

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ต่อความเหงา
ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง
ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECTS OF ONLINE COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY ON LONELINESS,
EMOTION REGULATION, AND SOCIAL SELF-EFFICACY 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 2022
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรม
นิยมแบบออนไลน์ ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับ
อารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของ
ตนเอง ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

โดย

น.ส.ณัฐพร ตรีเจริญวิวัฒน์

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ณัฐพร ตรีเจริญวิวัฒน์ : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (THE EFFECTS OF ONLINE COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY ON LONELINESS, EMOTION REGULATION, AND SOCIAL SELF-EFFICACY IN UNDERGRADUATES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังข์การ

การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและมีระดับความเหงาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 39 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 19 คน กลุ่มควบคุม 20 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ทั้งหมด 8 ครั้ง คิดเป็นเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้ตอบแบบสอบถามที่ประกอบไปด้วยมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) โดยมีผลวิจัยดังนี้ 1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล ไม่พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์แตกต่างกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ไม่พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ไม่พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2565

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6270009138 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Loneliness, Group Psychotherapy, Cognitive Behavioral Therapy, Emotion Regulation, Social Self-efficacy

Natthaporn Treejareonwiwat : THE EFFECTS OF ONLINE COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY ON LONELINESS, EMOTION REGULATION, AND SOCIAL SELF-EFFICACY IN UNDERGRADUATES. Advisor: Asst. Prof. KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D.

This quasi-experimental research study was aimed to examine the effects of online Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT) on loneliness, emotion regulation, and social self-efficacy in undergraduate students. Participants were 39 students who obtained loneliness score higher than the 50th percentile and volunteered to participate in this study. They were assigned into an experimental group (i.e., 19 participants) and a control group (i.e., 20 participants). Those in the experimental group participated in a twice weekly 2-hour CBGT for 8 weeks, amounting to a total of 16 hours in group participation. Measures of loneliness, emotion regulation and social self-efficacy were administered at pre- and post-study participation and follow-up periods. Data obtained were analyzed using repeated-measure and between-group MANOVAs. Findings were as follows: 1. The posttest and follow-up levels of loneliness of the experimental group were significantly lower than the pretest level. 2. The posttest and follow-up levels of loneliness of the experimental group were significantly lower than the levels of the control group. 3. The posttest and follow-up levels of emotion regulation of the experimental group were not significantly different from the pretest level. 4. The posttest and follow-up levels of emotion regulation of the experimental group were not significantly different from the levels of the control group. 5. The posttest and follow-up levels of social self-efficacy of the experimental group were significantly higher than the pretest level. 6. The posttest and follow-up levels of social self-efficacy of the experimental group were not significantly different from the levels of the control group.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2022

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เปรียบเสมือนการเดินทางไกลครั้งหนึ่งในชีวิตของข้าพเจ้า ซึ่งการมาถึงจุดหมายปลายทางในวันนี้ คงจะเป็นไปไม่ได้เลยหากข้าพเจ้าไม่ได้รับความรัก ความเมตตา และความช่วยเหลือจากบุคคลมากมายที่มีส่วนร่วมสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา พิสิทธิ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ครูผู้มอบความรู้ ความเมตตา คอยให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ และอยู่เคียงข้างข้าพเจ้ามาโดยตลอดและเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเติมเต็มวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้ออกมาเสร็จสมบูรณ์ รวมถึงขอบพระคุณ คณาจารย์แขนงจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่ร่วมฝึกฝนขัดเกลาให้ข้าพเจ้ามีความรู้ทั้งทางทฤษฎีและทักษะที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อันเป็นรากฐานที่สำคัญในการวิจัยครั้งนี้

ลำดับถัดมา ข้าพเจ้าขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยนี้ทุกท่าน ทั้งคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำในเรื่องมาตรการวัดและแผนการดำเนินกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาในด้านสถิติ และบุคคลสำคัญที่ขาดไม่ได้คือผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่สละเวลามาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยครั้งนี้ โดยให้ทั้งความร่วมมือและความไว้วางใจ ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตอันมีคุณค่าและเรียนรู้ไปด้วยกันตลอดจนจบกระบวนการวิจัย

นอกจากนี้ ข้าพเจ้ายังต้องขอบคุณบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญไม่แพ้กัน ขอขอบคุณพี่ ๆ จากศูนย์สุขภาพทางจิตทุกท่าน ที่ช่วยบ่มเพาะตัวตนและให้กำลังใจข้าพเจ้าตลอดเส้นทางความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ขอขอบคุณครอบครัวตรีเจริญวิวัฒน์ คุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว พี่เลี้ยง และแมวทั้ง 2 ตัว ที่เชื่อมั่นในตัวข้าพเจ้าและคอยให้การสนับสนุนเสมอมา ขอขอบคุณคนรัก เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ทั้งจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง สำหรับมิตรภาพที่ดี กำลังใจและความช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

และสุดท้ายนี้ขอขอบคุณทุนอุดหนุนการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจาก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเฉลิมฉลองวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ 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)

ณัฐพร ตรีเจริญวิวัฒน์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย	7
ขอบเขตการวิจัย	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
1. แนวคิดเกี่ยวกับความเหงา	11
1.1 ความหมายของความเหงา.....	11
1.2 ประเภทของความเหงา.....	11
1.3 สาเหตุของความเหงา	13
1.4 โมเดลที่เกี่ยวข้องกับความเหงา	14
1.5 ความเหงาในวัยรุ่น.....	18

1.6 ผลกระทบของความเหงา.....	19
2. แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์	20
2.1 ความหมายของการกำกับอารมณ์.....	20
2.2 กระบวนการของการกำกับอารมณ์.....	21
2.3 การกำกับอารมณ์และความเหงา	25
3. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง	26
3.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง	26
3.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	27
3.2.1 บทบาทและอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตน	27
3.2.2 แหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเอง	29
3.3 การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองและความเหงา	30
4. แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม.....	31
4.1 หลักการพื้นฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม.....	31
4.2 กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม.....	36
4.3 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความเหงาในวัยรุ่น	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
การออกแบบวิจัย.....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	43
ประชากร	43
กลุ่มตัวอย่าง.....	43
เกณฑ์คัดเข้า.....	44
เกณฑ์คัดออก	44
การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47

1. แบบสอบถามเพื่อคัดกรอง.....	47
2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	47
3. มาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	48
3.1 มาตรวัดความเหงา.....	48
3.2 มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์.....	50
3.3 มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง	51
4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของ ตนเอง.....	53
ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมกลุ่ม	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
สถานที่ในการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล.....	59
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	65
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
1. ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง.....	67
2. ข้อมูลเชิงพรรณนาของมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และ มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง	72
3. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ...	74
4. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย	83
5. สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	95
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	97
สรุปผลการวิจัย.....	97
อภิปรายผลการวิจัย.....	99

ส่วนที่ 1 การอภิปรายตัวแปรความเหงา	100
ส่วนที่ 2 การอภิปรายตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์	128
ส่วนที่ 3 การอภิปรายตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง	131
ข้อจำกัด.....	136
ข้อเสนอแนะ	137
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	137
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้.....	138
บรรณานุกรม.....	142
ภาคผนวก.....	155
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองโครงการวิจัยโดย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน	156
ภาคผนวก ข แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	158
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	165
ภาคผนวก ง ตัวอย่างเอกสารประกอบกิจกรรมกลุ่ม	174
ภาคผนวก จ โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อ ความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของ ตนเอง.....	178
ประวัติผู้เขียน.....	188

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความ เหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง.....	55
ตารางที่ 2 ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล.....	69
ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงา ความสามารถในการกำกับ อารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง.....	72
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความเหงาของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	73
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความสามารถ ในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล.....	73
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนการรับรู้ ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการ ทดลอง และระยะติดตามผล.....	74
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการกระจายตัวแบบโค้งปกติ.....	76
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์เมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง โดยสถิติ Box's M.....	82
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปร โดยสถิติ Levene's Test.....	82
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	83
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของคะแนนตัวแปรตาม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	83
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	85

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของความแปรปรวน โดยสถิติ Mauchly's test of Sphericity	86
ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว.....	87
ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงาในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มทดลอง	89
ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงาในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มควบคุม.....	90
ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงาระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์	90
ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มทดลอง	91
ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มควบคุม.....	92
ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์.....	92
ตารางที่ 21 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มทดลอง	93
ตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มควบคุม.....	94
ตารางที่ 23 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์.....	94
ตารางที่ 24 สรุปสมมติฐานการวิจัย.....	96
ตารางที่ 25 การแปลย้อนกลับมาตรวัดความเหงา	167
ตารางที่ 26 การแปลย้อนกลับมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ของตนเอง	170
ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดความเหงา.....	171

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1..... 172

ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2..... 173



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 โมเดลกรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ภาพที่ 2 โมเดลผลของความเหงาต่อกระบวนการคิดทางสังคม	15
ภาพที่ 3 โมเดลการเกิดวงจรความเหงาเรื้อรังตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม	17
ภาพที่ 4 กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคล.....	21
ภาพที่ 5 กระบวนการกำกับอารมณ์.....	23
ภาพที่ 6 หลักแนวคิดดั้งเดิมเกี่ยวกับการรู้คิด	31
ภาพที่ 7 หลักแนวคิดเกี่ยวกับการรู้คิดของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม	31
ภาพที่ 8 การรู้คิดของบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	33
ภาพที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย	34
ภาพที่ 10 เนื้อหาจากโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์	40
ภาพที่ 11 การออกแบบการวิจัย	42
ภาพที่ 12 แผนภาพกล่องของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ...	77
ภาพที่ 13 แผนภาพกล่องของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล	77
ภาพที่ 14 แผนภาพกล่องของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะหลังการทดลอง	78
ภาพที่ 15 แผนภาพกล่องของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะติดตามผล.....	78
ภาพที่ 16 แผนภาพกล่องของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง หลังลดอิทธิพลของค่าสุดโต่งด้วยวิธี Winsorization	79
ภาพที่ 17 แผนภาพกล่องของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล หลังลดอิทธิพลของค่าสุดโต่งด้วยวิธี Winsorization.....	80

ภาพที่ 18 แผนภาพกล่องของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะหลังการทดลอง หลังลดอิทธิพลของค่าสุโด่งด้วยวิธี Winsorization	80
ภาพที่ 19 แผนภาพกล่องของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะติดตามผล หลังลดอิทธิพลของค่าสุโด่งด้วยวิธี Winsorization	81
ภาพที่ 20 อิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (Group) ตามเงื่อนไขเวลา (Time).....	86
ภาพที่ 21 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเหงามระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์	87
ภาพที่ 22 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์	88
ภาพที่ 23 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์.....	88
ภาพที่ 24 แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย	108
ภาพที่ 25 เอกสารประกอบกิจกรรมการให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องอิทธิพลของความคิด	108
ภาพที่ 26 ตัวอย่างแบบฝึกหัดกิจกรรมการให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องวงจรความเหงามของสมาชิก	110
ภาพที่ 27 ตัวอย่างแบบบันทึกความคิด (Thought record) ของสมาชิก	114
ภาพที่ 28 ตัวอย่างแบบฝึกหัดกิจกรรม “I statements” ของสมาชิก	123
ภาพที่ 29 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์.....	132

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเหงา (Loneliness) เกิดขึ้นจากกระบวนการรับรู้ของบุคคลว่าตนเองขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าที่ตนต้องการ (Weiss, 1973) หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ที่ต้องการกับความสัมพันธ์ที่มีอยู่จริง เช่น รู้สึกว่าเครือข่ายสังคมที่มีอยู่แคบเกินไปหรืออาจมีคนที่อยู่ในเครือข่ายเยอะ แต่เป็นความสัมพันธ์ที่ไม่มีคุณภาพ ไม่มีความหมาย จนก่อให้เกิดความทุกข์และความไม่สบายใจ (Peplau & Perlman, 1982) อย่างไรก็ตามความเหงาแตกต่างจากความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social isolation) ตรงที่ความโดดเดี่ยวทางสังคมเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ความเหงาเป็นความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ของปัจเจกบุคคล ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นบ่อยครั้ง แต่ก็สามารถเกิดความรู้สึกเหงาได้ (Gardner et al., 2000) จริงอยู่ที่ในบางครั้งความเหงาแบบชั่วคราวก็จัดว่าเป็นความรู้สึกที่จำเป็นและมีประโยชน์ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากจะช่วยให้มนุษย์มีการเชื่อมต่อกับผู้อื่น ทำให้รอดพ้นจากอันตรายเมื่ออยู่เพียงลำพัง เป็นสัญชาตญาณในการเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง (Cacioppo & Hawley, 2009; Qualter et al., 2015) แต่อย่างไรก็ตามถ้าหากบุคคลมีความเหงาติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ผลเสียก็จะมากกว่าผลดี ความเหงาอาจนำไปสู่ผลกระทบทางลบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา อัตราการพบความเหงาได้พุ่งสูงขึ้นจนกลายเป็นปัญหาในระดับสากล ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน การเชื่อมต่อทางดิจิทัล พฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบอยู่คนเดียว และการใช้ชีวิตตามแบบวิถีคนเมือง ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ได้ส่งผลถึงแค่ปริมาณและคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อคุณค่าและความคาดหวังที่บุคคลมีต่อปฏิสัมพันธ์นั้น ๆ ด้วย (Snell, 2017) และนอกจากสาเหตุที่กล่าวไปข้างต้น สถานการณ์ในปัจจุบันที่อยู่ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019; COVID-19) ก็ทำให้บุคคลต้องอยู่ห่างไกลจากผู้อื่นมากขึ้น มีโอกาสในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยลง ซึ่งก็มีงานวิจัยที่พบว่าโรคโควิด 19 มีผลกระทบอย่างมากกับผู้ที่อยู่ในวัยเรียน โดยเข้ามาขัดขวางระบบการศึกษา การใช้ชีวิตประจำวันและการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ทำให้เกิดปัญหาทั้งทางกายและทางจิตใจตามมา (Flannery et al., 2021)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอัตราการพบความเหงาสูง ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาตลอดช่วงอายุวัยโดย Qualter et al. (2015) พบว่า 20% ถึง 71% ของวัยรุ่นตอนปลายและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นจะรายงานว่ามีความรู้สึกเหงาบ้างบางครั้งไปจนถึงบ่อยครั้ง เช่นเดียวกันกับการสำรวจจาก Cigna International (2018) ที่ทำการสำรวจในประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวนมากกว่า 20,000 คน พบว่าเกือบครึ่งของกลุ่มตัวอย่างรายงานว่ามีความรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวบ้างบางครั้งหรือสม่ำเสมอ ซึ่งช่วงวัยที่มีความเหงามากที่สุดคือช่วง 18-22 ปี สำหรับการศึกษาในประเทศระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 7 ประเทศ พบการรายงานความเหงาอย่างมีนัยสำคัญในวัยรุ่นเช่นกัน โดยมี 31.3% ที่รายงานว่ามีความเหงาบางครั้ง และ 7.8% รายงานว่ามีความเหงาตลอดเวลา ในภาพรวมพบความเหงาในวัยรุ่นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศในประเทศกัมพูชา เมียนมาร์ เวียดนาม และไทย (Peltzer & Pengpid, 2017a) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าประชากรอินโดนีเซียมีความเหงาเกิดขึ้นเป็นประจำหรือตลอดทั้งวัน ประมาณ 3-7 วันต่อสัปดาห์ อยู่ที่ 10.6% โดยกลุ่มที่มีความเหงาสูงที่สุดคือช่วงอายุ 15-24 ปี ตามมาด้วยกลุ่มผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป เป็นการกระจายแบบรูปตัว U (U-shaped distribution) (Peltzer & Pengpid, 2019) สอดคล้องกับการศึกษาของ Lim et al. (2020) ที่พบการกระจายของความเหงาเป็นรูปตัว U เช่นเดียวกัน กล่าวคือพบความเหงาได้มากในกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 18-25 ปี จากนั้นจะน้อยลงในวัยรุ่นผู้ใหญ่ และกลับขึ้นมาสูงอีกครั้งในวัยสูงอายุ อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในส่วนของประเทศไทย วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดลเปิดเผยข้อมูลจากการสำรวจว่ามีบุคคลที่มีความเหงาในระดับสูงกว่า 26.57 ล้านคน จากจำนวนประชากรรวมของไทย 66.4 ล้านคน คิดเป็น 40.4% หรือราว 1 ใน 3 ของกลุ่มสำรวจ โดยพบความเหงาในกลุ่มวัยรุ่น อายุ 18-22 ปี อยู่ที่ 41.8% (บุญยิ่ง คงอาชาภัทร, 2562)

สาเหตุที่พบความเหงาในวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นได้มากเป็นเพราะช่วงวัยนี้มีความอ่อนไหวสูง มีการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงกลุ่มเพื่อน การเป็นตัวของตัวเอง การพึ่งพาตนเอง และการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง เรียกได้ว่าเป็นวัยที่มีการเติบโตของวุฒิภาวะทางกายและทางสติปัญญาอย่างเต็มที่ (Cacioppo et al., 2002; Chauhan & Sharma, 2015; Laursen & Hartl, 2013) ความเหงาเป็นประสบการณ์ทั่วไปที่สามารถเกิดขึ้นได้กับวัยรุ่น โดยมีแนวโน้มมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งในเรื่องของความคาดหวังทางสังคม การแสดงบทบาท

ในสังคม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Qualter et al., 2015) นอกจากนี้ความเหงายังสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลาที่เป็นการเปลี่ยนผ่านในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นภาวะหลังคลอดบุตร การเกษียณ ผู้ที่เป็นม่าย หรือในกรณีที่พบในวัยรุ่นก็คือการเข้ามหาวิทยาลัย (Theeke & Mallow, 2015) สำหรับวัยรุ่น การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่การทำงานหรือการเข้ามหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่ท้าทายทั้งในแง่ของการพยายามรักษาเครือข่ายทางสังคมของตนให้เป็นที่น่าพึงพอใจ และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ (Cutrona, 1982) อีกทั้งยังมีความเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านสังคมและพฤติกรรม การต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัวและอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่ไม่คุ้นเคย อาจทำให้เกิดความรู้สึกเหงาได้ นำมาซึ่งการพบความเหงาในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนมาก (Diehl et al., 2018)

มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาผลกระทบจากความเหงาต่อสุขภาพร่างกาย โดยพบว่าบุคคลที่มีความเหงาจะประเมินสถานะทางสุขภาพของตนเองในระดับที่ต่ำ (Nummela et al., 2011; Peltzer & Pengpid, 2017b; Richard et al., 2017; Stickley et al., 2013) มีการรายงานถึงโรคเรื้อรัง, โรคเบาหวาน (Richard et al., 2017), ภาวะความดันโลหิตสูง (Hawkley et al., 2010; Momtaz et al., 2012) ไปจนถึงความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง, โรคหัวใจและหลอดเลือด (Caspi et al., 2006; Luanaigh & Lawlor, 2008; Thurston & Kubzansky, 2009) และในทางอ้อมความเหงายังเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติด (Beutel et al., 2017; Dyal & Valente, 2015; Peltzer & Pengpid, 2017b; Richard et al., 2017) การอยู่ติดที่และการขาดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (Hawkley et al., 2009; Vancampfort et al., 2019) นำไปสู่การเกิดโรคอ้วนได้ (Lauder et al., 2006; Petite et al., 2015) อีกทั้งความเหงายังมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่แย่งลงและภาวะสมองเสื่อม เช่น โรคอัลไซเมอร์ (Boss et al., 2015; Sutin et al., 2020; Wilson et al., 2007)

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบความเชื่อมโยงระหว่างความเหงากับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิต เช่น คุณภาพการนอนที่ไม่ดีและปัญหาการนอนหลับ (Harris et al., 2013; Peltzer & Pengpid, 2017b; Zawadzki et al., 2013), ภาวะซึมเศร้า (Beutel et al., 2017; Cacioppo et al., 2006b; Ladd & Ettekal, 2013; Qualter et al., 2013; Richard et al., 2017), ภาวะวิตกกังวล (Vanhalst et al., 2013) ในส่วนของผลกระทบของความเหงาต่อการใช้ชีวิตประจำวันของวัยรุ่นก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยพบว่าวัยรุ่นที่มีความเหงาสุงจะมีความพึง

