามารถในการทำนายการเปลี่ยนไปของตัวแปรได้ (Kline, 2015) ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้รายงานว่า แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมมีความสามารถในการทำนายความเหงาในทางบวก นั่นคือ ยิ่ง



บุคคลที่มีแรงจูงใจเพื่อการชดเชยในระดับสูงบุคคลก็จะแนวโน้มที่จะมีความเหงาสูง ส่วนแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนนั้นความสามารถในการทำนายความเหงาในทางลบ นั่นคือ ยิ่งบุคคลที่มีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะสูงบุคคลนั้นก็แนวโน้มที่จะมีความเหงาต่ำ แต่งานวิจัยชิ้นนี้มีความไม่สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความเหงาและแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ตก่อนหน้าเนื่องจากไม่พบความสามารถในการทำนายความเหงาของแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมทั้งนี้ Teppers และคณะไม่ได้มีการอธิบายถึงผลที่ไม่สอดคล้องดังกล่าวและการศึกษาความสัมพันธ์ของแรงจูงใจการใช้สื่อออนไลน์ต่อความเหงายังมีน้อยจึงควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์เหล่านี้เพิ่มเติม

นอกจากนี้ในปัจจุบันนี้ก็ได้มีสื่อสังคมอื่น ๆ ที่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มวัยรุ่นอย่าง Twitter หรือ Instagram ซึ่งเป็นพื้นที่สำหรับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของวัยรุ่นเช่นเดียวกัน ผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการใช้สื่อสังคมกับความเหงาในกรอบของการใช้สื่อสังคมที่กว้างและครอบคลุมมากขึ้น โดยใช้แบบแรงจูงใจในการสื่อสารบนอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นหนึ่งในแบบวัดที่ถูกใช้ในการศึกษาแรงจูงใจในการใช้ Facebook กับความเหงาของ Teppers และพบว่าสามารถทำนายการเกิดความเหงาได้ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการปรับนำแบบวัดแรงจูงใจในการสื่อสารบนอินเทอร์เน็ตมาใช้ในการวัดใช้สื่อสังคมในภาพรวมที่ควรรวมแพลตฟอร์มต่าง ๆ ไว้อย่างครอบคลุมเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงการใช้สื่อสังคมของวัยรุ่นยุคใหม่ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้แบบวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์จากงานวิจัยของ Peter, Valkenburg และ Schouten (2006) ซึ่งเป็นแบบวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ทำให้สามารถใช้ประเมินแรงจูงใจในการสื่อสารบนแพลตฟอร์มออนไลน์ที่แตกต่างหลากหลายได้

#### 4. การนิยามตนเอง (self-construal)

##### 4.1 นิยามของการนิยามตนเอง

วิธีที่บุคคลได้มาซึ่งนิยามในตัวตนผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับโลกและผู้อื่น (Shweder, 1982)

การรับรู้ตัวเองของบุคคลในลักษณะที่เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ทางสังคม โดยแบ่งออกเป็น การที่บุคคลการรับรู้ตนเองว่าตนแยกออกจากผู้อื่นหรือเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีขอบเขตระหว่างตนเองและ

ผู้อื่นต่ำหรือสูง ซึ่งความแตกต่างนี้ก็จะนำไปสู่การที่ความคิดความรู้สึกและแรงจูงใจของบุคคลจะมีที่มาจากอิทธิพลที่ต่างกันโดยแบ่งเป็นอิทธิพลสังคมหรืออิทธิพลจากตนเองเป็นหลัก (Markus & Kitayama, 1991)

เป็นกลุ่มของความคิด , ความรู้สึกและการกระทำของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของบุคคลต่อผู้อื่นและตัวบุคคลที่แยกออกจากผู้อื่น (Singelis, 1994)

จากนิยามทั้งหมดผู้วิจัยจึงจะขอสรุปนิยามของการนิยามตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ว่าเป็น การรับรู้ตัวเองและสร้างนิยามตัวตนในลักษณะที่เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ทางสังคม โดยแบ่งเป็นรูปแบบที่รับรู้ตนเองว่าตนแยกออกจากผู้อื่นหรือเชื่อมโยงกับผู้อื่นซึ่งส่งผลไปถึงของความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและการกระทำของบุคคลแตกต่างกันโดยอาจจะมีที่มาจากอิทธิพลจากสังคมหรือมาจากตนเองเป็นหลัก

#### 4.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการนิยามตนเอง

วัฒนธรรมเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลต่อความเหงา โดยส่งผลผ่านความคาดหวังต่อความสัมพันธ์ของบุคคล นั่นคือวัฒนธรรมเกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์ในแต่ละสังคมก็จะส่งผลทำให้บุคคลแต่ละคนมีความคาดหวังและการประเมินความสัมพันธ์ที่ตนมีความแตกต่างกันและส่งผลให้รับรู้ถึงการขาดความสัมพันธ์ในระดับที่ต่างกันนำไปสู่ความเหงาที่แตกต่างกันในที่สุด ทั้งนี้ ในการศึกษาด้านสังคมและวัฒนธรรมนั้นหนึ่งในรูปแบบการศึกษาที่เป็นที่นิยมมากคือ การศึกษาโดยแบ่งวัฒนธรรมออกเป็นสองขั้วมิติ (bi-polar dimension) แบบปัจเจกนิยม/คตินิยมของ Hofstede(1991) ใช้อธิบายถึงวัฒนธรรมสองแบบที่ต่างกันและภายหลังเป็นตัวแปรที่ถูกนำมาอธิบายความแตกต่างทางวัฒนธรรมในพฤติกรรม (Manrai & Manrai, 2011) แต่มีหลักฐานที่ระบุว่าในการอธิบายถึงตัวบุคคลนั้นจำเป็นต้องมีการอธิบายบุคคลแบบสองมิติ (two dimension) (Singelis & Sharkey, 1995) เนื่องจากตัวบุคคลแต่ละคนมีทั้งมิติที่มีความเป็นอิสระและมิติที่มีความพึ่งพิงต่อสังคมที่มีอยู่ร่วมกันในบุคคล ซึ่งอาจเกิดได้จากการรับเอาวัฒนธรรมภายในสังคมของตนเองและการติดต่อกับวัฒนธรรมใหม่ๆ ภายนอก (Singelis, 1994) จึงได้มีการเสนอแนวคิดการอธิบายบุคคลผ่านการนิยามตนเอง (self-construal) โดย Markus และ Kitayama (1991) ที่กล่าวไว้ว่าการนิยามตนเองเป็นการที่บุคคลสร้างตัวตนขึ้นมาในมุมมองของความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น ซึ่งการนิยามตนเองนี้ก็ได้นำมาใช้อธิบายความคิด ความรู้สึกและแรงจูงใจที่แตกต่างกันของบุคคล โดยแบ่งการนิยามตนเองของคน

ออกมาได้สองรูปแบบคือ กับการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน (interdependent self-construal) ) คือ การรับรู้ตัวเองและสร้างนิยามตัวตนในลักษณะที่เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งส่งผลไปถึงของความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและการกระทำโดยมีที่มาจากอิทธิพลจากสังคมเป็นหลัก ซึ่งจะให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกันในสังคมการเชื่อมโยงกับผู้อื่น กลุ่มนิยม (collective) เน้นสัมพันธ์ (relational) ส่วน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง (independent self-construal) คือ การรับรู้ตัวเองและสร้างนิยามตัวตนในลักษณะที่รับรู้ตนเองว่าตนแยกออกจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลไปถึงของความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและการกระทำของมีที่มาจากอิทธิพลจากตนเองเป็นหลัก ซึ่งให้ความสำคัญกับความเป็นอิสระแยกจากผู้อื่น ปัจเจกนิยม (individualist) การปกครองตนเอง (autonomous) และตัวเลือก

#### 4.3 การนิยามตนเองกับความเหงา

de Jong-Gierveld (1987a) ได้กล่าวไว้ว่าหนึ่งในสิ่งทีวิจัยเกี่ยวกับความเหงาควรระวังคือ การไม่ระบุปัจจัยที่นำมาซึ่งความเหงาไปที่ความผิดพลาดส่วนบุคคล (individual failures) เพียงอย่างเดียวการอธิบายความเหงานั้นควรคำนึงถึงปัจจัยทางด้านสังคมอย่าง ค่านิยมเกี่ยวกับครอบครัว ความคาดหวังในความสัมพันธ์เชิงโรแมนติกในระดับที่สูง การมุ่งเน้นความสำเร็จส่วนบุคคล ปัจจัยเหล่านี้ถือเป็นที่สามารถกระตุ้นความเหงาของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่คนเดียว (Ernst & Cacioppo, 1999) โดยปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมเหล่านี้ส่งผลต่อความเหงาผ่านความคาดหวังต่อความสัมพันธ์ของบุคคล ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่ถูกบ่งชี้เมื่อศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของวัฒนธรรมต่อความเหงาคือความเป็นปัจเจกนิยม (individualism) และความเป็นคตินิยม (collectivism) ซึ่งมีผลงานวิจัยออกมาในแนวทางเดียวกันนั้นคือบุคคลที่อยู่ในสังคมที่มีความเป็นคตินิยมมีโอกาสที่จะมีความเหงามากกว่าบุคคลที่อยู่ในสังคมที่มีความเป็นปัจเจกนิยม เนื่องจากสังคมแบบคตินิยมมีความอ่อนไหวต่อการถูกแบ่งแยกออกจากสังคมสูงกว่า สังคมที่มีความเป็นปัจเจกนิยมที่มีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) เลือกที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยตนเอง (Lykes & Kemmelmeier, 2014) โดยมีผลงานวิจัยพบว่าโดยทั่วไปผู้ที่อยู่อาศัยคนเดียวมักจะมีความเสี่ยงในการเผชิญกับความเหงาอยู่แล้ว แต่ความเสี่ยงนี้จะเพิ่มขึ้นในประเทศที่มีความคาดหวังให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัว (Imamoglu et al., 1993) แม้ว่าจะมีผลงานวิจัยที่ชี้ว่าบุคคลที่อยู่ในสังคมที่มีความเป็นคตินิยมมีโอกาสที่จะมีความเหงามากกว่าบุคคลที่อยู่ในสังคมที่มีความเป็นปัจเจกนิยม แต่การแบ่งแยกคนออกเป็นสองขั้วแบบปัจเจกนิยม/คตินิยมนั้นยังไม่ใช่วิธีการแบ่งแยกคนที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจาก

ตัวบุคคลแต่ละคนมีทั้งมิติที่มีความเป็นอิสระและมิติที่มีความพึ่งพิงต่อสังคมที่มีอยู่ร่วมกันในบุคคล (Singelis, 1994) การแบ่งคนออกเป็นชั่วใดชั่วหนึ่งจึงอาจไม่ได้การแบ่งที่สะท้อนมิติความซับซ้อนในตัวบุคคลได้ดีพอ จุดนี้เองที่ซึ่งการแบ่งคนตามการนิยามตนเอง (self-construal) จะช่วยเข้ามาเติมช่องว่าง ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงามและความแตกต่างทางวัฒนธรรมของบุคคล ในมิติที่ประเมินบุคคลอย่างละเอียดมากขึ้น โดยการนิยามตนเองนั้นเชื่อมโยงกับการแบ่งแยกตามวัฒนธรรมคนออกเป็นสองมิติแบบวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยม (individualist) และวัฒนธรรมแบบส่วนรวมนิยม (collectivism) แต่ก็มีจุดที่แตกต่าง โดยที่การนิยามตนเองนั้นเป็นองค์ประกอบในระดับส่วนบุคคล (Levine et al., 2003) ทั้งนี้บุคคลจะมีการนิยามตนเองทั้งสองมิติได้ในตนเอง แต่บริบททางวัฒนธรรมจะส่งเสริมให้บุคคลแสดงการนิยามตนเองในด้านหนึ่งออกมาชัดเจนมากขึ้น กล่าวคือ บุคคลหนึ่งสามารถมีทั้งการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองและการนิยามตนเองแบบพึ่งพากัน และกันได้แต่อาจจะมีด้านใดด้านหนึ่งที่เด่นชัดกว่า โดยการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองนี้จะสอดคล้องกับวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยม (individualist) จึงพบมากในตะวันตก ส่วนการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันจะสอดคล้องกับวัฒนธรรมส่วนรวมนิยม (collectivism) จึงพบมากในตะวันออก ทั้งนี้เมื่อเชื่อมโยงกับเรื่องของความเหงามที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยวัฒนธรรมผ่านความคาดหวังต่อความสัมพันธ์ของบุคคล ในสังคมที่ให้ความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีความอ่อนไหวต่อการถูกแบ่งแยกสูงกว่า มีความคาดหวังต่อการมีความสัมพันธ์มาก ก็จะมีแนวโน้มที่บุคคลในสังคมจะเกิดความเหงามได้สูงกว่าดังที่กล่าวไปในข้างต้น จึงมีความเป็นไปได้ว่าการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันจะมีความเกี่ยวข้องกับการมีความเหงามที่สูงกว่าการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการนิยามตนเองและความเหงามยังมีอยู่จำกัดมีเพียงงานวิจัยที่ทำการศึกษารวมความสัมพันธ์ระหว่างการนิยามตนเองและความเหงามในกลุ่มประชากรผู้ใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นอายุ 30-79 ปี จำนวน 614 คน พบว่าการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองและแบบพึ่งพากันและกันในประชากรญี่ปุ่นนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวก กล่าวคือ บุคคลที่มีการนิยามรูปแบบหนึ่งก็จะมีอีกรูปแบบควบคู่ไปด้วย ทำให้เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการนิยามตนเองกับความเหงามแล้วพบว่าการนิยามตนเองทั้งสองรูปแบบล้วนมีความสัมพันธ์กับความเหงามในไม่ต่างกัน (Taniguchi & Kaufman, 2019) อย่างไรก็ตามนี้เป็นเพียงงานวิจัยแรก ๆ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการนิยามตนเองกับความเหงาม จึงควรทำการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อความหนักแน่นของผลการวิจัย และเพิ่มการศึกษาผลของวัฒนธรรมที่มีต่อความเหงามผ่านตัวแปรที่มีความเหมาะสมมากขึ้นอย่างการนิยามตนเอง

## 5. การเผชิญกับปัญหา (coping)

### 5.1 นิยามของการเผชิญปัญหา

Lazarus & Folkman (1984) ได้ให้คำนิยามการเผชิญกับปัญหาไว้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ด้วยความพยายามที่จัดการกับความจำเป็นบางอย่างไม่ว่าจะภายนอกหรือภายในที่บุคคลประเมินว่าเป็นภัยคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่จะรับมือได้และเรียกร้องให้ได้รับการตอบสนอง

Houston (1987) การตอบสนองของบุคคลที่มีเป้าหมายในการลดหรือหลีกเลี่ยงความเครียดภายในจิตใจ ซึ่งการตอบสนองดังกล่าวอาจเป็นการตอบสนองที่ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จในการจัดการความเครียดก็ได้

จากนิยามทั้งสองผู้วิจัยจึงจะขอสรุปนิยามของการเผชิญกับปัญหาในงานวิจัยครั้งนี้ว่า การเผชิญกับปัญหาเป็นความพยายามในการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยเป้าหมายในการลดหรือหลีกเลี่ยงความเครียดทั้งจากภายนอกและภายใน ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภัยคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่จะรับมือได้และเรียกร้องให้ได้รับการตอบสนอง

### 5.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับปัญหา

การเผชิญกับปัญหาเป็นกลไกในตัวมนุษย์ที่สร้างขึ้นมาเพื่อรักษาสมดุลของจิตใจเมื่อถูกรบกวน ทั้งนี้ ก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตและทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเผชิญกับปัญหานั้นได้มีการศึกษาและพัฒนาโมเดลขึ้นโดย Lazarus & Folkman(1984) ซึ่งได้อธิบายไว้ว่าโดยทั่วไปแล้วกระบวนการของความเครียดจะมี 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) การเกิดเหตุการณ์บางอย่างซึ่งมีแนวโน้มที่อาจจะเป็นสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดได้ 2) บุคคลจะต้องมีกระบวนการประเมินข้างต้นว่าเหตุการณ์เหล่านั้นมีความคุกคามต่อตนหรือไม่ 3) ต่อมาเมื่อบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์ที่เกิดมีความคุกคาม บุคคลก็จะต้องมีการประเมินขั้นที่สองว่าตนเองมีทรัพยากรและความสามารถพอที่จะรับมือกับสิ่งคุกคามนั้นหรือไม่ 4) เมื่อบุคคลประเมินแล้วว่าตนต้องเผชิญกับสิ่งคุกคามที่มีความท้าทายเกินจะรับมือ ขึ้นต่อมาจึงจะเข้าสู่ขั้นการเผชิญกับปัญหาที่บุคคลพยายามสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งทางพฤติกรรมและทางปัญญาเพื่อการจัดการกับปัญหา โดยอาจจะเป็นการใช้ความพยายามในการลด การควบคุม หรือการสร้างความคงทนต่อปัญหา 5) สุดท้ายก็จะเป็น

ผลลัพธ์ของการปรับตัวที่บุคคลอาจจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้นมีความพึงพอใจมากขึ้นหรือ อาจเกิดผลเป็นความอ่อนล้าทางกาย การหมดหวัง ทั้งนี้กระบวนการทั้ง 5 อาจไม่ได้เกิดเรียงตามลำดับแต่มีการย้อนกลับไปมา อาจกลับเข้าสู่กระบวนการประเมินที่เคยเกิดขึ้นแล้ว เมื่อมีบางสิ่งเปลี่ยนแปลงไป

### 5.2.1 การเผชิญหน้ากับความเหงา

การเผชิญกับปัญหานั้นก็ได้หลายรูปแบบ บุคคลที่เจอสถานการณ์เดียวกันอาจจะมีการเผชิญกับปัญหาที่แตกต่างกัน เช่นเดียวกัน บุคคลคนเดิมที่พบเจอกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ก็อาจจะใช้วิธีการเผชิญกับปัญหาที่ต่างกัน (Greenaway et al., 2015) อย่างเช่นในการประสบกับความรู้สึกเหงานั้น บุคคลแต่ละคนก็สามารถมีวิธีการเผชิญกับความเหงาได้หลายรูปแบบโดยอาจเป็นทั้งวิธีที่ช่วยแก้ปัญหาหรือวิธีที่เป็นผลเสียต่อตนเอง ทั้งนี้ได้มี Rokach (1990) ผู้ศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญกับความเหงาได้ทำงานวิจัยการพัฒนาโมเดลและแบบวัดการเผชิญกับความเหงาโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาถึงวิธีการเผชิญกับความเหงาที่บุคคลใช้ จากนั้นจึงนำคำตอบที่ได้มาทำแบบวัดแล้วนำไปเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมงานวิจัย 526 คนเพื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญกับความเหงาออกมาได้ 6 องค์ประกอบ คือ

#### 1. การสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา (reflection and acceptance)

การรับมือกับความเหงาในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเผชิญกับความเหงาที่มุ่งเน้นการสะท้อนความคิดความรู้สึกและประสบการณ์การรู้สึกแปลกแยกออกจากผู้อื่นของตนเอง เพิ่มการตระหนักรู้และการยอมรับความเหงาของตนรวมไปถึงการปรับความคิดต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ และค้นพบทรัพยากรภายในของตนเอง โดย Rokach (1990) ได้พูดถึงกระบวนการที่บุคคลพยายามกลับเข้าไปเผชิญกับความเหงาที่เกิดขึ้นภายในโดยตรงไปตรงมา เรียนรู้ที่จะยอมรับว่าความเหงาเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการจะทำเช่นนี้ได้บุคคลต้องยินยอมที่จะเจอกับความกลัว ความโกรธ ความเจ็บปวดและความท้อแท้ที่กำลังเกิดขึ้น (Gaev, 1976; Moustakas, 1972) และหยุดพยายามที่ปฏิเสธความเหงา การเรียนรู้ที่จะยอมรับและอยู่กับความโดดเดี่ยวนั้นช่วยส่งเสริมให้การรับมือกับความเหงามีประสิทธิภาพ ได้ใช้เวลาในการทบทวนตนเองและเกิดการตระหนักรู้ในตัวเองอย่างเต็มที่ ได้มองเห็นถึงความแข็งแกร่งและทรัพยากรภายในที่ตนใช้ในการเอาตัวรอดจากความเหงาที่เกิดขึ้น (Moustakas, 1972) ได้ใช้เวลาในการหยุดและวางแผนการรับมือกับความเหงาอย่างมีสติ ทำให้

บุคคลไม่ต้องเร่งรีบออกตามหาความสัมพันธ์เข้ามาเติมเต็มโดยมีจากความหมัดหวังและความกลัวการเจ็บปวดเป็นแรงผลักดัน (Andre, 1991) แต่การยอมรับในความเหงาและการใช้เวลาสะท้อนตนเอง จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยตัวเอง เป็นผู้ที่เข้าใจตนเองและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ เป็นผู้เลือกเข้าไปสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความตั้งใจเมื่อตนพร้อม ไม่ยึดติดกับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์ในรูปแบบที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น (Rokach, 2018b)

## 2. การพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง (self-development and understanding)

การรับมือกับความเหงาในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเผชิญกับความเหงาที่มุ่งเน้นการทำ ความเข้าใจตนเองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลจากการเป็นส่วนหนึ่งของ ชมรมหรือกลุ่ม หรือการรับการบำบัดหรือการศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและทำให้บุคคลรู้สึก ดีขึ้น ทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่ง Rokach กล่าวว่า การรับการบำบัดนั้นจะ ส่งผลดีต่อบุคคลผ่านพูดคุยกับมนุษย์อีกคนถึงปัญหาแบ่งปันความรู้สึก สำคัญช่วยให้บุคคลได้ระบาย สิ่งที่อยู่ข้างใน เกิดความรู้สึกเชื่อมต่อและเป็นส่วนหนึ่งจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่มีความห่วงใย

## 3. การใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม (social support network)

การรับมือกับความเหงาในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเผชิญกับความเหงาที่มุ่งเน้นเพิ่ม การมีส่วนร่วมทางสังคมและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผ่านการฟื้นฟูความสัมพันธ์เก่า ๆ การเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคม การหาความสัมพันธ์เชิงโรแมนติก ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าการเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคม ดังกล่าวอาจไม่นำไปสู่การมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งซึ่งใกล้ชิดที่อยู่คงอยู่อย่างยืนยาวเสมอไป แต่การมีส่วนร่วมทางสังคมเหล่านี้ก็อาจช่วงให้บุคคลได้มีพวกพ้อง มีความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและยัง เพิ่มโอกาสที่บุคคลจะได้รับคำแนะนำหรือการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

## 4. การใช้ศาสนาและความเชื่อ (religion and faith)

การรับมือกับความเหงาในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเผชิญกับความเหงาที่มุ่งเน้น ความรู้สึกของความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา โดยการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทางศาสนากการฝึกปฏิบัติตนตามความเชื่อ นั้นจะช่วยทำให้บุคคลเพิ่มความสงบสุขภายในและช่วยปลดปล่อย ประโยชน์บุคคลผ่านการรู้สึกเชื่อมโยงและได้รับการปกป้องจากสิ่งที่มีพลังเหนือธรรมชาติ (Andre,

1991) และพิธีกรรมทางศาสนาต่าง ๆ ยังช่วยให้เกิดการรวมตัวและสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันจึงเป็นพื้นที่ที่ช่วยให้บุคคลได้ขยายวงสังคมให้กว้างขึ้นและเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Azar, 2010) นอกจากนี้ศาสนายังมีส่วนช่วยในการเติบโตด้านจิตวิญญาณของคนโดยมีผลงานวิจัยรายงานว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณนั้นมีความสามารถในการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้นและยังประสบความสำเร็จในการตามหาความหมายของสถานการณ์ที่ตนกำลังประสบอยู่ (Dalton et al., 2006)

### 5. การเพิ่มการทำกิจกรรม (increase activity)

ทั้งนี้เนื่องจากความเหงานั้นนำมาซึ่งความรู้สึกเจ็บปวด ความเศร้า ความรู้สึกสิ้นหวัง ดังนั้นมิติของการเผชิญกับความเหงาผ่านการเพิ่มการทำกิจกรรม จึงหมายถึงแนวทางที่จะจัดการกับภาวะความเฉื่อยชาไร้การเคลื่อนไหวอันมาจากความเหงา การรับมือกับความเหงาในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเผชิญกับความเหงาที่มุ่งเน้นการทุ่มเทให้กับงานและการทำกิจกรรมเสริม เพื่อใช้เวลาส่วนตัวในแบบที่เพิ่มความหมาย ความสุขและผลลัพธ์หรืออาจจะช่วยส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยอาจเป็นความพยายามรวบรวมกิจกรรมเสริมที่อยู่นอกเหนือกิจวัตรประจำวันเข้าไว้ให้ชีวิตการทำกิจกรรมกลุ่มหรืออาจจะเป็นการใช้เวลาส่วนตัวเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งการเผชิญหน้ากับความเหงาด้วยกิจกรรมนี้ก็ยิ่งช่วยส่งเสริมโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมใหม่ ๆ

### 6. การปฏิเสธและหลีกเลี่ยง (distancing and denial)

การรับมือกับความเหงาในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเผชิญกับความเหงาพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อตนเองอย่างการบริโภคเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด การตั้งใจแยกตัวออกจากสังคม การละเมิดกฎหมาย การปฏิเสธความเหงา (Rook, 1984) จากการที่ความเหงานั้นเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวดและยังมีการตีตราเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบกับความเหงาผลทางลบจากความเหงาต่าง ๆ เหล่านี้ อาจทำให้บุคคลพยายามปฏิเสธการเกิดขึ้นและมีอยู่ของความเหงาหรืออาจพยายามหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกเจ็บปวดผ่านดึงความสนใจของตนเองออกไปที่อื่น (Rook, 1988) ซึ่งประโยชน์ของการเผชิญหน้ากับความเหงาด้วยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงนั้นคือการที่บุคคลได้ถอยออกมาจากอารมณ์ทางลบที่รุนแรงในขณะที่บุคคลยังอ่อนแออยู่ ให้บุคคลได้รู้สึกถึงการได้รับการปกป้องจากความเจ็บปวดได้มีพื้นที่ในการทบทวนและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การปฏิเสธและหลีกเลี่ยงกับความเหงาเป็นเครื่องมือในการเผชิญกับความเหงาที่มีประสิทธิภาพเฉพาะในช่วงขณะหนึ่งเท่านั้น โดยงานวิจัยมากมายที่ระบุว่า การเผชิญหน้าและยอมรับมันกับความเหงาที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเป็นขั้นแรก



ของการเริ่มจัดการกับความเหงาอย่างมีประสิทธิภาพ (Rokach & Sha'ked, 2013) ทั้งนี้ก็ได้มีงานวิจัยแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมจำนวนมากที่ได้อธิบายถึงรูปแบบของการปฏิเสธและเผชิญกับปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงว่ามีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกสบายใจในช่วงคราวแต่ในระยะยาวแล้วการปฏิเสธและเผชิญหน้ากับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนั้นจะนำไปสู่ปัญหาที่เพิ่มขึ้นและทำให้วงจรของความทุกข์ทางลบยังคงเกิดต่อไป (Jacobson et al., 2001) ดังนั้น ยิ่งบุคคลรับมือกับความเหงาโดยใช้การปฏิเสธและหลีกเลี่ยงมากขึ้นเพียงใด ก็จะคงความเหงาไว้ทำให้ไม่สูญมากขึ้น และมีงานวิจัยของ Tayli (2014) ที่พบว่าปฏิเสธและหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเหงา จึงมีแนวโน้มที่การปฏิเสธและหลีกเลี่ยงจะเป็นกลวิธีการเผชิญกับความเหงาทางลบ ส่วน 5 วิธีการที่เหลือจะเป็นกลวิธีการทางบวก อย่างไรก็ตาม ยังมีงานวิจัยที่ตรวจสอบผลที่กลวิธีการเผชิญกับความเหงาแต่ละทางที่มีต่อความเหงายังมีจำนวนน้อย จึงควรมีการศึกษาในจุดนี้เพิ่มเติมเพื่อยืนยันความหนักแน่นของผลวิจัยดังกล่าว

### 5.3 การเผชิญกับความเหงา

การเผชิญกับความเหงา (coping with loneliness) ซึ่งคือความพยายามในการลดหรือหลีกเลี่ยงความเหงาซึ่งบุคคลประเมินว่าเป็นภัยคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่จะรับมือได้ ซึ่งการเผชิญหน้ากับความเหงาของบุคคลนั้นมีได้หลายวิธี ยกตัวอย่างงานวิจัยของวรวิวี ธนประกฤต (2545) ซึ่งศึกษาวิธีที่นักเรียนมัธยมต้นในโรงเรียนประจำใช้ในการเผชิญกับความเหงา ได้ระบุว่ากลุ่มตัวอย่างใช้การเผชิญกับความเหงาที่แตกต่างกันกว่า 9 รูปแบบ ได้แก่ (1) การแสดงความรู้สึก (2) การแยกตัวหรือต้องการอยู่คนเดียว (3) การไม่ทำกิจกรรมใด ๆ หรืออยู่เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไร (4) การทำกิจกรรม (5) การคิดถึงสิ่งที่รักและผูกพัน (6) การลดระดับความต้องการของตนเองหรือลดระดับความสำคัญทางสังคม (7) การพยายามเข้าหาสังคมหรือพยายามเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มใด ๆ (8) การหาแรงบันดาลใจสนับสนุนทางสังคม และ (9) การปรับตัวและพัฒนาตนเอง ทั้งนี้วิธีการเผชิญกับความเหงาที่มีอยู่อย่างมากมาย อาจไม่ใช่ทุกวิธีที่ช่วยให้บุคคลจัดการกับความเหงาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีงานวิจัยพบว่าวัยรุ่นมักจะเลือกที่ใช้การดูโทรทัศน์ในการเผชิญกับความเหงามากกว่าที่จะเลือกการพูดคุยกับผู้อื่น ซึ่งเป็นวิธีเผชิญกับความเหงาที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Moore & Schultz, 1983) จึงอาจเป็นไปได้ที่วิธีการเผชิญกับความเหงาที่ไม่มีประสิทธิภาพของวัยรุ่นนี้อาจเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลให้ความเหงา

เป็นปัญหาที่แพร่หลายอย่างมากในกลุ่มวัยรุ่น (Van Buskirk & Duke, 1991) จะเห็นได้ว่าการเลือกใช้รูปแบบการเผชิญกับความเหงาที่มีประสิทธิภาพนั้นเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อความเหงาโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น การเข้าใจถึงประสิทธิภาพในการลดความเหงาของวิธีการเผชิญหน้ากับความเหงาที่แตกต่างกันหลายจึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญ

ทั้งนี้ได้มี Rokach (1990) ผู้ซึ่งได้ทำการศึกษารวบรวมถึงวิธีการเผชิญกับความเหงาของบุคคลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์ถึงวิธีที่บุคคลเลือกใช้เผชิญกับความเหงาและวิธีการที่บุคคลพบว่ามีประโยชน์ในการเผชิญกับความเหงามากที่สุด จากนั้นจึงนำคำตอบที่ได้มาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญกับความเหงาออกมาได้ 6 รูปแบบและพัฒนาแบบวัดการเผชิญกับความเหงา หลังจากนั้น Rokach ก็ได้ทำการศึกษาความแตกต่างระหว่างการใช้การเผชิญกับความเหงาทั้ง 6 รูปแบบในผู้ที่กำลังอยู่ในความเหงาและผู้ที่ผ่านพ้นความเหงามาแล้ว ผลการศึกษาพบว่าทั้งสองกลุ่มเลือกใช้วิธีสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงามากที่สุดเช่นเดียวกัน แต่ผู้ที่กำลังอยู่ในความเหงาจะเลือกใช้วิธีเร่งด่วนในการจัดการความเหงาผ่านการใช้ปัจจัยภายนอกมากกว่า อย่างการใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคมและการใช้ศาสนาและความเชื่อ ส่วนผู้ที่ผ่านพ้นความเหงามาแล้วและได้รับคำสั่งให้สะท้อนถึงประสบการณ์การเผชิญกับความเหงาในอดีตของตน รายงานว่าใช้วิธีการพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเองมากกว่าวิธีการที่พึ่งพาปัจจัยภายนอกอย่างการเพิ่มการทำกิจกรรมและการใช้ศาสนาและความเชื่อ (Rokach & Brock, 1998) ทั้งนี้จากที่ผลวิจัยดังกล่าวได้จากการที่ให้ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มหนึ่งเป็นผู้ที่ทบทวนประสบการณ์ที่ตนกำลังเผชิญกับความเหงาอยู่ส่วนอีกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่ตนผ่านความเหงามาได้แล้วจึงมีความเสี่ยงสูงที่ผลที่ได้จะมีการแทรกซ้อนจากรยะเวลาความห่างระหว่างการตอบแบบสอบถามและการเกิดขึ้นของความเหงาและอารมณ์ของผู้ที่กำลังเหงากับผู้ที่ผ่านความเหงามาแล้วที่อาจส่งผลต่อการรับรู้วิธีการเผชิญกับความเหงาของผู้เข้าร่วมวิจัย และอาจทำให้ผลที่ได้ไม่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาและวิธีการรับมือกับความ ทั้งยังขาดในส่วนของการระบุถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับของความเหงาและวิธีการเผชิญกับความเหงาที่แตกต่างกัน จากที่งานวิจัยที่ตรวจสอบผลของวิธีการเผชิญกับความเหงาที่มีต่อความเหงายังมีน้อย จึงควรมีการศึกษาในจุดนี้เพิ่มเติม

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมดจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหงาในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไม่ว่าจะเป็นการมองเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารบนสื่อออนไลน์ การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงาส่วนใหญ่ถูกศึกษาโดยงานวิจัยจากประเทศทางตะวันตกที่ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาชาวตะวันตก ดังนั้นผลที่ได้จึงอาจไม่สะท้อนถึงความเหงาที่เกิดขึ้นใน

บริบทของประเทศไทยทั้งหมด เนื่องจากความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมรูปแบบการอยู่อาศัยการดำเนินชีวิต และในส่วนของงานวิจัยเกี่ยวกับความเหงาในประเทศไทยเองส่วนใหญ่มักเป็นงานวิจัยที่ศึกษาโดยใช้ความเหงาเป็นหนึ่งในตัวแปร เพื่อทดสอบดูความสัมพันธ์ร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ งานวิจัยที่มุ่งเน้นศึกษาความเหงาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะยังมีอยู่จำนวนน้อยและยังไม่ครอบคลุมมากพอ อย่างจะมีงานวิจัยที่ศึกษาในประเด็นของความเหงาอย่างงานของวรวิร์ ธนประภตุ (2545) ซึ่งทำการศึกษาเพื่อเข้าใจสาเหตุและรูปแบบการเผชิญหน้ากับความเหงาโดยตรงแต่เป็นการศึกษาในบริบทที่ครอบคลุมถึงปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางด้านสังคมในระดับที่แคบอย่างความสัมพันธ์กับเพื่อนและญาติ แต่ยังคงขาดในส่วนของปัจจัยที่ด้านวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความเหงาและเนื่องจากเป็นงานวิจัยที่ได้จัดทำขึ้นในปี 2545 ซึ่งปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงบริบทสังคมไปหลายแง่มุมอย่าง เช่น การใช้สื่อสังคมจึงควรมีการมีการศึกษาที่ทันสมัยมากขึ้น ทำให้ผลการศึกษาที่ได้นั้นอาจไม่สะท้อนถึงวัยรุ่นในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยมีการใช้การสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์เข้ามามากขึ้น ทั้งนี้ เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของบริบทสังคมในงานวิจัยเกี่ยวกับความเหงาและเสริมองค์ความรู้เกี่ยวกับความเหงาในกลุ่มประชากรนิสิตไทยในยุคใหม่นั้นจึงมีความจำเป็นที่จะศึกษาความเหงาและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหงาในนิสิตนักศึกษาไทย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงอนุมาน (inferential research design) แบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเองแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงา ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีรายละเอียดในวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรในงานวิจัยนี้ได้แก่ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร

##### กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (convenient sampling) และการคัดเลือกแบบลูกโซ่ (snowball sampling) จำนวน 160 คน โดยในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้การอ้างอิงมาจากข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ของ Hair , Black , Babin และ Anderson(2010) ซึ่งกำหนดว่าที่ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ควรจะมีกลุ่มตัวอย่าง 20 คนต่อ 1 ตัวแปรอิสระ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระทั้งหมด 7 ตัวแปร ดังนั้นจึงควรมีกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 140 คน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 160 คนเพื่อให้มีกำลังทางสถิติมากขึ้น โดยมีการกำหนดและพิจารณาคุณสมบัติ ดังนี้

##### เกณฑ์คัดเข้า

1. เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่จำกัดเพศ คณะ และชั้นปี อายุ 18-25 ปี
2. มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยเป็นอย่างดี
3. สนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้

## เกณฑ์คัดออก

1. ไม่อยู่ในระหว่างการได้รับการวินิจฉัยว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวช

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่

### 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามหลัก ๆ 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลประชากรพื้นฐาน (demographic data) ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 9 ข้อ จำแนกเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ คณะ ชั้นปี รูปแบบการเรียน ลักษณะการอยู่อาศัย และสถานะความสัมพันธ์เชิงโรแมนติก

ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคม จำนวน 11 ข้อ ซึ่งจำแนกเป็น

- ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลใกล้ชิดจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ จำนวนบุคคลใกล้ชิด การมีครอบครัว เป็นส่วนหนึ่งของในความสัมพันธ์ใกล้ชิดหรือไม่ รูปแบบหลักในการติดต่อกับบุคคลใกล้ชิด ความถี่ของการติดต่อกับบุคคลใกล้ชิดในภาพรวม ความพอใจต่อความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดที่มีในปัจจุบัน และความต้องการที่จะเพิ่มระดับความแน่นแฟ้นของความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด
- ข้อมูลเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคมโดยรวม (ซึ่งไม่รวมถึงบุคคลใกล้ชิด) 5 ข้อ ได้แก่ รูปแบบหลักในการติดต่อกับเครือข่ายทางสังคมโดยรวม ความถี่ของการติดต่อกับเครือข่ายทางสังคมในภาพรวม ความพอใจต่อความสัมพันธ์ในเครือข่ายทางสังคมโดยรวม ความต้องการที่จะเพิ่มระดับความแน่นแฟ้นของความสัมพันธ์กับเครือข่ายทางสังคมโดยรวม และความต้องการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ

### 2. มาตรวัดความเหงา

ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดเหงา (UCLA Loneliness Scale (Version 3)) โดย Russell (1996) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดยจริยา ปานเกษม รวิศรา ลิ้ม และล้นชกร ศรีประเสริฐวงศ์ (2559)

ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มาใช้ในการเก็บข้อมูล ในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้รับการอนุญาตในการใช้มาตรวัดผ่านทางศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว อีกทั้งมาตรวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบและถูกนำไปใช้กับกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในประเทศไทยในงานวิจัยก่อนหน้าแล้วและมีการรายงานถึงค่าความเที่ยงของมาตรว่ามีค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยในการศึกษาซึ่งได้แปลมาตรวัดนี้พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) เท่ากับ .93 และ .91 (จรรยา ปานเกษมและคณะ, 2559) ส่วนในการเก็บข้อมูลครั้งนี้พบว่ามาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91

มาตรวัดความเหงา (UCLA Loneliness Scale (Version 3)) นั้นเป็นมาตรวัดที่ปรับปรุงมาจากมาตร UCLA Loneliness Scale ที่มีการสร้างมาตรขึ้นครั้งแรกในปี 1978 โดยอ้างอิงทฤษฎี Cognitive Discrepancy Theory of Loneliness ซึ่งอธิบายความเหงาผ่านแนวคิดของช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์ที่มีอยู่กับความสัมพันธ์ที่บุคคลปรารถนา พัฒนาขึ้นเพื่อใช้วัดความเหงาส่วนบุคคลและความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคม ทั้งนี้ผู้สร้างมาตรวัดได้มีการทบทวนและปรับปรุงมาตร UCLA Loneliness Scale ในครั้งแรกเพื่อปรับให้ข้อคำถามให้มีข้อกระทงเชิงลบ และในการทบทวนมาตรครั้งที่สองนั้นก็ได้มีการปรับปรุงมาตรวัดโดยการปรับคำพูดต่าง ๆ ให้เข้าใจได้ง่ายมากขึ้นเพื่อให้กลุ่มประชากรที่มีระดับการศึกษาไม่สูงสามารถเข้าใจมาตรวัดได้ และจากการที่ประเด็นของความเหงาเป็นประเด็นที่ผู้ตอบอาจตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงด้วยค่านิยมทางสังคมที่อาจส่งผลให้ผู้คนไม่กล้ายอมรับว่าตนมีความเหงาจึงได้มีการตรวจสอบความตรงซึ่งรวมไปถึงการตรวจสอบการตอบตามความนิยมของสังคม (social desirability) ผลการตรวจสอบพบว่ามาตรวัดมีความสัมพันธ์กับการตอบตามความนิยมของสังคมระดับต่ำ ซึ่งเป็นค่าที่ผ่านการเกณฑ์การตรวจสอบ (Russell et al., 1980) จึงได้ออกมาเป็น UCLA Loneliness Scale (Version 3) ที่ถูกใช้อย่างแพร่หลาย

UCLA Loneliness Scale (Version 3) ใช้การตอบแบบรายงานตนเอง โดยให้ผู้ทำแบบสอบถาม (Belle, 1987; Jordan, 2013) โดยระบุว่าผู้ตอบเคยเป็นดังเช่นที่ข้อคำถามอธิบายบ่อยเพียงใดโดยวัดคะแนนตามแบบมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ระดับตั้งแต่ 1 (ไม่เคย) ถึง 4 (บ่อยครั้ง) มาตรวัดมีข้อกระทงเชิงลบ 9 ข้อได้แก่ข้อ 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 เมื่อคำนวณคะแนนนั้นจะมีการกลับคะแนนข้อกระทงเชิงลบ เช่น หากตอบ 4 ก็จะได้ 1 คะแนน คำนวณคะแนนโดยรวมคะแนนคำถามทุกข้อเข้าด้วยกัน โดยมาตรวัดความเหงามีคะแนนที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 20-80

คะแนน โดยการได้คะแนนสูงกว่าแสดงถึงการมีระดับความเหงามากกว่า ในทางกลับกัน การได้คะแนนต่ำกว่าแสดงถึงการมีระดับความเหมาต่ำกว่า

### 3. มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้นำมาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem scale) โดย Rosenberg (1965) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดยพลอยชมพู อัครธัญย์ (2555) ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ มาใช้ในการเก็บข้อมูล ในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้รับการอนุญาตในการใช้มาตรการวัดกับทางศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว อีกทั้งมาตรวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบและถูกนำไปใช้กับกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในประเทศไทยในงานวิจัยก่อนหน้าแล้วและมีการรายงานถึงค่าความเที่ยงของมาตรว่ามีค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยในการศึกษาซึ่งได้แปลมาตรวัดนี้พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) เท่ากับ .73 และ .83 (พลอยชมพู อัครธัญย์, 2555) ส่วนในการเก็บข้อมูลครั้งนี้พบว่ามาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .87

มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Rosenberg (1965) สร้างขึ้นมาเพื่อใช้ประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินว่าผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อความที่ปรากฏในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด ตอบโดยวัดคะแนนตามแบบมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึงระดับ 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มาตรวัดมีข้อกระทงเชิงลบ 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 5, 8, 9, 10 ซึ่งเมื่อกำหนดคะแนนนั้นจะมีการกลับคะแนนข้อกระทงเชิงลบ เช่น หากตอบ 4 ก็จะได้ 1 คะแนน กำหนดคะแนนโดยรวมคะแนนคำถามทุกข้อเข้าด้วยกันโดยมีคะแนนที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 10 – 40 คะแนน โดยการได้คะแนนสูงกว่าแสดงถึงการมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในทางกลับกันการได้คะแนนต่ำกว่าแสดงถึงการมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า

### 4. มาตรการแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์

ผู้วิจัยแปลและดัดแปลงมาตรการแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์จากด้านย่อยของมาตรวัด motives for online communication ในงานวิจัยของ Peter และคณะ (2006) เพื่อใช้ในงานวิจัย โดยมีข้อคำถามในมาตรวัดทั้งหมด 8 ข้อประกอบไปด้วยด้านย่อยต่าง ๆ ดังนี้

1. เพื่อพบปะผู้คน (meeting people motive) จำนวน 2 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่เน้นไปที่การสื่อสารออนไลน์เพื่อทำความรู้จักเครือข่ายสังคมใหม่ ๆ
2. เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม (maintaining relationships motive) จำนวน 3 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่เน้นไปที่การสื่อสารออนไลน์เพื่อรักษาความสัมพันธ์กับเครือข่ายสังคมเดิม ๆ
3. เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม (social skills compensation motive) จำนวน 3 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่เน้นไปที่การสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการที่บุคคลรู้สึกเขินอายหรือประทับใจกับความยากลำบากจากการขาดทักษะทางสังคม

วัดคะแนนตามแบบมาตราวัดของลิเคิร์ท (Likert scale) 3 ระดับ โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้คะแนนว่าผู้ตอบมีการสื่อสารบนเครือข่ายออนไลน์ด้วยวัตถุประสงค์ดังเช่นที่ข้อคำถามระบุบ่อยแค่ไหน โดยสามารถตอบได้ตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่เคย) ถึงระดับ 3 (บ่อยครั้ง) คำนวณคะแนนโดยรวมคะแนนในด้านย่อยแต่ละด้าน ผู้พัฒนาได้รายงานถึงค่าความเที่ยงของมาตรว่ามีค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของมาตรวัดในด้านย่อยทั้งสามดังนี้ ด้านการพบปะผู้คน .77 ด้านการคงรักษาความสัมพันธ์เดิม .72 ด้านการชดเชยการขาดทักษะทางสังคม .73 (Peter et al., 2006) และงานวิจัยอื่น ๆ ที่ได้นำมาตรวัด motives for online communication ได้มีการรายงานค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในด้านย่อยทั้งสาม ดังนี้ ด้านการพบปะผู้คน .77 ด้านการคงรักษาความสัมพันธ์เดิม .76 ด้านการชดเชยการขาดทักษะทางสังคม .82 (Teppers et al., 2014) ด้านการพบปะผู้คน .76 ด้านการคงรักษาความสัมพันธ์เดิม .62 ด้านการชดเชยการขาดทักษะทางสังคม .72 (Bonetti et al., 2010) ส่วนในการศึกษาครั้งนี้พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดด้านย่อยดังนี้ ด้านการพบปะผู้คน .79 ด้านการคงรักษาความสัมพันธ์เดิม .94 ด้านการชดเชยการขาดทักษะทางสังคม .77

#### **ขั้นตอนการแปลเรียบเรียงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด**

1. ผู้วิจัยนำมาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ ของ Peter และคณะ (2006) ซึ่งผ่านการขออนุญาตใช้งานมาตรจากเจ้าของมาตรวัดมาเรียบเรียงเป็นภาษาไทยและปรับปรุงให้เข้ากับ



บริบทรวมถึงวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างจากนั้นจึงนำข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงและถูกสร้างขึ้นไปตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐานโดยอาจารย์ที่ปรึกษา

2. เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยนำข้อถามที่ถูกแปลแล้วมาแปลย้อนกลับ (back-translation) ด้วยผู้แปลท่านอื่นรวมถึงตรวจสอบภาษาและการใช้ในบริบทของนิสิตและนักศึกษาดังตารางที่ 14

3. ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดที่เรียบเรียงและสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (try out) ในชั้นสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในประเทศไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน

4. แล้วจึงตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) เพื่อวิเคราะห์คุณภาพรายข้อจากและทำการตรวจสอบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha:  $\alpha$ ) อย่างไรก็ตามผลการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ไม่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยมาตรย่อยแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคต่ำกว่า .70 และข้อคำถามที่ 6 มีค่า CITC ต่ำกว่าค่า critical r ดังแสดงในตาราง 19 และ 20 ผู้วิจัยจึงได้เก็บกลุ่มตัวอย่างชุดใหม่เพิ่มจำนวน 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน

จากการทดลองใช้มาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ครั้งที่ 2 (N = 80) ผู้วิจัยพบว่าทั้ง 8 ข้อนั้นมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อที่ผ่านเกณฑ์ critical r ( $r(78) = .185, p < .05$ ) ทั้งหมด และมาตรย่อยแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคผ่านเกณฑ์เช่นกัน ( $\alpha = .0.739$ ) ดังแสดงในตารางที่ 19 และ 20

5. นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงในข้างต้น มาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นในงานวิจัยเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

## 5. มาตรวัดการนิยามตนเอง

ผู้วิจัยได้นำโดยมาตรวัดการนิยามตนเอง (self-construal) ของ Singelis (1994) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดยกุลยา พิสิษฐ์สังฆการ (2004) ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 24 มาใช้ในการเก็บ

ข้อมูลในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้รับการอนุญาตในการใช้มาตรวัดกับพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว อีกทั้งมาตรวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบและถูกนำไปใช้กับกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในประเทศไทยในงานวิจัยก่อนหน้าแล้วในงานวิจัยที่พัฒนาและแปลที่ได้กล่าวไป และมีการรายงานถึงค่าความเที่ยงของมาตรว่ามีค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยในการศึกษาซึ่งได้แปลมาตรวัดนี้พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ดังนั้นการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน .71 และการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง .70 (กุลยา พิสิษฐ์สังขการ, 2004) ส่วนในการเก็บข้อมูลครั้งนี้พบว่ามาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดด้านย่อยดังนี้ การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน .75 การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง .79

มาตรวัดการนิยามตนเองของ Singelis (1994) สร้างขึ้นมาเพื่อใช้ประเมินเป็นการรับรู้ตัวเอง และสร้างนิยามตัวตนในลักษณะที่เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ทางสังคม มาตรนี้มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็นมาตรย่อย ได้แก่ มาตรย่อยการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน 12 ข้อ มาตรย่อยการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง 12 ข้อ โดยวัดคะแนนตามแบบมาตรวัดของลิเคิร์ท (Likert scale) 5 ระดับโดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้คะแนนว่าผู้ตอบเห็นด้วยกับประโยคที่เห็นเท่าใดตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึงระดับ 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) คำนวณคะแนนโดยรวมคะแนนคำถามแยกออกเป็น 2 ด้าน แล้วคำนวณคะแนนรวมแต่ละมาตรย่อยได้คะแนนรวมของด้านการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองและคะแนนรวมของด้านการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน

## 6. มาตรวัดการเผชิญกับความเหงา

ผู้วิจัยได้แปลและดัดแปลงมาตรวัด The Coping with Loneliness Questionnaire ในงานวิจัยของ Rokach (1990) และเพื่อใช้ในงานวิจัย โดยมาตรวัดประกอบไปด้วยข้อคำถาม 34 ข้อ และมีกลวิธีการเผชิญกับความเหงาย่อยทั้งหมด 6 ด้านได้แก่

1. การสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา (reflection and acceptance) จำนวน 6 ข้อ
2. การพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง (self-development and understanding) จำนวน 6 ข้อ
3. การใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม (social support network) จำนวน 6 ข้อ

4. การใช้ศาสนาและความเชื่อ (religion and faith) จำนวน 4 ข้อ
5. การเพิ่มการทำกิจกรรม (increase activity) จำนวน 6 ข้อ
6. การปฏิเสธและหลีกเลี่ยง (distancing and denial) จำนวน 6 ข้อ

ทั้งนี้ในการพัฒนามาตรการเผชิญกับความเหงาของ Rokach ได้ระบุว่าในกลวิธีการเผชิญกับความเหงาทั้งหมด 6 ด้านมี 5 ด้านที่ความสัมพันธ์กับความเหงาทางลบ คือรูปแบบการเผชิญกับความเหงาเหล่านั้นช่วยลดความเหงาด้วยวิธีการที่แตกต่างกันตามที่ได้นำเสนอไปข้างต้นมีเพียงแค่กลวิธีการเผชิญกับความเหงาด้านที่ 6 คือการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา คือยิ่งบุคคลใช้วิธีการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงก็ยิ่งเพิ่มความเหงา โดยหลังจากได้แปรมาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากการทดลองใช้ (try out) แล้วพบว่ากลวิธีการเผชิญกับความเหงาด้านการปฏิเสธและหลีกเลี่ยง (distancing and denial) มีทิศทางที่ไม่ไปด้วยกันกับ 5 ด้านที่เหลือ ดังตารางที่ 22 ทั้งนี้เมื่อคำนวณคะแนนกลวิธีการเผชิญกับความเหงาด้านทั้ง 6 ด้านย่อยรวมกัน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรรวมผ่านเกณฑ์ ( $\alpha = .0.810$ ) อย่างไรก็ตามค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายในด้านย่อยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยง (distancing and denial) มีค่าไม่ผ่านเกณฑ์ critical  $r(r(98) = .165, p < .05)$  และมีทิศทางเป็นลบ ผู้วิจัยจึงทำการแยกกลวิธีการเผชิญกับความเหงาด้านบวกและด้านลบออกจากกัน โดยรวมข้อมูล 5 ด้านแรกซึ่งทิศทางเดียวกันเข้าด้วยกัน และแยกด้านที่ 6 การปฏิเสธและหลีกเลี่ยงออกมา โดยผู้วิจัยจะอธิบายกระบวนการดังกล่าวอย่างละเอียดมากขึ้นในขั้นตอนการแปลเรียบเรียงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

มาตรวัดการเผชิญกับความเหงาวัดคะแนนตามแบบมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับโดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนถึงประสบการณ์การเผชิญกับความเหงาโดยรวมของตนและให้คะแนนว่าผู้ตอบเห็นด้วยกับประโยคที่เห็นเท่าใดตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึงระดับ 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จำนวนคะแนนโดยรวมคะแนนคำถามแยกออกเป็น 2 ด้าน คือ การเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบและการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกแล้วคำนวณคะแนนรวมแต่ละมาตรย่อย มีคะแนนที่เป็นไปได้ในการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ ตั้งแต่ 6 – 30 คะแนน ส่วนในการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก ตั้งแต่ 28 – 140 คะแนน โดยการได้คะแนนสูงกว่าแสดงถึงการใช้การเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีดังกล่าวสูง

ทั้งนี้ ในงานวิจัยที่ใช้มาตรวัดการเผชิญกับความเหงาในผู้เลิกใช้สารเสพติดได้รายงานถึงค่าความเที่ยงของมาตรว่ามีค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของคูเดอร์ – ริชชาร์ดสัน (Kuder – Richardson) ของมาตรวัดในด้านย่อยทั้ง 6 ตามลำดับดังนี้ .66 .52 .67 .71 .59 .67 ค่าความสอดคล้องภายในรวมของมาตรที่ .81 (Rokach, 2005) ส่วนในอีกงานวิจัยที่ใช้มาตรวัดการเผชิญกับความเหงาในผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของคูเดอร์ – ริชชาร์ดสัน (Kuder – Richardson) ของมาตรวัดในด้านย่อยทั้ง 6 ตามลำดับดังนี้ .70 .40 .58 .42 .50 .42 และพบค่าความสอดคล้องภายในรวมของมาตรอยู่ที่ .76 (Rokach, 2007) ส่วนในอีกงานวิจัยพบว่าค่าความสอดคล้องภายในรวมของมาตรอยู่ที่ .94 (Tayli, 2014) แสดงให้เห็นว่ามาตรการเผชิญหน้ากับความเหงาโดยรวมมีคุณภาพทางจิตมิติ ส่วนในการเก็บข้อมูลครั้งนี้พบว่ามาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดด้านย่อยดังนี้ ด้านย่อยการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก .86 ส่วนการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบมีค่า .44 โดยเป็นค่าที่มีระดับซึ่งผู้วิจัยจะได้อธิบายถึงค่าที่ได้มาต่อไปในส่วนขั้นตอนการแปลเรียบเรียงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด นอกเหนือจากนี้ผู้วิจัยได้มีการปรับในส่วนของคำอธิบายการแบบวัด เนื่องจากแม้ในการพัฒนามาตรวัด The Coping with Loneliness Questionnaire จะระบุให้ผู้ตอบแบบวัดทบทวนถึงประสบการณ์การเผชิญกับความเหงาโดยรวมและทำเครื่องหมายถูกในข้อคำถามที่ระบุถึงวิธีการเผชิญกับความเหงาที่เคยใช้และเป็นวิธีที่มีประโยชน์ในการช่วยลดความเหงา แต่ในการรายงานผลการใช้แบบวัด ผู้พัฒนามาตรจะสรุปว่าคะแนนที่ได้รับจากมาตรนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของการเผชิญกับความเหงา (Rokach & Brock, 1998) และ วิธีการที่ ผู้เข้าร่วมวิจัยใช้รับมือกับความเหงา โดยมีได้อ้างอิงถึงประโยชน์แต่อย่างไร (Rokach, 1990) อีกทั้งในงานวิจัยของ Tayli (2014) ซึ่งนำแบบวัด The Coping with Loneliness Questionnaire ไปใช้ก็ได้พูดถึงคะแนนที่ได้จากแบบวัดว่าเป็น “วิธีที่ใช้รับมือกับความเหงา” ดังนั้น เพื่อให้ไม่เกิดความสับสนในการทำแบบวัดผู้วิจัยจึงจะปรับคำอธิบายการแบบวัดเป็น “ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนถึงประสบการณ์การเผชิญกับความเหงาโดยรวมและทำเครื่องหมายถูกในข้อคำถามที่ระบุถึงวิธีการเผชิญกับความเหงาที่ใช้”

#### **ขั้นตอนการแปลเรียบเรียงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด**

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แปลมาตรวัดการเผชิญกับความเหงาโดยมีขั้นตอนในการเรียบเรียงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดดังนี้

1. ผู้วิจัยนำมาตรวัดการเผชิญกับความเหงาของ Rokach (1990) ซึ่งผ่านการขออนุญาตใช้งานมาตรจากเจ้าของมาตรวัดมาเรียบเรียงเป็นภาษาไทยและปรับปรุงให้เข้ากับบริบทรวมถึงวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างจากนั้นจึงนำข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงและถูกสร้างขึ้นไปตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐานโดยอาจารย์ที่ปรึกษา
2. เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยนำข้อถามที่ถูกแปลแล้วมาแปลย้อนกลับ (back-translation) ด้วยผู้แปลท่านอื่น ดังตารางที่ 15 รวมถึงตรวจสอบภาษาและการใช้ในบริบทของนิสิตนักศึกษา ดังตารางที่ 17
3. ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่เรียบเรียงและสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (try out) ในขั้นสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในประเทศไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน
4. แล้วจึงตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) เพื่อวิเคราะห์คุณภาพรายข้อจากและทำการตรวจสอบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha:  $\alpha$ ) ทั้งนี้เมื่อตรวจสอบสองค่าสถิติข้างต้น พบว่ามาตรวัดการเผชิญกับความเหงามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคต่ำกว่า .70 และข้อคำถามที่มีค่า CITC ต่ำกว่าค่า critical r ผู้วิจัยจึงได้เก็บกลุ่มตัวอย่างเพิ่มจำนวน 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คนและทำการคำนวณสถิติครั้งที่ 2 อย่างไรก็ตามค่าที่ได้นั้นยังคงไม่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังแสดงในตารางที่ 21
5. ผู้วิจัยได้ปรับวิธีการตอบแบบสอบถามจากมาตรต้นฉบับซึ่งใช้การตอบข้อคำถามแบบตอบรับหรือปฏิเสธ (dichotomous) ทำให้ข้อคำถามจำแนกคนออกอย่างไม่ละเอียดมากนักและอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีคุณภาพของเครื่องมือไม่ผ่านเกณฑ์ ประกอบกับหลังจากที่ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติมและพบว่ามีการวิจัยโดย Neogi (2014) ซึ่งได้นำมาตรวัดการเผชิญมาปรับใช้กับการตอบแบบสเกล 5 ระดับของลิเคิร์ต (Likert Scale) นอกจากนั้นแล้วผู้วิจัยปรับปรุงข้อกระทงให้มีเป็นข้อคำถามที่มีบริบทใกล้เคียงกับชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมากขึ้น ดังที่ปรากฏในตารางที่ 18 เพื่อให้ นิสิตนักศึกษาเข้าใจข้อคำถามได้ง่ายและแม่นยำมากขึ้น โดยวิธีการสร้างแบบสอบถามคู่ขนาน (parallel forms) โดยการสร้างแบบสอบถามคู่ขนานเพื่อนำไปทดลองใช้เป็นที่ 3 กับกลุ่ม

ตัวอย่างจำนวน 100 คน และหลังจากทดลองใช้แล้วจึงได้เลือกแบบสอบถามด้านย่อย จาก set ข้อคำถามที่มีผลค่าคุณภาพของเครื่องมือที่ดีกว่ามาใช้

ซึ่งผลการทดลองใช้การเผชิญกับความเหงาในครั้งที่ 3 ( $N = 100$ ) ด้วยมาตรวัดการเผชิญกับความเหงาที่ได้ผ่านการปรับตามที่ได้กล่าวไปข้างต้นแล้วนั้น เมื่อคำนวณทดสอบคุณภาพมาตรวัดโดยรวมทั้ง 6 ด้าน พบว่ามีข้อที่ 12 และด้านย่อยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อไม่ผ่านเกณฑ์ critical  $r$  จะเห็นได้ว่าด้านย่อยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงมีทิศทางต่างจากด้านย่อยอื่น ๆ ทั้งนี้ เมื่อคำนวณด้านย่อย 5 ด้านได้แก่ เผชิญความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา เผชิญความเหงาด้วยการพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง เผชิญความเหงาด้วยการใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม เผชิญความเหงาด้วยการใช้ศาสนาและความเชื่อและเผชิญความเหงาด้วยการเพิ่มการทำกิจกรรมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อที่ผ่านเกณฑ์ critical  $r$  ( $r(98) = .165, p < .05$ ) ทั้งหมด และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคผ่านเกณฑ์เช่นกัน ( $\alpha = .0.892$ ) ดังแสดงในตารางที่ 22 ส่วนด้านการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงเมื่อคำนวณแยกกับด้านอื่น ๆ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อที่ผ่านเกณฑ์ critical  $r$  ( $r(98) = .165, p < .05$ ) มีเพียงข้อที่ 20 ซึ่งมีค่า CITC เท่ากับ 0.164 แต่ถือว่ามีค่าใกล้เคียงกับเกณฑ์ critical  $r$  มาก ห่างกันเพียง 0.001 ส่วนค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของด้านการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงมีค่าไม่ผ่านเกณฑ์ ( $\alpha = .0.476$ ) ดังแสดงในตารางที่ 23 อย่างไรก็ตามค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของด้านการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงในงานวิจัยก่อนหน้านี้ของ Rokah มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงที่ไม่สูงมากนัก โดยมีค่าอยู่ที่ .42 (Rokach, 2005) และ .67 (Rokach, 2007) ตามที่เคยได้นำเสนอไปก่อนหน้านี้ จากข้อมูลทางสถิติดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้โดยแยกด้านย่อยของมาตรวัดการเผชิญกับความเหงาออกเป็น 2 ด้าน คือการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกซึ่งประกอบด้วยด้านย่อย 5 ด้าน ดังนี้ เผชิญความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา เผชิญความเหงาด้วยการพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง เผชิญความเหงาด้วยการใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม เผชิญความเหงาด้วยการใช้ศาสนาและความเชื่อและเผชิญความเหงาด้วยการเพิ่มการทำกิจกรรม และการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบซึ่งประกอบด้วยด้านย่อยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยง

6. นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงในข้างต้น มาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นในงานวิจัยเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในงานวิจัยนี้หลังจากได้รับการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โดยยื่นเสนอเป็นโครงการวิจัยที่ 640228 ผู้วิจัยได้เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 7 มีนาคม พ.ศ.2565 ถึงวันที่ 9 เมษายน พ.ศ.2565 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ด้วยกูเกิลฟอร์ม (Google Form) โดยจะเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวกและเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ โดยประชาสัมพันธ์แบบสอบถามผ่านลิงก์และ QR Code ไปตามห้องเรียนออนไลน์ โดยติดต่อเพื่อขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนในรายวิชานั้น ๆ เพื่อประชาสัมพันธ์แบบสอบถามผ่านใบประชาสัมพันธ์หรือข้อความประชาสัมพันธ์ไปตามช่องทางตามที่อาจารย์ผู้สอนเห็นสมควร อีกช่องทางหนึ่งในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างคือการประชาสัมพันธ์ไปยังแหล่งเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมด้วยกัน เช่น กลุ่มหรือเพจของนิสิตนักศึกษาและในการประชาสัมพันธ์ในทุก ๆ แหล่งผู้วิจัยได้เขียนข้อความขอให้ผู้ที่ได้รับการประชาสัมพันธ์ส่งต่อข้อมูลประชาสัมพันธ์งานวิจัยไปยังกลุ่มที่นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีผู้นั้นรู้จัก เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นจะมีการดำเนินการทั้งหมด 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม (มาตรวัดการเผชิญกับความเหงาของและมาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในประเทศไทยอายุ 18-25 ปี จำนวน 60 คนในรอบแรก 20 คนในรอบสองและ 100 คนในรอบสาม ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาจริง จากนั้นจะหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

ครั้งที่ 2 การเก็บข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วรวมกับแบบสอบถามที่ได้ขออนุญาตใช้งานมาจากผู้พัฒนามาใช้เก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีอายุ 18-25 ปี ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าและไม่ตรงกับเกณฑ์คัดออก จำนวน 160 คน โดยจะแจกจ่ายแบบสอบถามในแหล่งที่ไม่ซ้ำเดิมกับการเก็บข้อมูลในรอบการพัฒนามาตรวัดเพื่อเลี่ยงไม่ให้กลุ่มตัวอย่างที่ทดสอบเครื่องมือเข้ามาตอบแบบสอบถามอีกครั้งในขั้นเก็บจริงมีและเพิ่มข้อความ

ขอความร่วมมือให้ผู้ที่ประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัยให้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ได้เพียง 1 ครั้ง ลงในใบ  
 ประชาสัมพันธ์

โดยมีขั้นตอนในการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์แบบสอบถามผ่านลิงก์และ QR Code ของแบบสอบถามออนไลน์บนระบบ  
 ของกูเกิลฟอร์ม (Google Form) ไปตามห้องเรียนออนไลน์และแหล่งเครือข่ายสังคมออนไลน์ของ  
 นิสิตนักศึกษา เก็บข้อมูลในเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายนปี พ.ศ.2565

ทั้งนี้ในการประชาสัมพันธ์จะได้ระบุถึง การที่ผู้เข้าร่วมทำแบบสอบถามจะมีโอกาสลุ้นรับบัตร  
 ของขวัญมูลค่า 200 บาทจำนวน 10 รางวัลเพื่อเป็นแรงจูงใจในการเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม โดย  
 ผู้วิจัยจะให้ผู้ที่ประสงค์จะเข้าร่วมการสุ่มรับรางวัลระบุอีเมลไว้สำหรับการส่งบัตร ของขวัญ  
 อิเล็กทรอนิกส์กลับ

2. เมื่อผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัยกดเข้าลิงก์หรือสแกน QR Code แล้ว ที่มีความ  
 ประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัยจะถูกนำเข้าสู่หน้าของกูเกิลฟอร์ม ที่มีการชี้แจงข้อมูลโดยสรุปเกี่ยวกับการ  
 วิจัยว่าผู้ทำวิจัยคือใครและงานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับอะไรมีข้อคำถามทั้งหมดกี่ข้อ

3. จากนั้นจึงจะนำเข้าสู่หน้าการคัดกรองว่าผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัย เป็นนิสิต  
 นักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปีหรือไม่และอยู่ในระหว่างการวินิจฉัยว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวช  
 หรือไม่ โดยผู้ที่สอดคล้องตามเกณฑ์และไม่สอดคล้องตามเกณฑ์จะถูกแยกออกไปสู่หน้ากูเกิลฟอร์มที่  
 แตกต่างกันดังนี้

3.1. ผู้ที่มีคุณสมบัติไม่สอดคล้องตามเกณฑ์ จะถูกนำเข้าสู่หน้าของกูเกิลฟอร์มที่มีคำ  
 ชี้แจงว่ามีคุณลักษณะของผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมไม่สอดคล้องตามเกณฑ์ของ  
 แบบสอบถาม โดยอาจจะไม่ตรงตามเกณฑ์ช่วงอายุ 18-25 ปี หรืออยู่ในระหว่างการ  
 ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวชซึ่งอาจจะส่งอิทธิพลต่อระดับความเหงาและ  
 อาจเกิดความเครียดที่ข้อคำถามจะทำให้ผู้ที่ประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัยเกิดความรู้สึกไม่สบาย  
 ใจได้ผู้วิจัยจึงได้ขอยุติการทำแบบสอบถามของที่ประสงค์จะเข้าร่วมไว้แต่เพียงเท่านี้ พร้อม  
 ขอบคุณที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้แล้วนำออกไปสู่หน้าจบบแบบสอบถาม

3.2. ผู้ที่มีคุณสมบัติสอดคล้องตามเกณฑ์จะถูกนำเข้าสู่หน้าของกูเกิลฟอร์มของการ  
 ยินยอมเข้าร่วมวิจัยต่อไป



4. แบบสอบถามจะนำผู้ที่มีคุณสมบัติสอดคล้องตามเกณฑ์เข้าสู่หน้าของกูเกิลฟอร์มซึ่งบรรจุข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมงานวิจัยอ่านและทำความเข้าใจจากนั้นจึงจะนำเข้าสู่หน้าคำถามสำหรับการแสดงความยินยอมฯ ซึ่งจะแสดงคำถามว่า ‘ท่านยืนยันที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้ใช่หรือไม่?’ และมีข้อความอธิบายเพิ่มเติมว่า ‘การกดปุ่ม "ยืนยัน" ของท่าน ถือเป็นการยืนยันและแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยนี้ โดยไม่ต้องลงนาม’

5. จากนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกนำเข้าสู่หน้าแบบสอบถามซึ่ง เป็นแบบสอบถามซึ่งใช้เวลาในการตอบข้อกระทงทั้งหมดประมาณ 15 - 20 นาที

6. เก็บรวบรวมข้อมูลได้ไปเพื่อวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐานเป็นลำดับถัดไป

#### ประโยชน์และความเสี่ยงต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงต่ำที่จะส่งผลเสียต่อทางร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย เช่นการตอบแบบสอบถามอาจทำให้รบกวนเวลาส่วนตัวของผู้เข้าร่วม และคำถามบางข้ออาจทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการกลับไปคำนึงถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาและอาจเกิดความรู้สึกรังเกียจไม่สบายใจเล็กน้อย อย่างไรก็ตามในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับผลกระทบจากอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีแนวทางในการรับมือความเสี่ยงดังกล่าวโดยได้จัดเตรียมช่องทางติดต่อรับบริการช่วยเหลือทางด้านจิตใจกับเครือข่ายองค์กรด้านสุขภาพจิตเพื่อเป็นทางเลือกที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถอ้างอิงได้หากต้องการได้รับการสนับสนุนทางจิตใจหรือหากประสบกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบจากการเข้าร่วมการศึกษานี้

ส่วนประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้น ประโยชน์หลักคือการเข้าที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างองค์ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับความเหงาในนิสิตมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและยับยั้งปัญหาด้านจิตใจในกลุ่มนิสิตนักศึกษาต่อไปในอนาคต แต่ในขณะเดียวกันผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นอาจจะได้รับประโยชน์ในการที่จะได้ทบทวนตนเอง ก่อความรู้ความเข้าใจในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้แล้วยังได้เข้าถึงเว็บไซต์และสื่อการสอนออนไลน์เกี่ยวกับทำความเข้าใจและการรับมือกับความเหงาที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้ให้ผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยที่มีคุณสมบัติไม่ตรงตามเกณฑ์ทำให้ไม่ได้เข้าร่วมการวิจัยและผู้ที่ได้เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม สุดท้ายนี้ผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยจะมีโอกาสลุ้นรับรางวัล เป็นบัตรของขวัญมูลค่า 200 บาท 10 รางวัล

## วิธีการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมงานวิจัย การรักษาความลับ

ผู้วิจัยจะมีการเก็บรักษาความลับดังนี้ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกบันทึกลงในคอมพิวเตอร์ โดยมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่มีรหัสผ่านเพื่อเข้าถึงข้อมูล ผู้วิจัยจะจัดทำรหัสอ้างอิงถึงข้อมูลขึ้นมาใหม่เพื่อไม่อ้างอิงข้อมูลถึงชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตรง และในส่วนของ การเข้าถึงข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้เดียวที่จะสามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้ ข้อมูลที่ได้รับมาจะถูกนำไปใช้วิเคราะห์เฉพาะในงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอข้อมูลเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมการวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน สุดท้ายผู้วิจัยจะลบข้อมูลทิ้งภายหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics) เพื่อนำเสนอข้อมูลทั่วไปของตัวแปรอันได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเอง การเผชิญกับความเหงา จากนั้นใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย

$N$  หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

|         |         |  |
|---------|---------|--|
| $M$     | หมายถึง | ค่าเฉลี่ยของคะแนน (mean)   |
| $SD$    | หมายถึง | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (standard deviation)   |
| $SK$    | หมายถึง | ค่าความเบ้ของคะแนน (skewness)  |
| $KU$    | หมายถึง | ค่าความโด่งของคะแนน (kurtosis)   |
| $r$     | หมายถึง | ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน<br>(pearson product – moment correlation coefficient)                      |
| $SEB$   | หมายถึง | ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย<br>(standard error of regression coefficient) |
| $\beta$ | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient)                                 |
| $R$     | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (multiple correlation)   |
| $R^2$   | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์  |
| $p$     | หมายถึง | ค่าความน่าจะเป็นของค่าสถิติทดสอบ (probability)   |

#### สัญลักษณ์แทนตัวแปรที่ศึกษา

|      |         |   |
|------|---------|---|
| LN   | หมายถึง | ความเหงา (Loneliness)   |
| SE   | หมายถึง | การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)  |
| MoMp | หมายถึง | แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน (Meeting People Motive)                               |
| MoMr | หมายถึง | แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม<br>(Maintaining Relationships Motive)   |
| MoSc | หมายถึง | แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม<br>(Social Skills Compensation Motive) |
| ScD  | หมายถึง | การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน (Intedependent Self-Construal)                                  |
| ScI  | หมายถึง | การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง (Independent Self-Construal)  |

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| CopeNe   | หมายถึง | เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ<br>(Negative Coping With Loneliness)                                      |
| CopePo   | หมายถึง | เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก<br>(Positive Coping With Loneliness)                                     |
| CopeRef  | หมายถึง | การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการสะท้อนตนเอง<br>และยอมรับในความเหงา<br>(reflection and acceptance)       |
| CopeDev  | หมายถึง | การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการพัฒนาและสร้างความเข้าใจ<br>ในตนเอง (self-development and understanding) |
| CopeSoc  | หมายถึง | การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการใช้การสนับสนุนจากเครือข่าย<br>ทางสังคม (social support network)         |
| CopeReli | หมายถึง | การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการใช้ศาสนาและความเชื่อ<br>(religion and faith)                            |
| CopeAct  | หมายถึง | การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการเพิ่มการทำกิจกรรม<br>(increase activity)                                |
| CopeDis  | หมายถึง | การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการปฏิเสธและหลีกหนี<br>(distancing and denial)                             |

ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดกรองและตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลที่เกี่ยวข้องรวบรวมมาจากแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้มา 206 ชุด ในจำนวนดังกล่าวมีแบบสอบถามที่ผ่านเกณฑ์ตัดเข้าเป็นจำนวนทั้งสิ้น 179 ชุด คิดเป็นร้อยละ 86.89 ทั้งนี้ มีแบบสอบถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 27 ชุด มีที่มาจากผู้ตอบที่ไม่ผ่านเกณฑ์ตัดเข้า กล่าวคือกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่อยู่นอกพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20 จากที่การเก็บแบบสอบถามเป็นรูปแบบออนไลน์จึงไม่สามารถควบคุมการส่งแบบสอบถามต่อถึงนิสิตนักศึกษาเฉพาะที่อยู่ในเขต

กรุงเทพมหานครได้และอีกส่วนหนึ่งที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 6 คนคิดเป็นร้อยละ 2.91 มาจากผู้ตอบซึ่งตอบด้วยคำตอบเดียวในทุกข้อแสดงถึงความไม่ตั้งใจในการตอบ จึงได้คัดผู้ตอบทั้งสองกลุ่มนี้ออกก่อนที่จะนำข้อมูลที่ได้จากแบบที่เหลื้อมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลประชากรพื้นฐาน ได้แก่ ข้อมูลค่าสถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $M$ ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ค่าสูงสุดและต่ำสุดของคะแนน ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ ค่าความเบ้ของคะแนน ( $SK$ ) และค่าความโด่งของคะแนน ( $KU$ ) ของตัวแปรที่ศึกษาได้แก่ ความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง การแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม นิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน นิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง เผลอใจกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก เผลอใจกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson product – moment correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยแบบถดถอยเชิงเส้นพหุ (multiple linear regression) ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลประชากรพื้นฐาน CHULALONGKORN UNIVERSITY

กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 179 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 126 คน (ร้อยละ 70.39) มีอายุอยู่ในช่วง 18 – 25 ปี ( $M = 20.24$ ,  $SD = 1.50$ ) ประมาณครึ่งหนึ่งศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (จำนวน 91 คน หรือร้อยละ 50.84) ส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 จำนวน 71 คน (ร้อยละ 39.66) ดังข้อมูลที่แสดงใน ตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ข้อมูลประชากรพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ( $N = 179$ )

| ข้อมูลประชากรพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน | ค่าร้อยละ |
|--------------------------------------|-------|-----------|
|--------------------------------------|-------|-----------|

|                            |                                      |     |        |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|--------|
| เพศ                        | หญิง                                 | 126 | 70.39% |
|                            | ชาย                                  | 30  | 16.76% |
|                            | ผู้มีความหลากหลายทางเพศ              | 23  | 12.85% |
| รวม                        |                                      | 179 | 100%   |
| อายุ                       | 18                                   | 15  | 8.38%  |
|                            | 19                                   | 51  | 28.49% |
|                            | 20                                   | 43  | 24.02% |
|                            | 21                                   | 38  | 21.23% |
|                            | 22                                   | 19  | 10.61% |
|                            | 23                                   | 7   | 3.91%  |
|                            | 24                                   | 3   | 1.68%  |
| รวม (M = 20.24, SD = 1.50) |                                      | 179 | 100%   |
| กลุ่มคณะ                   | กลุ่มมนุษยศาสตร์                     | 97  | 54.19% |
|                            | กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์             | 45  | 25.14% |
|                            | กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ       | 25  | 13.97% |
|                            | กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | 12  | 6.70%  |
| รวม                        |                                      | 179 | 100%   |

| ข้อมูลประชากรพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน | ค่าร้อยละ |
|--------------------------------------|-------|-----------|
| ชั้นปี                               | 1     | 39.66%    |
|                                      | 2     | 24.58%    |
|                                      | 3     | 19.55%    |
|                                      | 4     | 12.85%    |
|                                      | 5     | 3.35%     |

|     |     |      |
|-----|-----|------|
| รวม | 179 | 100% |
|-----|-----|------|

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการเรียนที่ประกอบด้วยรูปแบบออนไลน์ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 123 คน (ร้อยละ 68.72) ระบุว่าไม่มีความสัมพันธ์เชิงโรแมนติก ส่วนใหญ่อาศัยร่วมกับครอบครัว 141 คน (ร้อยละ 78.77) ดังข้อมูลที่แสดงในตารางที่ 2

## ตารางที่ 2

ข้อมูลประชากรพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (N= 179)

| ข้อมูลประชากรพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน                         | ค่าร้อยละ |        |
|--------------------------------------|-------------------------------|-----------|--------|
| รูปแบบการเรียน                       | ใช้ระบบออนไลน์เป็นส่วนใหญ่    | 159       | 88.83% |
|                                      | ผสมผสานทั้งออนไลน์และออฟไลน์  | 20        | 11.17% |
|                                      | ใช้ระบบออฟไลน์เป็นส่วนใหญ่    | 0         | 0.00%  |
| รวม                                  | 179                           | 100%      |        |
| ความสัมพันธ์เชิงโรแมนติก             | ไม่มีความสัมพันธ์เชิงโรแมนติก | 123       | 68.72% |
|                                      | มีความสัมพันธ์เชิงโรแมนติก    | 56        | 31.28% |
| รวม                                  | 179                           | 100%      |        |
| การอยู่อาศัย                         | อาศัยร่วมกับครอบครัว          | 141       | 78.77% |
|                                      | ไม่ได้อาศัยร่วมกับครอบครัว    | 38        | 21.23% |
| รวม                                  | 179                           | 100%      |        |

## ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นเพื่อตรวจสอบการกระจายของข้อมูลโดยใช้เกณฑ์ของ George และ Mallery (2010) ที่ระบุเกณฑ์ที่ยอมรับได้ว่าข้อมูลมีการกระจายตัวเป็นโค้งปกติของค่าความเบ้และค่าความโด่งต้องอยู่ระหว่าง +2 ถึง -2 นั้นเมื่อการพิจารณาการแจกแจงความเบ้ของตัวแปรทำนายทั้งหมด พบว่ามีค่าความเบ้อยู่ในช่วง -1.60 ถึง 0.45 ซึ่งมีค่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ส่วนค่าความโด่งของตัวแปรทำนาย 7 จาก 8 ตัวมีค่าอยู่ในช่วงตั้งแต่ -1.00 ถึง 0.47 เป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ มีเพียงแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมที่มีค่าความโด่งเท่ากับ 2.32 แสดงว่ามีความโด่งสูงนั่นคือข้อมูลมีการกระจายตัวต่ำ อย่างไรก็ตามก็ตีจากการทบทวน

วรรณกรรมพบว่า การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณนั้นสามารถคำนวณได้แม้เมื่อข้อมูลไม่ได้กระจายตัวเป็นโค้งปกติ (avcontentteam, 2016; Kim, 2015; Statistics Solutions, 2013) หากแต่จำเป็นต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นอื่นๆ ประกอบ ซึ่งในส่วนทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) ระหว่างตัวแปรทำนายทั้งหมดเพื่อตรวจสอบไม่ให้เกิดภาวะที่แปรอิสระมีความสัมพันธ์กันสูงเกินไปนั้น ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ของ Belsley และคณะ (2005) ที่ระบุว่าเกณฑ์ที่ยอมรับได้ของค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) ควรจะมากกว่า .10 และค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor) ควรต่ำกว่า 10 นั้น จึงจะถือว่าตัวแปรทำนายเป็นอิสระต่อกัน เมื่อพิจารณาตัวแปรที่ศึกษาพบว่าตัวแปรทำนายทั้งหมดอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ดังข้อมูลที่แสดงในตารางที่ 3

### ตารางที่ 3

ค่าสถิติพื้นฐานและค่าภาวะภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) ของตัวแปร (N = 179)

| ตัวแปร | M    | SD   | ค่าต่ำสุด<br>-สูงสุด | ค่าที่เป็น<br>ไปได้ | SK    | KU    | Tolera<br>nce | VIF  |
|--------|------|------|----------------------|---------------------|-------|-------|---------------|------|
| LN     | 2.20 | 0.52 | 1.25-3.65            | 1.00-4.00           | 0.45  | -0.26 |               |      |
| SC     | 2.75 | 0.57 | 1.40-4.00            | 1.00-4.00           | -0.19 | -0.36 | 0.75          | 1.33 |
| MoMp   | 2.14 | 0.70 | 1.00-3.00            | 1.00-3.00           | -0.23 | -1.00 | 0.78          | 1.29 |
| MoMr   | 2.75 | 0.39 | 1.00-3.00            | 1.00-3.00           | -1.60 | 2.32  | 0.82          | 1.22 |
| MoSc   | 2.24 | 0.56 | 1.00-3.00            | 1.00-3.00           | -0.37 | -0.47 | 0.85          | 1.18 |
| ScD    | 3.64 | 0.52 | 2.25-4.83            | 1.00-5.00           | -0.07 | -0.38 | 0.73          | 1.37 |
| Scl    | 3.36 | 0.52 | 2.17-4.58            | 1.00-5.00           | 0.07  | -0.43 | 0.69          | 1.44 |
| CopeNe | 3.35 | 0.64 | 1.50-4.83            | 1.00-5.00           | -0.34 | -0.05 | 0.62          | 1.60 |
| CopePo | 2.90 | 0.53 | 1.25-4.50            | 1.00-5.00           | 0.10  | 0.47  | 0.63          | 1.59 |

หมายเหตุ. LN = ความเหงา, SE = การเห็นคุณค่าในตนเอง, MOMP = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน, MOMR = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม, MOSC = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม, ScD = การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน, Scl = การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง, CopeNe = เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ, CopePo = เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก

เมื่อพิจารณาระดับคะแนนของตัวแปรต่าง ๆ พบว่าตัวแปรส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับระดับปานกลาง ยกเว้น ตัวแปรการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันและตัวแปรแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมซึ่งมีระดับค่อนข้างสูงและสูงตามลำดับ



การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 179 คนและหลังจากมีการตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูลและทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุจึงได้มีการทดสอบสมมติฐานการวิจัยในลำดับต่อไป

#### ตารางที่ 4

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของตัวแปรที่ศึกษา (N= 179)

| ตัวแปร | LN     | SE    | MoMp   | MoMr   | MoSc  | ScD    | ScI    | CopeNe | CopePo |
|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| LN     | .91    |       |        |        |       |        |        |        |        |
| SE     | -.59** | .87   |        |        |       |        |        |        |        |
| MoMp   | -.24** | 0.04  | .79    |        |       |        |        |        |        |
| MoMr   | -.28** | .25** | .25**  | .94    |       |        |        |        |        |
| MoSc   | -0.12  | 0.01  | .33**  | .19**  | .77   |        |        |        |        |
| ScD    | -0.10  | -0.05 | .20**  | .14*   | .23** | .75    |        |        |        |
| ScI    | -.19** | .34** | .13*   | 0.10   | 0.05  | .40**  | .79    |        |        |
| CopeNe | -0.07  | .15*  | -.28** | 0.08   | -.13* | -0.09  | -0.04  | .44    |        |
| CopePo | .19**  | -0.11 | -.26** | -.18** | -.15* | -.19** | -.19** | .53**  | .86    |

หมายเหตุ. LN = ความเหงา, SE = การเห็นคุณค่าในตนเอง, MOMP = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน, MOMR = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อรักษาความสัมพันธ์เดิม, MOSC = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม, ScD = การนินยตนเองแบบพึ่งพากันและกัน, ScI = การนินยตนเองแบบพึ่งพาตนเอง, CopeNe = เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ, CopePo = เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

#### ตารางที่ 5

ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายทั้งหมดในการทำนายความเหงา (N= 179)

| ตัวแปร   | B     | SEB  | $\beta$  | F        | R <sup>2</sup> |
|----------|-------|------|----------|----------|----------------|
| ค่าคงที่ | 4.20  | 0.42 |          | 15.57*** | 0.40           |
| SE       | -0.53 | 0.06 | -0.58*** |          |                |

|        |       |      |         |
|--------|-------|------|---------|
| MoMp   | -0.14 | 0.05 | -0.18** |
| MoMr   | -0.07 | 0.09 | -0.05   |
| MoSc   | -0.02 | 0.06 | -0.02   |
| ScD    | -0.11 | 0.07 | -0.11   |
| ScI    | 0.10  | 0.07 | 0.10    |
| CopeNe | -0.08 | 0.06 | -0.10   |
| CopePo | 0.11  | 0.07 | 0.11    |

หมายเหตุ. LN = ความเหงา, SE = การเห็นคุณค่าในตนเอง, MOMP = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน, MOMR = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อรักษาความสัมพันธ์เดิม, MOSC = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม, ScD = การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน, ScI = การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง, CopeNe = เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ, CopePo = เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก, \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### สมมติฐานที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = -.59, p < .01$ ) กล่าวคือหากกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่สูง ระดับของความเหงาจะต่ำ และหากกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่ต่ำ ระดับของความเหงาจะสูงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

### สมมติฐานที่ 2 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ทั้งสามด้านย่อยมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทาง ดังต่อไปนี้

#### สมมติฐานที่ 2.1 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = -.24, p < .01$ ) กล่าวคือหากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนในระดับที่สูง ระดับของความเหงาจะต่ำและหากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนในระดับที่ต่ำ ระดับของความเหงาจะสูงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

## สมมติฐานที่ 2.2 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = -.28, p < .01$ ) กล่าวคือหากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมในระดับที่สูง ระดับของความเหงาจะต่ำและหากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมระดับที่ต่ำ ระดับของความเหงาจะสูงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

## สมมติฐานที่ 2.3 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อขดเชยการขาดทักษะทางสังคมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อขดเชยการขาดทักษะทางสังคมกับความเหงา ( $r(177) = -.12, p = .06$ ) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

## สมมติฐานที่ 3 การนิยามตนเองทั้งสองด้านย่อยมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทางดังต่อไปนี้

### สมมติฐานที่ 3.1 การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในความสัมพันธ์ระหว่างการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันกับความเหงา ( $r(177) = -.10, p = .09$ ) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

### สมมติฐานที่ 3.2 การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = -.19, p < .01$ ) กล่าวคือหากกลุ่มตัวอย่างมีการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองในระดับที่สูง ระดับของความเหงาจะต่ำและหากกลุ่มตัวอย่างมีการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองในระดับที่ต่ำ ระดับของความเหงาจะสูงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

## สมมติฐานที่ 4 การเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบและบวกมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทางดังต่อไปนี้

#### สมมติฐานที่ 4.1 เฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โดยไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในความสัมพันธ์ระหว่างเฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบกับความเหงา ( $r(177) = -.07, p = .16$ ) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

#### สมมติฐานที่ 4.2 เฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = .19, p < .01$ ) กล่าวคือผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอธิบายได้ว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีเฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกในระดับที่สูง ระดับของความเหงาจะสูงเช่นกันและหากกลุ่มตัวอย่างมีเฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกในระดับที่ต่ำ ระดับของความเหงาจะสูงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผันตาม ซึ่งมีทิศทางไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ซึ่งตั้งสมมติฐานว่าเฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกจะมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทางลบ

#### สมมติฐานที่ 5 การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนียมตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนียมตนเองแบบพึ่งพาตนเอง เฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ เฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก ร่วมกันทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 ซึ่งกล่าวว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนียมตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนียมตนเองแบบพึ่งพาตนเอง เฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ เฝชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก ร่วมกันทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ” จากผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุ (multiple linear regression) ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมดพร้อมกัน (enter) พบว่าตัวแปรทำนายที่ศึกษาสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความเหงาในนิตีระดับปริญญาตรีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ร้อยละ 42.3 ( $R^2 = .40, p < .001$ )

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ การถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient) หรือนำหนักในการทำนายความเหงาของตัวแปรทำนายแต่ละตัวแปรพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = -.58, p < .001$ ) และแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์

เพื่อพบปะผู้คน ( $\beta = -.18, p < .01$ ) มีอำนาจในการทำนายความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีน้ำหนักในการทำนายมากกว่าแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แต่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิตินี้ในการทำนายความเหงาของแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม ( $\beta = -.05, p = .42$ ) แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม ( $\beta = -.02, p = .79$ ) การ नियามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน ( $\beta = -.11, p = .11$ ) การ नियามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง ( $\beta = .10, p = .16$ ) เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ ( $\beta = -.10, p = .18$ ) และเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก ( $\beta = .11, p = .13$ ) สามารถสร้างทำนายความเหงาในนิสิตระดับปริญญาตรีในรูปแบบของสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐานได้ ดังนี้

ความเหงา =  $-0.58^{***}$  (การเห็นคุณค่าในตนเอง)  $-0.18^{**}$  (แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน)  $-0.05$  (แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม)  $-0.02$  (แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม)  $-0.11$  (การ नियามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน)  $+0.10$  (การ नियามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง)  $-0.10$  (เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ)  $+0.11$  (เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก)

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

1. คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่ลดลง 0.58 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. คะแนนแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่ลดลง 0.18 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
3. คะแนนแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่ลดลง 0.05 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
4. คะแนนแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่ลดลง 0.02 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
5. คะแนนการ नियามตนเองแบบพึ่งพากันและกันที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่ลดลง 0.11 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
6. คะแนนการ नियามตนเองแบบพึ่งพาตนเองที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่เพิ่มขึ้น 0.10 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

7. คะแนนเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่ลดลง 0.10 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
8. คะแนนเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่เพิ่มขึ้น 0.11 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

### การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

หลังจากได้จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษากับความเหงาผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรการเผชิญกับความเหงาอย่างละเอียดมากขึ้น เพื่อที่ทำความเข้าใจถึงแนวทางการจัดการกับความเหงาที่มีประสิทธิภาพในการลดโอกาสการเกิดความเหงา จึงได้วิเคราะห์กลวิธีการเผชิญกับความเหงาทั้ง 6 ด้านย่อย เพิ่มเติม ได้แก่

1. การสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา (reflection and acceptance)
2. การพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง (self-development and understanding)
3. การใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม (social support network)
4. การใช้ศาสนาและความเชื่อ (religion and faith)
5. การเพิ่มการทำกิจกรรม (increase activity)
6. การปฏิเสธและหลีกเลี่ยง (distancing and denial)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นเพื่อตรวจสอบการกระจายของข้อมูลโดยใช้เกณฑ์ของ George และ Mallery (2010) ที่ระบุเกณฑ์ที่ยอมรับได้ว่าข้อมูลมีการกระจายตัวเป็นโค้งปกติของค่าความเบ้และค่าความโด่งต้องอยู่ระหว่าง +2 ถึง -2 นั้นเมื่อการพิจารณาการแจกแจงความเบ้ของตัวแปรทำนายทั้งหมดพบว่ามีค่าความเบ้ในช่วง -0.34 ถึง 0.38 ซึ่งมีค่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ส่วนค่าความโด่งของตัวแปรทำนายมีค่าอยู่ในช่วงตั้งแต่ -0.44 ถึง 0.18 เป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

### ตารางที่ 6

ค่าสถิติพื้นฐานและค่าภาวะภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) ของตัวแปร (N = 179)

| ตัวแปร   | SK    | KU    | Tolerance | VIF  |
|----------|-------|-------|-----------|------|
| CopeRef  | 0.43  | 0.18  | 0.58      | 1.72 |
| CopeDev  | -0.30 | -0.05 | 0.59      | 1.71 |
| CopeSoc  | -0.04 | -0.23 | 0.49      | 2.05 |
| CopeReli | -0.10 | -0.44 | 0.54      | 1.85 |
| CopeAct  | 0.38  | -0.11 | 0.58      | 1.73 |

|         |       |       |      |      |
|---------|-------|-------|------|------|
| CopeDis | -0.34 | -0.05 | 0.56 | 1.79 |
|---------|-------|-------|------|------|

หมายเหตุ.  $M$  = ค่าเฉลี่ย,  $SD$  = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน,  $SK$  = ค่าความเบ้ของคะแนน,  $KU$  = ค่าความโด่งของคะแนน, Tolerance = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับ, VIF = ค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ, CopeRef = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา, CopeDev = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง, CopeSoc = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม, CopeReli = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการใช้ศาสนาและความเชื่อ, CopeAct = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการเพิ่มการทำกิจกรรม, CopeDis = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการปฏิเสธและหลีกเลี่ยง

ส่วนทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) ระหว่างตัวแปรทำนายทั้งหมดเพื่อตรวจสอบไม่ให้เกิดภาวะที่แปรอิสระมีความเกี่ยวข้องกันเกินไป ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ของ Belsley และคณะ (2005) ที่ระบุว่าเกณฑ์ที่ยอมรับได้ของค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับ (Tolerance) ควรจะมากกว่า .10 และค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor) ควรต่ำกว่า 10 นั้น จึงจะถือว่าตัวแปรทำนายเป็นอิสระต่อกัน เมื่อพิจารณาตัวแปรที่ศึกษาพบว่าตัวแปรทำนายทั้งหมดอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ดังข้อมูลที่แสดงในตารางที่ 6

โดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของความเหงากับการเผชิญกับความเหงาทั้ง 6 ด้านพบว่า การเผชิญกับความเหงาด้านการพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง ( $r(177) = .18, p < .01$ ) การใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม ( $r(177) = .21, p < .01$ ) และการเพิ่มการทำกิจกรรม ( $r(177) = .21, p < .01$ ) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา ดังข้อมูลที่แสดงใน ตาราง 7

ส่วนเมื่อการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (multiple regression analysis) ของ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง และการเผชิญกับความเหงาทั้ง 6 ด้านย่อย ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมดพร้อมกัน (enter) พบว่า ตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 โดยตัวแปรทำนายทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความเหงาในนิติตระดับปริญญาตรีได้ร้อยละ 45.7 ( $R^2 = .42, p < .001$ ) โดยความสามารถในการทำนายเพิ่มขึ้นมาร้อยละ 3.4 เมื่อเทียบกับความสามารถในการทำนายความแปรปรวนของความเหงาในการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณของตัวแปรทำนายเดิมซึ่งมีค่าเท่ากับร้อยละ 42.3 ( $R^2 = .40, p < .001$ ) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient) หรือน้ำหนักในการทำนายความเหงาพบว่า มีผลใกล้เคียงการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณก่อนหน้าคือ เมื่อพิจารณาร่วมกันมีตัวแปรทำนาย การ

เห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = -.16, p < .05$ ) และแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน ( $\beta = -.56, p < .001$ ) สามารถร่วมกันทำนายความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดิม ทั้งนี้ มีแปรการเผชิญกับความเหงาโดยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา ( $\beta = -.16, p < .05$ ) ที่สามารถทำนายความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเพิ่มเข้ามา ดังข้อมูลที่แสดงใน ตาราง 8





ตารางที่ 7

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของตัวแปรที่ศึกษาในการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม (N= 179)

|              | LN     | SE     | MoMp   | MoMr   | MoSc   | ScD    | Scl    | Ref   | Dev   | Soc   | Reli  | Cope Act | Cope Dis |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|----------|
| 1. LN        | 1      |        |        |        |        |        |        |       |       |       |       |          |          |
| 2. SE        | -.59** | 1      |        |        |        |        |        |       |       |       |       |          |          |
| 3. MoMp      | -.24** | .04    | 1      |        |        |        |        |       |       |       |       |          |          |
| 4. MoMr      | -.28** | .25**  | .25**  | 1      |        |        |        |       |       |       |       |          |          |
| 5. MoSc      | -.12   | .01    | .33**  | .19**  | 1      |        |        |       |       |       |       |          |          |
| 6. ScD       | -.10   | -.05   | .20**  | .14*   | .22**  | 1      |        |       |       |       |       |          |          |
| 7. Scl       | -.19** | .34**  | .13*   | .10    | .05    | .40**  | 1      |       |       |       |       |          |          |
| 8. CopeRef   | -.04   | -.01   | -.07   | -.12   | -.03   | -.19** | -.18** | 1     |       |       |       |          |          |
| 9. CopeDev   | .18**  | -.19** | -.18** | -.13** | -.13*  | -.14*  | -.20** | .27** | 1     |       |       |          |          |
| 10. CopeSoc  | .21**  | -.07   | -.40** | -.07   | -.20** | -.04   | -.01   | .07   | .45** | 1     |       |          |          |
| 11. CopeReli | .11    | .00    | -.21** | -.13*  | -.18** | -.13*  | -.13*  | .52** | .45** | .44** | 1     |          |          |
| 12. CopeAct  | .21**  | -.15*  | -.07   | -.20** | .00    | -.16*  | -.18** | .46** | .53** | .35** | .41** | 1        |          |
| 13. CopeDis  | -.07   | .15*   | -.28** | .08    | -.13*  | -.09   | -.04   | .22** | .43** | .61** | .39** | .24**    | 1        |

หมายเหตุ. LN = ความเหงา, SE = การเห็นคุณค่าในตนเอง, MOMP = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน, MOMR = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม, MOSC = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม, ScD = การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน, Scl = การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง, CopeRef = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา, CopeDev = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง, CopeSoc = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม, CopeReli = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการใช้ศาสนาและความเชื่อ, CopeAct = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการเพิ่มการทำกิจกรรม, CopeDis = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการปฏิเสธและหลีกเลี่ยง, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### ตารางที่ 8

ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายความเหงาในตัวแปรที่การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม (N=179)

| ตัวแปร   | B     | SEB  | $\beta$  | F     | R <sup>2</sup> |
|----------|-------|------|----------|-------|----------------|
| ค่าคงที่ | 4.27  | 0.41 |          | 11.64 | 0.42           |
| SE       | -0.51 | 0.06 | -0.56*** |       |                |
| MoMp     | -0.12 | 0.05 | -0.16*   |       |                |
| MoMr     | -0.07 | 0.08 | -0.05    |       |                |
| MoSc     | -0.01 | 0.06 | -0.01    |       |                |
| ScD      | -0.12 | 0.07 | -0.12    |       |                |
| Scl      | 0.07  | 0.07 | 0.07     |       |                |
| CopeRef  | -0.11 | 0.05 | -0.16*   |       |                |
| CopeDev  | -0.02 | 0.06 | -0.03    |       |                |
| CopeSoc  | 0.07  | 0.06 | 0.11     |       |                |
| CopeReli | 0.07  | 0.05 | 0.1      |       |                |
| CopeAct  | 0.10  | 0.05 | 0.14     |       |                |
| CopeDis  | -0.11 | 0.07 | -0.13    |       |                |

หมายเหตุ. LN = ความเหงา, SE = การเห็นคุณค่าในตนเอง, MOMP = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน, MOMR = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม, MOSC = แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม, ScD = การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน, Scl = การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง, CopeRef = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา,

CopeDev = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง, CopeSoc = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม, CopeReli = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการใช้ศาสนาและความเชื่อ, CopeAct = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการเพิ่มการทำกิจกรรม, CopeDis = การเผชิญกับความเหงาด้านย่อยด้านการปฏิเสธและหลีกเลี่ยง, \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



## บท 5

### อภิปรายผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหงาและปัจจัยที่ช่วยทำนายความเหงาของนิสิตนักศึกษา โดยมีตัวแปรที่นำมาศึกษาคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนิยามตนเองแบบพึ่งพากัน และกัน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ และเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีอายุ 18-25 ปี ในจังหวัดกรุงเทพมหานครจำนวน 179 คน ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงอนุมาน (inferential research design) แบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ด้วยกูเกิลฟอร์ม (Google Form) เข้าถึงกลุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวกและแบบลูกโซ่ โดยประชาสัมพันธ์แบบสอบถามผ่านลิงก์และ QR Code ไปตามห้องเรียนออนไลน์และแหล่งเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นิสิตนักศึกษารวมตัวกัน เช่น กลุ่มหรือเพจของนิสิตนักศึกษา

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics) เพื่อนำเสนอข้อมูลทั่วไปของตัวแปร อันได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (pearson correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเหงากับตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ และเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก จากนั้นจึงวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายความเหงาของตัวแปรทำนายด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)

## สมมติฐานการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา
2. แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ทั้งสามด้านย่อยมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทางดังต่อไปนี้
  - 2.1. เพื่อพบปะผู้คนที่สหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา
  - 2.2. เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา
  - 2.3. เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา
3. การนิยามตนเองทั้งสองด้านย่อยมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทางดังต่อไปนี้
  - 3.1. แบบพึ่งพากันและกันมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา
  - 3.2. แบบพึ่งพาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา
4. การเผชิญกับความเหงาทั้งลบและบวกมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทางดังต่อไปนี้
  - 4.1. ด้วยกลวิธีทางลบมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา
  - 4.2. ด้วยกลวิธีทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา
5. การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก ร่วมกันทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### สมมติฐานที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย โดยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = -.59, p < .01$ ) กล่าวคือหากกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่สูง ระดับของความเหงาจะต่ำ และหากกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่ต่ำ ระดับของความเหงาจะสูง เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกัน

ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความเหงาและการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและความเหงามีความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกัน (McWhirter et al., 2002) โดยมีงานวิจัยจำนวนมากที่รายงานถึงสหสัมพันธ์ทางลบของการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเหงา (Man & Hamid, 1998; Moore &

Schultz, 1983) ซึ่งได้มีการอธิบายความสัมพันธ์ทางลบของการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเหงามาเกิดจากการที่บุคคลซึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นมักจะไม่ยอมรับในตนเอง ไม่มั่นใจในตนเองและมักที่จะโทษตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาดในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือเมื่อรับรู้ว่าคุณค่าตนมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมในระดับต่ำ (Perlman & Peplau, 1981) จึงทำให้เกิดความเหงามาตาม

การอธิบายในข้างต้นสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของ Campbell และคณะ (1991) ซึ่งระบุว่าหนึ่งในลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในต่ำคือการมีรูปแบบการระบุสาเหตุว่าสถานการณ์ด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีที่มาจากตนเองและจะเกิดขึ้นครอบคลุมไปในทุก ๆ สถานการณ์ (global internal attributions) ซึ่งการอธิบายเหตุผลดังกล่าว โดยเฉพาะประเด็นปัญหาทางสังคมมีแนวโน้มที่บุคคลจะโทษตัวเองว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนต้องประสบกับความเหมา แทนที่จะประเมินสถานการณ์ภายนอกหรือหาทางจัดการลดความเหมาที่ประสบ (Russell et al., 1980) จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้อาจส่งผลให้ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำรู้สึกขาดความมั่นใจในตนเองและประเมินการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางลบ พร้อมทั้งระบุสาเหตุของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกลับมาที่ตนเองจนอาจส่งผลให้ประสบกับความยากลำบากในการสร้างและรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคมและยังเกิดความรู้สึกทางลบจากการมีปฏิสัมพันธ์ จนอาจมีเครือข่ายสังคมที่จำกัด และนำไปสู่ความเสี่ยงในการเกิดความเหมาในที่สุด

## สมมติฐานที่ 2 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ทั้งสามด้านย่อยมีสหสัมพันธ์กับความเหมาในทิศทางดังต่อไปนี้

### สมมติฐานที่ 2.1 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหมา

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยโดยพบว่าแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหมาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = -.24, p < .01$ ) กล่าวคือ หากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนในระดับที่สูง ระดับของความเหมาจะต่ำ และหากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนในระดับที่ต่ำ ระดับของความเหมาจะสูง เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกัน

ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายได้ว่าจากที่สื่อออนไลน์นั้นเป็นเครื่องมือซึ่งช่วยให้บุคคลมีทรัพยากรทางสังคมเพิ่มขึ้น ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่มีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนสูงจะสามารถใช้ประโยชน์ในการแสวงหาและสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ บนสื่อออนไลน์ได้เพิ่มเติม ซึ่งมีการวิจัยพบว่าร้อยละ 57 ของวัยรุ่นรายงานว่าเคยพบเพื่อนใหม่ผ่านช่องทางออนไลน์อย่างน้อย 1 คน และร้อยละ 29 รายงานว่ามีเพื่อนบนโลกออนไลน์มากกว่า 5 คน (Lenhart, 2015) ซึ่งร้อยละ 10 มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนใหม่ที่เจอบนโลกออนไลน์ (Walsh et al., 2013) ผลที่พบนี้สอดคล้องกับผลของงานวิจัยซึ่งศึกษาประสบการณ์การปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์ผ่านเกมของวัยรุ่นในช่วง

มาตรการปิดเมืองจากการระบาดของไวรัสโควิด-19 (lockdown) โดยได้มีผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งบรรยายประสบการณ์ที่พบว่า “การเล่นเกมนอนไลน์ในช่วงมาตรการปิดเมืองช่วยให้เรามีโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์ใหม่ ๆ โดยเขาได้ขยายเครือข่ายของกลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้น” (Bengtsson et al., 2021)

ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์นั้นก็มีโอกาสที่จะถูกพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์ที่เติมเต็มบุคคลและลดความเหงาได้ จากการที่ปฏิสัมพันธ์บนโลกออนไลน์นั้นมักถูกพัฒนาต่อไปสู่การปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้า (Hall et al., 2019; Lima et al., 2017) โดยแก่นของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นอยู่เนือหาที่บุคคลได้ตอบแลกเปลี่ยนกัน ส่วนช่องทางที่ใช้สื่อสารเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์ (Haythornthwaite, 2005) การแลกเปลี่ยนเนื้อหาอย่างต่อเนื่องผ่านช่องทางที่หลากหลายขึ้น ใกล้ชิดขึ้น จึงเปิดโอกาสให้การปฏิสัมพันธ์บนโลกออนไลน์พัฒนาไปสู่การปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้า

เมื่อคำนึงถึงสถานการณ์ปัจจุบัน แม้มาตรการปิดเมืองจะส่งผลให้การพัฒนาปฏิสัมพันธ์จากโลกออนไลน์ไปสู่การปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้าอาจทำได้ลำบากขึ้น แต่ปฏิสัมพันธ์ออนไลน์ก็ยังสามารถเข้ามาช่วยลดแนวโน้มในการเกิดความเหงาได้ ผ่านการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (sense of belong) ให้แก่บุคคล (Erwin et al., 2004; Perrin & Jiang, 2018) และมีงานวิจัยพบว่าการใช้ Facebook สร้างเพื่อนใหม่นั้นช่วยลดความเหงาในวัยรุ่น (Teppers et al., 2014) จะเห็นได้ว่าจากการที่นิสิตนักศึกษาที่มีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนสูง จะส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษามีแรงจูงใจที่จะสร้างเพื่อนใหม่บนสื่อสังคมออนไลน์ และช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่พัฒนาไปในระดับที่ใกล้ชิดมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันกลุ่มตัวอย่างก็อาจเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เพิ่มแนวโน้มที่กลุ่มตัวอย่างจะมีความเหงาในระดับต่ำตามมาในที่สุด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สมมติฐานที่ 2.2 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย โดยพบว่าแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = -.28, p < .01$ ) กล่าวคือหากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมในระดับที่สูง ระดับของความเหงาจะต่ำ และหากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมระดับที่ต่ำ ระดับของความเหงาจะสูง เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผัน

ข้อค้นพบนี้สามารถอธิบายได้ว่าจากสื่อออนไลน์นั้นเป็นพื้นที่ซึ่งเอื้อให้บุคคลมีทรัพยากรทางสังคมเพิ่มขึ้น ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่มีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมใน

ระดับที่สูงก็จะสามารถใช้ประโยชน์จากสื่อออนไลน์ในการรักษาความสัมพันธ์กับเครือข่ายสังคมใกล้ชิดแม้เมื่อไม่ได้พบหน้ากัน ซึ่งการที่ยังคงมีการเชื่อมโยงกับเครือข่ายสังคมใกล้ชิดและพัฒนาความแน่นแฟ้นกับกลุ่มเพื่อนที่มีอยู่แล้วผ่านสื่อออนไลน์นี้เองที่อาจส่งผลให้นิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มที่จะมีความเหงาในระดับต่ำ

ทั้งนี้ ได้มีงานวิจัยซึ่งศึกษาผลการใช้สื่อออนไลน์ต่อความแน่นแฟ้นในความสัมพันธ์ใกล้ชิดของบุคคล พบว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมสายสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายสังคมใกล้ชิดของบุคคลให้แข็งแรงยิ่งขึ้น (Vriens & van Ingen, 2018) โดยมีผลการศึกษาพบว่ากลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีใช้สื่อสังคมออนไลน์คงการติดต่อสื่อสารและเรียนรู้เรื่องราวของเพื่อนที่มีความสัมพันธ์ด้วยอยู่แล้วนอกพื้นที่ออนไลน์ (Lampe et al., 2006) ทั้งนี้ กระบวนการรักษาความสัมพันธ์ผ่านโลกออนไลน์นั้นคล้ายคลึงกับที่ได้อภิปรายในสมมติฐานข้อที่ 2.1 อันจะช่วยลดความเหงาที่บุคคลได้

จากความเป็นได้ว่าการปิดเมืองส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างพบปะมีความสัมพันธ์แบบพบหน้าได้ลำบาก การปฏิสัมพันธ์บนโลกออนไลน์นั้นจะช่วยเป็นแหล่งสนับสนุนของบุคคลในกรณีนี้ (Waytz & Gray, 2018) และช่วยรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่บุคคลมี ส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความเหงาต่ำลง (Burke et al., 2010)

### สมมติฐานที่ 2.3 แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา

ผลการวิจัย ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย โดยไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมกับความเหงา ( $r(177) = -.12, p = .06$ ) ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2.3 ที่ตั้งขึ้นมาจากผลการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาที่พบว่าแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมนี้มีความสัมพันธ์กับความเหงาแบบแปรผกผันตรง เนื่องจากบุคคลที่มีแรงจูงใจในรูปแบบนี้สูงมักสร้างความสัมพันธ์ระดับผิวเผิน (Boyd, 2006) โดยจะสร้างความสัมพันธ์มากกว่าการรักษาความสัมพันธ์ไว้ (Bonetti et al., 2010) จึงมีแนวโน้มที่คนกลุ่มนี้จะใช้ปฏิสัมพันธ์บนโลกออนไลน์เข้ามาแทนที่การปฏิสัมพันธ์ในโลกความเป็นจริง (Lemieux et al., 2013; Primack et al., 2017) อันอาจส่งผลให้ลดโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ที่เติมเต็มและนำไปสู่ความเสี่ยงต่อความเหงาระดับสูง

ผลการวิจัยที่ต่างไปจากสมมติฐานที่ตั้งไว้นั้น อาจเป็นผลมาจากการที่วรรณกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยใช้ทบทวนล้วนจัดทำขึ้นในช่วงก่อนที่จะมีการระบาดของไวรัสโควิด-19 จึงเป็นไปได้ว่าบริบทการใช้สื่อออนไลน์ในการศึกษาครั้งนี้ มีความแตกต่างไปจากการใช้ชีวิตอยู่ภายใต้มาตรการปิดเมืองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ มีงานวิจัยซึ่งศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ของบุคคลในช่วงมาตรการปิดเมืองพบว่า



มีการใช้แพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 40 โดยในส่วนที่เป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล อย่างข้อความ (messenger) ใน Facebook มีการเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 70 (TechCrunch, 2020) โดย Moore และ March (2022) ซึ่งทำการศึกษาการเชื่อมโยงทางสังคมในรูปแบบออนไลน์ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 เสนอว่าการปฏิสัมพันธ์บนสื่อออนไลน์ถูกใช้ทดแทนการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบต่อหน้าซึ่งถูกจำกัดไว้ด้วยมาตรการปิดเมือง และงานวิจัยของ Scott และคณะ (2022) พบการเพิ่มขึ้นของปฏิสัมพันธ์แบบออนไลน์ช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

จึงเป็นไปได้ว่าในช่วงที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลในเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายนปี พ.ศ.2565 ซึ่งเป็นช่วงที่มีการใช้มาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมในประเทศไทยและมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้เรียนในระบบออนไลน์ กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ขาดทักษะทางสังคมจึงอาจไม่ได้มีเพียงแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคมเพียงอย่างเดียว แต่อาจมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อทดแทนการสื่อสารแบบต่อหน้าที่ขาดหายไปจนเข้ามาด้วย ทั้งนี้มีความเป็นไปได้ว่าแรงจูงใจที่เกิดจากการพยายามชดเชยการสื่อสารแบบต่อหน้าที่ขาดหายไป มีทั้งเพื่อการพบปะผู้คนและเพื่อการรักษาความสัมพันธ์เดิมแทรกอยู่ด้วย อันมีประโยชน์ดังที่กล่าวถึงในสมมติฐานที่ 2.1 และ 2.2 จึงหักล้างไปกับข้อจำกัดจากการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม อาจส่งผลให้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารด้วยแรงจูงใจนี้กับความเหงาตามที่ตั้งสมมติฐานที่ 2.3

จากผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ทั้งสามด้านย่อยกับความเหงาในกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีความเฉพาะแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนและเพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมเท่านั้นที่มีสหสัมพันธ์กับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากข้อมูลพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการใช้สื่อออนไลน์เพื่อประโยชน์ดังกล่าวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา ซึ่งอาจอธิบายได้โดยรวมจากแนวคิดสมมติฐานการกระตุ้นทางสังคม (stimulation hypothesis) ซึ่งกล่าวว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือที่กระตุ้นให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและขยายเครือข่ายทางสังคมของบุคคลจนไปถึงการพัฒนาสุขภาวะของบุคคล (Peter et al., 2006) อย่างไรก็ตาม จากผลวิจัยครั้งนี้พบความแตกต่างของแรงจูงใจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วยวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ผลการวิจัยที่พบว่ามีเพียงการมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนและเพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเหงา

**สมมติฐานที่ 3 การนิยามตนเองทั้งสองด้านย่อยมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทางดังต่อไปนี้**

**สมมติฐานที่ 3.1 การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา**

ผลการวิจัย ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย โดยไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในความสัมพันธ์ระหว่างการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันกับความเหงา ( $r(177) = -.10, p = .09$ ) ผลการวิจัยจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3.1 ซึ่งตั้งขึ้นมาจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาที่พบว่าบุคคลซึ่งมีการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันจะให้ความสำคัญกับกลุ่มนิยม การเชื่อมโยงกับผู้อื่น มีความอ่อนไหวต่อการถูกแบ่งแยกสูง (Lykes & Kemmelmeier, 2014) มีความคาดหวังต่อการมีความสัมพันธ์มากกว่าและมีแนวโน้มที่จะเกิดความเหงาได้สูงกว่าตามมา (Hofstede, 1991)

ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความเหงาและการแยกตัวออกจากสังคมของ Weiss (1973) ซึ่งระบุว่าความเหงาของผู้ที่แยกออกจากสังคม (socially isolated) อาจมีระดับความเหงาที่ต่ำลงเมื่อเวลาผ่านไป จากการคาดหวังถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในระดับที่ต่ำลง เป็นการลดช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ต้องการกับความสัมพันธ์ที่มีอยู่ ทั้งนี้ Perlman และ Peplau (1981) ระบุถึงการเปลี่ยนแปลงความคาดหวัง ต่อความสัมพันธ์ของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้จากการคาดการณ์ถึงความสัมพันธ์ที่จะเกิดในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่กำลังจะเข้าผ่าตัดในโรงพยาบาลอาจคาดการณ์ได้ถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่จะลดลง และความคาดหวังให้ใกล้เคียงความจริงมากขึ้น ก็จะลดความเสี่ยงต่อความเหงา

จะเห็นได้ว่าการแยกออกจากสังคมและการคาดการณ์ถึงความสัมพันธ์ที่อาจจะเกิดในอนาคต มีผลต่อความคาดหวังต่อความสัมพันธ์ของบุคคล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีปัจจัยของมาตรการปิดเมือง การเรียนในระบบออนไลน์และการรักษาระยะห่างทางสังคม ที่จำกัดกลุ่มนิสิตนักศึกษาให้ต้องแยกห่างจากสังคมและปฏิสัมพันธ์กับเครือข่ายสังคมได้น้อยลง โดยจากการปิดเมืองที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาจนจนถึงจุดที่ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจึงอาจปรับตัวกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และตระหนักได้ว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีจะไม่สามารถเกิดในปริมาณหรือความเข้มข้นเท่าเดิมได้และลดความคาดหวังต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลง จนอาจส่งผลให้ระดับความเหงาที่ไม่มีมีความสัมพันธ์กับรูปแบบของการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันอย่างที่น่าจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ปกติ หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับความคาดหวังหรือการคุ้นชินกับปฏิสัมพันธ์ในระดับต่ำนี้เข้ามา นอกจากนี้จากมาตรการปิดเมืองซึ่งส่งผลกระทบต่อความเหงาของบุคคลทั่ว ๆ อยู่แล้ว จึงอาจไม่พบความสัมพันธ์ของการเพิ่มขึ้นของความเหงาและการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน

### สมมติฐานที่ 3.2 การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r(177) = -.19, p < .01$ ) กล่าวคือหากกลุ่มตัวอย่างมีการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองในระดับที่สูง ระดับของความเหงา

จะต่ำ และหากกลุ่มตัวอย่างมีการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองในระดับที่ต่ำ ระดับของความเหงาจะสูง เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผกผัน

ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยซึ่งศึกษาความแตกต่างของบุคลิกภาพแบบพึ่งพาตนเองและพึ่งพากันและกันในวัยรุ่นจีน ที่พบว่าบุคลิกภาพแบบพึ่งพาตนเองมีความสามารถในการทำนายระดับความเหงาของบุคคลในทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Li et al., 2019) สามารถอธิบายข้อค้นพบจากผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้ว่าผู้ที่นิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองมีแนวโน้มที่จะรับรู้และนิยามของตนเองแยกออกจากผู้อื่น ให้ความสำคัญกับความเป็นอิสระ ปัจเจกนิยม การปกครองตนเองและตัวเลือก (Markus & Kitayama, 1991) จากลักษณะดังกล่าวอาจนำไปสู่การให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ทางสังคมและลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเหงา ดังที่ Rokach (2018a) ที่อธิบายว่าในสังคมที่มีการพึ่งพาตนเองสูงมักจะนำไปสู่ความเหงาของบุคคลในระดับต่ำ แม้เมื่อบุคคลจะมีเครือข่ายสังคมจำกัดหรือมีวิถีชีวิตการอยู่อาศัยที่แยกออกจากผู้อื่น เนื่องจากสังคมลักษณะนี้มีความคาดหวังในความสัมพันธ์ต่ำกว่าสังคมที่มีการพึ่งพากันและกันสูง

นอกจากนี้ Heu และคณะ (2021) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ของวัฒนธรรมกับความเหงา อธิบายความสัมพันธ์ดังกล่าวว่า ในสังคมที่มีให้ความสำคัญกับการพึ่งพากันและกัน จะมีบรรทัดฐานที่กรอบให้บุคคลมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นมาก บรรทัดฐานดังกล่าวอาจส่งผลให้คนในสังคมมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเพิ่มขึ้น แม้บรรทัดฐานลักษณะนี้จะช่วยลดความโดดเดี่ยวที่บุคคลมี แต่ในทางกลับกัน บรรทัดฐานที่มีมาตรฐานสูงนี้ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงที่บุคคลจะประเมินว่าตนเองขาดความสัมพันธ์ ไม่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นตามบรรทัดฐานสังคมและเกิดความเหงาได้

ข้อมูลข้างต้นช่วยอธิบายผลการวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคะแนนมีการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองสูงมีการรายงานระดับความเหงาที่ต่ำลง จากการศึกษาที่กลุ่มตัวอย่างที่มีการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับการเป็นอิสระยึดตนเองและเป้าหมายส่วนบุคคลเป็นที่ตั้ง มีแนวโน้มที่จะมีความอ่อนไหวในความสัมพันธ์ทางสังคม มีความคาดหวังต่อความสัมพันธ์นี้ต่ำและได้รับผลกระทบจากบรรทัดฐานความแน่นแฟ้นของความสัมพันธ์ทางสังคมต่ำ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดความเหงา

## สมมติฐานที่ 4 การเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบและบวกมีสหสัมพันธ์กับความเหงาในทิศทางดังต่อไปนี้

### สมมติฐานที่ 4.1 เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงา

ผลการวิจัย ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย โดยไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในความสัมพันธ์ระหว่างเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบกับความเหงา ( $r(177) = -.07, p = .16$ ) ทั้งนี้เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบสะท้อนถึงการเผชิญกับความเหงาด้วยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยง อย่างการบริโภคเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ การจ้องมองหน้าจอจากสังคม การปฏิเสธความรู้สึกเหงา โดยสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4.1 ตั้งขึ้นมาจากการทบทวนวรรณกรรมซึ่งพบว่าการใช้การเผชิญปัญหาแบบการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงนั้น ช่วยลดความรู้สึกทางลบแต่ไม่ช่วยในการจัดการต้นเหตุของปัญหา การใช้การเผชิญปัญหาในรูปแบบดังกล่าวจึงมีแนวโน้มที่จะทำให้วงจรของความทุกข์ทางลบยังคงเกิดต่อไป (Jacobson et al., 2001)