พอใจในชีวิตต่ำ (Kong & You, 2013), มีสมรรถนะทางสังคมที่ต่ำ มีแนวโน้มในการถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน ถูกกลั่นแกล้งรังแก ขาดมิตรภาพที่มีคุณภาพ และมักจะประเมินการสนับสนุนทางสังคมไปในทางลบ (Crick & Ladd, 1993; Kochenderfer & Ladd, 1996; Parker & Asher, 1993; Riggio et al., 1993; Rubin & Mills, 1988), มีความเสี่ยงต่อการติดอินเทอร์เน็ตอย่างรุนแรง (Ang et al., 2018), ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน (Benner, 2011) หรือมีอัตราการพักการเรียนที่สูง (Asher & Paquette, 2003) ยิ่งไปกว่านั้นยังอาจส่งผลต่อความคิดในการฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ ภาวะซึมเศร้า โรคความผิดปกติทางการกิน และปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ (Caspi et al., 2006; Chang et al., 2018; Heinrich & Gullone, 2006; Schinka et al., 2013)

จากผลกระทบที่ร้ายแรงข้างต้น จึงมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหงาเพื่อหาแนวทางในการลดหรือรับมือกับภาวะดังกล่าว โดยปัจจัยแรกคือการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) ซึ่งก็คือกระบวนการที่บุคคลใช้ในการกำหนด ควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม โดยอาศัยทั้งทักษะและวิธีการในการพยายามกำกับอารมณ์ของตนเอง ทั้งการกำกับอารมณ์ในทางบวกและอารมณ์ในทางลบ (Gross & Barrett, 2011) ซึ่งความเหงาก็คืออารมณ์ทางลบ เปรียบเสมือนเดียวกับความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้า ที่สามารถถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน (Cacioppo & Hawkley, 2009) มีงานวิจัยที่พบว่าบุคคลที่มีระดับความเหงาสูงจะมีอุปสรรคในการกำกับอารมณ์ของตนเอง (Hawkley et al., 2009; Southward et al., 2014) โดยอาจจะเป็นไปในรูปแบบของการรับมือแบบไม่เผชิญหน้า เลือกที่จะหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้จัดการอย่างเหมาะสม ใช้วิธีการเก็บกดอารมณ์ การโทษตัวเอง หรือการจดจ่อกับความคิดแทน (Margalit, 2010; Vanhalst et al., 2018) อีกทั้งบุคคลที่มีความเหงายังมีแนวโน้มที่จะรับรู้หรือแสดงออกถึงอารมณ์ทางบวกได้น้อยกว่าบุคคลทั่วไป (Hawkley et al., 2009) ในทางกลับกันบุคคลที่ใช้การกำกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเป็นประจำมีแนวโน้มที่จะประสบกับความเหงาได้มากและทำให้ความเหงานั้นยังคงอยู่ ในขณะที่ถ้าหากบุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมก็จะยิ่งส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น ทำให้มีแนวโน้มที่จะประสบกับความเหงาได้น้อยลง (Kearns & Creaven, 2017) ดังนั้นถ้าหากสามารถส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ดีขึ้น เหมาะสมขึ้น โดยการเข้าไปปรับเปลี่ยนที่องค์ประกอบด้านความคิดที่ไม่เหมาะสม ก็จะส่งผลให้บุคคลมีระดับความเหงาที่น้อยลงได้

ปัจจัยต่อมาคือการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง (Social Self-efficacy) การมีความเหงานั้นเกี่ยวข้องกับลักษณะทางบุคลิกภาพอย่างการมีบุคลิกที่อาย มีความพึงพอใจในตนเองต่ำและมีความกล้าแสดงออกต่ำ (Peplau & Perlman, 1982) นำมาซึ่งการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองที่ลดลง (Bandura et al., 1999; Sherer & Adams, 1983) การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง คือความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถในการเริ่มต้นการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและพัฒนาความสัมพันธ์ใหม่ (Gecas, 1989; Sherer & Adams, 1983; Smith & Betz, 2000) ซึ่งการมีความเชื่อดังกล่าวเป็นหนึ่งในปัจจัยป้องกันความเหงาที่สำคัญ ถ้าหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมที่สูง บุคคลนั้นก็จะเชื่อในความสามารถของตนเองและมีความมั่นใจที่จะเริ่มต้นพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Duck, 1990) ในอีกมุมหนึ่งหากบุคคลรู้ว่าตนเองขาดทักษะทางสังคมหรือความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็อาจส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในตนเองและมีการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองน้อยลงได้ (Dussault & Deaudelin, 2001) ทำให้ยากที่จะเริ่มต้น พัฒนา หรือรักษาความสัมพันธ์ที่ตนมี ส่งผลให้เกิดเป็นวงจรความเหงาได้เช่นกัน ดังนั้นการพัฒนาทักษะทางสังคมของบุคคล รวมถึงการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง จึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการลดความเหงา

แนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) มีความเชื่อพื้นฐานว่าอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่น ๆ ตามมา โดยแนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่มีเป้าหมายที่ชัดเจน ใช้ระยะเวลาไม่นาน เน้นประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และมีการให้องค์ความรู้ผสมผสานกับการสร้างทักษะให้กับผู้รับบริการ เพื่อป้องกันการกลับมาเกิดปัญหาซ้ำ (Beck, 2011) ซึ่งแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมนี้ถือเป็นแนวทางการบำบัดที่ได้รับความนิยมและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนว่าเป็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับวัยรุ่น เมื่อนำแนวคิดนี้มาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ผ่านการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สังเกตรูปแบบพฤติกรรม และได้รับผลป้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่เหมาะสม รวมถึงมีการลองฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ (Corey, 2008)

จากการศึกษาด้วยวิธีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) โดย Masi et al. (2011) พบว่าวิธีการหรือรูปแบบของโปรแกรมที่ช่วยลดความเหงาสามารถแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบหลัก ๆ ได้แก่ การพัฒนาทักษะทางสังคมของบุคคล การรักษาสัมพันธภาพทางสังคมที่มีอยู่เดิม การเพิ่มโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์ใหม่ ๆ และการจัดการกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งงานวิจัยก่อนหน้ามักมุ่งเน้นไปที่สามรูปแบบแรกเป็นหลัก แต่อย่างไรก็ตามผลจากการวิเคราะห์ในงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่ารูปแบบของโปรแกรมที่ช่วยลดความเหงาได้ดีและมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการมุ่งจัดการกับกระบวนการทางความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งก็คือโปรแกรมที่ใช้กระบวนการตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ดังนั้นการศึกษาในระยะหลัง ๆ จึงได้มีการนำเอาแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมมาใช้เพื่อรับมือกับความเหงามากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Käll et al. (2020b) ที่ทำการศึกษาในประเทศสวีเดน มีผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปและระบุว่ามีความเหงาในระดับที่สูง จำนวน 73 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบ waiting list โดยโปรแกรมที่ใช้เป็นโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่เป็นรูปแบบออนไลน์ (Internet-based CBT) ซึ่งมีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพเทียบเคียงกับการให้บริการแบบพบหน้า (face-to-face) (Carlbring et al., 2018) ผลที่ได้พบว่าโปรแกรมกลุ่มที่ใช้ในการทดลองสามารถลดความเหงาและความวิตกกังวลทางสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเพื่อติดตามผลในระยะสองปีให้หลัง โดยพบการลดลงของความเหงาและความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่มสามารถคงอยู่ได้ในระยะยาว (Käll et al., 2020a) และล่าสุดยังมีการนำโปรแกรมกลุ่มดังกล่าวมาเปรียบเทียบกับประสิทธิภาพกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal psychotherapy) ผลพบว่าทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 เดือน กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมช่วยลดความเหงาได้มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมแบบ waiting list และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Käll et al., 2021)

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจุบันประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงาในกลุ่มวัยรุ่นหรือกลุ่มนิสิตนักศึกษา โดยงานวิจัยที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับความเหงาจะเป็นการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ (วัลลภา โคสิดานนท์, 2542; อุทัยวรรณ แก้วพิจิตร และคณะ, 2561)

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาของประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาที่ประสบปัญหาที่เกิดจากความเหงาและช่วยป้องกันการเกิดผลกระทบทางลบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

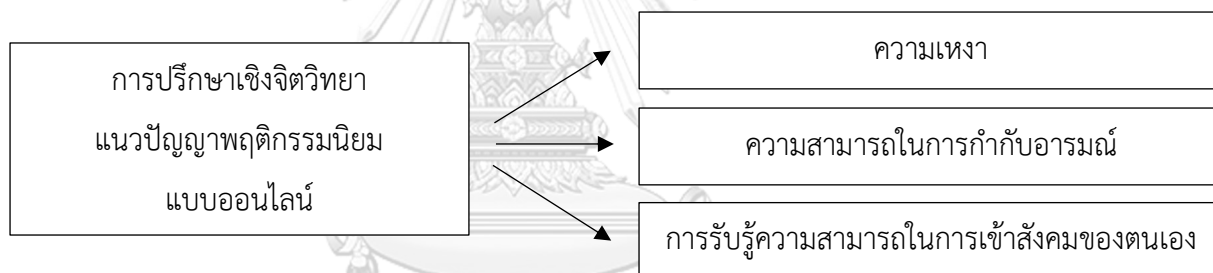
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงาความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ภาพที่ 1

โมเดลกรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

5. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) ที่มุ่งศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมในรูปแบบกลุ่มออนไลน์ ในนิตินักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยเป็นการทดลองแบบ Pretest, Posttest, Follow-Up design ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเป็นนิตินักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชหรือการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยมีตัวแปรที่ศึกษา คือ

ตัวแปรต้น (Independent variables) คือ การเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ การเข้าร่วมกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) และการไม่เข้าร่วมกลุ่ม (กลุ่มควบคุม)

ตัวแปรตาม (Dependent variables) คือ ความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

งานวิจัยนี้จัดทำขึ้นในช่วงเวลาที่คาบเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019; COVID-19) โดยเป็นช่วงปลายของการแพร่ระบาด แม้ว่าสถานการณ์ในภาพรวมจะดีขึ้นแล้ว แต่ก็ยังมีผลกระทบต่อบุคคลอยู่

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความเหงา (Loneliness) หมายถึง การรับรู้ที่ตนเองขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าที่ตนต้องการ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ที่ต้องการกับความสัมพันธ์ที่มีอยู่จริง ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยมาตรวัด UCLA Loneliness Scale (Version 3) ของ Russell (1996)

ความสามารถในการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกำหนด ควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้ง

อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดหรือทัศนคติที่ตนเองมีต่อประสบการณ์นั้น ๆ เพื่อให้แสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งในแง่ของความรุนแรงและระยะเวลาการเกิดอารมณ์ ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยมาตรย่อยในส่วนที่เป็นองค์ประกอบการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) จากมาตรวัด The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ Gross and John (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย Pisitsungkagarn et al. (2013)

การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง (Social Self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งการเริ่มสร้างสัมพันธภาพและการรักษาสัมพันธภาพนั้นไว้ ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินโดยมาตรย่อยในส่วนที่เป็นองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคม (Social Self-efficacy) จากมาตรวัด Self-efficacy Scale ของ Sherer et al. (1982)

นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี หมายถึง นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชหรือการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม หมายถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยนำแนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมมาเป็นพื้นฐานในการดำเนินกลุ่ม ประกอบไปด้วยผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา 1 คน และสมาชิกในกลุ่มเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีคะแนนความเหงาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 6-8 คนต่อหนึ่งกลุ่ม ใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง โดยมีวัตถุประสงค์ของกลุ่มเพื่อลดความเหงา เพิ่มความสามารถในการกำกับอารมณ์และเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ หมายถึง การให้บริการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านอินเทอร์เน็ต โดยใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อกลางในการสื่อสารแบบสองทิศทางที่สามารถโต้ตอบกันได้ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบของการพูดคุยผ่านทางวิดีโอ (Videoconferencing) ในการดำเนินกลุ่ม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ในการลดความเหงา เพิ่มความสามารถในการกำกับอารมณ์ และเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อันเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเหงาของนิสิตนักศึกษา
2. เพื่อเป็นแนวทางในการนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการลดความเหงา เพิ่มความสามารถในการกำกับอารมณ์ และเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. เพื่อเป็นแนวทางในการนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นหรือป้องกันความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การเกิดความเหงาในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี



บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาหัวข้อวิจัยผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม แบบออนไลน์ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเหงา

1.1 ความหมายของความเหงา

ความเหงา (Loneliness) คือ การรับรู้ว่าตนเองขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าที่ตนต้องการ (Weiss, 1973) หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ที่ต้องการกับความสัมพันธ์ที่มีอยู่จริง เช่น รู้สึกว่าเครือข่ายสังคมที่มีอยู่แคบเกินไปหรืออาจมีคนที่อยู่ในเครือข่ายเยอะ แต่เป็นความสัมพันธ์ที่ไม่มีคุณภาพ ไม่มีความหมาย จนก่อให้เกิดความทุกข์และความไม่สบายใจ (Peplau & Perlman, 1982) อย่างไรก็ตามความเหงาแตกต่างจากความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social isolation) ตรงที่ความโดดเดี่ยวทางสังคมเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ความเหงาเป็นความรู้สึกและการรับรู้ของปัจเจกบุคคล ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นบ่อยครั้ง แต่ก็สามารถเกิดความรู้สึกเหงาได้ (Gardner et al., 2000)

1.2 ประเภทของความเหงา

Weiss (1973) ได้จำแนกความเหงาออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเหงาทางอารมณ์ (Emotional loneliness) หมายถึง ความเหงาที่เกิดจากการขาดความสัมพันธ์กับบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น การสูญเสียคนรัก การหย่าร้าง เป็นต้น การเพิ่มปริมาณของความสัมพันธ์ทางสังคมไม่สามารถช่วยลดความเหงาประเภทนี้ได้

2. ความเหงาทางสังคม (Social loneliness) หมายถึง ความเหงาที่เกิดจากการขาดเครือข่ายทางสังคมหรือการขาดกิจกรรมทางสังคม ความเหงาประเภทนี้สามารถแก้ไขได้โดยการเพิ่มเครือข่ายทางสังคมและกิจกรรมทางสังคม

ส่วน Beck and Young (1978) ได้แบ่งความเหงาออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ความเหงาแบบเรื้อรัง (Chronic loneliness) หมายถึง ความเหงาที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน รวมถึงการรับรู้ว่าคุณทอดทิ้งจากการสื่อสารระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาการหย่าร้างของผู้ปกครองหรือความขัดแย้งในครอบครัวที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข

2. ความเหงาจากสถานการณ์ (Situational loneliness) หมายถึง ความเหงาที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดในทางลบ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ไม่ดำเนินไปอย่างปกติ เกิดการหยุดชะงักขึ้น เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก บางครั้งความเหงาในรูปแบบนี้อาจส่งผลรุนแรงและก่อให้เกิดความเครียดมากกว่ารูปแบบอื่น

3. ความเหงาแบบชั่วคราว (Transient loneliness) หมายถึง ความรู้สึกอ้างว้างที่เกิดขึ้นชั่วคราวหนึ่ง เป็นครั้งคราวและลดน้อยลงเมื่อเวลาผ่านไป เช่น ความรู้สึกหลังจบงานเลี้ยงรุ่น ที่ได้พบเจอเพื่อนเก่าและต้องลาจาก

ซึ่งการแบ่งของ Beck and Young (1978) มีความสอดคล้องกับ Schultz and Moore (1988) ที่แบ่งประเภท ของความเหงาออกเป็น 3 ประเภทเช่นเดียวกัน คือ

1. ความเหงาแบบชั่วคราว (Transient loneliness) หรือเรียกอีกอย่างว่า ความเหงาในชีวิตประจำวัน (Everyday loneliness) เป็นความเหงาที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และเป็นประเภทที่พบมากที่สุด แต่ไม่รุนแรง

2. ความเหงาจากสถานการณ์ (Situational loneliness) เป็นความเหงาที่มักเกิดขึ้นหลังเผชิญกับสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อชีวิต เช่น การเสียชีวิตของบุคคลที่รัก การหย่าร้าง หรือการย้ายถิ่นฐานของผู้ที่มีความผูกพันต่อกัน

3. ความเหงาแบบเรื้อรัง (Chronic loneliness) เป็นความเหงาที่มักเกิดในบุคคลที่ไม่พึงพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นเป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน และไม่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์เหล่านั้นให้ดีขึ้นได้ ความเหงาประเภทนี้มักเกิดกับบุคคลที่มีปัญหาในด้านการปรับตัว และบางทีอาจจะซ่อนอยู่ลึกภายในจิตใจ จึงเรียกว่า Latent chronic loneliness

1.3 สาเหตุของความเหงา

Peplau and Perlman (1982) เป็นผู้นำแนวคิดเชิงปัญญานิยมมาอธิบายความเหงา โดยลักษณะเด่นของแนวคิดนี้คือให้ความสำคัญกับความคิดว่าเป็นปัจจัยที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างการขาดทักษะทางสังคมและประสบการณ์ของความเหงา โดยทั้งคู่ให้นิยามความเหงาว่าเป็นประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจที่เกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมไม่เพียงพอกับที่บุคคลต้องการทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ นั่นคือ บุคคลจะรู้สึกเหงาเมื่อตระหนักว่าความสัมพันธ์ทางสังคมที่ตนรับรู้ว่ามีอยู่จริงนั้นมีระดับน้อยกว่าความสัมพันธ์อย่างที่ต้องการหรือคาดหวังไว้

ความเหงาสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้จากการเปลี่ยนแปลงมาตรฐานความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล โดยมาตรฐานความสัมพันธ์ทางสังคมหรือระดับความสัมพันธ์ที่บุคคลต้องการนั้นเกิดจากประสบการณ์ในอดีตและการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่

1. ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล โดยลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน เช่น บุคลิกภาพแบบขี้อาย (shyness) หรือการขาดทักษะทางสังคม
2. ค่านิยมและบรรทัดฐานทางวัฒนธรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น วัฒนธรรม ตะวันตกเน้นให้บุคคลพึ่งพาตนเองสูงและพยายามทำเป้าหมายให้สำเร็จลุล่วงด้วยตนเอง วัฒนธรรม เอเชียจะเน้นการอยู่ร่วมกันและช่วยเหลือกันภายในสมาชิกของครอบครัว
3. สถานการณ์ทางสังคมหรือเหตุการณ์ในขณะนั้น เช่น ความเครียดของคนว่างงาน ความรู้สึกไม่พึงพอใจในสถานภาพสมรส การสูญเสียคนรัก การเปลี่ยนแปลงจากการย้ายที่อยู่ ฯลฯ อาจเพิ่มความเสี่ยงที่ส่งผลให้บุคคลรู้สึกเหงาได้

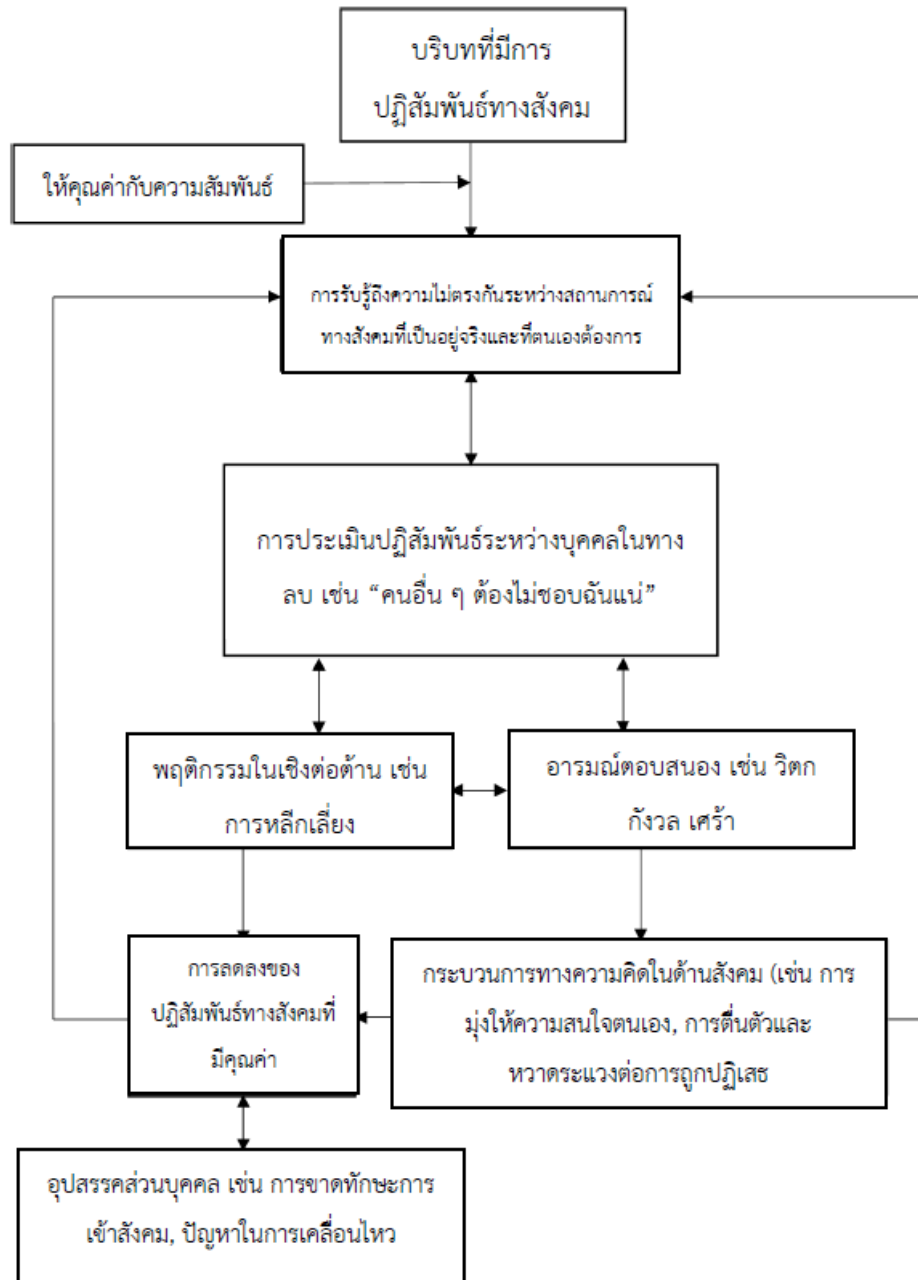
1.4 โมเดลที่เกี่ยวข้องกับความเหงา

Cacioppo and Hawkley (2009) ได้นำเสนอโมเดลผลของความเหงาต่อกระบวนการคิดทางสังคม เพื่ออธิบายกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่ประสบกับความเหงา ซึ่งโมเดลดังกล่าวนี้จัดว่าเป็นโมเดลพื้นฐานของแนวทางการจัดการกับความเหงาที่ได้รับการอ้างอิงถึงและมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุน โดยกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเริ่มจากการที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองอยู่ในสถานะโดดเดี่ยวทางสังคมจึงเกิดแรงจูงใจในการแยกตัวออกห่างจากผู้อื่น เพื่อจะได้สังเกตและประเมินสถานการณ์ทางสังคมได้อย่างถี่ถ้วน เมื่อประเมินแล้วบุคคลอาจจะมีแรงจูงใจหรือความต้องการเข้าหาผู้อื่นมากขึ้น หรือในขณะเดียวกันก็อาจจะรู้สึกไม่ปลอดภัย มีความตื่นตัวและหวาดระแวงต่อการเข้าสังคม มีความไวต่อสิ่งกระตุ้น (Cue) ที่เกี่ยวกับสังคมมากขึ้น นำมาซึ่งอคติที่เกิดขึ้นกับกระบวนการทางความคิด ไม่ว่าจะเป็นอคติในการใส่ใจ (Attentional bias) มีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจและคิดซ้ำ ๆ ต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง อคติในการยืนยัน (Confirmatory bias) เป็นความโน้มเอียงที่จะพยายามหาข้อมูล ที่ความ มุ่งให้ความสนใจ และจดจำข้อมูลในรูปแบบที่ยืนยันความเชื่อที่มีอยู่แล้วของตน และอคติในการจำ (Memory bias) โดยจะระลึกถึงความทรงจำหนึ่ง ๆ ได้ง่ายกว่าความทรงจำอื่นหรือเปลี่ยนแปลงข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่จำได้ ดังนั้นเมื่อเทียบกับบุคคลทั่วไป บุคคลที่มีความเหงามีแนวโน้มที่จะมองโลกว่าเป็นพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัย มีโอกาสเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้มาก และจดจำเหตุการณ์หรือข้อมูลทางลบที่เกิดขึ้นได้มากกว่า ส่งผลให้เกิดเป็นความคาดหวังต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่าจะต้องเป็นไปในทิศทางลบ ยิ่งเห็นพฤติกรรมของผู้อื่นที่ตรงกับความเชื่อความเชื่อของตนก็จะยิ่งตอกย้ำและยืนยันความคิดนั้นให้ชัดเจนขึ้น หรืออาจทำให้เกิดปรากฏการณ์ความคาดหวังสร้างความจริง (Self-fulfilling prophecy) ซึ่งก็คือการให้คำนิยามที่ผิดพลาดในตอนเริ่มต้นของสถานการณ์ นำไปสู่การกระทำหรือพฤติกรรมใหม่ที่ทำให้ความคาดหวังในตอนเริ่มต้นนั้นกลายเป็นจริงขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่น การให้คำนิยามว่าตนเองแปลกแยกจากผู้อื่นหรืออยู่ในสถานะโดดเดี่ยวทางสังคม เมื่อมีความเชื่อเช่นนั้นก็อาจส่งผลให้มีพฤติกรรมตีตัวออกห่างจากผู้อื่นหรือหลีกเลี่ยงการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์อย่างที่คาดคิดไว้จริง ๆ วงจรเหล่านี้จะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบกับบุคคล ไม่ว่าจะเป็นความเกลียดชัง ความเครียด การมองโลกในแง่ร้าย ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความกลัวถูกประเมินในทางลบ และความไม่พึงพอใจในตนเอง รวมถึงกระตุ้นให้เกิดผลกระทบทางลบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตตามมา (Cacioppo et al., 2006a)

ในทำนองเดียวกันโมเดลของ Käll et al. (2020c) ก็อธิบายการเกิดวงจรความเหงาเรื้อรังตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม โดยเริ่มอธิบายจากการที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยบริบททางสังคม ซึ่งอาจเป็นได้ตั้งแต่เหตุการณ์ใหญ่อย่างการสูญเสียบุคคลที่รักไปจนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นชั่วครู่อย่างการเห็นความเคลื่อนไหวบนโซเชียลมีเดีย จนทำให้เกิดการรับรู้ถึงความไม่ตรงกันระหว่างสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นอยู่กับที่สถานการณ์ที่ตนเองต้องการหรือเรียกอีกอย่างว่าความเหงา เงื่อนไขหนึ่งในการเกิดความเหงาคือบุคคลจะต้องมองเห็นและให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ในสถานการณ์นั้น ๆ ปัจจุบันนี้จะเป็นตัวกำกับความสัมพันธ์ระหว่างบริบทที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกเหงาและช่วยอธิบายว่าเหตุใดบางคนจึงสามารถพอใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะไม่ได้มีการปฏิสัมพันธ์กันมากนัก โมเดลนี้มีครบทั้งสามองค์ประกอบหลักตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ได้แก่ องค์ประกอบด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ทางสังคม บุคคลที่มีความเหงาจะมีการประเมินปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทางลบส่งผลให้เกิดกระบวนการทางความคิดในด้านสังคม ซึ่งโดยส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับการถูกปฏิเสธ เช่น คนอื่นต้องไม่ชอบฉัน ฉันไม่สามารถเชื่อใจใครได้ และมักจะมีอคติทางความคิด ให้ความสนใจในตนเองและปฏิภิกิริยาของตนมากกว่าของผู้อื่น รวมถึงเกิดการตอบสนองด้านอารมณ์ที่เป็นไปได้หลากหลาย อาจเป็นความวิตกกังวล ความหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ หรือความรู้สึกว่างเปล่า อีกทั้งยังนำมาซึ่งพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เสริมแรงในระยะสั้น ทำให้เกิดความรู้สึกดีในขณะนั้น แต่มักจะกลายเป็นปัญหาในระยะยาว เช่น พฤติกรรมหลีกเลี่ยงและถอนตัวออกจากสถานการณ์ทางสังคม นอกจากนี้การขาดทักษะการเข้าสังคมหรือมีปัญหาในการเคลื่อนไหว เช่น ผู้สูงอายุ จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการลดลงของการปฏิสัมพันธ์ที่ดีและมีคุณค่า กระบวนการทั้งหมดที่เกิดขึ้นคือสิ่งที่ทำให้เกิดเป็นวงจรความเหงาเรื้อรัง

ภาพที่ 3

โมเดลการเกิดวงจรความเหงาเรื้อรังตามแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยม (Käll et al., 2020c)



1.5 ความเหงาในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอัตราการพบความเหงาสูง ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาตลอดช่วงอายุชัยโดย Qualter et al. (2015) พบว่า 20% ถึง 71% ของวัยรุ่นตอนปลายและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นจะรายงานว่ามีความรู้สึกเหงาบ้างบางครั้งไปจนถึงบ่อยครั้ง เช่นเดียวกันกับการสำรวจจาก Cigna International (2018) ที่ทำการสำรวจในประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวนมากกว่า 20,000 คน พบว่าเกือบครึ่งของกลุ่มตัวอย่างรายงานว่ามีความรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวบ้างบางครั้งหรือสม่ำเสมอ ซึ่งช่วงวัยที่มีความเหงามากที่สุดคือช่วง 18-22 ปี สำหรับการศึกษาในประเทศระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 7 ประเทศ พบการรายงานความเหงาอย่างมีนัยสำคัญในวัยรุ่นเช่นกัน โดยมี 31.3% ที่รายงานว่ามีความเหงาบ้างครั้ง และ 7.8% รายงานว่ามีความเหงาตลอดเวลา ในภาพรวมพบความเหงาในวัยรุ่นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศในประเทศกัมพูชา เมียนมาร์ เวียดนาม และไทย (Peltzer & Pengpid, 2017a) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าประชากรอินโดนีเซียมีความเหงาเกิดขึ้นเป็นประจำหรือตลอดทั้งวัน ประมาณ 3-7 วันต่อสัปดาห์ อยู่ที่ 10.6% โดยกลุ่มที่มีความเหงาสูงที่สุดคือช่วงอายุ 15-24 ปี ตามมาด้วยกลุ่มผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป เป็นการกระจายแบบรูปตัว U (U-shaped distribution) (Peltzer & Pengpid, 2019) สอดคล้องกับการศึกษาของ Lim et al. (2020) ที่พบการกระจายของความเหงาเป็นรูปตัว U เช่นเดียวกัน กล่าวคือพบความเหงาได้มากในกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 18-25 ปี จากนั้นจะน้อยลงในวัยรุ่นผู้ใหญ่ และกลับขึ้นมาสูงอีกครั้งในวัยสูงอายุ อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในส่วนของประเทศไทย วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดลเปิดเผยข้อมูลจากการสำรวจว่ามีบุคคลที่มีความเหงาในระดับสูงกว่า 26.57 ล้านคน จากจำนวนประชากรรวมของไทย 66.4 ล้านคน คิดเป็น 40.4% หรือราว 1 ใน 3 ของกลุ่มสำรวจ โดยพบความเหงาในกลุ่มวัยรุ่น อายุ 18-22 ปี อยู่ที่ 41.8% (บุญยิ่ง คงอาชาภัทร, 2562)

สาเหตุที่พบความเหงาในวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นได้มากเป็นเพราะช่วงวัยนี้มีความอ่อนไหวสูง มีการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงกลุ่มเพื่อน การเป็นตัวของตัวเอง การพึ่งพาตนเอง และการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง เรียกได้ว่าเป็นวัยที่มีการเติบโตของวุฒิภาวะทางกายและทางสติปัญญาอย่างเต็มที่ (Cacioppo et al., 2002; Chauhan & Sharma, 2015; Laursen & Hartl, 2013) ความเหงาเป็นประสบการณ์ทั่วไปที่สามารถเกิดขึ้นได้กับ

วัยรุ่น โดยมีแนวโน้มมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งในเรื่องของความคาดหวังทางสังคม การแสดงบทบาทในสังคม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Qualter et al., 2015) นอกจากนี้ความเหงายังสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลาที่เป็นการเปลี่ยนผ่านในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นภาวะหลังคลอดบุตร การเกษียณ ผู้ที่เป็นม่าย หรือในกรณีที่พบในวัยรุ่นก็คือการเข้ามหาวิทยาลัย (Theeke & Mallow, 2015) สำหรับวัยรุ่น การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่การทำงานหรือการเข้ามหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่ทำนายทั้งในแง่ของการพยายามรักษาเครือข่ายทางสังคมของตนให้เป็นที่น่าพึงพอใจ และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ (Cutrona, 1982) อีกทั้งยังมีความเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านสังคมและพฤติกรรม การต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัวและอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่ไม่น่าคุ้นเคย อาจทำให้เกิดความรู้สึกเหงาได้ นำมาซึ่งการพบความเหงาในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนมาก (Diehl et al., 2018)

1.6 ผลกระทบของความเหงา

มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาผลกระทบจากความเหงาต่อสุขภาพร่างกาย โดยพบว่าบุคคลที่มีความเหงาจะประเมินสถานะทางสุขภาพของตนเองในระดับที่ต่ำ (Nummela et al., 2011; Peltzer & Pengpid, 2017b; Richard et al., 2017; Stickley et al., 2013) มีการรายงานถึงโรคเรื้อรัง, โรคเบาหวาน (Richard et al., 2017), ภาวะความดันโลหิตสูง (Hawkley et al., 2010; Momtaz et al., 2012) ไปจนถึงความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง, โรคหัวใจและหลอดเลือด (Caspi et al., 2006; Luanaigh & Lawlor, 2008; Thurston & Kubzansky, 2009) และในทางอ้อมความเหงายังเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติด (Beutel et al., 2017; Dyal & Valente, 2015; Peltzer & Pengpid, 2017b; Richard et al., 2017) การอยู่ติดที่และการขาดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (Hawkley et al., 2009; Vancampfort et al., 2019) นำไปสู่การเกิดโรคอ้วนได้ (Lauder et al., 2006; Petite et al., 2015) อีกทั้งความเหงายังมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่แย่งและภาวะสมองเสื่อม เช่น โรคอัลไซเมอร์ (Boss et al., 2015; Sutin et al., 2020; Wilson et al., 2007)

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบความเชื่อมโยงระหว่างความเหงากับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิต เช่น คุณภาพการนอนที่ไม่ดีและปัญหาการนอนหลับ (Harris et al., 2013; Peltzer & Pengpid, 2017b; Zawadzki et al., 2013), ภาวะซึมเศร้า (Beutel et al., 2017; Cacioppo et al., 2006b; Ladd & Ettekal, 2013; Qualter et al., 2013; Richard et al., 2017),

ภาวะวิตกกังวล (Vanhalst et al., 2013) ในส่วนของผลกระทบของความเหงาต่อการใช้ชีวิตประจำวันของวัยรุ่นก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยพบว่าวัยรุ่นที่มีความเหงาสูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ (Kong & You, 2013), มีสมรรถนะทางสังคมที่ต่ำ มีแนวโน้มในการถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน ถูกกลั่นแกล้งรังแก ขาดมิตรภาพที่มีคุณภาพ และมักจะประเมินการสนับสนุนทางสังคมไปในทางลบ (Crick & Ladd, 1993; Kochenderfer & Ladd, 1996; Parker & Asher, 1993; Riggio et al., 1993; Rubin & Mills, 1988), มีความเสี่ยงต่อการติดอินเทอร์เน็ตอย่างรุนแรง (Ang et al., 2018), ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน (Benner, 2011) หรือมีอัตราการพักการเรียนที่สูง (Asher & Paquette, 2003) ยิ่งไปกว่านั้นยังอาจส่งผลกระทบต่อความคิดในการฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ ภาวะซึมเศร้า โรคความผิดปกติทางการกิน และปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ (Caspi et al., 2006; Chang et al., 2018; Heinrich & Gullone, 2006; Schinka et al., 2013)

2. แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์

2.1 ความหมายของการกำกับอารมณ์

Garber and Dodge (1991) ได้กล่าวถึงการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) ว่าเป็นคำที่ค่อนข้างมีความหมายที่กำกวม เพราะอาจหมายถึงความสามารถในการจัดสมดุลระหว่างอารมณ์กับสิ่งอื่น เช่น การจัดสมดุลระหว่างอารมณ์กับการรู้คิดหรืออารมณ์กับพฤติกรรม หรืออาจหมายถึงการกำกับอารมณ์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่นเดียวกับ Pekrun and Stephens (2009) ที่ได้ชี้ให้เห็นว่าการกำกับอารมณ์นั้นมีความหมายที่ค่อนข้างทับซ้อนกับการจัดการอารมณ์ (Emotional coping) อย่างไรก็ตามการจัดการอารมณ์นั้นมักใช้อธิบายพฤติกรรมที่มุ่งจัดการกับตัวแปรในด้านความเครียดเป็นหลัก ส่วนการกำกับอารมณ์จะเน้นทั้งการกำกับอารมณ์ทางลบและเพิ่มอารมณ์ทางบวก นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ได้ให้ความหมายและเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเองเอาไว้จำนวนมาก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Gross (1998) ได้ให้คำนิยามการกำกับอารมณ์ตนเองว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลกำหนดควบคุมอารมณ์ของตนที่มีอยู่ โดยรับรู้ถึงการมีอยู่ของอารมณ์และการแสดงอารมณ์นั้นออกมา

Calkins (2004) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ตนเองเป็นทั้งพฤติกรรม ทักษะ และกลวิธีที่มาจากจิตใต้สำนึกและจิตรู้สำนึก เป็นทั้งกลไกที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติและเป็นความพยายามที่ทำให้เกิดขึ้น ซึ่งทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ โดยทำให้อารมณ์นั้นลดน้อยลง หรือเพิ่มขึ้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์นั้นออกมา

Eisenberg and Fabes (2006) กล่าวถึงการกำกับอารมณ์ตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบ

Gross and Thompson (2007) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ตนเองนั้นไม่ได้มุ่งเน้นที่การกำกับอารมณ์ทางลบเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการกำกับอารมณ์ในทางบวกด้วย

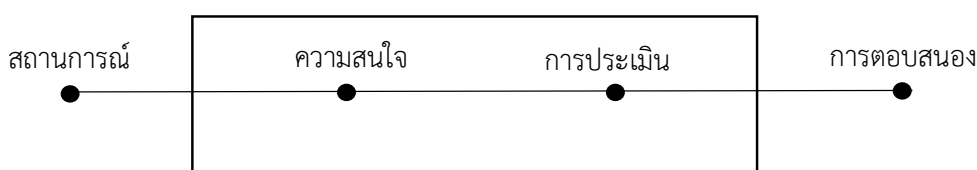
กล่าวโดยสรุป การกำกับอารมณ์ตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการกำหนด ควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยทั้งทักษะและวิธีการในการพยายามกำกับอารมณ์ของตนเอง ทั้งการกำกับอารมณ์ในทางบวกและอารมณ์ในทางลบ เพื่อให้แสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งในแง่ของความรุนแรงและระยะเวลาการเกิดอารมณ์ โดยพยายามลดอารมณ์ทางลบและคงไว้หรือส่งเสริมอารมณ์ทางบวก ทั้งนี้การกำกับอารมณ์เป็นความสามารถและเป็นกระบวนการที่สามารถฝึกฝนได้

2.2 กระบวนการของการกำกับอารมณ์

Gross and Thompson (2007) ได้นำเสนอแนวคิดการกำกับอารมณ์ โดยระบุว่า การกำกับอารมณ์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนพึงทำอยู่แล้วในชีวิตประจำวันและมนุษย์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำกับอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมกับโอกาสและสถานการณ์ นอกจากนี้ยังได้อธิบายรายละเอียดที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดขึ้นของอารมณ์ตามแผนผังการเกิดอารมณ์ (The modal model of emotion) ดังต่อไปนี้

ภาพที่ 4

กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคล



จากแผนผังการเกิดอารมณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคลนั้นมีลักษณะเป็นเส้นตรง โดยอารมณ์จะเกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น (Situation) และบุคคลให้ความสนใจต่อสถานการณ์นั้น (Attention) เมื่อบุคคลให้ความสนใจต่อสถานการณ์นั้นแล้ว บุคคลจะเกิดการประเมินต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Appraisal) โดยอาจประเมินจากความคุ้นเคยหรือเป้าหมายส่วนบุคคล ซึ่งการประเมินสถานการณ์นี้จะทำให้บุคคลเกิดการตอบสนองหรือการแสดงออกทาง

อารมณ์ (Response) ขึ้น โดยการตอบสนองหรือการแสดงออกนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าสถานการณ์โดยตัวของมันเองนั้นไม่ได้เป็นส่วนทำให้เกิดอารมณ์โดยตรง แต่อารมณ์เกิดจากการที่บุคคลให้ความสนใจและมีการคิดการประเมินต่อสถานการณ์ดังกล่าว

นอกจากนี้ Gross and Thompson (2007) ยังได้นำเสนอลักษณะสำคัญของอารมณ์ 3 ประการ ดังนี้

1. อารมณ์เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความสนใจต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งและสถานการณ์นั้นมีความหมายต่อเป้าหมายของบุคคล โดยเป้าหมายของบุคคลจะมีส่วนในการสนับสนุนให้เกิดการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ก่อนจะนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ ทั้งนี้เป้าหมายของบุคคลนั้นมีหลายแบบ อาจจะเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับตนเองหรือเป็นเป้าหมายภายนอกก็ได้ อย่างไรก็ตามเมื่อเป้าหมายหรือการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไป ก็จะทำให้อารมณ์ของบุคคลเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

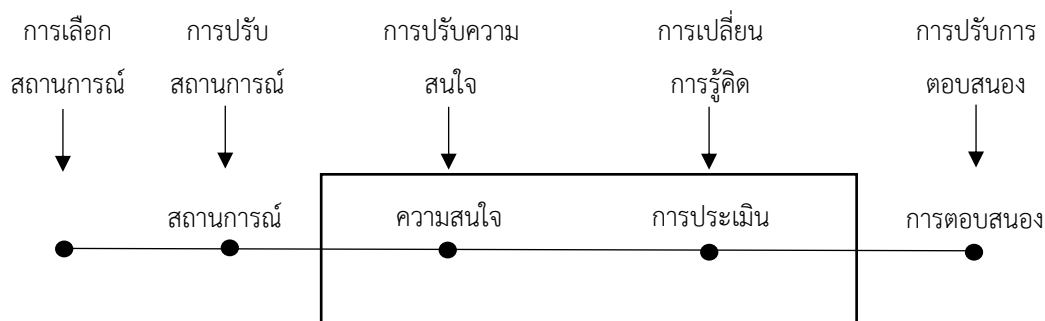
2. อารมณ์นั้นมีความเชื่อมโยงกับหลายส่วน ทั้งประสบการณ์ส่วนบุคคล (Experiential) พฤติกรรม (Behavioral) และระบบตอบสนองทางชีวภาพ (Neurobiological responses systems)

3. อารมณ์ทำหน้าที่เป็นตัวออกคำสั่ง เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นก็จะเกิดการรบกวนต่อการตระหนักรู้ของบุคคล อย่างไรก็ตามการตระหนักรู้ของบุคคลอาจไม่ถูกรบกวนเสมอไป ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลมีความสนใจต่อสถานการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด

จากกระบวนการเกิดอารมณ์และลักษณะสำคัญของอารมณ์ 3 ประการข้างต้น แสดงให้เห็นว่าสถานการณ์ไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์โดยตรง หากแต่อารมณ์เกิดขึ้นจากการที่บุคคลประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นบุคคลจึงสามารถกำกับอารมณ์ของตนเองได้ตั้งแต่ก่อนการเกิดอารมณ์ขึ้นและหลังเกิดอารมณ์แล้ว โดย Gross (1998) ได้เสนอโมเดลเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการกำกับอารมณ์ที่สำคัญ 5 ระยะ ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ (Situation selection) การปรับสถานการณ์ (Situation modification) การปรับความสนใจ (Attentional deployment) การเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive change) และการปรับการตอบสนอง (Response modulation) ดังแผนภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 5

กระบวนการกำกับอารมณ์



จากแผนภาพกระบวนการกำกับอารมณ์ข้างต้น Gross and Thompson (2007) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่าการกำกับอารมณ์ใน 4 ระยะเวลาแรก ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ การปรับสถานการณ์ การปรับความสนใจ และการเปลี่ยนการรู้คิด ล้วนเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ก่อนการตอบสนองหรือการแสดงอารมณ์ของบุคคล ส่วนการปรับการตอบสนองนั้นเป็นการมุ่งกำกับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ได้แสดงออกมาแล้ว โดยมีคำอธิบายเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ในแต่ละระยะ ดังนี้

การเลือกสถานการณ์ (Situation selection) เป็นการกำกับอารมณ์ตนเองในระยะก่อนที่สถานการณ์จะเกิดขึ้น เป็นการตัดสินใจว่าจะเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นหรือไม่ การกำกับอารมณ์ในระยะนี้ต้องอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องและเหมาะสม ถ้าไม่อย่างนั้นบุคคลอาจประเมินสถานการณ์ผิดพลาดได้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากโดยปกติบุคคลมักจะเลือกสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกและเลี่ยงอารมณ์ทางลบ ยกตัวอย่างเช่น คนที่ขี้อายมักจะรู้สึกดีที่ได้หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ซึ่งเป็นการเลือกเพื่อให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกในระยะสั้น แต่ในขณะเดียวกันการเลือกเช่นนี้อาจจะส่งผลเสียในระยะยาว เพราะอาจจะทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมได้ ดังนั้นประโยชน์ของการเลือกสถานการณ์จะช่วยให้บุคคลเกิดการชั่งน้ำหนักหรือจัดสมดุลในการเลือกสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น

การปรับสถานการณ์ (Situation modification) เป็นส่วนของการกำกับอารมณ์ที่บุคคลสามารถทำได้เมื่อสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นและบุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้ การปรับสถานการณ์จึงเป็นเหมือนการทำให้สถานการณ์ที่เผชิญนั้นดีขึ้น หรือเลือกเผชิญสถานการณ์ในด้านที่บุคคลต้องการ แต่ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงสถานการณ์

การปรับความสนใจ (Attentional deployment) เป็นวิธีการที่บุคคลสามารถใช้กำกับอารมณ์ได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่เป็นการมุ่งสนใจสถานการณ์อย่างเหมาะสม อาจทำได้โดยเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น (distraction) โดยการมุ่งความสนใจไปที่ด้านอื่นของสถานการณ์ หรือเปลี่ยนความสนใจไปจากสิ่งเร้าที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ นอกจากนี้ยังการครุ่นคิดจดจ่อ (concentration) กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปก็อาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบได้ อีกวิธีในการปรับความสนใจจึงเป็นการปรับเปลี่ยนไปให้ความสนใจกับสิ่งเร้าอื่น ๆ เป็นการควบคุมการเกิดขึ้นของอารมณ์ทางลบ

การเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive change) เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงการประเมินหรือการตีความสถานการณ์ เปลี่ยนแปลงการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและประเมินความสามารถในการกำกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งทำได้โดยการประเมินสถานการณ์ใหม่อีกครั้ง (reappraisal) หรือตรวจสอบความเข้าใจของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ดังกล่าวอีกครั้ง

การปรับการตอบสนอง (Response modulation) เป็นวิธีการกำกับอารมณ์หรือการตอบสนองทางอารมณ์หลังจากอารมณ์นั้นเกิดขึ้นแล้ว ด้วยการป้องกัน ยับยั้ง หรือกำจัดการตอบสนองทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยงหรือยับยั้งอารมณ์รุนแรงภายใน (suppression)

นอกเหนือจากแนวคิดข้างต้น ซึ่งเป็นแนวทางหลักในการศึกษาการกำกับอารมณ์ ยังมีแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์อีก นั่นก็คือแนวคิดที่ได้จำแนกวิธีการกำกับอารมณ์โดยมุ่งอธิบายกระบวนการทางความคิดในการรับมือกับสภาวะอารมณ์ (Garnefski & Kraaij, 2006 อ้างถึงใน ภูวแสงวัฒน์, 2559)

ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 9 แบบ ดังนี้

1. การโทษตนเอง (Self-blame) คือ ความคิดที่บุคคลคิดโทษตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
2. การโทษผู้อื่น (Other-blame) คือ ความคิดที่บุคคลคิดโทษต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือผู้อื่นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
3. การครุ่นคิดหรือจดจ่อกับความคิด (Rumination/Focus on thought) คือการคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับอารมณ์หรือความคิดทางลบที่เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

4. การคิดถึงเรื่องร้าย ๆ (Catastrophizing) คือ การคิดถึงสถานการณ์หรือประสบการณ์เลวร้ายที่บุคคลรู้สึกหวาดกลัวที่เคยเกิดขึ้น
5. การคิดเปรียบเทียบ (Putting into perspective) คือ การคิดเปรียบเทียบถึงผลของเหตุการณ์นั้นกับเหตุการณ์อื่น
6. การมุ่งคิดถึงสิ่งดี ๆ (Positive refocusing) คือ การคิดถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกดีแทนที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง
7. การปรับเปลี่ยนความคิดในทิศทางบวก (Positive reappraisal) คือ การพยายามคิดหาแง่มุมที่ดีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
8. การยอมรับ (Acceptance) คือ การยอมรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
9. การคิดวางแผน (Refocus on planning) คือ การคิดวางแผนเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

การกำกับอารมณ์เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของกระบวนการการเกิดขึ้นของอารมณ์ หรือแม้กระทั่งเมื่ออารมณ์ได้เกิดขึ้นแล้ว อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยที่จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการกำกับอารมณ์นั้นเริ่มจากการรู้จักอารมณ์และมีความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองได้ รวมถึงความเข้าใจในธรรมชาติที่ไม่คงที่ของอารมณ์ และท้ายที่สุดคือการรู้จักปรับอารมณ์โดยไม่ได้มุ่งเพียงแค่การลดอารมณ์ทางลบและเพิ่มอารมณ์ทางบวกเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการคงไว้ซึ่งระดับอารมณ์ทางบวกและกำกับอารมณ์ทางบวกล้วนให้ เป็นไปอย่างเหมาะสมด้วย

2.3 การกำกับอารมณ์และความเหงา

จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรการกำกับอารมณ์และความเหงา พบว่าบุคคลที่มีความเหงามักจะมีอุปสรรคในการกำกับอารมณ์ (Hawkley et al., 2009; Southward et al., 2014) กล่าวคือ บุคคลที่มีความเหงาจะมีอุปสรรคในการประเมินหรือตีความสถานการณ์ใหม่ โดยส่วนมากบุคคลเหล่านี้จะใช้วิธีหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับอารมณ์ทางลบหรือเก็บกดอารมณ์เหล่านั้นเอาไว้ (Yildiz, 2016) สืบเนื่องมาจากการที่บุคคลที่ประสบกับความเหงาและมีทักษะทางสังคมต่ำ มักจะไม่มีโอกาสฝึกฝนกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์เพื่อลดอารมณ์ทางลบของตนเอง (Margalit, 2010)

ถ้าหากอ้างอิงจาก Garnefski and Kraaij (2006) วิธีการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสม ได้แก่ การมุ่งคิดถึงแต่สิ่งดี ๆ การปรับเปลี่ยนความคิดในทิศทางบวก การยอมรับ การวางแผน และการคิดเปรียบเทียบ ส่วนวิธีการที่ไม่เหมาะสมนั้น ได้แก่ การโทษตนเอง การโทษผู้อื่น การจดจ่อกับความคิด และการคิดถึงเรื่องร้าย ๆ ซึ่งงานวิจัยของ Heinrich and Gullone (2006) ได้ระบุถึงสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างความเหงากับการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสม และสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความเหงากับการกำกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ข้อค้นพบนี้ถูกยืนยันในงานของ Vanhalst et al. (2018) ที่พบสหสัมพันธ์ดังกล่าวในวัยรุ่นที่มีความเหงาเช่นกัน โดยวัยรุ่นที่มีความเหงาเรื้อรังจะสามารถใช้วิธีการกำกับอารมณ์แบบคิดเปรียบเทียบและมุ่งคิดถึงแต่สิ่งดี ๆ ได้น้อยกว่าวัยรุ่นทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงยังพบว่ามีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการกำกับอารมณ์แบบการคิดถึงเรื่องร้าย ๆ การจดจ่อกับความคิด และการโทษตนเองได้มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในทางกลับกันการกำกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมก็อาจนำมาซึ่งการเกิดความเหงาและทำให้ความเหงานั้นยังคงอยู่ได้เช่นกัน บุคคลที่ใช้การกำกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเป็นประจำมีแนวโน้มที่จะประสบกับความเหงาได้มาก ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่ใช้การจดจ่อกับความคิดมาก ๆ อาจทำให้เกิดความเครียด เพิ่มโอกาสที่จะรับรู้สัมพันธภาพของตนว่ามีปัญหาหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ เนื่องจากหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับสิ่งนั้น ในขณะที่ถ้าหากบุคคลสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมก็จะยิ่งส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น ทำให้มีแนวโน้มที่จะประสบกับความเหงาได้น้อยลง (Kearns & Creaven, 2017) ดังนั้นถ้าหากสามารถส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ดีขึ้น เหมาะสมขึ้น ก็จะส่งผลให้บุคคลมีระดับความเหงาที่น้อยลงได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

3.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

Bandura (1986) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ไว้ว่าเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถที่จะจัดการและดำเนินพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวเป็นตัวกำหนดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่บุคคลจะแสดงออกมา โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลมีส่วนร่วมในการทำพฤติกรรมที่ตนเห็นว่ามีคุณค่าและมีเป้าหมายสำหรับตนเอง กล่าวคือการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมได้โดยตรง

ส่วนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง (Social Self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งการเริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพและการรักษาสัมพันธ์ภาพนั้นไว้ บุคคลจะมีการประเมินว่าตนสามารถทำพฤติกรรมดังกล่าวได้หรือไม่ และจะประสบความสำเร็จเพียงใด (Smith & Betz, 2000)

3.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

Albert Bandura เป็นผู้สร้างทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy Theory) ขึ้น โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ที่มองว่ามนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนและสังคมที่มีผลกระทบต่อชีวิตของเขา และความเชื่อในความสามารถของตนก็เป็นปัจจัยสำคัญที่มากำหนดการกระทำของมนุษย์ แม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุผล แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะบุคคลมักไม่ลงมือทำให้ดีที่สุด แม้จะรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ถ้าบุคคลนั้นไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะทำได้ (Bandura, 1977)

การรับรู้ความสามารถของตนนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าทั้งคู่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ภายในตัวบุคคลก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่าง นอกจากนี้ความสามารถของบุคคลนั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการกระทำหรือการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนในสถานการณ์นั้น ๆ กล่าวคือ ถ้าเรามีการรับรู้ว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา ผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะมีความอดทน อุทิศเวลา ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541)

3.2.1 บทบาทและอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตน

Bandura (1986) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดตัวหนึ่งว่าบุคคลจะมีพฤติกรรม แบบแผนการคิด และมีการตอบสนองทางด้านอารมณ์อย่างไร เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องใช้ความสามารถอย่างสูง ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนจึงส่งผลกระทบต่อบทบาททางจิตวิทยาในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การเลือกทำพฤติกรรม (Choice Behavior) การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะทำพฤติกรรมใดในสถานการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เชื่อว่าเกินความสามารถของตน แต่เขาจะเลือกลงมือทำพฤติกรรมสถานการณ์ที่รู้สึกว่าจะมีความสามารถเพียงพอที่จะบรรลุเป้าหมายได้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงมักจะเลือกทำงานหรือสถานการณ์ที่ท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนให้ดียิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ท้อถอย ขาดความมั่นใจ เป็นการปิดโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง อย่างไรก็ตามบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนสูงเกินไป เมื่อล้มเหลวในการทำงาน ก็จะส่งผลให้เกิดความเครียด ความผิดหวัง รู้สึกว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริงมักขาดความเพียรพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงาน ทำให้จำกัดตัวเอง จนขาดโอกาสที่จะได้รับประสบการณ์ดี ๆ ดังนั้นถ้าประเมินความสามารถของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จะส่งผลต่อการเลือกกระทำ ทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2. การใช้ความพยายามและความยืนหยัด (Effort Expenditure and Persistence) การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามมากเพียงใด และจะยังยืนหยัดอยู่ได้นานเท่าใด เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนสูง จะมีความพยายามและยืนหยัดที่จะทำงานนั้นมากกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถต่ำ ซึ่งเมื่อพบกับอุปสรรคก็จะล้มเลิกความพยายามนั้นอย่างง่ายตายกว่า การที่บุคคลใช้ความพยายามและยืนหยัดในการทำงานอย่างเต็มที่ตลอดเวลา บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูง

3. แบบแผนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought Patterns and Emotional Reactions) การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคล ในระหว่างการลงมือทำพฤติกรรม บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำจะเกิดความกลัวและความเครียดเกินความเป็นจริง ในขณะที่บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนสูงจะใส่ใจและใช้ความพยายามในการจัดการกับสถานการณ์ อีกทั้งยังมีอิทธิพลต่อการคิดแก้ไขปัญหาที่ยาก บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะมองว่าความล้มเหลวเกิดจากการที่ยังพยายามไม่มากพอ

หรือปัจจัยอื่น แต่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำจะเชื่อว่าความล้มเหลวเกิดจากการที่ตนไร้ความสามารถ

4. การเป็นผู้กำหนดผลการกระทำมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Humans as Producers rather than Simply Foretellers of Behavior) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงมักจะเป็นผู้ที่กระทำพฤติกรรมด้วยความพยายามและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตน โดยจะเลือกทำสิ่งที่ท้าทายและใช้ความพยายามอย่างมาก เพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมาย แม้ว่าจะประสบความล้มเหลวในบางครั้งก็อาจจะไม่ท้อถอยและไม่อ้างว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา แต่จะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไป ต่างจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม ไม่ลงมือทำ จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย และมักจะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีความยาก ขาดความพยายาม มีความทะเยอทะยานต่ำและมีความเครียดสูง

3.2.2 แหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1986) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้นมีการพัฒนามาจากปัจจัย 4 ประการ ดังนี้

1. ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive attainment) หรือประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของตนเอง (Mastery experience) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการรับรู้ความสามารถของตน เพราะเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยตรง การประสบความสำเร็จจะช่วยให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มมากขึ้น เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น ตรงกันข้ามกับการประสบกับความล้มเหลวจะทำให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความล้มเหลวเคยเกิดขึ้นมาก่อนหน้าแล้วและมีได้สะท้อนให้บุคคลเห็นว่าความล้มเหลวที่นั้นเกิดจากขาดความพยายามหรือการขัดขวางจากสภาพแวดล้อมภายนอก ทั้งนี้การให้น้ำหนักกับประสบการณ์ใหม่มากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับธรรมชาติและความสำเร็จจากการรับรู้ความสามารถเดิมที่มีอยู่ด้วย การประสบความสำเร็จบ่อยครั้งทำให้บุคคลพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนให้เข้มแข็งขึ้นและเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่อาจล้มเหลวบ้างในบางครั้งก็จะมีผลกระทบต่อรับรู้ความสามารถของตนน้อยมากหรือไม่มีเลย เพราะบุคคลเหล่านี้จะมองว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากสาเหตุอื่น ๆ

2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) การประเมินการรับรู้ความสามารถของตน ส่วนหนึ่งมาจากการได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น เมื่อบุคคลได้เห็นตัวอย่างจากบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองทำพฤติกรรมแล้วได้รับผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งบุคคลนั้นจะมองว่าถ้าหากผู้อื่นที่มีความสามารถเท่ากันหรือใกล้เคียงกันกับตนเองทำได้ ตนก็สามารถทำได้เช่นกัน ในขณะเดียวกันถ้าได้เห็นบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองเผลอประสบความล้มเหลวก็อาจส่งให้ขาดความมั่นใจหรือประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง การรับรู้ความสามารถของตนเองก็อาจเปลี่ยนไป

3. การใช้คำพูดโน้มน้าวใจ (Verbal persuasion) การพูดโน้มน้าวใจเป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถพอที่จะทำพฤติกรรมให้ประสบผลสำเร็จได้ การพูดโน้มน้าวใจเป็นการพยายามใช้ถ้อยคำทำให้บุคคลมีความมั่นใจมากขึ้น ส่งผลให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น การพูดโน้มน้าวใจที่ได้ผลจะต้องเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ และยังขึ้นอยู่กับความน่าเชื่อถือของผู้โน้มน้าวใจด้วย ถ้าผู้พูดมีความน่าเชื่อถือและมีความสำคัญต่อผู้ฟัง ก็มีแนวโน้มที่จะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้มากขึ้น นอกจากนี้การให้ข้อมูลป้อนกลับ ในเชิงของการให้กำลังใจ จะช่วยให้บุคคลมีความพยายาม และนำไปสู่การประสบผลสำเร็จ รวมถึงช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้

4. สภาวะทางกายและทางอารมณ์ (Physiological and Emotional state) หากบุคคลมีร่างกายที่แข็งแรง มีอารมณ์ทางบวก ย่อมส่งผลให้มีความการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นก่อนที่จะลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย มีอารมณ์ทางลบ ย่อมส่งผลให้มีความการรับรู้ความสามารถของตนเองลดลงและ หลีกเลี่ยงการทำพฤติกรรมต่าง ๆ

3.3 การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองและความเหงาม

การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญต่อการประสบความเหงาม Duck (1990) พบว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงจะเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการที่จะเริ่มต้นและพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้เครือข่ายทางสังคมของตนขยายใหญ่ขึ้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางลบระหว่างทักษะการเข้าสังคมและความเหงาม (DiTommaso et al., 2003; Riggio et al., 1993) อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าระดับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองที่สูงจะช่วยลดความเหงามได้ แต่ใน

ขณะเดียวกันการมีระดับความเหงาที่สูงก็ทำให้การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของบุคคลต่ำลงได้เช่นกัน (Dussault & Deaudelin, 2001) สอดคล้องกับผลจากงานวิจัยโดย Tsai et al. (2017) ที่ทำศึกษาในนักเรียนและนักศึกษาที่มีเชื้อสายจีน ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 409 คน และพบความสัมพันธ์ดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

4.1 หลักการพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) พัฒนามาจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Therapy) ที่มุ่งเน้นไปที่การปรับพฤติกรรมอย่างมีระบบและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ผ่านการปรับสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดังกล่าว ผสมผสานเข้ากับทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive Therapy) ที่มุ่งปรับเปลี่ยนที่ความคิดเป็นหลัก โดยเชื่อว่าการปรับเปลี่ยนความคิดจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมได้ (Beck, 2011)

ทั้งนี้แนวคิดโดยดั้งเดิมนั้นมองว่า อารมณ์ของบุคคลเกิดจากการได้ประสบกับเหตุการณ์ ดังแผนภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 6

หลักแนวคิดดั้งเดิมเกี่ยวกับการรู้คิด



ส่วนแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) นั้นจะซับซ้อนกว่าในแง่ที่ว่ามีความคิดของบุคคลมาเป็นตัวแปรที่มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น นั่นหมายความว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเป็นผลมาจากความคิด ความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้น ดังแผนภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 7

หลักแนวคิดเกี่ยวกับการรู้คิดของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

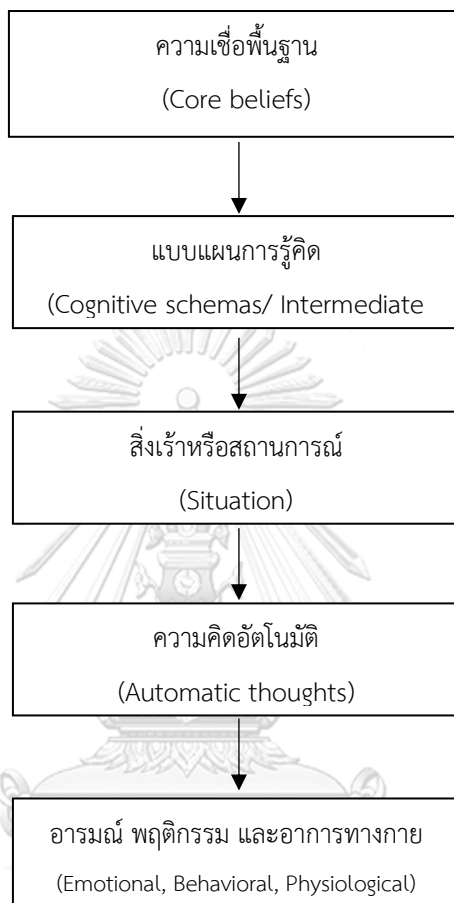


Beck (2011) เชื่อว่าการรู้คิด (Cognition) ของบุคคลมี 3 ระดับ ได้แก่ ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) แบบแผนการรู้คิด (Cognitive schemas/ Intermediate beliefs) และ ความเชื่อพื้นฐาน (Core beliefs)

ความเชื่อพื้นฐาน (Core beliefs) นั้นเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นตั้งแต่วัยเด็กและเป็นความเชื่อที่ฝังรากลึกอยู่ในตัวบุคคลนั้น โดยบุคคลจะเริ่มพัฒนาจากการรู้คิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น ไปจนถึงการมองโลกของตน ความเชื่อพื้นฐานนี้เป็นความเชื่อที่เป็นสากล นั่นคือบุคคลมักเอาความเชื่อที่มีไปใช้กับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และบุคคลมักจะไม่รู้ตัวว่าตนเองมีความเชื่อเช่นนั้นอยู่ แต่เชื่อและรับรู้ว่ามันคือความจริงที่เกิดขึ้น โดยความเชื่อพื้นฐานนี้จะทำให้เกิดเป็นแบบแผนการรู้คิด (Cognitive schemas/ Intermediate beliefs) ซึ่งมีลักษณะเป็นกฎของความคิด สะท้อนกฎเกณฑ์ ทัศนคติ ค่านิยมของบุคคล มีรูปแบบชัดเจนว่าจะแปลความหมายของสิ่งเร้าว่าอย่างไร มักจะเป็นอยู่ในรูปประโยคที่มีคำว่า “ต้อง” หรือ “ควร” เป็นส่วนประกอบ เช่น ถ้าต้องการเป็นที่รัก ฉันต้องเอาอกเอาใจผู้อื่น เป็นต้น จากนั้นเมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้าก็จะเกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นตามแบบแผนความคิดของตน และเกิดเป็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ความคิดอัตโนมัตินี้อาจจะเป็นกระแสของความคิด คำพูด หรือประโยคสั้น ๆ หรือภาพที่เล่นเข้ามาในการรับรู้ของบุคคล จึงยากต่อการรับรู้และตระหนักถึง เมื่อเกิดความคิดดังกล่าวก็จะทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ตามมา เช่น อารมณ์โกรธ เสียใจ และเกิดพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ดังกล่าว รวมถึงอาการทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์และความคิดนั้น ๆ เช่น หัวใจเต้นแรง ตัวสั่น เหงื่อออก ฯลฯ

ภาพที่ 8

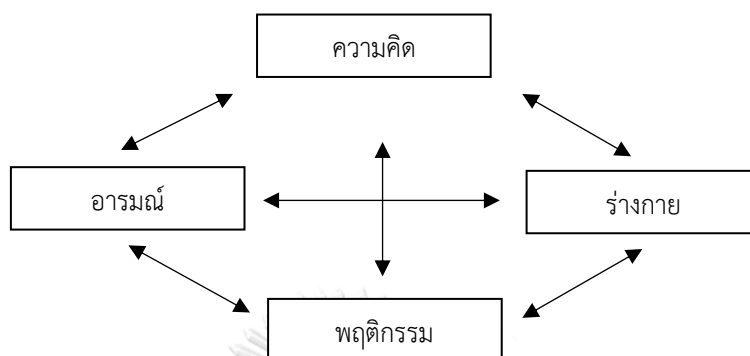
การรู้คิดของบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (Beck, 2011)



สุดท้ายแนวคิดนี้มีการมองบุคคลอย่างเป็นองค์รวม กล่าวคือเชื่อว่า ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่น ๆ ตามมา การบำบัดจึงมุ่งจัดการกับองค์ประกอบที่สามารถทำงานด้วยได้และเชื่อว่าจะทำให้องค์ประกอบอื่น ๆ ดีขึ้นได้เช่นกัน ดังนั้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จึงเป็นการทำงานกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยเชื่อว่าหากสามารถทำความเข้าใจและแก้ไขความคิดดังกล่าวซึ่งเป็นต้นเหตุได้ ก็จะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมได้ดีขึ้น

ภาพที่ 9

ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย (Beck, 2011)



Beck (2011) ได้กล่าวถึงหลักการพื้นฐานที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเอาไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมอยู่บนพื้นฐานของการทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการอย่างรอบด้าน ทั้งในแง่ของความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมไปถึงปัจจัยที่ส่งผลให้ปัญหาดังกล่าวยังคงอยู่
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับบริการกับผู้บำบัด (Therapeutic alliance) ซึ่งหมายถึงความไว้วางใจที่จะสามารถแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาและแสดงความรู้สึกที่แท้จริงได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ตระหนักว่าสัมพันธภาพเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการบำบัด
3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับบริการกับผู้บำบัด โดยผู้ที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการปรึกษาคือตัวผู้รับบริการที่จะต้องให้ความร่วมมือ และมีผู้บำบัดเป็นผู้เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
4. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายที่ชัดเจนในกระบวนการบำบัด ซึ่งเกิดจากการตกลงร่วมกันตั้งแต่ต้นระหว่างผู้รับบริการและผู้บำบัด

5. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาในปัจจุบัน แม้อาจมีการย้อนกลับไปพูดถึงเรื่องราวในอดีต แต่ก็เกินไปเพื่อสำรวจว่าอดีตส่งผลต่อปัจจุบันอย่างไร
6. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมีลักษณะของการให้องค์ความรู้ผสมผสานกับการเสริมสร้างทักษะให้ผู้รับบริการสามารถช่วยเหลือตนเองและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำ (Relapse prevention)
7. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมีการกำหนดระยะเวลาในการให้บริการที่ชัดเจนและใช้เวลาไม่นาน
8. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมีโครงสร้างที่ชัดเจนในการพบกันแต่ละครั้ง เช่น เริ่มจากการประเมินระดับอารมณ์ของผู้รับบริการ ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในครั้งก่อนหน้า ร่วมกันกำหนดเป้าหมายของการพบกันในครั้งนี้ พุดคุยเพื่อไปสู่เป้าหมายดังกล่าว สรุปสิ่งที่ได้รับ มอบหมายการบ้าน และให้ผลสะท้อนกลับ เป็นต้น
9. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจความคิดความเชื่อของตน รวมถึงรู้วิธีในการจัดการกับความคิดความเชื่อดังกล่าวด้วยตนเอง
10. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมีการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่หลากหลายในการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นไปที่ความคิดและพฤติกรรมเป็นหลัก ซึ่งจะเลือกใช้ตามความเหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน

โดยเทคนิคสำคัญที่นิยมใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมในส่วนของ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทางความคิด ได้แก่ การให้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation) เป็นการขยายมุมมองความคิดหรือสอนพฤติกรรมใหม่ให้แก่ผู้รับบริการ การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive restructuring) การฝึกทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) การขยายการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy enhancement) เป็นต้น

ต่อมาคือเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทางพฤติกรรม ได้แก่ การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation) การเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวลทีละน้อยอย่างเป็นขั้นตอน (Exposure Therapy) การฝึกฝนทักษะทางสังคม (Social skill Training) รวมถึงเทคนิคอื่น ๆ เช่น การกำกับ

ตนเอง (Self-regulation) การกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion regulation) การฝึกสติ (Mindfulness) ฯลฯ (Kendall & Hedtke, 2006)

4.2 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเป็นกลุ่มที่มีลักษณะสำคัญ คือ มีความชัดเจน (Clearly identified) สามารถวัดได้ (Measurable) มีการวางแผนเป็นขั้นเป็นตอนและทำให้ทุกอย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด ตั้งแต่การระบุปัญหาที่สมาชิกกลุ่มประสบ การวางแผนการดำเนินงาน และการมีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง (Treatment goal specified) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive behaviors) ของสมาชิก รวมถึงการให้ความสำคัญกับประสิทธิภาพของการบำบัด โดยต้องมีการประเมินผลได้อย่างชัดเจน

ซึ่งผู้นำกลุ่มในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมจะมีหน้าที่ในการสอนและเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะใหม่ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้นำกลุ่มยังต้องเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มตามแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคม ที่ว่าสมาชิกจะเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ โดยจะคอยสังเกตพฤติกรรมของผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ แล้วทำตาม ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องตระหนักถึงทัศนคติ การมองโลก และพฤติกรรมของตนเองอยู่เสมอ อย่่างไรก็ตามถึงแม้ว่าผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการนำ (Directive) สนับสนุน (Support) และจัดวางแนวทางในการดำเนินกลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีแรงขับเคลื่อน มีความหวังที่จะเปลี่ยนแปลง และนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม แต่ความร่วมมือของสมาชิกและสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกก็ถือเป็นหัวใจสำคัญของการทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน (Corey, 2008)

Corey (2008) กล่าวถึงกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะหลัก ดังนี้

ระยะแรกหรือระยะเริ่มต้นของกลุ่ม (Initial stage) เป็นระยะที่ให้สมาชิกได้สำรวจความคาดหวังของตนเองต่อการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วม และให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นระยะที่สมาชิกจะได้ทราบถึงรายละเอียดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ ข้อตกลงของกลุ่ม สิ่งที่จะทำในกลุ่มแต่ละครั้ง และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ในระยะนี้จะเน้นไปที่การสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม เช่น กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ชี้ให้สมาชิกเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น

ต่อมาคือระยะทำงาน (Working stage) เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ทักษะใหม่ที่จำเป็นในการรับมือกับปัญหาของสมาชิก มีการประเมินผลวิธีการรับมือแต่ละวิธี เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมที่สุด โดยเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ในการทำงาน ได้แก่

- การมีต้นแบบ (Modeling) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตผู้อื่น เช่น การแสดงบทบาทสมมติระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีนี้มีประสิทธิภาพมากในกลุ่มแบบสร้างเสริมทักษะ
- การฝึกปฏิบัติจริง (Behavior rehearsal) เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มเพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกสามารถนำไปใช้ภายนอกกลุ่มได้ ภายใต้อารมณ์ที่ปลอดภัย และแรงสนับสนุนจากสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
- การแนะนำ (Advising) ใช้เมื่อสมาชิกแสดงบทบาทสมมติหรืออยู่ในระหว่างการฝึกฝนแล้วเกิดการติดขัด ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่มสามารถช่วยแนะนำวิธีการได้
- การมอบหมายการบ้าน (Homework) เป็นเทคนิคสำคัญที่ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ผลมากยิ่งขึ้น เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีโอกาสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปทดลองใช้ในชีวิตจริง
- การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) สมาชิกจะได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทุกครั้งหลังจากการฝึกพฤติกรรมใหม่ โดยวิธีการให้ข้อมูลป้อนกลับมี 2 วิธี คือการชื่นชมพฤติกรรมที่ทำได้ดีและการช่วยปรับปรุงพฤติกรรมเมื่อเห็นว่าพฤติกรรมนั้นยังไม่สมบูรณ์
- การเสริมแรง (Reinforcement) สิ่งสำคัญในการเสริมแรงคือ การทำให้สมาชิกได้เห็นในสิ่งที่ตนทำได้ดี การเสริมแรงมีผลต่อกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีที่มาจากทั้งสมาชิกกลุ่มและจากภายในตัวของสมาชิกเอง
- การปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ (Cognitive restructuring) เป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกเห็นถึงผลที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมและเอื้อให้เกิดการพัฒนาความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลมากขึ้น
- การจัดการกับปัญหา (Problem solving) เริ่มตั้งแต่การระบุปัญหา ตั้งเป้าหมาย หาวิธีรับมือในรูปแบบต่าง ๆ ตัดสินใจเลือกวิธีรับมือ นำไปใช้ ไปจนถึงการประเมินผล

ระยะสุดท้ายของกลุ่ม (Final stage) เป็นช่วงของการเตรียมความพร้อมเพื่อที่จะนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตจริง ผ่านการฝึกปฏิบัติทักษะต่าง ๆ กลุ่มในระยะนี้จะเอื้อให้สมาชิกได้ทดลองทำสิ่งใหม่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีการให้ข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตน เสริมสร้างความมั่นใจและสนับสนุนให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ต่อไปแม้จบกระบวนการกลุ่มแล้ว นอกจากนี้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมยังให้ความสนใจถึงการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ (Relapse prevention) ด้วยการช่วยสมาชิกเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต ทั้งนี้หลังจากยุติกระบวนการกลุ่มไปแล้วก็อาจจะมีการติดตามผลในภายหลัง เพื่อให้แน่ใจว่าสมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

Westbrook et al. (2011) และ Corey (2008) กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมว่าเป็นกระบวนการที่ประหยัดเวลา ค่าใช้จ่าย และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ตั้งแต่การสังเกตผู้อื่น การได้รับข้อมูลป้อนกลับ และการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่ม รวมถึงความรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยวจากการได้รับรู้ว่าผู้อื่นที่ประสบปัญหาในลักษณะเดียวกันกับตน อย่างไรก็ตามการบำบัดแบบกลุ่มก็ยังมีข้อจำกัดอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการที่ไม่สามารถสำรวจจลกลึกในสมาชิกแต่ละคนได้เท่ากับการบำบัดแบบรายบุคคล ความยากในการรักษาสอดคล้องระหว่างสมาชิกกับกลุ่มในภาพรวม ไปจนถึงระดับพัฒนาการของสมาชิกแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน ซึ่งผู้นำกลุ่มก็จะต้องหาทางรับมือกับสถานการณ์ให้ดีที่สุด

4.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความเหงาในวัยรุ่น

จากการศึกษาด้วยวิธีการวิเคราะห์ทอิกิมาน (meta-analysis) โดย Masi et al. (2011) พบว่าวิธีการหรือรูปแบบของโปรแกรมที่ช่วยลดความเหงาสามารถแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบหลัก ๆ ได้แก่ การพัฒนาทักษะทางสังคมของบุคคล การรักษาสัมพันธภาพทางสังคมที่มีอยู่เดิม การเพิ่มโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์ใหม่ ๆ และการจัดการกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งงานวิจัยก่อนหน้ามักมุ่งเน้นไปที่สามรูปแบบแรกเป็นหลัก อย่างไรก็ตามผลจากการวิเคราะห์ในงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่ารูปแบบของโปรแกรมที่ช่วยลดความเหงาได้ดีและมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการมุ่งจัดการกับกระบวนการทางความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางสังคม

กระบวนการทางความคิดของบุคคลที่มีความเหงา คือบุคคลเหล่านี้มักจะรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น ไม่น่าดึงดูด มีทักษะทางสังคมที่ไม่ดี หรือไม่มีคุณค่า ตามมาด้วยการรับรู้โลกและผู้อื่นในทางลบ โดยมองว่าสังคมภายนอกไม่น่าเชื่อถือและไม่น่ายอมรับ (Hawkley & Cacioppo, 2010; Luhmann et al., 2015) รวมถึงรู้สึกไม่มีความสุขกับตนเองและสิ่งรอบข้าง ส่วนบุคคลที่ยังมีความต้องการติดต่อกับผู้อื่น อาจมีความหวาดระแวงหรือตื่นตกใจง่ายกับสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งก็จะส่งผลต่อการรับรู้ที่บุคคลนั้นมีต่อผู้อื่น อคติที่เกิดขึ้นเหล่านี้ยิ่งทำให้ความเหงารุนแรงขึ้น ส่งเสริมความคิดความเชื่อที่มีมากยิ่งขึ้น (Cacioppo & Hawkley, 2009) จนท้ายที่สุดบุคคลเหล่านี้ก็จะรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ เชื่อว่าสาเหตุที่เป็นเช่นนี้มาจากลักษณะบุคลิกของตนเอง เช่น ความขี้อาย มากกว่าสาเหตุอื่นที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Heinrich & Gullone, 2006) จากวงจรดังกล่าว กระบวนการรับมือที่ได้ผลคือการให้ความรู้และช่วยให้ตระหนักถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อสามารถลดความคิดทางลบและอคติได้ พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนตาม และความเหงาก็จะลดลงในเวลาต่อมา (Mann et al., 2017)

งานวิจัยของ Käll et al. (2020b) ระบุว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมช่วยให้บุคคลได้หาหลักฐานมาหักล้างการรับรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลต่อความเหงาและการรับรู้ความสามารถของตน ช่วยลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยง เพิ่มการเชื่อมต่อกับสังคม และลดความเหงาได้ในที่สุด โดยงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาในประเทศสวีเดน ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปและระบุว่ามีความเหงาในระดับที่สูง จำนวน 73 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบ waiting list โปรแกรมที่ใช้เป็นโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่เป็นรูปแบบออนไลน์ (Internet-based CBT) ซึ่งมีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพเทียบเคียงกับการให้บริการแบบพบหน้า (face-to-face) (Carlbring et al., 2018) ผลที่ได้พบว่าโปรแกรมกลุ่มที่ใช้ในการทดลองสามารถลดความเหงาและความวิตกกังวลทางสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเพื่อติดตามผลในระยะสองปีให้หลัง โดยพบการลดลงของความเหงาและความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่มสามารถคงอยู่ได้ในระยะยาว (Käll et al., 2020a) และล่าสุดยังมีการนำโปรแกรมกลุ่มดังกล่าวมาเปรียบเทียบกับประสิทธิภาพกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal psychotherapy) ผลที่ได้พบว่าทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 เดือน กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว

ปัญหาพฤติกรรมนิยมช่วยลดความเหงาได้มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมแบบ waiting list และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Käll et al., 2021) ซึ่งทั้งสามงานวิจัยนี้ได้ใช้โปรแกรมกลุ่มแบบเดียวกันทั้งหมด สรุปได้ดังภาพที่ 10

ภาพที่ 10

เนื้อหาจากโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์
(Käll et al., 2021)

CBT

<p>Module 1 – ความเหงาคืออะไร?</p> <p>มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเหงาและความเกี่ยวข้องกับความคิดและพฤติกรรม/แนะนำให้รู้จักกับวงจรความเหงา</p>
<p>Module 2 – เป้าหมายและสิ่งที่ให้คุณค่า</p> <p>มอบหมายงานที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย การระบุคุณค่าของตนเอง รวมถึงมอบหมายงานที่ทำให้ได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติจริง</p>
<p>Module 3 – พฤติกรรมและความเหงา</p> <p>แนะนำให้รู้จักกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมายและนำการกระตุ้นพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือ มอบหมายงานให้สร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณค่าของตนเอง</p>
<p>Module 4 – ทำทนายอุปสรรคทางพฤติกรรมและอารมณ์</p> <p>ทำงานต่อเนื่องจาก module 3 โดยอาจมีการฝึกเผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัว ถ้าหากความวิตกกังวลทางสังคมเข้ามามีบทบาทในการทำให้เกิดความเหงา</p>
<p>Module 5 – ความคิดและความเหงา</p> <p>ให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับความคิดและรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล/ มอบหมายงานให้ทำทนายความคิด ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับความเหงาของตนเองที่มีความไม่สมเหตุสมผล</p>
<p>Module 6 – การทดลองทำพฤติกรรมใหม่</p> <p>แนะนำให้รู้จักกับการทดลองทำพฤติกรรมใหม่และมอบหมายงานที่ทำให้ได้ลองใช้เทคนิคนี้</p>
<p>Module 7 – ทักษะการเข้าสังคมและการสื่อสาร</p> <p>ให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคมและวิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในหลากหลายประเด็น เช่น ทักษะการฟัง การชวนคุย การสังเกตภาษากาย รวมถึงมอบหมายงานให้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณค่าของตนเอง</p>
<p>Module 8 – การประเมินผล</p> <p>มีการประเมินผลจากแต่ละ module ที่ผ่านมามีโครงสร้างและวางแผนว่าจะนำเทคนิคใดไปใช้อย่างต่อเนื่อง</p>
<p>Module 9 – การป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ</p> <p>วางแผนในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้อย่างต่อเนื่องและสิ่งที่ต้องทำเมื่อความรู้สึกเหงากลับมาเป็นปัญหาอีกครั้ง</p>

อีกทั้งยังมีงานวิจัยของ Richards et al. (2016) ที่พบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมรูปแบบออนไลน์ที่ผสมการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational interview) และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมรูปแบบออนไลน์ที่ผสมการให้คำแนะนำในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า สามารถลดความเหงาได้หลังจากผ่านไป 12 เดือน ในส่วนของประเทศไทย งานวิจัยที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับความเหงาจะเป็นการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ โดยเป็นกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) และกลุ่มสังคมสัมพันธ์ ผลพบว่าโปรแกรมกลุ่มทั้งสองสามารถลดความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญ (วัลลภา โคสิตานนท์, 2542; อุทัยวรรณ แก้วพิจิตร และคณะ, 2561)



บทที่ 3

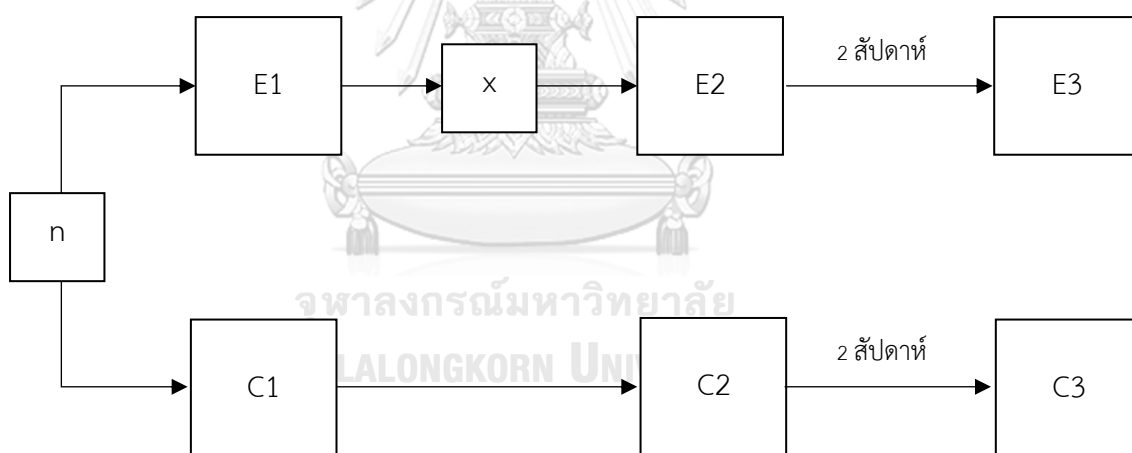
วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยเปรียบเทียบคะแนนระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุม จากการวัดค่าความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดยใช้การทดลองแบบ Pretest, Posttest, Follow-Up design ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังภาพ

ภาพที่ 11

การออกแบบการวิจัย



n หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

E1 หมายถึง การวัดระดับความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ของกลุ่มทดลอง

- E2 หมายถึง การวัดระดับความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ของกลุ่มทดลอง
- E3 หมายถึง การวัดระดับความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง
- C1 หมายถึง การวัดระดับความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ก่อนเข้ากลุ่มควบคุม
- C2 หมายถึง การวัดระดับความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง หลังเข้ากลุ่มควบคุม
- C3 หมายถึง การวัดระดับความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุม
- x คือ กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีระดับความเหงาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีระดับความเหงาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ซึ่งในการวิจัยนี้ตรงกับระดับคะแนนที่ 52 โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก

การกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ใช้การคำนวณผ่านโปรแกรม G*Power 3.1 ที่ขนาดอิทธิพลระดับสูง อ้างอิงตามเกณฑ์ของ Cohen (1988) และ Hopkins (2002) จำนวนกลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อย 42 คน สอดคล้องกับเกณฑ์ของ Hair et al. (2010) ที่ระบุว่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance; MANOVA) ควรมีกลุ่มตัวอย่างต่อกลุ่มอย่างน้อย 20 คน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มไม่ควรต่ำกว่าจำนวนตัวแปรตาม ซึ่งในที่นี้เท่ากับ 3 ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงประกอบไปด้วยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 42 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุม

จำนวน 21 คน นอกจากนี้เพื่อป้องกันการถอนตัว (Drop-out) ระหว่างการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามียุอยู่ในช่วงร้อยละ 6-30 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก ร้อยละ 12 รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอย่างน้อย 48 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่งานวิจัยครั้งนี้ด้วยวิธีคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี
2. กลุ่มตัวอย่างสามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ทั้งทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน
3. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเหงาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป โดยใช้มาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale (Version 3)
4. กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช หรือรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในขณะที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
5. กลุ่มตัวอย่างไม่เคยได้รับการบำบัดรักษาหรือบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเหงาในช่วงระยะเวลา 6 เดือนก่อนเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
6. กลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้และสามารถเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยโปรแกรม Zoom ตามวันและเวลาที่กำหนดได้

เกณฑ์คัดออก

1. กลุ่มตัวอย่างมีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย
2. กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ไม่ถึงร้อยละ 75 หรือเท่ากับ 6 ครั้ง จากทั้งหมด 8 ครั้ง

ภายหลังการวิจัยคงเหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 39 คน แบ่งออกเป็นผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ (กลุ่มทดลอง) 19 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน โดยในกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าร่วมจนเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่ม แต่เมื่อพิจารณาจากจำนวนครั้งที่เข้าแล้ว มีกลุ่มตัวอย่าง 5 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มไม่ถึงร้อยละ 75 (6 ครั้งจากทั้งหมด 8 ครั้ง) จึงถูกคัดออกและไม่ได้นำข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์ ทำให้คงเหลือกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง 19

คน (คิดเป็นร้อยละ 79) ส่วนกลุ่มควบคุมนั้น มีทั้งผู้ที่ไม่ได้ตอบแบบสอบถามในระยะหลังการทดลอง 2 คน และระยะติดตามผล 2 คน รวมเป็น 4 คน จึงถูกคัดออกจากการวิจัยเช่นกัน ทำให้คงเหลือกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม 20 คน (คิดเป็นร้อยละ 83)

การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับคณาจารย์ เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย และขอความอนุเคราะห์เพื่อขอเข้าประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยแก่นิสิตนักศึกษาในรายวิชาศึกษาทั่วไป (GenEd) และวิชาเลือกเสรีที่เปิดสอน ซึ่งน่าจะมีนิสิตนักศึกษาจากหลากหลายคณะที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกและมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2. ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย โดยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาของกระบวนการวิจัย คุณสมบัติของผู้ที่จะเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งตอบข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิจัย จากนั้นจึงให้ผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการทำมาตรวัดก่อนการทดลอง (Pretest) คือมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เพื่อเป็นการคัดกรองคุณสมบัติเบื้องต้นให้สอดคล้องกับเกณฑ์คัดเลือก

3. หลังจากตรวจสอบข้อมูลและประเมินผลคะแนน ผู้วิจัยติดต่อผู้ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเพื่อขอรับความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent) จากนั้นดำเนินการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการสุ่ม โดยพยายามจัดให้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของมาตรวัดในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) และลักษณะทางประชากรศาสตร์ (Demographic) เช่น เพศ คณะ ชั้นปี ใกล้เคียงกันมากที่สุด จากนั้นจึงส่งไฟล์เอกสารข้อมูลฯ สำหรับแต่ละเงื่อนไขให้กลุ่มตัวอย่างตามช่องทางที่สะดวกให้ติดต่อกลับที่ได้ระบุไว้ ส่วนผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่ให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและแจกเอกสารหรือคู่มืออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับแนวทางในการลดความเหงา ส่งเสริมความสามารถในการกำกับอารมณ์ และส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเพื่อเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยสุ่มตามความเหมาะสมของเวลาและความสะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงทำการนัดหมายวันเวลาและชี้แจงแนวทางในการดำเนินกลุ่ม โดยเป็นการเข้าร่วมกลุ่มผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยโปรแกรม Zoom ใช้เวลาทั้งหมด 8

ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยมีวิธีการที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างอยู่ร่วมโครงการจนเสร็จสิ้นนั้นคือการทำให้สมาชิกทุกคนเห็นถึงความสำคัญของโครงการวิจัยนี้และเกิดความรู้สึกสบายใจกับการอยู่ภายในกลุ่ม รวมถึงคอยตรวจสอบเป็นระยะว่าสมาชิกมีประเด็นอะไรที่กังวลหรือไม่สบายใจหรือไม่

5. หลังเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง มาให้กลุ่มทดลองประเมินสำหรับระยะหลังการทดลอง (Posttest) เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

6. จากนั้นผู้วิจัยได้มีการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนมุมมอง ความรู้สึก หรือประเด็นที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และการนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นไปตามแบบแผนในการทำการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ข้อมูลที่ได้รับถูกนำไปเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มในลำดับต่อไป

7. หลังจากผ่านไป 2 สัปดาห์ นับจากเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยนำมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง มาให้กลุ่มทดลองประเมินสำหรับระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ (2-week follow-up test) เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และได้มีการแจกเอกสารหรือคู่มืออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับแนวทางในการลดความเหงา ส่งเสริมความสามารถในการกำกับอารมณ์ และส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ซึ่งมีเนื้อหาสรุปมาจากกิจกรรมที่ทำในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผ่านมา ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ชี้ให้กลุ่มตัวอย่างเห็นถึงความสำคัญของโครงการวิจัยนี้ เพื่อให้เกิดความร่วมมือโดยสมัครใจมากที่สุด อีกทั้งกระบวนการที่เหลือในระยะติดตามผลมีเพียงการตอบแบบสอบถามสั้น ๆ ที่ใช้เวลาไม่นาน เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมมาจนถึงช่วงท้ายก็มีแนวโน้มที่จะทำต่อจนเสร็จสิ้น

8. สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาเพื่อเก็บข้อมูลระยะก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงระยะติดตามผล ในช่วงเวลาใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง รวมถึงได้แจกเอกสารหรือคู่มืออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับแนวทางในการลดความเหงา ส่งเสริมความสามารถในการกำกับอารมณ์ และส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมทุกประเด็นเช่นเดียวกับที่กลุ่มทดลองได้รับ

9. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ทั้งในระยะก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงระยะติดตามผล 2 สัปดาห์มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเพื่อคัดกรอง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 3 มาตรวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 มาตรวัด ได้แก่

3.1 มาตรวัดความเหงา

3.2 มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์

3.3 มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

ส่วนที่ 4 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามเพื่อคัดกรอง

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับการวินิจฉัย การบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชและการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า มีรูปแบบการตอบเป็นแบบเลือกตอบจากตัวเลือกที่กำหนดให้ (ดังที่แสดงในภาคผนวก)

2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ชั้นปี คณะ มหาวิทยาลัย บุคคลใกล้ชิด รูปแบบการเรียน รูปแบบการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และโอกาสในการพัฒนาทักษะทางสังคม มีรูปแบบการตอบเป็นแบบเลือกตอบจากตัวเลือกที่กำหนดให้และคำถามปลายเปิด (ดังที่แสดงในภาคผนวก)

3. มาตรการที่ใช้ในการวิจัย

3.1 มาตรการความเหงา

มาตรการความเหงาที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้คือมาตรการ UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale (Version 3) โดย Russell (1996) เป็นมาตรการที่ให้ผู้ตอบรายงานด้วยตนเอง (Self-report) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดทั้งความเหงาและความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social isolation) โดยอ้างอิงจากทฤษฎี Cognitive Discrepancy Theory of Loneliness ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า ความเหงาเกิดขึ้นเมื่อมีช่องว่างระหว่างคุณภาพและปริมาณของความสัมพันธ์ที่บุคคลต้องการกับความสัมพันธ์ที่บุคคลนั้นมีอยู่

มาตรการ UCLA Loneliness Scale (Version 3) เป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองประสบกับความรู้สึกหรือสถานะต่าง ๆ บ่อยแค่ไหน ดังนี้ (1) ไม่เคย, (2) นาน ๆ ครั้ง, (3) ค่อนข้างบ่อย และ (4) บ่อยครั้ง มาตรการนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มีข้อคำถามทางบวก 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, และ 18 เช่น “ฉันไม่ค่อยมีเพื่อน” “ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวแม้จะอยู่กับคนมากมาย” และข้อคำถามทางลบ 9 ข้อ ซึ่งต้องกลับคะแนน ได้แก่ ข้อ 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, และ 20 เช่น “ฉันเข้ากับคนรอบข้างได้” “ฉันสามารถหาเพื่อนได้เมื่อต้องการ” โดยผลคะแนนจากมาตรการดังกล่าวมีคะแนนรวมตั้งแต่ 20-80 คะแนน คะแนนที่สูงขึ้นแสดงถึงระดับความเหงาที่มากขึ้น

สำหรับคุณสมบัติทางจิตมิติ (Psychometric properties) ของมาตรการต้นฉบับ UCLA Loneliness Scale (Version 3) พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ (corrected item-total correlation หรือ CITC) ตั้งแต่ .32 ถึง .69 ในประชากรที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย และมีระดับความเที่ยงสูง ทั้งในแง่ของความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) อยู่ในช่วง .89 ถึง .94 และค่าความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำ (Test-retest reliability) ในระยะ 1 ปี พบค่าสหสัมพันธ์อยู่ที่ .73 ในส่วนของความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct validity) แบบความตรงเชิงสอดคล้อง (Convergent validity) ของมาตรการ พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับมาตรการความเหงาอื่น ๆ อาทิ NYU Loneliness Scale (Rubenstein & Shaver, 1982) ที่ .65 และ Differential Loneliness Scale (Schmidt & Sermat, 1983) ที่ .72 ส่วนความตรงเชิงจำแนก (Discriminant validity) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบกับมาตรการการ

สนับสนุนทางสังคม เช่น The Social Provision Scale (Cutrona & Russell, 1987) ที่ $r = .68$ (Russell, 1996)

ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale (Version 3) ของ Russell (1996) เนื่องจากมีความกระชับ มีข้อคำถามไม่มากจนเกินไป สะดวกในการเก็บข้อมูล ทั้งยังมีความสอดคล้องกับนิยามของความเหงาที่ผู้วิจัยให้ไว้ รวมถึงมาตรวัดนี้ยังมีคุณสมบัติทางจิตมิติในระดับที่สูงจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเดียวกันกับงานวิจัยนี้

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1) ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหงา เพื่อนำมาพัฒนามาตรวัด โดยผู้วิจัยได้นำมาตรวัด UCLA Loneliness Scale (Version 3) โดย Russell (1996) มาแปลและพัฒนาเพิ่มเติม โดยได้ปรับปรุงภาษาและเรียบเรียงให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น จากนั้นจึงได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา 2 ท่าน ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการแปลข้อคำถามจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โดยใช้เทคนิคการแปลแบบย้อนกลับ (Back translation)

2) หลังจากดำเนินการแปลภาษาและตรวจสอบความถูกต้องแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ เป็นนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 60 คน เพื่อนำไปวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ (corrected item-total correlation หรือ CITC) ข้อคำถามแต่ละข้อจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (critical values for Pearson's r) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดโดยการทดสอบความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ผลจากการตรวจสอบค่าสถิติทั้งสองพบว่า มาตรวัดความเหงามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคอยู่ที่ .91 ซึ่งอยู่ในระดับที่ดี และมีค่า CITC สูงกว่าค่า critical r จึงถือว่าผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3) นำมาตรวัดความเหงาที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือมาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นในงานวิจัย เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งในการเก็บข้อมูลจริงนี้พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับอยู่ที่ .91 ซึ่งอยู่ในระดับที่ดี

3.2 มาตรการวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์

มาตรการวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้คือ มาตรการย่อย (sub-scale) ในส่วนที่เป็นองค์ประกอบการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation) จากมาตรการวัด The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ Gross and John (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย Pisitsungkagarn et al. (2013)

ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกพิจารณาเฉพาะองค์ประกอบการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งหมายถึง การกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดหรือทัศนคติที่ตนเองมีต่อประสบการณ์นั้น ๆ เนื่องจากเป็นวิธีการกำกับอารมณ์ที่สอดคล้องกับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมและโมเดลความเหงามของ Cacioppo and Hawley (2009) และ Käll et al. (2020c) ซึ่งมุ่งเน้นการกำกับอารมณ์ที่กระบวนการให้ความสนใจ (Attention) และการประเมินสถานการณ์ (Appraisal) มากกว่าแค่การปรับการตอบสนอง (Response) ด้วยวิธีการยับยั้งอารมณ์รุนแรงภายใน (Suppression) หลังจากอารมณ์นั้นเกิดขึ้นแล้ว

มาตรการย่อยในส่วนที่เป็นองค์ประกอบการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดเป็นมาตรการวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานด้วยตนเอง (Self-report) และเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 7 ระดับ โดยให้ผู้ตอบประเมินความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อข้อความต่าง ๆ ดังนี้ (1) ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง, (2) ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น, (3) ค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น, (4) รู้สึกเฉย ๆ กับข้อความนั้น, (5) ค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความนั้น, (6) เห็นด้วยกับข้อความนั้น และ (7) เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง มาตรการนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด ได้แก่ ข้อ 1, 3, 5, 7, 8, และ 10 เช่น “เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ในทางบวกมากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่” “เมื่อฉันต้องการให้อารมณ์ทางลบลดลง ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่” โดยผลคะแนนจากมาตรการย่อยดังกล่าวมีคะแนนรวมตั้งแต่ 6-42 คะแนน คะแนนที่สูงขึ้นแสดงถึงระดับความสามารถในการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดที่มากขึ้น

สำหรับคุณสมบัติทางจิตมิติ (Psychometric properties) ของมาตรการต้นฉบับ The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) โดย Gross and John (2003) พบว่ามีระดับความเที่ยงในแง่ของความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยพบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ภายในองค์ประกอบด้านการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด อยู่ในช่วง .75 ถึง .82 สอดคล้องกับผลที่ได้จากมาตรการฉบับภาษาไทย ซึ่งพบว่ามีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ภายในองค์ประกอบด้านการ

กำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดอยู่ที่ .84 (ภูาว แสงวัฒน์, 2559) และในการนำมาตรวจวัดองค์ประกอบกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดมาใช้ในการเก็บข้อมูลจริงในการวิจัยนี้พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับอยู่ที่ .85 ซึ่งอยู่ในระดับที่ดี

ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรย่อยในส่วนที่เป็นองค์ประกอบกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดจากมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ Gross and John (2003) เนื่องจากมีความกระชับ มีข้อคำถามไม่มากจนเกินไป สะดวกในการเก็บข้อมูล ทั้งยังมีความสอดคล้องกับนิยามของความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยให้ไว้ รวมถึงมาตรวัดนี้ยังมีคุณสมบัติทางจิตมิติในระดับที่สูงจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเดียวกันกับงานวิจัยนี้

3.3 มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้คือมาตรย่อย (sub-scale) ในส่วนที่เป็นองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคม (Social Self-efficacy) จากมาตรวัด Self-efficacy Scale โดย Sherer et al. (1982) เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานด้วยตนเอง (Self-report) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) และทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) โดย Bandura (1977)

มาตรย่อยในด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคม (Social Self-efficacy Scale) เดิมเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 14 ระดับ ต่อมาได้มีการนำมาดัดแปลงเป็น 5 ระดับ (Tsai et al., 2017) โดยให้ผู้ตอบประเมินความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อข้อความต่าง ๆ โดยมีตั้งแต่ระดับ (1) คือ ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง ไปจนถึง (5) คือ เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง มาตรวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ โดยมีข้อคำถามทางลบ 3 ข้อ ซึ่งต้องกลับคะแนน ได้แก่ ข้อ 1, 3 และ 5 เช่น “การหาเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน” และข้อคำถามทางบวก 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 4 และ 6 เช่น “ฉันหาเพื่อนได้จากความสามารถส่วนตัวในการผูกมิตรกับผู้อื่น” โดยผลคะแนนจากมาตรย่อยดังกล่าวมีคะแนนรวมตั้งแต่ 6-30 คะแนน คะแนนที่สูงขึ้นแสดงถึงระดับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองที่มากขึ้น

สำหรับคุณสมบัติทางจิตมิติ (Psychometric properties) ของมาตรย่อยในด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง จากการศึกษากลุ่มประชากรที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย

พบว่ามาตรย่อนี้มีค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ในระดับที่ดี โดยพบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) อยู่ที่ .71 และในส่วนของความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct validity) แบบความตรงเชิงสอดคล้อง (Convergent validity) ของมาตรวัด พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับมาตรวัดความสามารถในการเข้าสังคมอื่น ๆ อาทิ Interpersonal Competency Scale (Holland & Baird, 1968) ส่วนความตรงเชิงจำแนก (Discriminant validity) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบกับมาตรวัดบุคลิกภาพอื่น ๆ เช่น Self-esteem Scale (Rosenberg, 1965)

ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรย้อยในด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองจากมาตรวัด Self-efficacy Scale ของ Sherer et al. (1982) เนื่องจากมีความกระชับ มีข้อความไม่มากจนเกินไป สะดวกในการเก็บข้อมูล อีกทั้งข้อความยังมีความเหมาะสมกับบริบทสังคมไทยและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1) ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง เพื่อนำมาพัฒนามาตรวัด โดยผู้วิจัยได้นำมาตรย้อย (sub-scale) ในส่วนที่เป็นองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคม (Social Self-efficacy) จากมาตรวัด Self-efficacy Scale โดย Sherer et al. (1982) มาทำการแปลเป็นภาษาไทยและเรียบเรียงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างทั้งด้านเนื้อหาและบริบท จากนั้นจึงได้นำให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา 2 ท่าน ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการแปลข้อความจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โดยใช้เทคนิคการแปลแบบย้อนกลับ (Back translation)

2) หลังจากดำเนินการแปลภาษาและตรวจสอบความถูกต้องแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ เป็นนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 60 คน เพื่อนำไปวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ (corrected item-total correlation หรือ CITC) ข้อคำถามแต่ละข้อจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (critical values for Pearson's r) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดโดยการทดสอบความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค

(Cronbach's alpha coefficient) ผลจากการตรวจสอบค่าสถิติทั้งสองพบว่า มาตรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคต่ำกว่า .70 และข้อคำถามที่ 3 มีค่า CITC ต่ำกว่าค่า critical r ซึ่งถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยจึงได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างชุดใหม่เพิ่มจำนวน 20 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน ผลพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคอยู่ที่ .70 และมีค่า CITC สูงกว่าค่า critical r ทุกข้อคำถาม จึงถือว่าผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3) นำมาตรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือมาใช้ร่วมกับมาตรการอื่นในงานวิจัย เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งในการเก็บข้อมูลจริงนี้พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของมาตรการทั้งหมดทั้งฉบับอยู่ที่ .70

4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความหงาม ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเป็นหลัก ในการดำเนินกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นไปเพื่อลดความหงาม เสริมสร้างความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1) ผู้นำกลุ่ม เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ได้ผ่านการลงทะเบียนเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิวัฒนาการและจิตบำบัด และรายวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดมาแล้ว โดยมีประสบการณ์การดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 130 ชั่วโมง โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มด้วยตนเอง ภายใต้การดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2) สมาชิกกลุ่ม คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 6-8 คนต่อ 1 กลุ่ม

3) ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง มีเวลาพักครั้งละ 5-10 นาที

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมกลุ่ม

- 1) ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมและความเหงาในนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี รวมถึงทบทวนประเด็นทางจริยธรรมในการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
- 2) ผู้วิจัยวางแผนรายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยม โดยมีโปรแกรมกลุ่มของ Käll et al. (2021) เป็นต้นแบบและนำมาปรับเปลี่ยนให้เข้ากับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้
- 3) หลังจากผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมเสร็จครั้งแรก ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มดังกล่าวเข้ารับการปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง
- 4) ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มที่ได้ปรับปรุงและผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิแล้วมาใช้ศึกษานำร่อง (Pilot study) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 1 กลุ่ม
- 5) หลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการศึกษานำร่องแต่ละครั้ง ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มทำการสรุปรายละเอียดที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม รวมถึงปัญหาและอุปสรรค โดยมีการบันทึกเสียงเป็นหลักฐาน เพื่อรายงานความคืบหน้า ตรวจสอบการบรรลุวัตถุประสงค์และวางโปรแกรมกลุ่มสำหรับครั้งถัดไปให้เหมาะสมต่อกระบวนการกลุ่มยิ่งขึ้น ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักอย่างสม่ำเสมอ จากนั้นนำข้อมูลดังกล่าวมาปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มนำร่องต่อไป และหลังจากจบการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการศึกษานำร่อง ผู้วิจัยได้สรุปกระบวนการและโปรแกรมกลุ่ม เพื่อนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ อีกครั้งก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1

โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงา
ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดหลัก
1	<p>-เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการกลุ่ม CBT และวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าความเหงาคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไรและมีผลกระทบอย่างไรต่อชีวิต</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักตนเองมากขึ้น รวมถึงได้เรียนรู้จากการฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้แนะนำตนเอง</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดของกลุ่ม ได้แก่ วัตถุประสงค์ของกลุ่ม เหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจเบื้องต้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในสิ่งที่สงสัยได้ทุกเมื่อ</p> <p>-ร่วมกันกำหนดข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม</p> <p>-ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าแนวคิด CBT และกลุ่ม CBT คืออะไร เข้ามามีบทบาทในการลดความเหงาอย่างไร มีกิจกรรมให้สมาชิกได้ฝึกแยกองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ ได้แก่ ความคิด พฤติกรรม ความรู้สึก และอาการทางร่างกาย</p> <p>-ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าความเหงาคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไร และมีผลกระทบอย่างไรต่อชีวิต</p> <p>-วิเคราะห์กรณีศึกษาด้วยกัน</p> <p>-กิจกรรม “My Loneliness” ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเหงาและวิธีการรับมือของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง</p>	<p>- Building Therapeutic Alliance & Relationship</p> <p>- Psychoeducation</p>

2	<p>-เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจสิ่งที่ตนให้คุณค่าในชีวิต</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเป้าหมายของตนเองในการลดความเหงา และตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายนั้น</p> <p>-เพื่อช่วยสมาชิกในการวางเป้าหมายร่วมกัน</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกมีแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลง</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าคุณค่าในที่นี้หมายความว่าอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร</p> <p>-กิจกรรม “My values” ให้สมาชิกสำรวจสิ่งที่ตนให้คุณค่า/ให้ความสำคัญในชีวิต และถ่ายทอดให้สมาชิกในกลุ่มฟัง</p> <p>-กิจกรรม “Goal setting” เอื้อให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ตนให้คุณค่าและเป้าหมายในการลดความเหงา เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมาย</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทุกคนมาวางเป้าหมายร่วมกัน โดยเป็นเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่สามารถทำได้จริงและสอดคล้องกับความตั้งใจในการเข้าร่วมกลุ่มลดความเหงาครั้งนี้</p>	<p>- Psychoeducation</p> <p>- Motivational Interview (Values & Goal Setting)</p>
3	<p>-เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกของตนเอง</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงพฤติกรรมหลีกเลี่ยง (Avoidance behavior) ของตนเอง</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ เช่น การเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการผ่อนคลาย (Relaxation Training) หรือวิธีการรับมือกับปัญหา (Coping Strategies) เพื่อรับมือกับความวิตกกังวลและการเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงตามมา</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มอธิบายความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด พฤติกรรม ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความเหงา</p> <p>-กิจกรรม “วงจรความเหงา” เอื้อให้สมาชิกได้ลองเขียนวงจรความคิด พฤติกรรม ความรู้สึก จากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเหงาของตนเอง</p> <p>-ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจธรรมชาติของความเหงาและเห็นว่าคนเรามากจะไม่ชอบเผชิญหน้ากับอารมณ์ทางลบ จึงมักมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและยิ่งทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นซ้ำเป็นวงจร</p> <p>-ผู้นำกลุ่มสรุปว่าวงจรนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร พร้อมทั้งช่วยชี้ให้เห็นว่าด้วยสาเหตุทั้งหมดที่ทำให้เกิดขึ้น</p>	<p>- Psychoeducation</p> <p>- Relaxation Training</p> <p>- Coping Strategies</p> <p>- Homework</p>

		<p>นั้น เราสามารถเปลี่ยนแปลงและจัดการมันได้</p> <p>-จากวงจรข้างต้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองสะท้อนว่าความรู้สึกทางลบส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกฝึกฝนทักษะการผ่อนคลาย เช่น ฝึกการหายใจ, การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกเล่าวิธีการรับมือกับปัญหาของแต่ละบุคคล ได้ผลหรือไม่อย่างไร ให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม</p> <p>-สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนตอนอกกลุ่ม</p>	
4	<p>-เพื่อให้สมาชิกรู้จักอารมณ์ทางบวกและลบ</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการกับอารมณ์แบบต่าง ๆ</p> <p>-เพื่อฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักอารมณ์ทางบวกและลบ</p> <p>-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักความคิดที่เกี่ยวข้องกับความเหงาแบบคร่าว ๆ</p> <p>-ผู้นำกลุ่มมีกิจกรรมให้สมาชิกลองนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามที่กำหนด</p> <p>-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการกำกับอารมณ์แบบต่าง ๆ และให้สมาชิกได้นำเสนอวิธีการกำกับอารมณ์ที่ตนเองใช้ แลกเปลี่ยนเพิ่มเติมกันในกลุ่มว่ามีวิธีไหนที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนบ้าง</p> <p>-กิจกรรม “Control my emotion” ให้สมาชิกได้ลองฝึกฝนทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด</p> <p>-สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนตอนอกกลุ่ม</p>	<p>- Emotion regulation</p> <p>- Psychoeducation</p> <p>- Homework</p>

5	<p>-เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักลักษณะความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ในมุมมองที่เกี่ยวข้องกับความเหงาของตนเอง</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความเชื่อมโยงระหว่างความคิดและความรู้สึกเหงา</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักกับลักษณะความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ที่เกี่ยวกับความเหงาในรูปแบบต่าง ๆ</p> <p>-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักกับ ABC Model</p> <p>-“กิจกรรม Find my thought” ให้นำเอา ABC Model มาประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ของสมาชิก เพื่อหาความคิดของตนเอง</p> <p>-มอบหมายให้สมาชิกกลับไปทำบันทึกความคิด (Thought record)</p>	<p>- Thinking pattern (ABC Model)</p> <p>- Cognitive restructuring (Identifying)</p> <p>- Psychoeducation</p> <p>- Homework</p>
6	<p>-เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับการท้าทายและการรับมือกับความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ</p> <p>-เพื่อฝึกทักษะในการรับมือกับความคิดของตนเอง</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับการท้าทายและการรับมือกับความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ</p> <p>-กิจกรรม “Challenge my thought” ให้ออกกำลังกายรับมือกับความคิดของตนเอง</p>	<p>- Cognitive restructuring (Modifying)</p> <p>- Psychoeducation</p> <p>- Homework</p>
7	<p>-เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการสื่อสารและการเข้าสังคม</p>	<p>-กิจกรรม “Making friends” ให้ออกกำลังกายให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการสื่อสารและเข้าสังคม ผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น active listening, body language และการสวมบทบาทสมมติ (Roleplay)</p> <p>-สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนต่อนอกกลุ่ม</p>	<p>- Social skill training</p> <p>- Roleplay</p> <p>- Homework</p>
8	<p>-เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ทั้งการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและการเปลี่ยนแปลงของเพื่อนสมาชิก</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนประเด็นสำคัญและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกฝนทักษะที่ผ่านมา</p>	<p>- Problem solving</p> <p>- Relapse Prevention</p>

<p>-เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ภายนอกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนปัญหาอุปสรรคจากการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่ผ่านมาร่วมกันหาวิธีรับมือ และสนับสนุนจิตใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม</p> <p>-เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นกับสมาชิกซ้ำ โดยการวางแผนรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต</p>	<p>-เตรียมสมาชิกให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์เสี่ยง (plan for high risk situation) หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยให้สมาชิกลองช่วยกันนึกถึงสถานการณ์และอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น แล้วถ้าเกิดขึ้นจะรับมืออย่างไร</p> <p>-ผู้นำกลุ่มมีกิจกรรมให้สมาชิกส่งข้อความให้กันและกัน เช่น คำขอบคุณ คำพูดเชิงบวก และการเติมกำลังใจ</p>	
--	---	--

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มทดลอง ในขั้นตอนของการประชาสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยตอบมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15-20 นาที เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) และได้มีการให้กลุ่มตัวอย่างระบุช่องทางการติดต่อที่สะดวกไว้ เช่น เบอร์โทรศัพท์ อีเมล หรือไอดีไลน์ จากนั้นจึงทำการติดต่อไปยังช่องทางดังกล่าวเพื่อนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่กลุ่มตัวอย่างสะดวกที่สุด และเก็บข้อมูลระยะหลังการทดลอง (Posttest) ด้วยมาตรวัดชุดเดียวกัน รวมทั้งบันทึกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม (Personal Reflection) ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับมุมมองของกลุ่มตัวอย่างต่อการศึกษาระยะจิตวิทยา ต่อมาในระยะติดตามผล (Follow-up) 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลอีกครั้งด้วยมาตรวัดชุดเดียวกัน

สถานที่ในการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล

ในการดำเนินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จะดำเนินการผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยโปรแกรม Zoom ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางในการสื่อสาร โดยผู้วิจัยที่เป็นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคนจะสามารถเข้าถึงได้จากทุกสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว เช่น บ้าน หอพัก โดยโปรแกรม Zoom เป็นโปรแกรมสำหรับการเรียนการสอน การประชุม

ออนไลน์ที่สามารถใช้งานได้ฟรี รองรับการใช้งานกับทุกระบบปฏิบัติการของอุปกรณ์การสื่อสาร เช่น คอมพิวเตอร์ (ระบบ Windows หรือ Mac OS) และโทรศัพท์มือถือ (ระบบ IOS หรือ Android) รวมทั้งสามารถเข้าร่วมพร้อมกันได้หลายคน และสามารถตั้งค่ารหัสผ่านของห้องประชุมออนไลน์เพื่อไม่ให้ถูกรบกวนจากบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยเลือกที่จะดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom เนื่องจากมีความเหมาะสมกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และมีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพเทียบเคียงกับการให้บริการแบบพบหน้า (face-to-face) (Carlbring et al., 2018) โดยกลุ่มแบบออนไลน์มีข้อได้เปรียบในการก้าวข้ามอุปสรรคทางด้านระยะทางและการเดินทาง トラบใดที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มก็สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้จากทุกที่ทุกเวลา อีกทั้งการได้อยู่ในพื้นที่ที่บุคคลรู้สึกปลอดภัยและเป็นส่วนตัวจะช่วยให้สามารถจดจ่อกับความคิดความรู้สึกภายในได้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินกลุ่มมีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกควรจะมีการเตรียมการก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์สื่อสารและสัญญาณอินเทอร์เน็ตทุกครั้ง
2. ควรอยู่ในบริเวณที่มีความเป็นส่วนตัวและสงบ ไม่มีเสียงรบกวน
3. ควรอยู่ในพื้นที่ปิดที่ไม่มีความเสี่ยงที่ผู้อื่นจะได้ยินบทสนทนาระหว่างเข้าร่วมกลุ่ม
4. งดใช้อุปกรณ์สื่อสารอื่น ๆ ระหว่างเข้าร่วมกลุ่ม ยกเว้นในกรณีที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมกลุ่ม
5. ขอความร่วมมือสมาชิกกลุ่มไม่บันทึกภาพและเสียงในระหว่างเข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก คือ การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย และการดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปเพื่อให้การออกแบบการวิจัยและการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นไปตามความเหมาะสม และเพื่อให้ผลการวิจัยที่ได้รับมีความน่าเชื่อถือ ถูกต้องแม่นยำ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมในแต่ละด้าน ดังนี้

1.1 การทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญา พฤติกรรมนิยม

ผู้วิจัยได้ผ่านการลงทะเบียนเรียนรายวิชาทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด จำนวน 3 หน่วยกิต รายวิชาเทคนิคกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด จำนวน 3 หน่วยกิต รายวิชากระบวนการช่วยเหลือและทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด จำนวน 3 หน่วยกิต และรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดและกระบวนการตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องด้วยตนเอง รวมถึงได้ขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาวิทยานิพนธ์ที่มีความเชี่ยวชาญในแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ในการวางแผนกลุ่มการปรึกษา การนำเทคนิคและกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้ ตลอดจนการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาดังกล่าว เพื่อพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปใช้จริง

1.2 ประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิตและจิตบำบัด และรายวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด โดยมีประสบการณ์การดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 130 ชั่วโมงภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์นิเทศ

1.3 ประสบการณ์ในการทำงานกับนิสิตนักศึกษา

ผู้วิจัยมีประสบการณ์ฝึกปฏิบัติงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นระยะเวลา 2 ภาคการศึกษา ซึ่งผู้รับบริการส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษา ทั้งเพศชายและหญิง อายุ 16-24 ปี และอยู่ในระดับชั้นปี 1-4 จึงมีความคุ้นเคยและเข้าใจในธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้

1.4 ความเข้าใจเกี่ยวกับความเหงาในวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้รวบรวมองค์ความรู้และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเหงาในวัยรุ่น รวมถึงตัวแปรอื่น ๆ ที่ต้องการศึกษาทั้งจากหนังสือ บทความ งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศอย่างละเอียด ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และ

ผู้เชี่ยวชาญตลอดกระบวนการค้นคว้าข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถดำเนินการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

1.5 ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา (Statistics for Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต และรายวิชาการประเมินลักษณะมนุษย์ (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อให้มีความเข้าใจและความพร้อมในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการใช้สถิติในการวิเคราะห์ผลการวิจัย

2. การดำเนินการวิจัย

2.1 ขั้นตอนก่อนดำเนินการวิจัย

2.1.1 ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.2 ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมและนำไปโปรแกรมดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักช่วยปรับปรุงและตรวจสอบความเหมาะสมและสอดคล้องกับการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2.1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง

2.1.4 ผู้วิจัยได้นำข้อสังเกตจากการเป็นผู้นำกลุ่มและรายละเอียดที่ได้รับจากผู้ช่วยสังเกตการณ์มาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพัฒนาและหาแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มสำหรับนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

2.1.5 ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับคณาจารย์ เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย และขอความอนุเคราะห์จากคณาจารย์เพื่อขอเข้าประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยแก่นิสิตนักศึกษาในรายวิชาศึกษาทั่วไป (GenEd) และวิชาเลือกเสรีที่เปิดสอน ซึ่งน่าจะมึนิสิตนักศึกษาจากหลากหลายคณะที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกและมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2.1.6 ผู้วิจัยได้เข้าไปตามรายวิชาที่ได้รับอนุญาตจากคณาจารย์เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาของกระบวนการวิจัย คุณสมบัติของผู้ที่จะเข้าร่วมการวิจัย และตอบข้อสงสัยให้แก่นิสิตนักศึกษาที่มีความสนใจ จากนั้นจึงให้ผู้ที่มีสมัครใจเข้าร่วมโครงการทำมาตรวัดก่อนการทดลอง (Pretest) คือมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าถึงสังคมของตนเอง และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เพื่อเป็นการคัดกรองคุณสมบัติเบื้องต้นให้สอดคล้องกับเกณฑ์คัดเข้า

2.1.7 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยพยายามจัดให้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของมาตรวัดในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) และลักษณะทางประชากรศาสตร์ (Demographic) เช่น เพศ คณะ ชั้นปี ใกล้เคียงกันมากที่สุด ใกล้เคียงกันมากที่สุด จากนั้นผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคน พร้อมทั้งนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยเป็นการเข้าร่วมกลุ่มผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยโปรแกรม Zoom

2.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ 2 ละครั้ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้นเป็นระยะเวลา 16 ชั่วโมง ผู้วิจัยทำการสังเกตและบันทึกผลการปรึกษาในแต่ละครั้งที่ดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากนั้นจึงได้นำผลการปรึกษามาขอรับการนิเทศจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นรายสัปดาห์ เพื่อตรวจสอบว่าได้ทำตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มในแต่ละครั้งอย่างครบถ้วนหรือไม่ รวมถึงทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มก่อนดำเนินการครั้งถัดไป นอกจากนี้หากกลุ่มตัวอย่างขาดการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งใด ผู้วิจัยจะนัดพบเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความเข้าใจและเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งถัดไป โดยการทบทวนและสรุปเนื้อหาของกิจกรรมครั้งก่อนหน้าให้ ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเว้นระยะการดำเนินการวิจัยไว้และทำการนัดหมายในการเข้าพบหลังการทดลองอีกครั้ง โดยกำหนดให้ระยะเวลาสอดคล้องและใกล้เคียงกับระยะเวลาของกลุ่มทดลอง

2.3 ขั้นตอนหลังดำเนินการทดลอง

2.3.1 หลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองตอบ มาตรการหลังการทดลอง (Posttest) ซึ่งประกอบด้วยมาตรการวัดความเหงา มาตรการวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

2.3.2 จากนั้นผู้วิจัยได้มีการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนมุมมอง ความรู้สึก หรือประเด็นที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และการนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นไปตามแบบแผนในการทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ข้อมูลที่ได้จะนำไปเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มในลำดับต่อไป

2.3.3 ผู้วิจัยติดต่อกลุ่มควบคุมเพื่อเก็บข้อมูลจากมาตรการหลังการทดลอง (Posttest) ในระยะเวลาสอดคล้องและใกล้เคียงกับระยะเวลาของกลุ่มทดลอง

2.3.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

2.4 ขั้นตอนติดตามผลการทดลอง

2.4.1 ผู้วิจัยติดต่อกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อเก็บข้อมูลจากมาตรการวัดความเหงา มาตรการวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ในระยะติดตามผลซึ่งห่างจากระยะหลังดำเนินการทดลอง 2 สัปดาห์

2.4.2 ผู้วิจัยได้แจกเอกสารหรือคู่มืออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับแนวทางในการลดความเหงา ส่งเสริมความสามารถในการกำกับอารมณ์ และส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองให้กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เมื่อผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้แล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (Statistical Package for the Social Sciences: SPSS) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) เป็นการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อนำมาอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับคะแนนตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงระยะติดตามผล และใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับคะแนนตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

1. ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ทบทวนประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย และขอการอนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ก่อนการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทุกราย พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อยินยอม โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัยก่อนการทดลองได้อย่างอิสระ

3. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ ทั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย รูปแบบการดำเนินกลุ่ม และขออนุญาตทำการบินที่ก่เสี่ยงในระหว่างดำเนินกลุ่ม

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างและสิทธิในการขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยในขั้นตอนใดของการวิจัยก็ได้

5. ในระหว่างการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างและเก็บรักษาข้อมูลทั้งหมดเอาไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านเพื่อป้องกันการรั่วไหลของข้อมูล รวมถึงช่วยเน้นย้ำถึงประเด็นการรักษาความลับเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงความสำคัญของประเด็นนี้และหวังว่าการสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้สมาชิกมีความผูกพันต่อกัน จะทำให้เกิดความ

เคารพและรักษาสิทธิซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในการเปิดเผยข้อมูล รวมถึงผู้วิจัยจะมีการสอบถามสมาชิกอยู่เรื่อย ๆ ว่ามีความกังวลใจในประเด็นนี้หรือไม่

6. ในระหว่างการดำเนินการวิจัย ถ้าหากมีบุคคลที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อไปยังศูนย์ที่สามารถให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ได้แก่ หน่วยส่งเสริมสุขภาพะนิสิต (Chula Student Wellness)

7. หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวตนที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่างในทันที

8. สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้แจกเอกสารหรือคู่มืออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับแนวทางในการลดความเหงา ส่งเสริมความสามารถในการกำกับอารมณ์ และส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมทุกประเด็นเช่นเดียวกับที่กลุ่มทดลองได้รับ

9. สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่ให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและแจกเอกสารหรือคู่มืออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับแนวทางในการลดความเหงา ส่งเสริมความสามารถในการกำกับอารมณ์ และส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยเปรียบเทียบคะแนนระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุม จากการวัดค่าความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA)

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย และสรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ทั้งทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน มีคะแนนความเหงาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป ไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช หรือรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในขณะที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ไม่เคยได้รับการบำบัดรักษาหรือบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเหงาในช่วงระยะเวลา 6 เดือนก่อนเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 48 คน แบ่งออกเป็นผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ (กลุ่มทดลอง) 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน

ภายหลังการวิจัยคงเหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 39 คน แบ่งออกเป็นผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ (กลุ่มทดลอง) 19 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน โดยในกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าร่วมจนเสร็จสิ้นการดำเนินการกลุ่ม แต่เมื่อพิจารณาจากจำนวนครั้งที่เข้าแล้ว มีกลุ่มตัวอย่าง 5 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มไม่ถึงร้อยละ 75 (6 ครั้งจากทั้งหมด 8 ครั้ง)

จึงถูกคัดออกและไม่ได้นำข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์ ทำให้คงเหลือกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง 19 คน (คิดเป็นร้อยละ 79) ส่วนกลุ่มควบคุมนั้น มีทั้งผู้ที่ไม่ได้ตอบแบบสอบถามในระยะหลังการทดลอง 2 คน และระยะติดตามผล 2 คน รวมเป็น 4 คน จึงถูกคัดออกจากการวิจัยเช่นกัน ทำให้คงเหลือกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม 20 คน (คิดเป็นร้อยละ 83)

จากการพิจารณาข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 39 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 18-25 ปี มีอายุเฉลี่ย 19.77 ปี ($SD = 1.72$) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.8) กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 41) ในสาขาวิชากลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 41) ในมหาวิทยาลัยที่อยู่ในบริเวณกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 66.7) มีรูปแบบการพักอาศัยอยู่กับครอบครัว (ร้อยละ 53.8) รูปแบบหลักในการเรียนเป็นแบบผสมผสาน (ร้อยละ 51.3) รูปแบบในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นแบบผสมผสานเช่นกัน (ร้อยละ 59) และมีโอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 5 ครั้งขึ้นไปต่อวัน (ร้อยละ 33.3)

เมื่อพิจารณาข้อมูลเฉพาะในแต่ละกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.05 ปี ($SD = 1.96$) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 57.9) ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 52.6) ในสาขาวิชากลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 57.9) ในมหาวิทยาลัยที่อยู่ในบริเวณกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 89.5) มีรูปแบบการพักอาศัยอยู่กับครอบครัว (ร้อยละ 57.9) รูปแบบหลักในการเรียนเป็นแบบผสมผสาน (ร้อยละ 68.4) รูปแบบในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นแบบผสมผสาน (ร้อยละ 63.2) และมีโอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่ากันทั้ง 1 ครั้งต่อวันและ 5 ครั้งขึ้นไปต่อวัน (ร้อยละ 26.3 เท่ากัน) ส่วนกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 19.50 ปี ($SD = 1.47$) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 50) ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 70) ในสาขาวิชากลุ่มเกษตรศาสตร์ (ร้อยละ 35) ในมหาวิทยาลัยที่อยู่ในบริเวณต่างจังหวัด (ร้อยละ 55) มีรูปแบบการพักอาศัยอยู่กับครอบครัว (ร้อยละ 50) รูปแบบหลักในการเรียนเป็นแบบพบหน้า (ร้อยละ 55) รูปแบบในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นแบบผสมผสาน (ร้อยละ 55) และมีโอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 5 ครั้งขึ้นไปต่อวัน (ร้อยละ 40)

จากการพิจารณาความแตกต่างของข้อมูลเชิงประชากรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ถึงแม้จะพบความแตกต่างกันในรายละเอียดปลีกย่อย เช่น ที่ตั้งของมหาวิทยาลัยและระดับชั้นปี แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยอายุด้วย t -test ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึงการพิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วย Chi-square ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในตัวแปรเพศ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รูปแบบการพักอาศัย รูปแบบหลักในการเรียน รูปแบบหลักในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และโอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นต่อวัน ดังที่แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มสาขาวิชา						
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	1	5.3	5	25	6	15.4
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	2	10.5	1	5	3	7.7
วิทยาศาสตร์กายภาพ	1	5.3	0	0	1	2.6
วิศวกรรมศาสตร์	2	10.5	1	5	3	7.7
สถาปัตยกรรมศาสตร์	0	0	1	5	1	2.6
เกษตรศาสตร์	1	5.3	7	35	8	20.5
ครุศาสตร์	1	5.3	0	0	1	2.6
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	11	57.9	5	25	16	41
รวม	19	100	20	100	39	100
$\chi^2 (7, N = 39) = 13.066, p = .071$						
มหาวิทยาลัย						
กรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล	17	89.5	9	45	26	66.7
ต่างจังหวัด	1	5.3	11	55	12	30.8
อื่นๆ	1	5.3	0	0	1	2.6
รวม	19	100	20	100	39	100
$\chi^2 (2, N = 39) = 11.78, p = .003^*$						
รูปแบบการพักอาศัย						
อยู่คนเดียว	7	36.8	7	35	14	35.9
อยู่กับครอบครัว	11	57.9	10	50	21	53.8
อยู่กับเพื่อน	1	5.3	3	15	4	10.3
รวม	19	100	20	100	39	100
$\chi^2 (2, N = 39) = 1.02, p = .600$						

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รูปแบบหลักในการเรียน						
พบหน้า	6	31.6	11	55	17	43.6
ออนไลน์	0	0	2	10	2	5.1
ผสมผสาน	13	68.4	7	35	20	51.3
รวม	19	100	20	100	39	100
$\chi^2 (2, N = 39) = 5.248, p = .072$						
รูปหลักในการปฏิสัมพันธ์						
พบหน้า	7	36.8	9	45	16	41
ผสมผสาน	12	63.2	11	55	23	59
รวม	19	100	20	100	39	100
$\chi^2 (1, N = 39) = 0.268, p = .605$						
โอกาสในการปฏิสัมพันธ์						
1 ครั้ง/วัน	5	26.3	5	25	10	25.6
2 ครั้ง/วัน	3	15.8	3	15	6	15.4
3 ครั้ง/วัน	4	21.1	4	20	8	20.5
4 ครั้ง/วัน	2	10.5	0	0	2	5.1
5 ครั้งขึ้นไป/วัน	5	26.3	8	40	13	33.3
รวม	19	100	20	100	39	100
$\chi^2 (4, N = 39) = 2.668, p = .615$						

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้พิจารณาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรหลักที่ศึกษาในการวิจัยนี้ ได้แก่ ความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ผลพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกตัวแปร ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=19)		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
Loneliness	60.35	7.20	64.11	7.61	-1.584	.061
ER	27.05	8.10	30.68	7.68	-1.436	.080
SSE	16.65	4.20	14.63	3.22	1.679	.051

2. ข้อมูลเชิงพรรณนาของมาตรวัดความเหงา มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

มาตรวัดที่ใช้ในการวัดผลคะแนนในการวิจัยนี้มีทั้งสิ้น 3 มาตร ได้แก่ 1) มาตรวัดความเหงา มีจำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert Scale) 4 ระดับ คะแนนรวมตั้งแต่ 20-80 คะแนน 2) มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ มีจำนวน 6 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert Scale) 7 ระดับ คะแนนรวมตั้งแต่ 6-42 คะแนน และ 3) มาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง มีจำนวน 6 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คะแนนรวมตั้งแต่ 6-30 คะแนน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้ทำการตอบมาตรวัดทั้ง 3 ฉบับในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดยข้อมูลเชิงพรรณนาของมาตรวัดที่ผู้วิจัยเลือกนำเสนอ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) และพิสัย (Range) ดังตารางที่ 4 ตารางที่ 5 และตารางที่ 6

ตารางที่ 4

ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความเหงาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่ม	ระยะ	M	SD	Min	Max	Range
ความเหงา	กลุ่มทดลอง	ก่อน	64.11	7.61	55	79	24
		หลัง	44	8.44	31	64	33
		ติดตามผล	44.46	8.43	31	60	29
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	60.35	7.20	52	75	23
		หลัง	58.45	8.29	42	77	35
		ติดตามผล	58.50	7.26	45	70	25

สำหรับคะแนนความเหงาระยะก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 64.11 คะแนน ($SD=7.61$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 60.35 คะแนน ($SD=7.20$) ภายหลังกการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 44 คะแนน ($SD=8.44$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 58.45 คะแนน ($SD=8.29$) ส่วนในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 44.46 คะแนน ($SD=8.43$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 58.50 คะแนน ($SD=7.26$) ดังที่แสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 5

ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่ม	ระยะ	M	SD	Min	Max	Range
ความสามารถในการกำกับอารมณ์	กลุ่มทดลอง	ก่อน	30.68	7.68	17	42	25
		หลัง	31.05	6.65	16	42	26
		ติดตามผล	32.26	5.48	23	42	19
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	27.05	8.10	9	41	32
		หลัง	30.60	4.80	24	41	17
		ติดตามผล	30.65	6.69	15	41	26

สำหรับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ระยะก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 30.68 คะแนน ($SD=7.68$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 27.05 คะแนน ($SD=8.10$) ภายหลังกการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 31.05 คะแนน ($SD=6.65$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 30.60 คะแนน ($SD=4.80$) ส่วนในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่

32.26 คะแนน ($SD=5.48$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 30.65 คะแนน ($SD=6.69$) ดังที่แสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 6

ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่ม	ระยะ	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Range
การรับรู้ ความสามารถ ในการเข้า สังคมของ ตนเอง	กลุ่มทดลอง	ก่อน	14.63	3.22	7	19	12
		หลัง	17.47	2.93	11	22	11
		ติดตามผล	18.05	2.44	15	23	8
การรับรู้ ความสามารถ ในการเข้า สังคมของ ตนเอง	กลุ่มควบคุม	ก่อน	16.65	4.20	11	24	13
		หลัง	17.40	4.14	11	26	15
		ติดตามผล	17.30	4.52	11	26	15

สำหรับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองระยะก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 14.63 