อย่างไรก็ตามในบริบทของการศึกษารุ่นนี้ การคงไว้ซึ่งความเหงาอาจไม่ได้เกิดขึ้นจำกัดเพียงในกลุ่มตัวอย่างที่เผชิญความเหงาด้วยกลวิธีทางลบเพียงกลุ่มเดียว แต่ด้วยปัจจัยของการเรียนออนไลน์และการใช้ชีวิตในมาตรการปิดเมืองซึ่งจำกัดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การคงไว้ซึ่งความเหงาจึงอาจเกิดได้กับกลุ่มตัวอย่างที่ทั้งใช้และไม่ใช้เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ จึงอาจเป็นผลให้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรตามที่ได้คาดการณ์ไว้ ซึ่งแนวทางการอภิปรายดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาระดับความเหงาในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 พบว่าความเหงามีระดับสูงขึ้นและคงระดับดังกล่าวไว้ในช่วงของการใช้มาตรการปิดเมือง โดยความเหงาจะสูงเป็นพิเศษในกลุ่มวัยรุ่น (Losada-Baltar et al., 2021; Varga et al., 2021) ทั้งนี้การเพิ่มขึ้นของความเหงาเกิดจากการสูญเสียกิจวัตรประจำวัน ความกังวล และความสิ้นหวัง (Trad et al., 2020) โดยการศึกษาความเหงาในช่วงการทำงานจากที่บ้าน (work from home) นั้นพบว่ากว่าร้อยละ 61.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามระบุว่า รู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมเกือบตลอดเวลา (Killgore et al., 2020) จะเห็นได้ว่าในช่วงการปิดเมืองนี้ไม่ว่าอย่างไรความเหงาของคนทั่วไปก็จะเพิ่มขึ้นโดยธรรมชาติของการแยกห่างจากสังคม การเลือกใช้กลวิธีที่รับมือจึงอาจไม่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของความเหงา トラบดีที่มีการแทรกแซงจากการใช้ชีวิตในรูปแบบที่แยกห่างจากสังคมในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่มีอิทธิพลต่อความเหงามากและมีแนวโน้มที่ส่งผลให้บุคคลมีระดับความเหงาสูงขึ้นและคงที่เป็นเวลานาน จากอิทธิพลดังกล่าวจึงอาจเข้ามาเกินพื้นที่ของการคงไว้ซึ่งความเหงาจนไม่พบความสัมพันธ์ของความเหงากับเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ

#### สมมติฐานที่ 4.2 เฝิชญกั้ความเหงาด้วยกลวื้ทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางลบกั้ความเหงา

ผลการวื้จยั ไม่นับสนุนสมมติฐานการวื้จยั กล่าวคื้ แม้จะพบว่าเฝิชญกั้ความเหงาด้วยกลวื้ทางบวกมีสหสัมพันธ์กั้ความเหงาอย่างมีนัยสำคั้ทางสถิตติ ( $r(177) = .19, p < .01$ ) แต่ทติศทางความสัมพันธ์นี้เป็้นไปทติศทางเป็้นบวกซึ่งตรงข้ามกั้สมมติฐานการวื้จยัที่ระบุว่าความสัมพันธ์นี้จะเป็้นไปทางลบ ผลที่ไ้รับแสดงว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีเฝิชญกั้ความเหงาด้วยกลวื้ทางบวกในระดั้ที่สูง ระดั้ของความเหงาจะสูงเช่นกัน และหากกลุ่มตัวอย่างมีเฝิชญกั้ความเหงาด้วยกลวื้ทางบวกในระดั้ที่ต่ำ ระดั้ของความเหงาจะต่ำ เป็้นลักษณะความสัมพันธ์แบบแปรผันตาม

เฝิชญกั้ความเหงาด้วยกลวื้ทางบวกประกอบด้วยด้านย่อย 5 กลวื้ ดังนี้ เฝิชญกั้ความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา เฝิชญกั้ความเหงาด้วยการพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง เฝิชญกั้ความเหงาด้วยการใช้การสนับสนุนจากเครือ่ข่ายทางสังคม เฝิชญกั้ความเหงาด้วยการใช้ศาสนาและความเชื่อและเฝิชญกั้ความเหงาด้วยการเพิ่มการทำกิจกรรมซึ่งคะแนนเฝิชญกั้ความเหงาด้วยกลวื้ทางบวกนั้นสะท้อนถึงการใช้วื้ธีในด้านย่อยทั้ง 5 กลวื้ในระดับสูง อย่างไรกั้ตาม คะแนนดังกล่าวไม่ได้สะท้อนถึงการใช้วื้ธีเฝิชญกั้ความเหงาทั้ง 5 กลวื้ลดความเหงาไ้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างในการวื้จยัครั้งนี้ ซึ่งเกินครึ่งหนึ่งเป็้นนิสิตปี 1 และปี 2 ร้อยละ 64.24 ที่พึงจบการศึกษาในระดับมัธยมและเข้ามาเรียนระดับมหาวิทยาลัยในรูปแบบออนไลน์ ยังไม่ได้สร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกั้เพื่อนในระดับมหาวิทยาลัย จึงอาจมีทรัพยากรทางสังคมให้เลือ่กใช้รับมือกั้ความเหงาไ้จำกัด และกลุ่มตัวอย่างในงานวื้จยัครั้งนี้ซึ่งมีอายุ 18 – 25 ปี ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ชั้นของ Erikson (1993) แล้วช่วงวัยนี้เป็้นช่วงที่พึงผ่านการพัฒนาขั้นที่ 5 ที่วัยรุ่นมีการค้นหาอัตลักษณ์ตนเองและสร้างตัวตนของตัวเอง อาจยังไม่เข้าใจในตนเองเพียงพอที่จะสามารถเลือ่กหาแนวทางเฝิชญความเหงาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะกั้ตนเองไ้ (Babicka-Wirkus et al., 2021) นอกจากนั้น งานหลักของช่วงวัยนี้อยู่ในขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกั้ความรู้สึ่กเปล่าเปลี่ยว (Intimacy vs Isolation) โดยวัยรุ่นจะต้องมีการเริ่มค้นหาและสร้างความสัมพันธ์สั้กซึ่งกั้ผู้อื่น อย่างไรกั้ตาม กลุ่มตัวอย่างในการวื้จยัครั้งนี้พบกับอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมจากการที่กิจกรรมในมหาวิทยาลัยที่เอื้อต่อการค้นหาและเริ่มสร้างความสัมพันธ์ส่วนใหญ่ถูกยกเลิกหรือหากมีการจัดกั้มักเป็้น กิจกรรมที่ไม่ต่อเนื่องไม่เอื้อต่อการสร้างความสัมพันธ์ เช่น การจัดงานรับน้องออนไลน์ ที่จัดขึ้นและจบไปยากต่อการสานสัมพันธ์ไ้ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างอาจมีทรัพยากรทางสังคมให้เลือ่กใช้รับมือกั้ความเหงาไ้ได้อย่างจำกัด

ผลการวื้จยัที่ไ้รับสอดคล้องกั้งานวื้จยัของ McKenna-Plumley และคณะ(2021) ที่รายงานถึงมาตรการปิดเมืองที่ไ้ทำให้ผู้คนถูกจำกัดตัวเลือ่ก (constrained freedom) ส่งผลให้ผู้คนต้องรับมือกั้ความเหงาภายใต้เงื่อนไข่ที่จำกัด เช่น การทำกิจกรรมแก่เหงาโดยไม่สามารถออกไป

ภายนอกได้อย่างเต็มที่ การเชื่อมโยงกับสังคมแต่ไม่สามารถไม่สามารถพบเจอคนได้ ทำได้เพียงการคุยกับผู้คนผ่านตัวอักษรหรือผ่านการโทรศัพท์ภาพ (video call) ที่อาจไม่เต็มเต็มความต้องการของบุคคล นอกจากนี้ยังพบว่าความเหงาในช่วงมาตรการปิดเมือง ส่งผลให้มีผู้คนมีความพยายามในการรับมือกับความเหงาและความท้าทายทางอารมณ์อื่น ๆ เพิ่มขึ้น จากความต้องการที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบ

จึงเป็นไปได้ว่าในการวิจัยครั้งนี้ข้อจำกัดทั้งจากปัจจัยภายในของกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยภายนอกมาขัดขวางให้ไม่กลุ่มตัวอย่างสามารถใช้เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพได้ เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกจึงอาจกลายเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้ถึงความเหงาในระดับสูงและความพยายามที่จะกำจัดความเหงาของกลุ่มตัวอย่าง

ทั้งนี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมซึ่งพิจารณาการเผชิญกับความเหงาอย่างละเอียดโดยคำนวณแยกด้านย่อย 6 ด้าน นั้นปรากฏผลที่ส่งเสริมการอธิบายดังกล่าว จากการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (multiple regression analysis) ของ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง และการเผชิญกับความเหงาทั้ง 6 ด้านย่อยพบว่า พบว่าตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 โดยมีตัวแปรการเผชิญกับความเหงาโดยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา ( $\beta = -.16, p < .05$ ) ที่สามารถทำนายความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเพิ่มเข้ามา จากตัวแปรซึ่งมีอำนาจในการทำนายเดิมคือการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = -.16, p < .05$ ) และแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน ( $\beta = -.56, p < .001$ ) จะเห็นว่าการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหงากล่าวคือ เมื่อคะแนนการเผชิญกับความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงาที่เพิ่มขึ้น 1 หน่วย สัมพันธ์กับคะแนนความเหงาที่ลดลง 0.16 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

การเผชิญกับความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงาบางครั้งถูกกล่าวถึงว่าเป็นความโดดเดี่ยวเชิงบวก (positive solitude) ซึ่ง Andre (1991) ระบุว่า เป็นสิ่งที่ลดการพยายามอย่างสิ้นหวังในการหาใครบางคนมาช่วยลดความเหงา เป็นการหยุดปฏิเสธความเหงาและเปลี่ยนมาใช้ทรัพยากรที่มีเพื่อเข้าใจตนเองและเรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง (Rokach et al., 2004) จึงเป็นไปได้ว่าภายใต้ข้อจำกัดซึ่งส่งผลให้การรับมือกับความเหงาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นไปได้ยากนั้น การยั้งดี้นรนพยายามใช้กลวิธีต่าง ๆ มาลดความเหงาอาจเป็นสิ่งที่เพิ่มความปั่นป่วนภายในและคงความเหงาไว้ ในทางกลับกันภายใต้ข้อจำกัดในการรับมือกับความเหงา การกลับมาสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงาอาจเป็นกลวิธีที่ช่วยให้บุคคลอยู่กับความเหงาได้ดีขึ้น ด้วยกระบวนการของการหยุดความพยายามในการปฏิเสธความเหงา ลดการดี้นรน กลับมายอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

และลดการยึดติดในภาพการมีความสัมพันธ์ตามที่หวัง ซึ่งอาจเอื้อให้บุคคลอยู่กับตนเองอย่างสงบมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะความเหงาระดับต่ำ

ทั้งนี้ ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกและลบพบว่ามีเพียงการเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก เท่านั้นที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเมื่อวิเคราะห์แยกด้านย่อยพบว่า การเผชิญกับความเหงาในด้านย่อยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงาเท่านั้นที่มีความสามารถในการทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามมีความเป็นไปได้มากที่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวจะได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด-19 และการใช้ชีวิตอยู่ในมาตรการปิดเมือง ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาไม่สามารถใช้กลวิธีการเผชิญกับความเหงารูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างเช่น การไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมภายนอกเพื่อลดความเหงาได้ การติดต่อสัมพันธ์กับสังคมได้ยากขึ้น และการที่กลุ่มนิสิตนักศึกษาอาจเกิดความอ่อนล้าจากการเรียนออนไลน์จนไม่อยากจะในกลวิธีการพัฒนาตนเองในการรับมือความเหงา ข้อจำกัดในการใช้กลวิธีการเผชิญกับความเหงาได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพเหล่านี้จึงอาจเป็นสิ่งที่เข้ามาแทรกซ้อนจนไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับการเผชิญกับความเหงาอย่างที่ผู้วิจัยได้คาดการณ์ไว้

**สมมติฐานที่ 5 การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก ร่วมกันทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ**

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 โดยการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน การนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก สามารถร่วมกันทำนายความเหงาในนิตระดับปริญญาตรีได้ร้อยละ 42.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายความเหงาของตัวแปรทำนายแต่ละตัวแปรพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = -.58, p < .001$ ) และแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน ( $\beta = -.18, p < .01$ ) มีอำนาจในการทำนายความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยการเห็นคุณค่า

ในตนเองมีน้ำหนักในการทำนายมากกว่าแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน ส่วนแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม ไม่สามารถทำนายความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = -.05, p = .42$ ) เช่นเดียวกับแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม ( $\beta = -.02, p = .79$ ) การ नियามตนเองแบบพึ่งพากันและกัน ( $\beta = -.11, p = .11$ ) การ नियามตนเองแบบพึ่งพาตนเอง ( $\beta = .10, p = .16$ ) เผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบ ( $\beta = -.10, p = .18$ ) และเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวก ( $\beta = .11, p = .13$ )

ในส่วนอำนาจในการทำนายความเหงาของการเห็นคุณค่าในตนเองและแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการอภิปรายผลของสมมติฐานข้อที่ 1 และสมมติฐานข้อที่ 2.1 ที่แสดงถึงความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่การเห็นคุณค่าในตนเองและแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนกับความเหงา ดังที่ได้อภิปรายถึงสหสัมพันธ์ทางลบของตัวแปรทั้งสองกับความเหงา

ทั้งนี้สามารถอภิปรายถึงความสามารถในการร่วมกันทำนายความเหงาของตัวแปรทั้งสองตัวได้ดังนี้ จากการที่นิสิตนักศึกษาที่มีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมสูงจะใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดียเชื่อมโยงกับผู้คนใหม่ ๆ และผนวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็มีแนวโน้มจะสื่อสารออนไลน์ด้วยความมั่นใจ เอื้อให้พัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่ได้พบบนสื่อออนไลน์ไปเป็นความสัมพันธ์ที่มีการเปิดเผยเรื่องราวในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มีการพบปะกันแบบต่อหน้า นำไปสู่ความสัมพันธ์แบบที่เติมความต้องการทางสังคม ส่วนแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม การ नियามตนเองแบบพึ่งพากันและกันและเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางลบซึ่งไม่พบนัยสำคัญทางสถิตินี้ในการทำนายความเหงา ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการอภิปรายสมมติฐานในข้อที่ 2.3, 3.1 และ 4.2 ที่ได้อภิปรายถึงการไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาและตัวแปรดังกล่าว

ท้ายที่สุดในส่วนที่ตัวแปรแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม การ नियามตนเองแบบพึ่งพาตนเองและเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกซึ่งไม่พบความสามารถในการทำนายความเหงาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อถูกพิจารณาพร้อมกับตัวแปรทำนายอื่น ๆ แต่พบสหสัมพันธ์กับความเหงาเมื่อถูกพิจารณาเฉพาะตัวแปรดังกล่าวกับความเหงาโดยไม่ได้พิจารณาตัวแปรอื่น ๆ ร่วมด้วย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวอาจเกิดจากกระบวนการวิเคราะห์ที่ถดถอยพหุคูณซึ่งนำตัวแปรทำนายทั้งหมดมาคำนวณร่วมกัน และส่งผลให้เกิดความทับซ้อนกันในพื้นที่การทำนายของตัวแปรอิสระที่ศึกษา (Creager, 1969) หรือคือพื้นที่ในการทำนายความเหงาของตัวแปรทั้งสามถูกอธิบายไปด้วยตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองและแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนไปแล้ว



ความสามารถในการทำนายความเหงาของแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมอาจถูกอิทธิพลการทำนายความเหงาของการเห็นคุณค่าในตนเองเข้ามาทับ โดยในนิสิตที่มีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิมสูง แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจถูกขัดขวางการมีปฏิสัมพันธ์กลุ่มเพื่อนเก่าได้ จากความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองและความอ่อนไหวต่อการคุกคามทางสังคม ส่วนในกลุ่มตัวอย่างที่มีการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองซึ่งมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับการปกครองตนเอง และอ่อนไหวต่อการถูกแบ่งแยกทางสังคมต่ำ แต่เมื่อไม่มั่นคงในการเป็นตัวเองจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็อาจเกิดความหวุ่นไหวเมื่อตนเองแบ่งแยกออกมาจากสังคม ท้ายที่สุดเผชิญกับความเหงาด้วยกลวิธีทางบวกซึ่งเป็นเผชิญกับความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา การพัฒนาและสร้างความเข้าใจในตนเอง การใช้การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม การใช้ศาสนาและความเชื่อและการเพิ่มการทำกิจกรรมซึ่งวิธีเผชิญกับความเหงาทั้ง 5 ด้านอาจมีผลต่อความเหงาน้อยกว่าการมีแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน ซึ่งอาจมีแนวโน้มที่จะเอื้อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลบนสื่อออนไลน์และนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้าซึ่งอาจเติมเต็มความต้องการทางสังคมได้มากกว่าและเมื่อผลสนกับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็อาจช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ได้อย่างมีความมั่นใจกล้าที่จะสานต่อความสัมพันธ์ไปในระดับที่ลึกขึ้น

การศึกษาในครั้งนี้ต่อยอดย้ำความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คน และจากในส่วนของภาวะวิเคราะห์เพิ่มเติมที่แสดงถึงความสำคัญของการเผชิญกับความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับ ต่อความเหงาในกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ในส่วนของประโยชน์ในการนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและลดความเหงาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาวิทยาลัยนั้น ผลการศึกษาที่ได้แสดงให้เห็นแนวทางในการจัดการกับความเหงาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาวิทยาลัยผ่านริเริ่มสร้างให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากกิจกรรมหรือกระบวนการซึ่งส่งเสริมการยอมรับและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเองเป็น อย่างไรก็ตามกระบวนการดังกล่าวอาจใช้เวลาและทรัพยากรในการเข้าร่วมมาก ผู้วิจัยจึงเสนออีกทางเลือกในการรับมือความเหงาที่ไม่เพิ่มงานให้แก่กลุ่มนิสิตศึกษามากเกินไป อย่างการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้สื่อออนไลน์ซึ่งเป็นสิ่งที่กลุ่มนิสิตนักศึกษาได้ใช้อยู่แล้วเป็นขั้นแรก โดยปรับเปลี่ยนให้มีรูปแบบการใช้สื่อออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพช่วยป้องกันความเหงามากขึ้น โดยใช้สื่อออนไลน์อย่างมีเป้าหมาย ใช้เพื่อการสร้างหรือรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ ลดการใช้สื่อออนไลน์เพื่อฆ่าเวลาหรือแทนที่ความสัมพันธ์แบบต่อหน้า ท้ายที่สุดแล้วจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมสนับสนุนว่าหากวิธีการรับมือความเหงารูปแบบต่าง ๆ ไม่สามารถใช้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจให้เครื่องมือในการฝึกที่จะยอมรับกับความเหงาและใช้ช่วงเวลาที่มักกลับมาสะท้อนและเข้าใจตนเอง โดยการเผชิญกับความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงานั้นมีแนวโน้มที่จะลดความเสี่ยงต่อการเผชิญกับความเหงาของบุคคลผ่าน

กระบวนการหยุดความพยายามในการปฏิเสธความเหงาและเปลี่ยนให้บุคคลได้ใช้ทรัพยากรที่มีกลับมาเริ่มเรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเองอย่างสงบมากขึ้น เป็นการลดการดิ้นรนที่จะหนีออกจากความเหงาและกลับมาอยู่อย่างโดดเดี่ยวในเชิงบวก (positive solitude) (Andre, 1991) ได้มากขึ้น

ทั้งนี้ ประโยชน์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้กับทั้งกลุ่มนิสิตนักศึกษาในการปรับใช้กับตนเอง กลุ่มผู้เกี่ยวข้องทางการศึกษาอย่าง ผู้บริหารสถานศึกษาหรือครู อาจารย์ที่มีความสนใจในปัญหาความเหงาของนิสิตนักศึกษาในการจัดกิจกรรมส่งเสริมภูมิคุ้มกันต่อความเหงาทำที่สุดคือกลุ่มนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ โดยผลการศึกษาค้นคว้านี้แสดงให้เห็นแนวทางในการช่วยเหลือกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ประสบกับความเหงา โดยการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับมือความเหงาที่มีประสิทธิภาพและมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ดังที่ได้กล่าวไปในข้างต้น ซึ่งการแนวทางในการป้องกันและลดความเหงาในนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยเหล่านี้อาจช่วยลดปัญหาซึ่งเกี่ยวพันกับการมีความเหงาซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวถึงในบทนำ ดังนี้ จากที่พบผลงานวิจัยว่าความเหงาที่มากขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียนที่ลดลงได้ (Wohn & LaRose, 2014) การลดความเหงาจึงเป็นสิ่งที่อาจช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียนสามารถทำหน้าที่ของตนเองในการศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในส่วนที่ประเด็นปัญหาพบว่าความเหงาเป็นสาเหตุหลักที่ในการพยายามลงมือฆ่าตัวตายของกลุ่มนิสิตนักศึกษา (Furr et al., 2001) และมีความเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้านั้น ผลการศึกษาค้นคว้านี้แสดงถึงแนวโน้มในการลดปัญหาดังกล่าวผ่านการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งจะเพิ่มการมองเห็นว่าตนเองมีค่า มีความมั่นคงในสิ่งที่ตนเองเป็นในกลุ่มนิสิตนักศึกษาทำที่สุดที่ประเด็นผลกระทบจากความเหงาด้านพฤติกรรมทำร้ายสุขภาพ จากที่พบการใช้เครื่องดื่มมินเมาและสารเสพติดในนิสิตนักศึกษาที่เหงา (Özdemir & Tuncay, 2008) ผลการวิจัยแสดงถึงแนวโน้มที่อาจลดพฤติกรรมดังกล่าวได้ผ่านการรับมือกับความเหงาในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างการส่งเสริมการมุ่งเน้นใช้สื่อออนไลน์เพื่อการสร้างหรือรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์หรือการฝึกการเผชิญกับความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับในความเหงา เป็นการจัดการกับความเหงาอย่างมีประสิทธิภาพแทนที่การใช้เครื่องดื่มมินเมาและสารเสพติดในการจัดการกับความเหงา

ในส่วนของประโยชน์ในการตอบช่องว่างในการวิจัยที่ผ่านมา นั้น ผลการวิจัยชิ้นนี้ช่วยเข้ามาเติมองค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของแรงจูงใจการใช้สื่อออนไลน์กับความเหงาซึ่งยังมีอยู่อย่างจำกัด และยังเป็นงานที่ศึกษาในกรอบของการสื่อสารบนสื่อออนไลน์โดยรวม ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะสื่อใดสื่อหนึ่งดังงานวิจัยก่อนหน้า ทั้งนี้ ผลการศึกษาค้นคว้าที่ได้มีความแตกต่างจากงานวิจัยก่อนหน้าซึ่งทำการศึกษาเฉพาะการสื่อสารออนไลน์บน Facebook ของวัยรุ่นและพบความสัมพันธ์ของความเหงากับแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อพบปะผู้คนและแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อชดเชยการขาดทักษะทางสังคม แต่ไม่พบในตัวแปรแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อคงรักษาความสัมพันธ์เดิม (Teppers et al., 2014) ซึ่งอาจมีความเป็นไปได้ว่าวัยรุ่นสื่อสารกับกลุ่มเพื่อนเก่าด้วยสื่อออนไลน์ที่

อยู่นอกเหนือจาก Facebook Twitter และ Instagram แต่ยังมีช่องทางการสื่อสารออนไลน์อื่น ๆ อย่าง Snapchat ในกลุ่มวัยรุ่นตะวันตก Discord ในกลุ่มวัยรุ่นที่เล่นเกม ในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะสื่อใดสื่อหนึ่งจึงพบความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาและแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เพื่อรักษาความสัมพันธ์เดิม อย่างไรก็ตามจากตัวแปรแทรกซ้อนจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา-19 ซึ่งส่งผลปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ไปอย่างมากจึงเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการวิจัยได้ยาก งานวิจัยนี้ถือเป็นหนึ่งในงานริเริ่มศึกษาความเหงากับแรงจูงใจการใช้สื่อออนไลน์และเป็นงานวิจัยที่ได้มีการแปลเรียบเรียงมาตรฐานวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์เป็นครั้งแรก

ในส่วนการนิยามตนเองทั้งสองด้านย่อยกับความเหงา การศึกษาในครั้งนี้ช่วยเติมช่องว่างการศึกษาผลของวัฒนธรรมที่มีต่อความเหงา ซึ่งมักถูกศึกษาโดยวิธีการแบ่งบุคคลออกเป็นขั้วมิติทางวัฒนธรรมใดมิติหนึ่ง คือ ขั้วปัจเจกนิยม (individualism) หรือขั้วคตินิยมหมู่ (collectivism) ของ Hofstede (1991) อย่างไรก็ตามมีบุคคลนั้นมีทั้งมิติที่หลากหลายร่วมกันในตัวเองจากการรับเอาวัฒนธรรมอื่น ๆ เข้ามา (Singelis, 1994) การแบ่งคนแบบการนิยามตนเอง ที่อธิบายบุคคลแบบสองมิติ (two dimension) โดยบุคคลหนึ่งสามารถมีทั้งการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองและแบบพึ่งพากันและกันได้แต่อาจจะมีด้านใดด้านหนึ่งที่เด่นชัดกว่า จึงเป็นตัวแปรทางวัฒนธรรมที่มีการความเหมาะสมมากขึ้น ดังที่ในการศึกษาครั้งนี้พบทั้งระดับของการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองและแบบพึ่งพากันและกันแม้จะทำการศึกษาในประเทศไทยซึ่งมีวัฒนธรรมแบบคตินิยมหมู่ (collectivism) สูง อย่างไรก็ตามยังมีการศึกษาความสัมพันธ์ของความเหงากับตัวแปรดังกล่าวอยู่จำกัด ผลการศึกษาในครั้งนี้จึงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งที่จะเติมองค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการนิยามตนเองกับความเหงาซึ่งผลการศึกษาบางส่วนที่สอดคล้องกับการแบ่งบุคคลตามวัฒนธรรมของ Hofstede คือการนิยามตนเองแบบพึ่งพาตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเหงา แต่ไม่พบสหสัมพันธ์ของการนิยามตนเองแบบพึ่งพากันและกันซึ่งเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการวิจัยได้ยากจากตัวแปรแทรกซ้อนจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา-19

ท้ายที่สุดการเผชิญกับความเหงา ผลการวิจัยครั้งนี้ช่วยเข้ามาเติมองค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการเผชิญกับความเหงาซึ่งยังมีอยู่อย่างจำกัด และตรวจสอบผลของวิธีการเผชิญกับความเหงาที่มีต่อความเหงาเพื่อค้นหาแนวทางการรับมือความเหงาที่มีประสิทธิภาพพัฒนาเป็นองค์ความรู้การป้องกันและจัดการความเหงาต่อไป งานวิจัยนี้ถือเป็นหนึ่งในงานริเริ่มในการศึกษาความ

เหงากับแรงจูงใจการใช้สื่อออนไลน์และเป็นงานวิจัยที่ได้มีการแปลเรียบเรียงมาตรวจวัดการเผชิญกับความเหงา

### ข้อจำกัดในการวิจัย

1. งานวิจัยนี้มีการจำกัดขอบเขตของประชากรที่ศึกษาเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพฯ เพื่อคุมระดับความซับซ้อนให้เหมาะสมกับระยะเวลาการศึกษาที่จำกัด จึงไม่สามารถเก็บข้อมูลในกลุ่มนิสิตนักศึกษาต่างจังหวัดได้ และเมื่อพิจารณาข้อมูลที่ได้มาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 70.39 ข้อจำกัดดังกล่าวอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเป็นตัวแทนของกลุ่มวัยรุ่นในประเทศไทยได้ทั้งหมด แต่จำกัดเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพฯ และกลุ่มนิสิตนักศึกษาเพศหญิง และอาจส่งผลถึงความแตกต่างของผลการวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและความคาดหวังในความสัมพันธ์จากที่เพศหญิงจะมีการให้ความสำคัญและมีปฏิสัมพันธ์กับเครือข่ายสังคมที่ต่างจากเพศชาย
2. ยังมีความหลากหลายของมาตรการที่สำรวจถึงวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อออนไลน์ซึ่งอาจจำแนกวัตถุประสงค์ได้มากกว่าสามด้าน อย่างไรก็ตามเพื่อรักษาความซับซ้อนให้เหมาะสมกับการศึกษาเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกมาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ที่จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อออนไลน์ออกเป็นสามด้านมาศึกษา
3. ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรการเผชิญกับความเหงาออกเป็นสองด้านตามผลการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้น เพื่อความกระชับของการวิเคราะห์และรักษาความซับซ้อนให้เหมาะสมกับการศึกษาเบื้องต้นครั้งนี้ แต่จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมในกระบวนการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เห็นแนวโน้มของผลการศึกษาที่ต่างออกไปหากวิเคราะห์ข้อมูลโดยไม่แบ่งการเผชิญกับความเหงาออกเป็นสองด้าน
4. จากความจำเป็นในการทำความเข้าใจบริบทความเหงาในประเทศไทยในเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกทำการวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจภาพรวม ซึ่งใช้การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทางสถิติ (statistical correlation) ระหว่างตัวแปร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จึงจะไม่สามารถนำมาเป็นข้อสรุปความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุ (causal connection) ได้ เนื่องจากไม่มีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน
5. งานวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามซึ่งให้ผู้ตอบรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) โดยตรง เนื่องจากผู้วิจัยต้องการคำตอบที่สอดคล้องกับบริบทและการรับรู้ของผู้ตอบ อย่างไรก็ตามการรายงานด้วยตนเองในนั้นมีข้อจำกัดในส่วนของความตรงตามความเห็น (face validity)

คือ ความตรงของสิ่งที่ต้องการวัดกับคำตอบที่ได้มาจากกลุ่มเป้าหมายโดยตรง ซึ่งอาจจะมี การตอบตามความนิยมของสังคม (social desirability) ไม่ได้ตอบตามจริง

### ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคตผู้วิจัยเสนอให้มีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรให้กระจายตัวมากขึ้น อาทิ เก็บข้อมูลนิสิตนักศึกษาต่างจังหวัด เพิ่มการเก็บข้อมูลกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาชายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่สมดุลและให้เพื่อให้สามารถนำผลที่ได้ไปใช้อ้างอิงถึงประชากรนิสิตนักศึกษาโดยรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. การศึกษาในอนาคตอาจพิจารณาศึกษาวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อออนไลน์โดยละเอียด เพื่อสำรวจถึงมาตรวัดวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อออนไลน์ซึ่งอาจจำแนกวัตถุประสงค์ได้หลากหลายมากขึ้นและได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้น
3. การศึกษาในอนาคตอาจพิจารณาศึกษาการเผชิญกับความเหงาด้านต่าง ๆ ให้เข้มข้นขึ้น โดยในกระบวนการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เห็นแนวโน้มที่การวิเคราะห์การเผชิญกับความเหงารายด้านจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการแบ่งสองด้าน จากผลวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งพบว่าการเผชิญกับความเหงาด้วยการสะท้อนตนเองและยอมรับมีความสัมพันธ์ความเหงาและควรมีการศึกษาทบทวนต่อไป
4. หากต้องการทราบผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุ (causal connection) ควรมีการออกแบบงานวิจัยที่มีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน อย่างการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research)
5. เบื้องต้นผู้วิจัยได้ลดข้อจำกัดของการตอบตามความนิยมของสังคม (social desirability) ด้วยการพยายามเลือกใช้มาตราที่ผ่านการตรวจสอบองค์ประกอบดังกล่าวอย่างมาตรฐานความเหงาและใช้การเก็บข้อมูลแบบไม่ระบุตัวตน อย่างไรก็ตามงานวิจัยในอนาคตจึงอาจพิจารณาเก็บข้อมูลด้วยวิธีการรูปแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากการรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) อย่าง การสังเกต (observation) การประเมินโดยเพื่อน (peer assessment) เข้ามาใช้ร่วมด้วย

## บรรณานุกรม

- Andre, R. (1991). *Positive solitude: A practical program for mastering loneliness and achieving self-fulfillment*. HarperCollins Publishers.
- avcontentteam. (2016). Going Deeper into Regression Analysis with Assumptions, Plots & Solutions. <https://www.analyticsvidhya.com/blog/2016/07/deeper-regression-analysis-assumptions-plots-solutions/>
- Azar, B. (2010). A reason to believe. *Monitor on Psychology*, 41(11), 53-56.
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PloS one*, 16(7), e0255041.
- Belle, D. (1987). *Gender differences in the social moderators of stress*. In R. Barnett, L. Biener, & GK Baruch (Eds.), *Gender and stress* New York: Free Press.
- Belsley, D. A., Kuh, E., & Welsch, R. E. (2005). *Regression diagnostics: Identifying influential data and sources of collinearity*. John Wiley & Sons.
- Bengtsson, T. T., Bom, L. H., & Fynbo, L. (2021). Playing Apart Together: Young People's Online Gaming During the COVID-19 Lockdown. *YOUNG*, 29(4\_suppl), S65-S80. <https://doi.org/10.1177/11033088211032018>
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. Measures of personality and social psychological attitudes. *Academic Press, San Diego, CA*, 115-160.
- Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(3), 279-285.
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74.
- Boyd, D. (2006). Friends, Friendsters, and MySpace Top 8: Writing community into being on social network sites.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at Adolescence. Teoksessa LA Peplau & D. Perlman (toim.) *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy*.

- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186, 31-34.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems,
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of personality and social psychology*, 97(6), 977.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of personality*, 59(3), 473-505.
- Coopersmith, S. (1981). Manual of the Coopersmith self esteem inventory.
- Creager, J. A. (1969). The Interpretation of Multiple Regression Via Overlapping Rings. *American Educational Research Journal*, 6(4), 706-709.  
<https://doi.org/10.2307/1162267>
- Cui, D. (2016). Beyond “connected presence”: Multimedia mobile instant messaging in close relationship management. *Mobile Media & Communication*, 4(1), 19-36.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, 36, 291-309.
- Dalton, J. C., Eberhardt, D., Bracken, J., & Echols, K. (2006). Inward journeys: Forms and patterns of college student spirituality. *Journal of College and Character*, 7(8), 1-22.
- de Jong-Gierveld, J. (1987a). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 120.
- de Jong-Gierveld, J. (1987b). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 119.
- de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.

- de Jong Gierveld, J., Dykstra, P. A., & Schenk, N. (2012). Living arrangements, intergenerational support types and older adult loneliness in Eastern and Western Europe. *Demographic Research*, 27, 167-200.
- Dejitthirat, K. (2004). *Avoidance motivation: Its manifestation in goals across cultures*. The University of Texas at Austin.
- DiTommaso, E., Fizell, S. R., & Robinson, B. A. (2015). 16 Chronic Loneliness Within an Attachment Framework. *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions*, 241.
- Dykstra, P. A., & de Jong Gierveld, J. (1994). The theory of mental incongruity, with a specific application to loneliness among widowed men and women. In *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 247-272). Psychology Press.
- Erickson, J., & Johnson, G. M. (2011). Internet use and psychological wellness during late adulthood. *Canadian Journal on Aging/la Revue canadienne du vieillissement*, 30(2), 197-209.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and preventive psychology*, 8(1), 1-22.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Journal of anxiety disorders*, 18(5), 629-646.
- Freberg, K., Adams, R., McGaughey, K., & Freberg, L. (2010). The rich get richer: Online and offline social connectivity predicts subjective loneliness. *Media Psychology Review*, 3(1), 103-115.
- Fromm-Reichmann. (1959). Loneliness. *Psychoanalysis and Psychotherapy, Selected Papers of Frieda Fromm-Reichmann*, 22(1), 325-336.
- Furr, S. R., Westefeld, J. S., McConnell, G. N., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 97.
- Gaev, M. (1976). *The psychology of loneliness*. Adams Press.



- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baski). *GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc*, 10.
- Golemis, A., Voitsidis, P., Parlapani, E., Nikopoulou, V. A., Tsipropoulou, V., Karamouzi, P., Giazkoulidou, A., Dimitriadou, A., Kafetzopoulou, C., & Holeva, V. (2021). Young adults' coping strategies against loneliness during the COVID-19-related quarantine in Greece. *Health Promotion International*.
- Greenaway, K. H., Louis, W. R., Parker, S. L., Kalokerinos, E. K., Smith, J. R., & Terry, D. J. (2015). Measures of coping for psychological well-being. In *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 322-351). Elsevier.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective (Vol. 7)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hall, J. A., Kearney, M. W., & Xing, C. (2019). Two tests of social displacement through social media use. *Information, Communication & Society*, 22(10), 1396-1413.
- Hampton, K. N., Sessions, L. F., & Her, E. J. (2011). Core networks, social isolation, and new media: How Internet and mobile phone use is related to network size and diversity. *Information, Communication & Society*, 14(1), 130-155.
- Haythornthwaite, C. (2005). Social networks and Internet connectivity effects. *Information, Community & Society*, 8(2), 125-147.
- Heu, L. C., van Zomeren, M., & Hansen, N. (2021). Does loneliness thrive in relational freedom or restriction? The culture-loneliness framework. *Review of General Psychology*, 25(1), 60-72.
- Hofstede, G. (1991). Empirical models of cultural differences.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Silver, R. C., & Everall, I. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*.
- Hooghe, M., & Oser, J. (2015). Internet, television and social capital: The effect of 'screen time' on social capital. *Information, Communication & Society*, 18(10), 1175-1199.

- Houston, B. K. (1987). Stress and Coping. In C. R. Snyder & C. E. Ford (Eds.), *Coping with Negative Life Events: Clinical and Social Psychological Perspectives* (pp. 373-399). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9865-4\\_14](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9865-4_14)
- Imamoglu, E. O., Küller, R., Imamoglu, V., & Küller, M. (1993). The social psychological worlds of Swedes and Turks in and around retirement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24(1), 26-41.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: returning to contextual roots. *Clinical Psychology: science and practice*, 8(3), 255.
- Jordan, J. V. (2013). Relational Resilience in Girls. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 73-86). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_5)
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020, 2020/08/01/). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry research*, 290, 113117. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- Kim, B. (2015). *Should I always transform my variables to make them normal?* University of Virginia Library. <https://data.library.virginia.edu/normality-assumption/>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017.
- Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Voshaar, R. C. O., Zuidema, S. U., van den Heuvel, E. R., Stolk, R. P., & Smidt, N. (2015). Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing research reviews*, 22, 39-57.
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. (2020). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience.

- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2006). A Face (book) in the crowd: Social searching vs. social browsing. Proceedings of the 2006 20th anniversary conference on Computer supported cooperative work,
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lemieux, R., Lajoie, S., & Trainor, N. E. (2013). Affinity-seeking, social loneliness, and social avoidance among Facebook users. *Psychological reports*, 112(2), 545-552.
- Lenhart, A. (2015). Teens, social media & technology overview 2015.
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., & Zickuhr, K. (2010). Social media & mobile internet use among teens and young adults. *Millennials*.
- Levine, T. R., Bresnahan, M. J., Park, H. S., Lapinski, M. K., Lee, T. S., & Lee, D. W. (2003). The (in) validity of self-construal scales revisited. *Human Communication Research*, 29(2), 291-308.
- Li, M., Fan, W., Chen, X., & Cheung, F. M. (2019, 2019/09/01/). Independent and interdependent personalities at individual and group levels: Predicting loneliness in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 147, 85-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.031>
- Lim, M., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(7), 793-810.
- Lim, M., Holt-Lunstad, J., & Badcock, J. (2020). Loneliness: contemporary insights into causes, correlates, and consequences.
- Lima, M. L., Marques, S., Muiños, G., & Camilo, C. (2017). All you need is Facebook friends? Associations between online and face-to-face friendships and health. *Frontiers in Psychology*, 8, 68.
- Lisitsa, E., Benjamin, K. S., Chun, S. K., Skalisky, J., Hammond, L. E., & Mezulis, A. H. (2020). LONELINESS AMONG YOUNG ADULTS DURING COVID-19 PANDEMIC: THE MEDIATIONAL ROLES OF SOCIAL MEDIA USE AND SOCIAL SUPPORT SEEKING. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(8), 708-726.
- Losada-Baltar, A., Martínez-Huertas, J. Á., Jiménez-Gonzalo, L., Pedroso-Chaparro, M. d. S., Gallego-Alberto, L., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2021).

- Longitudinal Correlates of Loneliness and Psychological Distress During the Lockdown Situation due to COVID-19. Effects of Age and Self-Perceptions of Aging. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(4), 652-660.  
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbab012>
- Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468-490.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing research*, 55(5), 308-315.
- Man, K.-o., & Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences*, 24(3), 357-371.
- Manikonda, L., Meduri, V. V., & Kambhampati, S. (2016). Tweeting the mind and instagramming the heart: Exploring differentiated content sharing on social media. Tenth international AAAI conference on web and social media.
- Manrai, L. A., & Manrai, A. (2011). Hofstede's cultural dimensions and tourist behaviors: A review and conceptual framework. *Journal of Economics, Finance & Administrative Science*, 16(31), 23.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(3), 339-348.
- McKenna-Plumley, P. E., Graham-Wisener, L., Berry, E., & Groarke, J. M. (2021). Connection, constraint, and coping: A qualitative study of experiences of loneliness during the COVID-19 lockdown in the UK. *PloS one*, 16(10), e0258344.
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J., & Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.

- Mijuskovic, B. (1981). Loneliness and human nature. *Psychological Perspectives*, 12(1), 69-77.
- Mims, C. (2017). For Generation Z, 'live chilling' replaces hanging out in person. *Wall Street Journal*, 20.
- Moore, D., & Schultz, N. R. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping. *Journal of youth and adolescence*, 12(2), 95-100.
- Moore, K. A., & March, E. (2022). Socially Connected during COVID-19: Online social connections mediate the relationship between loneliness and positive coping strategies. *Journal of Stress, Trauma, Anxiety, and Resilience (J-STAR)*, 1(1).
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness* (Vol. 267). Prentice Hall.
- Moustakas, C. E. (1972). *Loneliness and love* (Vol. 267). Prentice Hall.
- Neogi, S. G. (2014). Persuade of Coping with Loneliness on Quality of life of Elderly.
- Nie, N. H. (2001). Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet: Reconciling Conflicting Findings. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 420-435.  
<https://doi.org/10.1177/00027640121957277>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.
- Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 2(1), 1-6.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. Love and attraction: An interpersonal conference,
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982a). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (Vol. 36). John Wiley & Sons Incorporated.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982b). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 123-134.
- Perrin, A., & Jiang, J. (2018). About a quarter of US adults say they are 'almost constantly' online. *Pew Research Center*, 14.

- Peter, J., Valkenburg, P. M., & Schouten, A. P. (2006). Characteristics and motives of adolescents talking with strangers on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 526-530.
- Pijpers, J. (2017). Loneliness among students in higher education: influencing factors. A quantitative cross-sectional survey research. *Student Health Service, UvA*.
- Ponzetti Jr, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family relations*, 336-340.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. *The Journal of psychology*, 122(6), 531-544.
- Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of psychology*, 124(1), 39-54.
- Rokach, A. (2005). Drug withdrawal and coping with loneliness. *Social Indicators Research*, 73(1), 71-85.
- Rokach, A. (2007). Coping with loneliness among the terminally ill. *Social Indicators Research*, 82(3), 487-503.
- Rokach, A. (2015). Loneliness, alienation, solitude and our lives. *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions*, 3-19.
- Rokach, A. (2018a). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59-64.
- Rokach, A. (2018b). Effective coping with loneliness: a review. *Open Journal of Depression*, 7(4), 61-72.
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of psychology*, 132(1), 107-127.
- Rokach, A., Orzeck, T., & Neto, F. (2004). Coping with loneliness in old age: A cross-cultural comparison. *Current Psychology*, 23(2), 124-137.
- Rokach, A., & Sha'ked, A. (2013). *Together and lonely: Loneliness in intimate relationships—Causes and coping*. Nova Science Publishers.

- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389.
- Rook, K. S. (1988). Toward a more differentiated view of loneliness.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Rosenberg, M. (1979). Society and the adolescent self-image: Conceiving the self. *New York: Basic Book, inc.*
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. RE Krieger.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image. Revised edition*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Schneider, F., Feldmann, A., Krishnamurthy, B., & Willinger, W. (2009). Understanding online social network usage from a network perspective. Proceedings of the 9th ACM SIGCOMM Conference on Internet Measurement,
- Shweder, R. A. (1982). Beyond self-constructed knowledge: The study of culture and morality. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 41-69.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Singelis, T. M., & Sharkey, W. F. (1995). Culture, self-construal, and embarrassability. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(6), 622-644.
- Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414-2419.
- Statistics Solutions. (2013). *Normality*. <https://www.statisticssolutions.com/academic-solutions/resources/directory-of-statistical-analyses/normality/>
- Stavropoulos, V., Gentile, D., & Motti-Stefanidi, F. (2016). A multilevel longitudinal study of adolescent Internet addiction: The role of obsessive-compulsive symptoms

- and classroom openness to experience. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(1), 99-114.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*, New York (WW Norton) 1953.
- Taniguchi, H., & Kaufman, G. (2019). Self-construal, social support, and loneliness in Japan. *Applied Research in Quality of Life*, 14(4), 941-960.
- Tayli, A. (2014). Coping with Loneliness: Methods Young People Often Prefer. *Journal of Educational and Social Research*, 4(6), 111.
- TechCrunch. (2020). *WhatsApp has seen a 40% increase in usage due to COVID-19 pandemic*. <https://techcrunch.com/2020/03/26/report-whatsapp-has-seen-a-40-increase-in-usage-due-to-covid-19-pandemic/>
- Teppers, E., Klimstra, T. A., Damme, C. V., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1045-1063.
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of adolescence*, 37(5), 691-699.
- Trad, N. K., Wharam, J. F., & Druss, B. (2020). Addressing Loneliness in the Era of COVID-19. *JAMA Health Forum*,
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in US Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913.
- Tzouvara, V., Papadopoulos, C., & Randhawa, G. (2015). A narrative review of the theoretical foundations of loneliness. *British Journal of Community Nursing*, 20(7), 329-334.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental psychology*, 43(2), 267.



- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009-1016.
- Van Buskirk, A. M., & Duke, M. P. (1991). The relationship between coping style and loneliness in adolescents: Can “sad passivity” be adaptive? *The Journal of genetic psychology*, 152(2), 145-157.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived-but not actual-social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of abnormal child psychology*, 41(7), 1067-1081.
- Varga, T. V., Bu, F., Dissing, A. S., Elsenburg, L. K., Bustamante, J. J. H., Matta, J., van Zon, S. K. R., Brouwer, S., Bültmann, U., Fancourt, D., Hoeyer, K., Goldberg, M., Melchior, M., Strandberg-Larsen, K., Zins, M., Clotworthy, A., & Rod, N. H. (2021, 2021/03/01/). Loneliness, worries, anxiety, and precautionary behaviours in response to the COVID-19 pandemic: A longitudinal analysis of 200,000 Western and Northern Europeans. *The Lancet Regional Health - Europe*, 2, 100020. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2020.100020>
- Victor, C., Scambler, S., & Bond, J. (2008). *The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life: Understanding loneliness and social isolation in later life*. McGraw-Hill Education (UK).
- Victor, C., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Voronov, M., & Singer, J. A. (2002). The myth of individualism-collectivism: A critical review. *The Journal of Social Psychology*, 142(4), 461-480.
- Vriens, E., & van Ingen, E. (2018). Does the rise of the Internet bring erosion of strong ties? Analyses of social media use and changes in core discussion networks. *New media & society*, 20(7), 2432-2449.
- Walsh, W. A., Wolak, J., & Mitchell, K. J. (2013). Close relationships with people met online in a national US sample of adolescents. *Cyberpsychology*, 7(3).

- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. D. (2011). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies and paradoxes*. WW Norton & Company.
- Waytz, A., & Gray, K. (2018). Does online technology make us more or less sociable? A preliminary review and call for research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(4), 473-491.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Wohn, D. Y., & LaRose, R. (2014). Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. *Computers & Education*, 76, 158-167.
- Yang, K., & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing and Society*, 31(8), 1368.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of affective disorders*, 248, 65-72.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and individual differences*, 52(6), 686-690.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and individual differences*, 54(5), 577-581.
- จริยา ปานเกษม, รวิสร่า ลิ้ม, & ล้นชกร ศรีประเสริฐวงศ์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวเทว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐภรณ์ สันต์ ศรีวิชัย, วราภรณ์ บุญเชียง, & พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรอบรู้สุขภาพจิต ความผาสุกทางจิตใจ และความเหงาในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *Journal of Human Sciences*, 22(1), 143-161.
- พลอยชมพู อัครธัญย์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองมีอนวัตฤและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

- วรวิทย์ ธนประกฤต. (2545). สาเหตุของความว้าเหว และการเผชิญกับความว้าเหวของนักเรียนประจำ  
วัยรุ่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- วิยะดา ฐิติม์ชณิมา. (2553). เครือข่ายสังคมออนไลน์:แนวโน้ม ปรัชญาการณ และจริยธรรม (Social  
Network: Trend, Phenomena, and Ethics). วารสารนักบริหาร, 7, 150 - 156.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2562). สรุปผลที่สำคัญ การใช้ไอซีที  
ของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2562. กองสถิติพยากรณ์สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อ  
เศรษฐกิจและสังคม.





## หลักฐานการขออนุญาตใช้เครื่องมือ

ภาพที่ 3 หลักฐานการขออนุญาตใช้มาตรวัดความเหงา

### ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### แบบฟอร์มขอใช้มาตรวัด

##### ① เรียน คณบดี คณะจิตวิทยา

ข้าพเจ้า นางสาว ชวนฟ้าชม นาวาบุญนิยม

นิสิตนักศึกษา เลขประจำตัว 6270005638 ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก

คณะ จิตวิทยา มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

อาจารย์ คณะ มหาวิทยาลัย

ผู้สนใจ หน่วยงาน

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 173/1 ถนน ประชาลไมสร ซอย ประชาลไมสร 17 ตำบล/แขวง ในเมือง

อำเภอ/เขต เมือง จังหวัด ชอนแก่น รหัสไปรษณีย์ 40000

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 0817175290 อีเมล chuanfachom@gmail.com

มีความประสงค์จะขอใช้มาตรวัด จีตา ปานเกษม วรรวิสาร สิม

ชื่อมาตรวัด มาตรวัดความเหงา ชื่อผู้พัฒนามาตรวัด สันเชกร ศรีประเสริฐวงศ์

จากวิทยานิพนธ์/งานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา อารมณ์เชิงลบ การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง

ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเตอร์เน็ตมากเกินไป

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรวัด (ในกรณีที่มาจากวิทยานิพนธ์ โปรดระบุชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้พัฒนา

มาตรวัด) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการและอาจารย์ ดร.สมบุญ จารุภมพร ปี พ.ศ. 2559

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน  โครงการทางจิตวิทยา  การวิจัย  วิทยานิพนธ์

การเรียนการสอน  อื่น ๆ โปรดระบุ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ลงนามผู้ขอใช้มาตรวัด ชวนฟ้าชม นาวาบุญนิยม  
วันที่ 29 / 5 / 2564

|  |   |
|--|---|
| <p>② อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้ขอใช้มาตรวัด (ในกรณีที่ผู้ขอใช้มาตรวัดเป็นนิสิตนักศึกษา)</p> <p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ</p> <p>ลงนาม </p> <p>วันที่ 29 / 5 / 2564</p>   | <p>③ ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยาตรวจสอบ</p> <p>มหาวิทยาลัยสุโขทัย</p> <p>ลงนาม  (เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ)</p> <p>ลงนาม  (หัวหน้าศูนย์ฯ)</p> <p>วันที่ 31 / 5 / 64</p> |
| <p>④ อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรวัด (ในกรณีที่ เป็นวิทยานิพนธ์) / เจ้าของผลงาน (ในกรณีที่ เป็นงานวิจัย)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> อนุญาต</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่อนุญาต เพราะ</p> <p>ลงนาม </p> <p>วันที่ 29 / 5 / 64</p> | <p>⑤ คณบดี คณะจิตวิทยา</p> <p><input type="checkbox"/> อนุมัติ</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> อนุมัติ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่อนุมัติ</p> <p>ลงนาม </p> <p>วันที่ 07 มิ.ย. 2564 เวลา 18:48</p> <p>วันที่ / /</p>          |

ภาพที่ 4 หลักฐานการขออนุญาตใช้มาตรการเห็นคุณค่าในตนเอง

ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มขอใช้มาตรการ

① เรียน คณบดี คณะจิตวิทยา

ข้าพเจ้า ..... นางสาว ชวนฟ้าชม นาวานุกุลนิยม .....

นิสิตนักศึกษา เลขประจำตัว 6270005638 ..... ระดับการศึกษา ปริญญาตรี  ปริญญาโท  ปริญญาเอก

คณะ ..... จิตวิทยา ..... มหาวิทยาลัย ..... จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิณสุสังขการ .....

อาจารย์ คณะ ..... มหาวิทยาลัย .....

ผู้สนใจ หน่วยงาน .....

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 173/1 ..... ถนน ..... ประชาภิรมย์ ซอย ..... ประชาภิรมย์ 17 ..... ตำบล/แขวง ..... ในเมือง .....

อำเภอ/เขต ..... เมือง ..... จังหวัด ..... ชอนแก่น ..... รหัสไปรษณีย์ 40000 .....

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 0817175290 ..... อีเมล chuanfachom@gmail.com .....

มีความประสงค์จะขอใช้มาตรการ

ชื่อมาตรการ ..... มาตรการเห็นคุณค่าในตนเอง ..... ชื่อผู้พัฒนามาตรการ ..... พลอสมพร รัตศรีณ์ .....

จากวิทยานิพนธ์/งานวิจัยเรื่อง ..... ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตาคุณแต่ตนเอง คำดีขโมวภายใน .....

การประเมินตนเองและเพื่อนและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น .....

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรการ (ในกรณีที่มีจากวิทยานิพนธ์ โปรดระบุชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้พัฒนา .....

มาตรการ) ..... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิณสุสังขการ และอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ ..... ปี พ.ศ. 2555 .....

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน  โครงการทางจิตวิทยา  การวิจัย  วิทยานิพนธ์ .....

การเรียนการสอน  อื่น ๆ โปรดระบุ .....

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ลงนามผู้ขอใช้มาตรการ ชวนฟ้าชม นาวานุกุลนิยม

วันที่ 29 / 5 / 2564

② อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้ขอใช้มาตรการ

(ในกรณีที่ผู้ขอใช้มาตรการเป็นนิสิตนักศึกษา)

ร.ช. ชวนฟ้าชม นาวานุกุลนิยม

ลงนาม

วันที่ 29 / 5 / 2564

③ ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยาตรวจสอบ

นันทวดี กิ่งแก้ว

จัดการทบทวน

ลงนาม Bongpon Aron (เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ)

ลงนาม Bongpon Aron (หัวหน้าศูนย์ฯ)

วันที่ 31 / พ.ค. / 64

④ อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรการ (ในกรณีที่เป็นวิทยานิพนธ์)

/ เจ้าพนักงาน (ในกรณีที่เป็นการวิจัย)

อนุญาต

ไม่อนุญาต เพราะ .....

ลงนาม

วันที่ 31 / พ.ค. / 64

⑤ คณบดี คณะจิตวิทยา

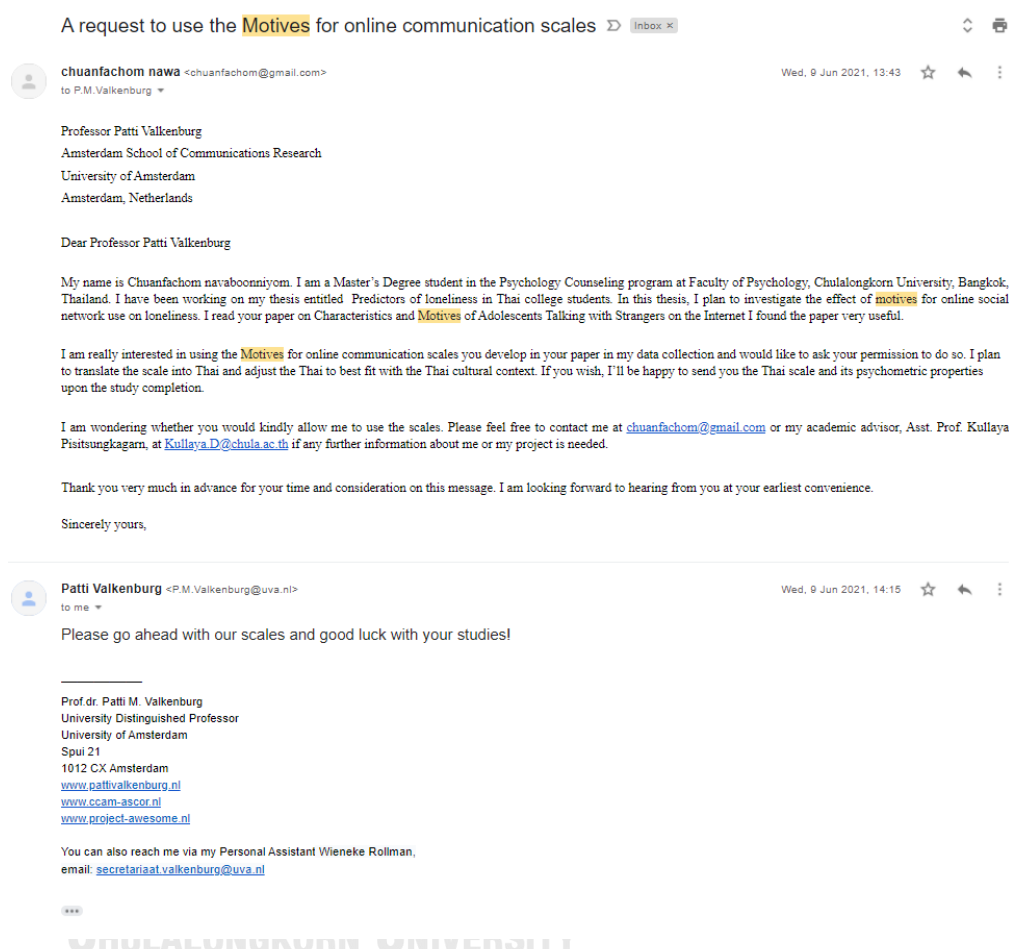
อนุมัติ อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

ลงนาม

วันที่ 31 / พ.ค. / 2564 เวลา 18:07

ภาพที่ 5 หลักฐานการขออนุญาตใช้มาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์



ส่วน มาตรวัดการนิยามตนเอง ผู้วิจัยได้รับอนุญาตโดยตรงจากผู้แปลมาตรวัดการนิยามตนเองับภาษาไทย ซึ่งคืออาจารย์ที่ปรึกษาของงานวิจัยชิ้นนี้

ภาพที่ 6 หลักฐานการขออนุญาตใช้มาตรวัดการเผชิญกับความเหงา

A request to use the The shortened form of the Loneliness Questionnaire with 34-item

Inbox

**chuanfachom nawa** <chuanfachom@gmail.com>  
to arokach

Sat, 29 May 2021, 17:31

Professor, Ami Rokach  
The Institute for the Study and Treatment of Psychosocial  
Stress 104 Combe Ave.  
Toronto, Ontario, Canada M5H 4J9

Dear Professor Ami Rokach:

My name is Chuanfachom navaboonnyom. I am a Master's Degree student in the Psychology Counseling program at Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. I have been working on my thesis entitled "Predictors of loneliness in Thai college students. In this thesis, I plan to investigate Coping with loneliness. I read your paper on Coping with loneliness among the terminally ill I found the paper very useful.

I am really interested in using the The shortened form of the Loneliness Questionnaire with 34-item in my data collection and would like to ask your permission to do so. I plan to translate the scale into Thai and adjust the Thai to best fit with the Thai cultural context. If you wish, I'll be happy to send you the Thai scale and its psychometric properties upon the study completion.

I am wondering whether you would kindly allow me to use the questionnaire. Please feel free to contact me at [chuanfachom@gmail.com](mailto:chuanfachom@gmail.com) or my academic advisor, Asst. Prof. Kullaya Pitsungkagarn, at [Kullaya.D@chula.ac.th](mailto:Kullaya.D@chula.ac.th) if any further information about me or my project is needed.

Thank you very much in advance for your time and consideration on this message. I am looking forward to hearing from you at your earliest convenience.

Sincerely yours,  
Chuanfachom

---

**Ami Rokach** <arokach@yorku.ca>  
to me

Sun, 30 May 2021, 13:08

Dear Chuanfachom

Attached please find the requested questionnaire.

Good luck,  
Ami

\*\*\*

ENGLISH - Loneli...



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### แบบสอบถาม เรื่องความเหงาในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นโดยนิสิตของหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา  
แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา  
ถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหงาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ผู้วิจัยขอรับรองว่า คำตอบของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ไม่มีการ  
นำเสนอผลของคำตอบเป็นรายบุคคล จะเสนอเพียงภาพรวมของผู้ตอบรายกลุ่มเท่านั้น หากผู้เข้าร่วม  
การวิจัยรู้สึกไม่สบายใจหรือสะท้อนใจในระหว่างตอบแบบสอบถาม ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถยุติและ  
ถอนตัวออกจากการเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยมีต้องแจ้งกับผู้วิจัยก่อน อีกทั้งเมื่อเสร็จสิ้น  
การวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 6 ส่วน ได้แก่

- (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 20 ข้อ
- (2) แบบสอบถามการเชื่อมโยงทางสังคม (วัดโดย มาตรการวัดความเหงา) จำนวน 20 ข้อ
- (3) แบบสอบถามมุมมองต่อตนเอง (วัดโดย มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง) จำนวน 10 ข้อ
- (4) แบบสอบถามการใช้สื่อออนไลน์ (วัดโดย มาตรการวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์) จำนวน 8 ข้อ
- (5) แบบสอบถามการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (วัดโดย มาตรการวัดการนิยามตนเอง) จำนวน 24 ข้อ
- (6) แบบสอบถามการเผชิญกับความเหงา (วัดโดย มาตรการวัดการเผชิญกับความเหงา) จำนวน 34 ข้อ

\*ข้อความในวงเล็บจะไม่ถูกระบุในแบบสอบถามฉบับจริง

### คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้ที่มีคุณสมบัติครบทั้ง 4 ข้อนี้เท่านั้น จึงจะสามารถเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ได้ ได้แก่

- (1) เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่จำกัดเพศ คณะ และชั้นปี อายุ 18-25 ปี
- (2) ไม่อยู่ระหว่างการได้รับการวินิจฉัยว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวช
- (3) มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยเป็นอย่างดี
- (4) สมารถใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้

**คำถามสำหรับการคัดกรองฯ**

(1) ท่านเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุ 18-25 ปี ใช่หรือไม่

ใช่       ไม่ใช่

(2) ท่านอยู่ระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชใช่หรือไม่

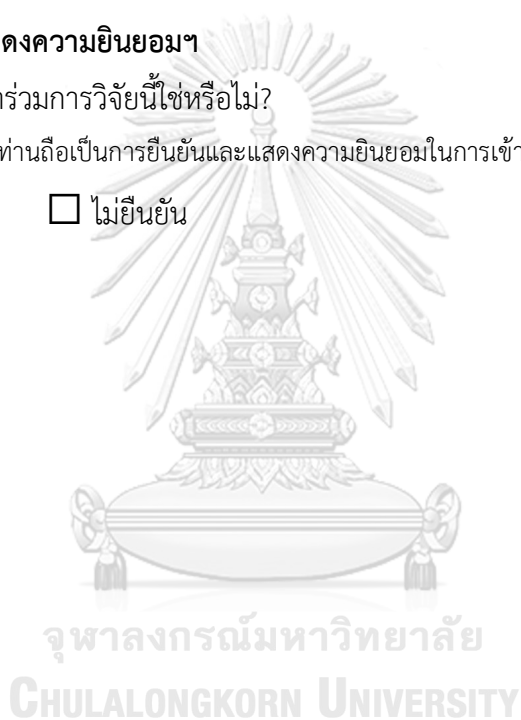
ใช่       ไม่ใช่

**คำถามสำหรับการแสดงความยินยอมฯ**

(1) ท่านยืนยันที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้ใช่หรือไม่?

\*การกดปุ่ม "ยืนยัน" ของท่านถือเป็นการยืนยันและแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยนี้ โดยมีต้องลงนาม

ยืนยัน       ไม่ยืนยัน



แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ที่ต้องการ หรือเติมข้อความในช่องว่างที่กำหนด  
หมายเหตุ: ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และถูกนำเสนอในรูปแบบภาพรวมเท่านั้น และข้อมูลที่ท่านตอบต่อไปนี้จะไม่มีผลกระทบต่อ การประเมินผลทางการเรียนของท่าน

1. เพศ

ชาย  หญิง  LGBTQ+

2. อายุ

โปรดระบุ.....

3. คณะ

โปรดระบุ.....

4. ชั้นปี

1  2  3  4  5 หรือ

มากกว่า

5. รูปแบบการเรียนของท่าน

ใช้ระบบออนไลน์เป็นส่วนใหญ่  ผสมผสานทั้งออนไลน์และออฟไลน์

ใช้ระบบออฟไลน์เป็นส่วนใหญ่

6. ปัจจุบันท่านมีความสัมพันธ์เชิงโรแมนติกหรือไม่

มี  ไม่มี

7. ปัจจุบันท่านอยู่อาศัยร่วมกับครอบครัวหรือไม่

ใช่  ไม่

8. ความพอใจต่อความสัมพันธ์กับครอบครัว(หากอาศัยอยู่กับครอบครัว)

พอใจ  ปานกลาง  ไม่พอใจ

9. ลักษณะการอยู่อาศัย(หากไม่ได้อยู่อาศัยร่วมกับครอบครัว)

อยู่คนเดียว  มีเมท 1 คน  มีเมท 2 คน  มีเมท 3 คนขึ้นไป

## ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลใกล้ชิด

10. จำนวนบุคคลใกล้ชิดของท่าน

โปรดระบุ.....

11. มีครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของในความสัมพันธ์ใกล้ชิดหรือไม่

ใช่  ไม่

12. รูปแบบหลักในการติดต่อกับบุคคลใกล้ชิดในภาพรวม

พบหน้า (face to face)  ผสมผสาน  ออนไลน์ (online)

13. ความถี่ของการติดต่อกับบุคคลใกล้ชิดในภาพรวม

ทุกวัน  อาทิตย์ละ 5-6 ครั้ง  อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง  
 อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง  น้อยกว่าอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

14. เมื่อประเมินโดยภาพรวมแล้วท่านรู้สึกพอใจต่อเครือข่ายบุคคลใกล้ชิดของท่านหรือไม่

พอใจ  ไม่พอใจ

15. ท่านมีความต้องการที่จะเพิ่มระดับความแน่นแฟ้นของความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด

ใช่  ไม่

ข้อมูลเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคมโดยรวม (ซึ่งไม่รวมถึงบุคคลใกล้ชิด)

16. รูปแบบหลักในการในการติดต่อกับเครือข่ายทางสังคมโดยรวม

พบหน้า (face to face)  ผสมผสาน  ออนไลน์ (online)

17. ความถี่ของการติดต่อกับ 'เครือข่ายสังคมโดยรวม' ในภาพรวม

ทุกวัน  อาทิตย์ละ 5-6 ครั้ง  อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง  
 อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง  น้อยกว่าอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

18. ความพอใจต่อความสัมพันธ์ในเครือข่ายทางสังคมโดยรวม

พอใจ  ไม่พอใจ

19. ท่านมีความต้องการที่จะเพิ่มระดับความแน่นแฟ้นของความสัมพันธ์กับเครือข่ายทางสังคม

โดยรวม

ใช่ ไม่

20. ท่านมีความต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ

 ใช่ ไม่

## ตารางที่ 9

## แบบสอบถามความเหงา

คำชี้แจง: โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและระบุว่าข้อความแต่ละข้อเกิดขึ้นกับท่านบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขแต่ละข้อเพียงตัวเดียว โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

| ข้อ | คำถาม  | ไม่เคยเลย | นาน ๆ ครั้ง | ค่อนข้างบ่อย | บ่อยครั้ง |
|-----|--|-----------|-------------|--------------|-----------|
| 1   | ฉันเข้ากับคนรอบข้างได้                       | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 2   | ฉันไม่ค่อยมีเพื่อน                           | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 3   | ไม่มีใครเป็นที่พึ่งให้กับฉัน                 | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 4   | ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว                           | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 5   | ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน         | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 6   | ฉันรู้สึกกลมกลืนกับคนรอบข้าง                 | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 7   | ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ใกล้ชิดกับใครอีกต่อไป    | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 8   | ความคิดและความสนใจของฉันแปลกแยกจากคนรอบข้าง  | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 9   | ฉันเข้ากับคนได้ง่ายและเป็นมิตร               | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 10  | ฉันรู้สึกใกล้ชิดกับคนอื่น                    | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 11  | ฉันรู้สึกถูกทอดทิ้ง                          | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 12  | สัมพันธภาพของฉันทับคนอื่นไม่มี<br>ความหมาย   | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 13  | ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตัวฉันอย่างแท้จริง | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 14  | ฉันรู้สึกแปลกแยกจากคนอื่น                    | 1         | 2           | 3            | 4         |
| 15  | ฉันสามารถหาเพื่อนได้เมื่อต้องการ             | 1         | 2           | 3            | 4         |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 16 | ฉันรู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจตัวฉันอย่างแท้จริง | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | ฉันขี้อาย                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวแม้จะอยู่กับคนมากมาย      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | ฉันรู้สึกว่ามีคนที่ฉันสามารถพูดคุยด้วยได้   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | ฉันรู้สึกว่ามีคนที่ฉันฟังได้                | 1 | 2 | 3 | 4 |



ตารางที่ 10

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง: ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

| ข้อ | ข้อความ   | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย | เห็นด้วย | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
|-----|---|----------------------|-------------|----------|-------------------|
| 1   | ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่มีคุณค่าอย่างน้อยก็เท่าเทียมกับคนอื่น | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 2   | ฉันรู้สึกว่าฉันมีท่านสมบัติที่ดีหลายด้าน                      | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 3   | โดยรวมแล้วฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว                      | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 4   | ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ไม่แพ้คนส่วนใหญ่                  | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 5   | ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรให้ภาคภูมิใจนัก                    | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 6   | ฉันมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง                                    | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 7   | โดยรวมแล้ว ฉันพึงพอใจในตัวเอง                                 | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 8   | ฉันหวังว่า ฉันจะเคารพตัวเองได้มากกว่านี้                      | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 9   | บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์เอาเสียจริง ๆ            | 1                    | 2           | 3        | 4                 |
| 10  | บางครั้งฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย                      | 1                    | 2           | 3        | 4                 |



## ตารางที่ 11

## แบบสอบถามแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์

คำชี้แจง: โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและระบุว่าคุณมีการสื่อสารบนเครือข่ายออนไลน์ด้วยวัตถุประสงค์ดังเช่นที่ข้อความระบุบ่อยครั้งเพียงใด ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

| ข้อ | ข้อความคำถาม                                   | ไม่เคย | กลาง ๆ | บ่อยครั้ง |
|-----|--|--------|--------|-----------|
| 1   | เพื่อที่ฉันจะสามารถพูดคุยได้อย่างสบายใจมากกว่า | 1      | 2      | 3         |
| 2   | เพื่อที่ฉันจะกล้าพูดมากขึ้น                    | 1      | 2      | 3         |
| 3   | เพื่อที่ฉันจะได้รู้สึกเขินอายน้อยลง            | 1      | 2      | 3         |
| 4   | เพื่อทำความรู้จักผู้คนใหม่ ๆ                   | 1      | 2      | 3         |
| 5   | เพื่อสร้างเพื่อนใหม่                           | 1      | 2      | 3         |
| 6   | เพื่อคุยกับเพื่อนของฉันจากในชีวิตจริง          | 1      | 2      | 3         |
| 7   | เพื่อคงการติดต่อกับเพื่อน ๆ ของฉันไว้          | 1      | 2      | 3         |
| 8   | เพื่อคุยกับเพื่อนที่อยู่ห่างไกล                | 1      | 2      | 3         |

## ตารางที่ 12

## แบบสอบถามการนิยามตนเอง

คำชี้แจง: โปรดอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

| ข้อความ   | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน | เห็นด้วย | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
|---|----------------------|-------------|--------------------------------|----------|-------------------|
|   | 1                    | 2           | 3                              | 4        | 5                 |
| มาตรย่อย Independence   |                      |             |                                |          |                   |
| 1. เวลาไม่พอใจอะไร ฉันเลือกที่จะปฏิเสธตรง ๆ มากกว่าที่จะพูดอ้อมค้อมเสี่ยงถูกเข้าใจผิด | 1                    | 2           | 3                              | 4        | 5                 |
| 2. ฉันไม่รู้สึกรู้สึกรัดอึดเวลาแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน                             | 1                    | 2           | 3                              | 4        | 5                 |
| 3. ฉันไม่รู้สึกรู้สึกรัดอึดที่จะได้รับคำชมหรือรางวัลเป็นพิเศษแต่เพียงผู้เดียว         | 1                    | 2           | 3                              | 4        | 5                 |
| 4. การพึ่งพิงตัวเองเป็นเรื่องสำคัญสำหรับฉัน   | 1                    | 2           | 3                              | 4        | 5                 |
| 5. ฉันเป็นแบบใดตอนอยู่บ้าน ฉันก็เป็นแบบนั้นตอนอยู่ที่อื่นๆ เช่นกัน                    | 1                    | 2           | 3                              | 4        | 5                 |
| 6. ฉันปฏิบัติตัวเช่นเดิมไม่ว่าตอนอยู่กับใคร   | 1                    | 2           | 3                              | 4        | 5                 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 7. ฉันไม่รู้สึกรู้สึกอึดอัดที่จะเรียกคนรู้จักใหม่ด้วยชื่อเล่น ถึงคนผู้นั้นจะอายุมากกว่าฉันมากก็ตาม | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. ฉันพอใจที่จะทำตัวตรงไปตรงมากับคนที่เพิ่งรู้จักกัน   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. ฉันชอบที่จะมีเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างจากคนอื่นในหลาย ๆ ด้าน                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. การเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องขึ้นกับคนอื่น เป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับฉัน                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. การมีสุขภาพดี เป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดสำหรับฉัน  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. การมีเงินตุนการที่มีสัสนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับฉัน   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| มาตรย่อย Interdependence   |   |   |   |   |   |
| 1. ฉันให้ความเคารพยำเกรงต่อคนที่อาวุโสมากกว่า (เช่น อาจารย์ เจ้าหน้าที่ของรัฐ) ที่ฉันติดต่อด้วย    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ฉันจะสละที่นั่งบนรถไฟฟ้าให้คนที่อาวุโสกว่า  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. การรักษาความกลมเกลียวในหมู่คณะสำคัญสำหรับฉัน  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. ความสุขของฉันขึ้นอยู่กับความสุขของคนรอบข้าง   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ฉันชื่นชมคนที่อ่อนน้อมถ่อมตน  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 6. ฉันจะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. ฉันมักรู้สึกว่าการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นสำคัญกว่าความสำเร็จของตัวเอง      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. ฉันจะคำนึงถึงคำแนะนำของพ่อแม่หรือผู้ปกครองเมื่อวางแผนการเรียนหรือการทำงาน      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. ฉันให้ความสำคัญกับการเคารพการตัดสินใจของกลุ่ม                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. <i>ฉันจะยังคงอยู่ในกลุ่ม หากกลุ่มต้องการฉัน แม้ฉันจะไม่พอใจกลุ่มนั้นก็ตาม</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. ฉันรู้สึกประทับใจต่อขอหากคนในครอบครัวทำผิด                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. แม้เมื่อฉันไม่เห็นด้วยอย่างแรงกับเพื่อนในกลุ่ม ฉันจะเสียงไม่โต้เถียง          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## ตารางที่ 13

## แบบสอบถามการเผชิญกับความเหงา

คำชี้แจง: ประโยคต่อไปนี้บรรยายถึงวิธีการเผชิญกับความเหงาหลากหลายวิธี ขอให้ท่านทบทวนถึงประสบการณ์การเผชิญกับความเหงาที่ผ่านมาทั้งหมดของท่านและระบุถึงวิธีการเผชิญกับความเหงาที่ท่านเคยใช้ในการรับมือกับความเหงาของตนเอง

| ข้อที่ | ข้อความ  | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน | เห็นด้วย | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
|--------|--|----------------------|-------------|--------------------------------|----------|-------------------|
| 1      | ฉันใช้เวลาเหงาเป็นเวลาพัฒนาตัวเอง                                      |                      |             |                                |          |                   |
| 2      | ฉันหาแฟนหรือคนคุยเพื่อแก้เหงา  |                      |             |                                |          |                   |
| 3      | ฉันกลับไปทำอดีตที่เคยอยากลองทำ จะได้ไม่ต้องอยู่เหงา ๆ                  |                      |             |                                |          |                   |
| 4      | ฉันคุยกับเพื่อนแก้เหงา   |                      |             |                                |          |                   |
| 5      | ฉันหากิจกรรมเกี่ยวกับการเล่นกีฬาทำให้เพิ่มขึ้น จะได้ไม่เหงา            |                      |             |                                |          |                   |
| 6      | ฉันพยายามลดความเหงาโดยการอยู่กับเพื่อนที่มีความคิดความเชื่อคล้าย ๆ กัน |                      |             |                                |          |                   |
| 7      | ฉันหาเพื่อนใหม่เพื่อแก้เหงา  |                      |             |                                |          |                   |
| 8      | ฉันสูบบุหรี่แก้เหงา  |                      |             |                                |          |                   |
| 9      | ฉันลองเจอคนใหม่ๆ เพื่อได้แฟนแก้เหงา                                    |                      |             |                                |          |                   |
| 10     | ฉันหางานกิจกรรมใหม่ ๆ มาทำมากขึ้น จะได้ไม่เหงา                         |                      |             |                                |          |                   |

| ข้อที่ | ข้อความ   | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน | เห็นด้วย | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
|--------|---|----------------------|-------------|--------------------------------|----------|-------------------|
| 11     | ฉันหาอะไรน่าตื่นเต้นทำแก้เหงา   |                      |             |                                |          |                   |
| 12     | ฉันใช้การมีความหวังภวานาให้ปัญหาความเหงาของฉันดีขึ้น                        |                      |             |                                |          |                   |
| 13     | ฉันอยู่กับความเหงาผ่านการทำใจยอมรับ   |                      |             |                                |          |                   |
| 14     | ฉันรับมือกับความเหงาโดยพยายามทบทวนทำความเข้าใจความกลัวความเหงาที่ฉันมี      |                      |             |                                |          |                   |
| 15     | ฉันไปคุยกับนักวิชาชีพ เช่นจิตแพทย์เพื่อลดความเหงา                           |                      |             |                                |          |                   |
| 16     | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการร่วมกลุ่มกิจกรรมต่างๆ                            |                      |             |                                |          |                   |
| 17     | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการเข้ากลุ่มทางศาสนาจิตวิญญาณ                       |                      |             |                                |          |                   |
| 18     | ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากขึ้น จะได้ไม่เหงา                                  |                      |             |                                |          |                   |
| 19     | ฉันอยู่กับความเหงาผ่านการบอกตัวเองว่าฉันเข้มแข็งและมีอะไรให้ยึดเหนี่ยวจิตใจ |                      |             |                                |          |                   |
| 20     | ฉันคุยกับคนเรื่อยเปื่อยเพื่อแก้เหงา   |                      |             |                                |          |                   |

| ข้อที่ | ข้อความ  | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน | เห็นด้วย | เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
|--------|--|----------------------|-------------|--------------------------------|----------|-------------------|
| 21     | ฉันหากิจกรรมนอกเวลาทำ จะได้ไม่เหงา   |                      |             |                                |          |                   |
| 22     | การเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองช่วยให้ฉันรับมือกับความเหงาได้ง่ายขึ้น   |                      |             |                                |          |                   |
| 23     | ฉันไปในที่ที่มีคนเยอะๆ เพื่อได้พบใครคลายเหงา   |                      |             |                                |          |                   |
| 24     | ฉันใช้เวลาไปกับการเรียนให้มากขึ้น จะได้ไม่เหงา   |                      |             |                                |          |                   |
| 25     | ฉันปิดกั้นตัวเองจากใครๆ เพราะกลัวว่าถ้าเขาจากไปแล้วฉันจะเหงาอีก  |                      |             |                                |          |                   |
| 26     | ฉันไปเที่ยวคลายเหงา  |                      |             |                                |          |                   |
| 27     | ฉันอยู่กับความเหงาผ่านการสร้างความสุขให้ตัวเอง   |                      |             |                                |          |                   |
| 28     | ฉันพยายามผ่านความเหงาไปโดยใช้หลักความเชื่อที่มี (เช่น เชื่อว่าทุกอย่างจะผ่านไปเชื่อในความหมายของชีวิต) |                      |             |                                |          |                   |
| 29     | ฉันอยู่กับความเหงาโดยการมองว่าความเหงาเป็นโอกาสให้ฉันได้รู้จักตัวเองและเป้าหมายที่มี                   |                      |             |                                |          |                   |
| 30     | ฉันดื่มเหล้าแก้เหงา  |                      |             |                                |          |                   |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 31 | ฉันเปลี่ยนความเหงาเป็นเวลาค้นหาตัวเอง                             |  |  |  |  |  |
| 32 | ฉันศึกษาเกี่ยวกับหลักความเชื่อมากขึ้น เพื่อ<br>จะแก้ปัญหาความเหงา |  |  |  |  |  |
| 33 | ฉันกลับมาทำกิจกรรมเก่าๆ ที่ละเลยไปเพื่อ<br>แก้เหงา                |  |  |  |  |  |
| 34 | ถ้าฉันบอกตัวเองว่าไม่มีอะไร ฉันก็จะไม่รู้สึกร<br>เหงา             |  |  |  |  |  |







### การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

ตารางที่ 14

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ โดยการแปลย้อนกลับ  
(back-translation)

| ข้อ<br>ที่ | ข้อความดั้งเดิม                         | ข้อความแปลเป็น<br>ภาษาไทย                    | ข้อความแปลที่ถูกแปล<br>กลับ<br>(Back Translate)      | Equivalence<br>Rating<br>(-1,0,1) | Feed<br>back                              | ปรับภาษาเพื่อให้<br>เหมาะกับบริบท<br>วัฒนธรรมไทย |
|------------|---|--|--|-----------------------------------|---|--|
| 1          | Because I can talk more comfortably     | เพราะว่าฉันสามารถพูดคุยได้อย่างสบายใจมากกว่า | Because I can chat more comfortably.                 | 1                                 | ปรับคำว่าเพราะเป็นเพื่อ เพื่อให้ไปด้วยกัน | เพื่อที่ฉันจะสามารถพูดคุยได้อย่างสบายใจมากกว่า   |
| 2          | Because I dare to say more              | เพราะว่าฉันกล้าพูดมากขึ้น                    | Because I am less hesitant to talk.                  | 1                                 | ปรับคำว่าเพราะเป็นเพื่อ เพื่อให้ไปด้วยกัน | เพื่อที่ฉันจะกล้าพูดมากขึ้น                      |
| 3          | To feel less shy                        | เพื่อที่ฉันจะได้รู้สึกเขินอายน้อยลง          | So that I can chat more comfortably.                 | 1                                 | -   | เพื่อที่ฉันจะได้รู้สึกเขินอายน้อยลง              |
| 4          | To get to know new people               | เพื่อทำความรู้จักผู้คนใหม่ ๆ                 | So that I can meet new people.                       | 1                                 | -   | เพื่อทำความรู้จักผู้คนใหม่ ๆ                     |
| 5          | To make new friends.                    | เพื่อสร้างเพื่อนใหม่                         | So that I can make new friends.                      | 1                                 | -   | เพื่อสร้างเพื่อนใหม่                             |
| 6          | To speak with my friends from real life | เพื่อคุยกับเพื่อนจากในชีวิตจริงของฉัน        | So that I can talk to friends in my real life.       | 1                                 | -   | เพื่อคุยกับเพื่อนของฉันจากในชีวิตจริง            |
| 7          | To keep contact with my friends         | เพื่อคงการติดต่อกับเพื่อน ๆ ของฉันไว้        | So that I can maintain contacts with friends.        | 1                                 | -   | เพื่อคงการติดต่อกับเพื่อน ๆ ของฉันไว้            |
| 8          | To talk with friends that live far away | เพื่อคุยกับเพื่อนที่อยู่ห่างไกล              | So that I can talk to friends who live further away. | 1                                 | -   | เพื่อคุยกับเพื่อนที่อยู่ห่างไกล                  |

## ตารางที่ 15

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดการเผชิญกับความเหงาโดยการแปลย้อนกลับ (back-translation)

| ลำดับ<br>ที่ | ข้อความดั้งเดิม   | ข้อความแปลเป็น<br>ภาษาไทย   | ข้อความแปลที่ถูกแปลกลับ<br>(Back Translate)   | Equivalence<br>Rating<br>(-1,0,1) | ผิด<br>แบบ |
|--------------|---|---|---|-----------------------------------|------------|
| 1            | I enrolled in academic<br>refresher courses   | ฉันลงทะเบียนเรียนหลักสูตร<br>ทบทวนความรู้ทางวิชาการ                             | I enroll in some courses to<br>review my academic<br>knowledge.                       | 1                                 | -          |
| 2            | I dated more  | ฉันออกเดทมากขึ้น  | I date more.  | 1                                 | -          |
| 3            | I pursued a hobby that I<br>had previously not had<br>time for                          | ฉันพยายามทำงานอดิเรก ที่<br>ก่อนหน้านี้ฉันไม่เคยว่างมา<br>ทำ                    | I try to engage in hobbies,<br>which I was not free<br>enough to engage in<br>before. | 1                                 | -          |
| 4            | I renewed old<br>friendships  | ฉันรื้อฟื้นมิตรภาพกับเพื่อน<br>เก่า   | I renew old friendships.  | 1                                 | -          |
| 5            | I took up a new sport   | ฉันเล่นกีฬาชนิดใหม่   | I play new sports.  | 1                                 | -          |
| 6            | I actively sought to make<br>friends: b) at my church                                   | ฉันพยายามที่จะหาเพื่อน<br>จากโบสถ์/วัด/สถานที่<br>ปฏิบัติธรรม                   | I try to find friends from<br>churches, temples,<br>religious practice places.        | 1                                 | -          |
| 7            | I actively sought to make<br>friends:a) among<br>acquaintances                          | ฉันพยายามที่จะหาเพื่อน<br>จากกลุ่มคนรู้จัก                                      | I try to make friends from<br>the groups I know.                                      | 1                                 | -          |
| 8            | I took illegal drugs  | ฉันใช้สารเสพติด   | I use drugs.  | 1                                 | -          |
| 9            | I sought to meet new<br>people in the hopes of<br>developing a romantic<br>relationship | ฉันพยายามพบปะผู้คนใหม่<br>ๆ โดยหวังว่าจะพัฒนา<br>ความสัมพันธ์ในเชิงโรแมน<br>ติก | I try to meet new people<br>hoping to develop<br>romantic relationships.              | 1                                 | -          |
| 10           | I took up a new hobby   | ฉันทำงานอดิเรกใหม่ ๆ  | I engage in new hobbies.  | 1                                 | -          |
| 11           | I turned to crime   | ฉันทำสิ่งที่ขัดต่อกฎหมาย  | I do things that violate the<br>laws.   | 1                                 | -          |

| ลำดับ<br>ที่ | ข้อความดั้งเดิม  | ข้อความแปลเป็น<br>ภาษาไทย   | ข้อความแปลที่ถูก<br>แปลกลับ<br>(Back Translate)   | Equivalence<br>Rating<br>(-1,0,1) | พีดแบค  |
|--------------|--|---|---|-----------------------------------|---|
| 12           | I sought answers to my problems in prayer  | ฉันค้นหาคำตอบของปัญหาผ่านการอธิษฐาน/<br>ภาวนา   | I find the answers to my problems through praying/chanting.   | 1                                 | -   |
| 13           | I came to accept how I felt  | ฉันยอมรับในสิ่งที่ฉันรู้สึก   | I accept what I feel.   | 1                                 | -   |
| 14           | I became aware of my particular fears and anxieties and their triggers   | ฉันตระหนักถึงความกลัว ความวิตกกังวลในบางสิ่งบางอย่าง และตระหนักถึงตัวกระตุ้นความรู้สึกเหล่านั้น                           | I am aware of the fears and the worries about something; and I am aware of the triggers of those feelings.                          | 1                                 | -   |
| 15           | I sought professional support from the following: a medical doctor   | ฉันเข้ารับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจ (เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา ฯลฯ)   | I seek psychological support from the professions (e.g., psychiatrists, psychologists).   | 0                                 | in the original, a medical doctor suggests it is for physical health, not mental health |
| 16           | I sought professional support from the following: organized focus groups ( AA, NA, singles groups, parents without partners, etc.) | ฉันเข้ารับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญตามกลุ่มสนทนาที่จัดขึ้น (เช่น กลุ่มเลิกเหล้า, กลุ่มคนโสด, ผู้ปกครองที่ไม่มีคู่ ฯลฯ) | I obtain support from professionals in the conversation groups (e.g., a alcohol cessation group, single group, single parent group) | 1                                 | -   |

| ลำดับ<br>ที่ | ข้อความดั้งเดิม  | ข้อความแปลเป็น<br>ภาษาไทย  | ข้อความแปลที่ถูกแปลกลับ<br>(Back Translate)  | Equivalence<br>Rating<br>(-1,0,1) | ผิด<br>แบบ |
|--------------|--|--|--|-----------------------------------|------------|
| 17           | I sought professional support from the following: a member of the clergy (priest, rabbi, minister, etc.) | ฉันเข้ารับความช่วยเหลือจากกลุ่มทางศาสนา (เช่น พระ, บาทหลวง, นักปฏิบัติธรรม ฯลฯ)    | I obtain help from religious groups (e.g., monks, priests, religious practitioners).     | 1                                 | -          |
| 18           | I became a workaholic  | ฉันกลายเป็นคนบ้างาน  | I become work-addicted.  | 1                                 | -          |
| 19           | I told myself I had the strength and resources necessary to overcome my loneliness.                      | ฉันบอกตัวเองว่าฉันมีความแข็งแรงและทรัพยากรที่จำเป็นในการก้าวข้ามผ่านความเหงาของฉัน | I tell myself I have the strengths and resources necessary for overcoming my loneliness. | 1                                 | -          |
| 20           | I had casual sex frequently just to be with someone  | ฉันมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด/แบบผิวเผินบ่อย ๆ เพื่อที่จะได้อยู่กับใครสักคน         | I have uncommitted/casual sexual relationships just to be with someone.                  | 1                                 | -          |
| 21           | I got a part time job  | ฉันทำงานพาร์ทไทม์  | I do part-time work.   | 1                                 | -          |
| 22           | I enrolled in personal development seminars  | ฉันสมัครเข้าคอร์สพัฒนาตนเอง  | I enroll in the self-development courses.  | 1                                 | -          |
| 23           | I spent time at places where I knew there would be a lot of people                                       | ฉันใช้เวลาในสถานที่ที่ฉันรู้ว่าจะมีผู้คนจำนวนมาก                                   | I spend time in places where I know will be visited by many people.                      | 1                                 | -          |
| 24           | I immersed myself in work  | ฉันทุ่มเทตัวเองไปอยู่กับงาน  | I devote myself to work.   | 1                                 | -          |
| 25           | I purposely built walls around myself  | ฉันตั้งใจสร้างกำแพงขึ้นมาปกป้องตัวเอง  | I intentionally build a wall to protect myself.  | 1                                 | -          |
| 26           | I went to more parties and social functions  | ฉันไปงานปาร์ตี้และงานสังสรรค์มากขึ้น   | I go to parties and social functions more often.   | 1                                 | -          |

| ลำดับ<br>ที่ | ข้อความดั้งเดิม   | ข้อความแปลเป็นภาษาไทย   | ข้อความแปลที่ถูกแปลกลับ<br>(Back Translate)  | Equivalence<br>Rating<br>(-1,0,1) | ผิด<br>แบบ |
|--------------|---|---|--|-----------------------------------|------------|
| 27           | I tried to be less dependent on others for my happiness   | ฉันพยายามลดการพึ่งพาผู้อื่นในการสร้างความสุขของตัวเอง   | I try to reduce my reliance on others in creating my happiness.  | 1                                 | -          |
| 28           | I felt strengthened and comforted by my faith in God  | ฉันรู้สึกเข้มแข็งและสบายใจมากขึ้นจากความศรัทธาทางศาสนาของฉัน  | I feel stronger and more comfortable from my religious faith.  | 1                                 | -          |
| 29           | I came to view being alone as an opportunity to think things through and set new goals for myself | ฉันปรับมุมมองเกี่ยวกับการอยู่คนเดียวใหม่โดยมองว่าเป็นโอกาสให้ฉันทบทวนความคิดและตั้งเป้าหมายใหม่ให้กับตัวเอง | I adjust my view in being alone (to a new one) and see it as an opportunity to reflect on my thinking and setting up new goals for myself. | 1                                 | -          |
| 30           | I drank alcohol to excess   | ฉันดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มาก  | I drink a lot of alcohols.   | 1                                 | -          |
| 31           | I turned loneliness into a time for reflection  | ฉันเปลี่ยนความเหงาเป็นช่วงเวลาที่ฉันจะได้ทบทวนตัวเอง  | I change loneliness into the period in which I could reflect on myself.  | 1                                 | -          |
| 32           | My attendance at religious services increased   | ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น   | I participate more in religious ceremonies.  | 1                                 | -          |
| 33           | I went back to work after years of being at home  | ฉันกลับไปทำงาน หลังจากอยู่บ้านมาหลายปี  | I go back to work after staying home for several years.  | 1                                 | -          |
| 34           | I denied to myself that anything was wrong  | ฉันปฏิเสธกับตัวเองว่ามันไม่ได้มีอะไรผิดปกติ   | I denie to myself that nothing is not all right.   | 1                                 | -          |

ตารางที่ 16 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ ปรับแก้  
ข้อที่ 15

| ข้อที่ | ข้อความดั้งเดิม  | ข้อความแปลเป็นภาษาไทย                                | ข้อความแปลที่ถูกแปลกลับ (Back Translate)                           | Equivalence Rating (-1,0,1) |
|--------|--|--|--|-----------------------------|
| 15     | I sought professional support from the following: a medical doctor | ฉันเข้ารับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (เช่น แพทย์ ) | I seek psychological support from the professions (e.g., doctors). | 1                           |



## ตารางที่ 17

## การตรวจสอบภาษาและการใช้ในบริบทของนิสิตนักศึกษาของมาตรการเผชิญกับความเหงา

| ลำดับ | ข้อความเดิม  | ปรับให้เข้ากับนิสิตนักศึกษา   | ลำดับ | ข้อความเดิม  | ปรับให้เข้ากับนิสิตนักศึกษา  |
|-------|--|---|-------|--|--|
| 1     | ฉันลงทะเบียนเรียนหลักสูตรทบทวนความรู้ทางวิชาการ          | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการลงเรียนหลักสูตรความรู้ทางวิชาการเพิ่ม            | 18    | ฉันกลายเป็นคนบ้างาน  | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการเปลี่ยนตัวเองเป็นคนบ้างาน   |
| 2     | ฉันออกเดทมากขึ้น   | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการออกเดทมากขึ้น                                    | 19    | ฉันบอกตัวเองว่าฉันมีความแข็งแกร่งและมีสิ่งที่จำเป็นในการก้าวข้ามผ่านความเหงาของฉัน | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการบอกตัวเองว่าฉันมีความแข็งแกร่งและมีสิ่งที่จำเป็นในการก้าวข้ามผ่านความเหงาของฉัน |
| 3     | ฉันพยายามทำงานอดิเรก ที่ก่อนหน้านี้ฉันไม่เคยว่างมาทำ     | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการพยายามทำงานอดิเรกที่ก่อนหน้านี้ฉันไม่เคยว่างมาทำ | 20    | ฉันมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด/แบบผิวเผินบ่อย ๆ เพื่อที่จะได้อยู่กับใครสักคน         | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการมีเพศสัมพันธ์แบบผิวเผินบ่อย ๆ เพื่อที่จะได้อยู่กับใครสักคน                      |
| 4     | ฉันรื้อฟื้นมิตรภาพกับเพื่อนเก่า                          | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการรื้อฟื้นมิตรภาพกับเพื่อนเก่า                     | 21    | ฉันทำงานพาร์ทไทม์  | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการทำงานพาร์ทไทม์  |
| 5     | ฉันเล่นกีฬาชนิดใหม่                                      | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการเล่นกีฬาชนิดใหม่                                 | 22    | ฉันสมัครเข้าคอร์สพัฒนาตนเอง  | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการสมัครเข้าคอร์สพัฒนาตนเอง  |
| 6     | ฉันพยายามที่จะหาเพื่อนจากที่โบสถ์/วัด/สถานที่ปฏิบัติธรรม | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการพยายามหาเพื่อนจากที่โบสถ์/วัด/สถานที่ปฏิบัติธรรม | 23    | ฉันใช้เวลาในสถานที่ที่ฉันรู้ว่าจะมีผู้คนจำนวนมาก                                   | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการใช้เวลาในสถานที่ที่ฉันรู้ว่าจะมีผู้คนจำนวนมาก                                   |
| 7     | ฉันพยายามที่จะหาเพื่อน จากกลุ่มคนที่ฉันรู้จัก            | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการพยายามที่จะหาเพื่อน จากกลุ่มคนที่ฉันรู้จัก       | 24    | ฉันทุ่มเทตัวเองไปอยู่กับงาน  | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการทุ่มเทตัวเองไปอยู่กับงาน  |
| 8     | ฉันใช้สารเสพติด  | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการใช้สิ่งเสพติด                                    | 25    | ฉันตั้งใจปิดกั้นตัวเอง   | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการตั้งใจปิดกั้นตัวเอง   |



| ลำดับ | ข้อความเดิม  | ปรับให้เข้ากับนิสิต  | ลำดับ | ข้อความเดิม   | ปรับให้เข้ากับนิสิต  |
|-------|--|--|-------|---|--|
| 9     | ฉันพยายามพบปะผู้คนใหม่ ๆ โดยหวังว่าจะพัฒนาความสัมพันธ์แบบความรัก                             | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการพยายามพบปะผู้คนใหม่ ๆ โดยหวังว่าจะพัฒนาความสัมพันธ์แบบคนรัก                           | 26    | ฉันไปงานเลี้ยงและงานสังคมมากขึ้น  | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการไปงานเลี้ยงและงานสังคมมากขึ้น   |
| 10    | ฉันทำงานอดิเรกใหม่ ๆ   | ฉันรับมือกับความเหงาการทำงานอดิเรกใหม่ ๆ   | 27    | ฉันพยายามลดการพึ่งพาผู้อื่นในการสร้างความสุขของตัวเอง   | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการพยายามลดการพึ่งพาผู้อื่นในการสร้างความสุขของตัวเอง  |
| 11    | ฉันทำสิ่งที่ขัดต่อกฎหมาย   | ฉันรับมือกับความเหงาการลองทำสิ่งที่ฝ่าฝืนต่อกฎหมาย   | 28    | ฉันรู้สึกเข้มแข็งและสบายใจมากขึ้นจากการมีศรัทธาทางศาสนาของฉัน   | ฉันรับมือกับความเหงาการเพิ่มความเข้มแข็งและสบายใจจากการมีศรัทธาทางศาสนาของฉัน  |
| 12    | ฉันค้นหาวิธีการแก้ปัญหาผ่านการ/สวดมนต์/อธิษฐาน/ภาวนา   | ฉันรับมือกับความเหงาการค้นหาวิธีการแก้ปัญหาผ่านการ/สวดมนต์/อธิษฐาน/ภาวนา   | 29    | ฉันปรับมุมมองเกี่ยวกับการอยู่คนเดียวใหม่โดยมองว่าเป็นโอกาสให้ฉันทบทวนความคิดและตั้งเป้าหมายใหม่ให้กับตัวเอง | ฉันรับมือกับความเหงาการปรับมุมมองเกี่ยวกับการอยู่คนเดียวใหม่ โดยมองว่าเป็นโอกาสให้ฉันทบทวนความคิดและตั้งเป้าหมายใหม่ให้กับตัวเอง |
| 13    | ฉันยอมรับในสิ่งที่ฉันรู้สึก  | ฉันรับมือกับความเหงาการยอมรับในสิ่งที่ฉันรู้สึก  | 30    | ฉันดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มาก  | ฉันรับมือกับความเหงาการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มาก   |
| 14    | ฉันตระหนักถึงความกลัวและความวิตกกังวลบางอย่าง และตระหนักถึงสิ่งที่กระตุ้นความรู้สึกเหล่านั้น | ฉันรับมือกับความเหงาการตระหนักถึงความกลัวและความวิตกกังวลบางอย่าง และตระหนักถึงสิ่งที่กระตุ้นความรู้สึกเหล่านั้น | 31    | ฉันเปลี่ยนความเหงาให้เป็นเวลาที่ฉันจะได้ทบทวนตัวเอง   | ฉันรับมือกับความเหงาการเปลี่ยนความเหงาให้เป็นเวลาที่ฉันจะได้ทบทวนตัวเอง  |
| 15    | ฉันเข้ารับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (เช่น แพทย์)   | ฉันรับมือกับความเหงาการเข้ารับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (เช่น แพทย์ นักจิตวิทยา)                               | 32    | ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น   | ฉันรับมือกับความเหงาการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น  |
| ลำดับ | ข้อความเดิม  | ปรับให้เข้ากับนิสิต  | ลำดับ | ข้อความเดิม   | ปรับให้เข้ากับนิสิต  |

|    |   |   |    |  |   |
|----|---|---|----|--|---|
| 16 | ฉันได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ จากกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้น (เช่น กลุ่มเล็ก เหล่า, กลุ่มคนโสด, พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ฯลฯ) | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ จากกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้น (เช่น กลุ่มถกประเด็น, กลุ่มคนโสด, กลุ่มพัฒนาตนเอง ฯลฯ) | 33 | ฉันกลับไปทำงาน หลังจากอยู่บ้านมาหลายปี | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการหันกลับมาทำกิจกรรมที่ไม่ได้ทำมานานแล้ว |
| 17 | ฉันได้รับความช่วยเหลือจากกลุ่มทางศาสนา (เช่น พระ, บาทหลวง, นักปฏิบัติธรรม ฯลฯ)  | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการได้รับความช่วยเหลือจากกลุ่มทางศาสนา (เช่น พระ, บาทหลวง, นักปฏิบัติธรรม ฯลฯ)  | 34 | ฉันบอกกับตัวเอง ว่าไม่มีอะไรผิดปกติ?   | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการบอกกับตัวเอง ว่าไม่มีอะไรผิดปกติ       |

## ตารางที่ 18

## มาตรการจัดการเผชิญกับความเหงาแบบคู่ขนาน

| ลำดับ | ข้อคู่ขนาน set A                                     | ข้อคู่ขนาน set B   | ลำดับ | ข้อคู่ขนาน set A  | ข้อคู่ขนาน set B   |
|-------|--|--|-------|---|--|
| 1     | ฉันใช้เวลาเหงาเป็นเวลาพัฒนาตัวเอง                    | ฉันเอาเวลาว่างที่มีในช่วงเหงา ๆ ไปใช้พัฒนาตนเองแทน                     | 18    | ฉันทำงานหนักแก่เหงา   | ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากขึ้น จะได้ไม่เหงา                                 |
| 2     | ฉันหาแฟนหรือคนคุยเพื่อแก้เหงา                        | ฉันจะพยายามหาแฟน จะได้ลดความเหงา                                       | 19    | ฉันอยู่กับความเหงาผ่านการบอกตัวเองว่าฉันเข้มแข็งและมีอะไรให้อึดเหนี่ยวจิตใจ | เมื่อเหงาฉันจะพยายามทำตัวให้เข้มแข็งและบอกตัวเองว่าฉันจะสามารถผ่านมันไปได้ |
| 3     | ฉันลองทำอะไรๆ ที่เคยสนใจเพื่อแก้เหงา                 | ฉันกลับไปทำอดีตที่เคยอยากลองทำ จะได้ไม่ต้องอยู่เหงา ๆ                  | 20    | ฉันคุยกับคนเรื่อยเปื่อยเพื่อแก้เหงา   | ฉันหาคนคุยแบบไม่จริงจังไปเรื่อย ๆ จะได้ไม่เหงา                             |
| 4     | ฉันคุยกับเพื่อนแก้เหงา                               | ฉันลดความเหงาโดยคุยกับเพื่อน   | 21    | ฉันหางานพิเศษทำแก้เหงา  | ฉันหากิจกรรมนอกเวลาทำ จะได้ไม่เหงา   |
| 5     | ฉันออกกำลังกายแก้เหงา                                | ฉันหากิจกรรมเกี่ยวกับการเล่นกีฬาทำให้เพิ่มขึ้น จะได้ไม่เหงา            | 22    | การเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองช่วยให้ฉันรับมือกับความเหงาได้ง่ายขึ้น                | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการทำกิจกรรมพัฒนาด้านตนเองเพิ่มขึ้น                |
| 6     | ฉันหาเพื่อนที่มีความคิดความเชื่อคล้ายกันเพื่อแก้เหงา | ฉันพยายามลดความเหงาโดยการอยู่กับเพื่อนที่มีความคิดความเชื่อคล้าย ๆ กัน | 23    | ฉันไปในที่ที่มีคนเยอะๆ เพื่อได้พบใครคล้ายเหงา                               | ฉันพยายามไปอยู่ในที่ ๆ มีเพื่อน/คนรู้จัก จะได้ไม่ต้องอยู่คนเดียว           |
| 7     | ฉันหาเพื่อนใหม่เพื่อแก้เหงา                          | ฉันลดความเหงาโดยพยายามหาเพื่อนใหม่เพิ่ม                                | 24    | ฉันทุ่มเทให้งานให้ไม่เหงา   | ฉันใช้เวลาไปกับการเรียนให้มากขึ้น จะได้ไม่เหงา                             |
| 8     | ฉันสูบบุหรี่แก้เหงา                                  | ฉันสูบบุหรี่ให้หัวโล่ง ๆ จะได้ไม่รู้สึกลงมากเกินไป                     | 25    | ฉันปิดกั้นตัวเองจากใครๆ เพราะกลัวว่าถ้าเขาจากไปแล้วฉันจะเหงาอีก             | ฉันพยายามจะไม่คบใครไปเลยดีกว่า จะได้ไม่ต้องมาเหงาที่หลัง                   |
| 9     | ฉันลองเจอคนใหม่ๆ เพื่อได้แฟนแก้เหงา                  | ฉันออกไปเจอคนใหม่ ๆ มากขึ้น เพื่อหาคนคุยมาช่วยฉันให้ไม่ต้องเหงา        | 26    | ฉันไปเที่ยวคลายเหงา   | ฉันไปปาร์ตี้และไปเที่ยวมากขึ้น   |
| ลำดับ | ข้อคู่ขนาน set A                                     | ข้อคู่ขนาน set B   | ลำดับ | ข้อคู่ขนาน set A  | ข้อคู่ขนาน set B   |

|    |  |  |    |  |   |
|----|--|--|----|--|---|
| 10 | ฉันทำงานอดิเรกใหม่ๆ ทำเพื่อแก้เหงา                                     | ฉันทำงานกิจกรรมใหม่ ๆ มาทำมากขึ้น จะได้ไม่เหงา   | 27 | ฉันอยู่กับความเหงาผ่าน การสร้างความสุขให้ตัวเอง                                      | ฉันพยายามลดการพึ่งพาผู้อื่น ในการสร้างความสุขให้กับตัวเอง   |
| 11 | ฉันหาอะไรน่าตื่นเต้นทำแก้เหงา  | ฉันพยายามหาอะไรสนุก ๆ ทำ จะได้ไม่เหงา  | 28 | ฉันยึดเอาศาสนามาเป็นหลักให้ผ่านความเหงาไปได้   | ฉันพยายามผ่านความเหงาไป โดย ใช้หลักความเชื่อที่มี (เช่น เชื่อว่าทุกอย่างจะผ่านไป เชื่อในความหมายของชีวิต) |
| 12 | ฉันอธิษฐานขอให้ความเหงาหมดไป   | ฉันใช้การมีความหวัง ภาวนาให้ปัญหาความเหงาของฉันดีขึ้น  | 29 | ฉันอยู่กับความเหงาโดยการมองว่าความเหงาเป็นโอกาสให้ฉันได้รู้จักตัวเองและเป้าหมายที่มี | ฉันมองว่าการช่วงเวลาที่อยู่คนเดียวนี้เป็นโอกาสให้ฉันได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองทบทวนความคิดตัวเอง             |
| 13 | ฉันอยู่กับความเหงาผ่านการทำใจยอมรับ                                    | เมื่อฉันรู้สึกเหงา ฉันจะพยายามทำใจยอมรับมัน  | 30 | ฉันดื่มเหล้าแก้เหงา  | ฉันดื่มเหล้าให้มัน ๆ จะได้ไม่รู้สึกเหงาเกินไป   |
| 14 | ฉันรับมือกับความเหงาโดยพยายามทบทวนทำความเข้าใจความกลัวความเหงาที่ฉันมี | เมื่อฉันเหงาฉันจะพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง   | 31 | ฉันเปลี่ยนความเหงาเป็นเวลาค้นหาตัวเอง  | ฉันเปลี่ยนช่วงเวลาของความเหงาเป็นเวลาที่ฉันจะได้ทบทวนตัวเอง   |
| 15 | ฉันไปคุยกับนักวิชาชีพ เช่นจิตแพทย์เพื่อลดความเหงา                      | ฉันรับมือกับความเหงาโดยวิธีการไปคุยกับนักจิตวิทยา  | 32 | ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อแก้เหงา   | ฉันศึกษาเกี่ยวกับหลักความเชื่อมากขึ้น เพื่อจะแก้ปัญหาความเหงา   |
| 16 | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการร่วมกลุ่มกิจกรรมต่างๆ                       | เมื่อฉันเหงาฉันจะทำกิจกรรมที่ช่วยให้เข้าใจความเหงามากขึ้น เช่น อ่านหนังสือ, ฟัง podcast , ค้นข้อมูลจากเว็บ | 33 | ฉันกลับมาทำกิจกรรมเก่าๆ ที่ละเลยไปเพื่อแก้เหงา                                       | ฉันลดความเหงาโดยพยายามเอากิจกรรมเก่า ๆ ที่เคยชอบกลับมาทำ  |
| 17 | ฉันรับมือกับความเหงาผ่านการเข้ากลุ่มทางศาสนาจิตวิญญาณ                  | เมื่อฉันเหงาฉันจะพยายามเข้าใจตนเองผ่านปรัชญา/จิตวิทยา  | 34 | ถ้าฉันบอกตัวเองว่าไม่มีอะไร ฉันก็จะไม่รู้สึกเหงา                                     | ฉันพยายามไม่ไปสนใจความเหงาของตัวเองมากนัก จะได้ไม่ต้องไปรู้สึกอะไรกับมัน                                  |

## ตารางที่ 19

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากการทดลองใช้มาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์

| ด้าน       | ทดลองใช้รอบ<br>ที่ 1 (N = 60) | ผ่าน<br>เกณฑ์ | ทดลองใช้รอบที่<br>2 (N = 80) | ผ่าน<br>เกณฑ์ |
|------------|-------------------------------|---------------|------------------------------|---------------|
| MoMp       | 0.86                          | ✓             | 0.87                         | ✓             |
| MoMr       | 0.69                          | -             | 0.78                         | ✓             |
| MoSc       | 0.78                          | ✓             | 0.76                         | ✓             |
| รวมทุกด้าน | 0.72                          | ✓             | 0.74                         | ✓             |

## ตารางที่ 20

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากการทดลองใช้มาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์

| ลำดับ | รหัสข้อ | ทดลองใช้รอบที่ 1 (N = 60) |            | ทดลองใช้รอบที่ 2 (N = 80) |             |
|-------|---------|---------------------------|------------|---------------------------|-------------|
|       |         | CITC                      | ผ่านเกณฑ์* | CITC                      | ผ่านเกณฑ์** |
| 1     | 1SC     | 0.415                     | ✓          | .361                      | ✓           |
| 2     | 2SC     | 0.511                     | ✓          | .499                      | ✓           |
| 3     | 3SC     | 0.491                     | ✓          | .508                      | ✓           |
| 4     | 4MP     | 0.523                     | ✓          | .564                      | ✓           |
| 5     | 5MP     | 0.536                     | ✓          | .606                      | ✓           |
| 6     | 6MR     | 0.130                     | -          | .203                      | ✓           |
| 7     | 7MR     | 0.347                     | ✓          | .354                      | ✓           |
| 8     | 8MR     | 0.304                     | ✓          | .352                      | ✓           |

\*critical r การทดลองใช้รอบที่ 1 ( $r = .214$ ,  $df = 58$ ,  $p < .05$ )\*\*critical r การทดลองใช้รอบที่ 2 ( $r = .185$ ,  $df = 78$ ,  $p < .05$ )\*\*\*critical r การทดลองใช้รอบที่ 3 ( $r = .165$ ,  $df = 98$ ,  $p < .05$ )

## ตารางที่ 21

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและค่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากการทดลองใช้มาตราวัดการเผชิญกับความเหงา รอบที่ 1 และ 2

| รหัสข้อ   | รอบที่ 1 (N = 60) |            | รอบที่ 2 (N = 80) |             |
|-----------|-------------------|------------|-------------------|-------------|
|           | CITC              | ผ่านเกณฑ์* | CITC              | ผ่านเกณฑ์** |
| COQ13_ref | -0.054            | -          | 0.112             | -           |
| COQ14_ref | 0.049             | -          | 0.099             | -           |
| COQ27_ref | 0.144             | -          | 0.321             | ✓           |
| COQ29_ref | 0.581             | ✓          | 0.198             | ✓           |
| COQ31_ref | 0.409             | ✓          | 0.489             | ✓           |
| COQ19_ref | 0.488             | ✓          | 0.470             | ✓           |
| COQ1_dev  | 0.148             | -          | 0.138             | -           |
| COQ15_dev | 0.018             | -          | 0.191             | ✓           |
| COQ16_dev | 0.105             | -          | 0.275             | ✓           |
| COQ17_dev | 0.106             | -          | 0.102             | -           |
| COQ33_dev | 0.210             | -          | 0.090             | -           |
| COQ22_dev | 0.250             | ✓          | 0.029             | -           |
| COQ2_soc  | 0.262             | ✓          | 0.256             | ✓           |
| COQ4_soc  | 0.160             | -          | 0.215             | ✓           |
| COQ7_soc  | 0.359             | ✓          | 0.365             | ✓           |
| COQ9_soc  | 0.000             | -          | 0.037             | -           |
| COQ23_soc | 0.177             | -          | 0.274             | ✓           |
| COQ26_soc | 0.362             | ✓          | 0.342             | ✓           |
| COQ8_dis  | 0.282             | ✓          | 0.235             | ✓           |
| COQ11_dis | 0.290             | ✓          | 0.251             | ✓           |
| COQ25_dis | 0.212             | -          | 0.008             | -           |
| COQ30_dis | 0.346             | ✓          | 0.171             | -           |
| COQ20_dis | 0.007             | -          | 0.332             | ✓           |

| รหัสข้อ   | รอบที่ 1 (N = 60) |   | รอบที่ 2 (N = 80) |             |
|-----------|-------------------|---|-------------------|-------------|
|           | CITC              | ✓ | CITC              | ผ่านเกณฑ์** |
| COQ34_dis | 0.296             | ✓ | 0.276             | ✓           |
| COQ6_re   | 0.526             | ✓ | 0.276             | ✓           |
| COQ12_re  | 0.515             | ✓ | 0.488             | ✓           |
| COQ28_re  | 0.419             | ✓ | 0.521             | ✓           |
| COQ32_re  | -0.042            | - | 0.441             | ✓           |
| COQ3_act  | 0.295             | ✓ | -0.039            | -           |
| COQ5_act  | 0.141             | - | 0.293             | ✓           |
| COQ10_act | 0.416             | ✓ | 0.259             | ✓           |
| COQ21_act | 0.101             | - | 0.408             | ✓           |
| COQ24_act | 0.392             | ✓ | 0.453             | ✓           |
| COQ18_act | 0.430             | ✓ | 0.146             | -           |
| $\alpha$  | 0.604             | - | 0.423             | ✓           |

\*critical r การทดลองใช้รอบที่ 1 ( $r = .214$ ,  $df = 58$ ,  $p < .05$ )

\*\*critical r การทดลองใช้รอบที่ 2 ( $r = .185$ ,  $df = 78$ ,  $p < .05$ )

## ตารางที่ 22

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและค่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากการทดลองใช้มาตรวจวัดการเผชิญกับความเหงา รอบที่ 3

| รหัสข้อ   | รอบที่ 3 (N = 100)  |              |                 |              |
|-----------|---------------------|--------------|-----------------|--------------|
|           | รวม 6 ด้าน (34 ข้อ) |              | 5 ด้าน (28 ข้อ) |              |
|           | CITC                | ผ่านเกณฑ์*** | CITC            | ผ่านเกณฑ์*** |
| COQ3_act  | 0.624               | ✓            | 0.632           | ✓            |
| COQ5_act  | 0.523               | ✓            | 0.51            | ✓            |
| COQ10_act | 0.506               | ✓            | 0.471           | ✓            |
| COQ21_act | 0.526               | ✓            | 0.477           | ✓            |
| COQ24_act | 0.579               | ✓            | 0.569           | ✓            |
| COQ18_act | 0.407               | ✓            | 0.413           | ✓            |
| COQ6_re   | 0.542               | ✓            | 0.552           | ✓            |
| COQ12_re  | 0.16                | -            | 0.231           | ✓            |
| COQ28_re  | 0.398               | ✓            | 0.418           | ✓            |
| COQ32_re  | 0.504               | ✓            | 0.543           | ✓            |
| COQ2_soc  | 0.096               | ✓            | 0.179           | ✓            |
| COQ4_soc  | 0.508               | ✓            | 0.547           | ✓            |
| COQ7_soc  | 0.492               | ✓            | 0.543           | ✓            |
| COQ9_soc  | 0.571               | ✓            | 0.576           | ✓            |
| COQ23_soc | 0.187               | ✓            | 0.233           | ✓            |
| COQ26_soc | 0.329               | ✓            | 0.381           | ✓            |
| COQ1_dev  | 0.283               | ✓            | 0.291           | ✓            |
| COQ15_dev | 0.587               | ✓            | 0.568           | ✓            |
| COQ16_dev | 0.172               | ✓            | 0.246           | ✓            |
| COQ17_dev | 0.557               | ✓            | 0.509           | ✓            |
| COQ33_dev | 0.569               | ✓            | 0.581           | ✓            |
| COQ22_dev | 0.459               | ✓            | 0.501           | ✓            |



| รหัสข้อ          | รอบที่ 3 (N = 100)  |              |                 |              |
|------------------|---------------------|--------------|-----------------|--------------|
|                  | รวม 6 ด้าน (34 ข้อ) |              | 5 ด้าน (28 ข้อ) |              |
|                  | CITC                | ผ่านเกณฑ์*** | CITC            | ผ่านเกณฑ์*** |
| COQ13_ref        | 0.286               | ✓            | 0.322           | ✓            |
| COQ14_ref        | 0.465               | ✓            | 0.496           | ✓            |
| COQ27_ref        | 0.434               | ✓            | 0.516           | ✓            |
| COQ29_ref        | 0.373               | ✓            | 0.397           | ✓            |
| COQ31_ref        | 0.477               | ✓            | 0.458           | ✓            |
| COQ19_ref        | 0.575               | ✓            | 0.568           | ✓            |
| <i>COQ8_dis</i>  | <i>-0.117</i>       | -            |                 |              |
| <i>COQ11_dis</i> | <i>-0.573</i>       | -            |                 |              |
| <i>COQ25_dis</i> | <i>-0.251</i>       | -            |                 |              |
| <i>COQ30_dis</i> | <i>-0.145</i>       | -            |                 |              |
| <i>COQ20_dis</i> | <i>0.017</i>        | -            |                 |              |
| <i>COQ34_dis</i> | <i>-0.351</i>       | -            |                 |              |
| $\alpha$         | 0.81                | ✓            | 0.892           | ✓            |

\*\*\*critical r การทดสอบใช้รอบที่ 3 ( $r = .165$ ,  $df = 98$ ,  $p < .05$ )

## ตารางที่ 23

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและค่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากการทดลองใช้มาตราวัดการเผชิญกับความเหงา รอบที่ 3 ของด้านย่อยการปฏิเสธและหลีกเลี่ยง

| ลำดับ                      | รหัสข้อ   | รอบที่ 3 (N = 100) |              |
|----------------------------|-----------|--------------------|--------------|
|                            |           | CITC               | ผ่านเกณฑ์*** |
| 1                          | COQ8_dis  | 0.384              | ✓            |
| 2                          | COQ11_dis | 0.252              | ✓            |
| 3                          | COQ25_dis | 0.273              | ✓            |
| 4                          | COQ30_dis | 0.214              | ✓            |
| 5                          | COQ20_dis | 0.164              | -            |
| 6                          | COQ34_dis | 0.184              | ✓            |
| <b><math>\alpha</math></b> |           | 0.476              | -            |

\*\*\*critical r การทดลองใช้รอบที่ 3 ( $r = .165$ ,  $df = 98$ ,  $p < .05$ )



ภาคผนวก ค

แหล่งองค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความเหงา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
การชี้แจงข้อมูลหลังจบแบบสอบถาม

CHULALONGKORN UNIVERSITY

## แหล่งองค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความเหงา

<https://cutt.ly/pl0Yknw>

บทความเกี่ยวกับประเภทของความเหงาและการจัดการความเหงา

โดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<https://www.istrong.co/single-post/what-is-loneliness-and-whydo-weneed-to-feel-lonely>

บทความเกี่ยวกับที่มาและการรับมือกับความเหงา

โดย iSTRONG ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตและครอบครัว

<https://thestandard.co/podcast/ruok233/>

Podcast วิธีรับมือกับภาวะเหงาเรื้อรัง ด้วยการกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง

โดย R\_U\_OK THE STANDARD PODCAST

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### การชี้แจงข้อมูลหลังจบแบบสอบถาม

แบบสอบถามในชุดที่ 2 ถึงชุดที่ 5 ที่ท่านได้ตอบไปในข้างต้นได้ผ่านการปรับเปลี่ยนชื่อ โดยเปลี่ยนมาใช้ชื่อที่ระบุถึงสิ่งที่ต้องการจะวัดในภาพรวม ทั้งนี้ก็เพื่อปกปิดจุดประสงค์ของเครื่องมือวัด และป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามคาดการณ์แนวทางการตอบได้

แบบสอบถามชุดที่ 2 ถึงชุดที่ 5 มีชื่อแบบสอบถามที่แท้จริงดังนี้

- (2) แบบสอบถามการเชื่อมโยงทางสังคม เดิมมีชื่อว่ามาตรวัดความเหงา
- (3) แบบสอบถามมุมมองต่อตนเอง เดิมมีชื่อว่ามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- (4) แบบสอบถามการใช้สื่อออนไลน์ เดิมมีชื่อว่ามาตรวัดแรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์
- (5) แบบสอบถามการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เดิมมีชื่อว่ามาตรวัดการนิยามตนเอง

การปกปิดชื่อนี้เป็นไปเพื่อกระบวนการทางการวิจัยผู้วิจัยมิได้มีจุดประสงค์จะหลอกลวงท่านแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามหากท่านรู้สึกไม่สบายใจหลังทราบข้อมูลดังกล่าว หากท่านต้องการได้รับการสนับสนุนทางจิตใจหรือหากประสบกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบจากการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอแนะนำแหล่งบริการช่วยเหลือทางด้านจิตใจกับเครือข่ายองค์กร ที่ให้บริการสุขภาพจิตซึ่งให้บริการโดยไม่เสียค่าบริการได้ตามรายชื่อเหล่านี้ เพื่อเป็นทางเลือกแก่ท่าน

- **สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323** ให้บริการปรึกษาเพื่อเยียวยาจิตใจ ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- **สายด่วนเสมาริตันส์ โทร 02-713-6793** ให้บริการปรึกษาปัญหาชีวิต ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

โดยสมาคมเสมาริตันส์แห่งประเทศไทย

- **เฟสบุ๊คเพจ Here to Heal** ให้บริการปรึกษาเพื่อเยียวยาจิตใจ ฟรี ตั้งแต่เวลา 10.00-22.00 โดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียน

|                   |   |
|-------------------|---|
| ชื่อ-สกุล         | ชวนฟ้าชม นาวาบุญนิยม  |
| วัน เดือน ปี เกิด | 23 ตุลาคม 2539  |
| สถานที่เกิด       | ขอนแก่น   |
| วุฒิการศึกษา      | พ.ศ.2558-2562 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br>พ.ศ.2562-ปัจจุบัน กำลังศึกษาระดับปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | 173/1 ซอยประชาสโมสร 17 ถนนประชาสโมสร ตำบลในเมือง อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น 40000   |
| รางวัลที่ได้รับ   | ทุนอุดหนุนการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเฉลิมฉลองวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ 72 พรรษาและทุนอุดหนุนการวิจัยและนวัตกรรมทุนวิจัยมหาบัณฑิต วช. ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ |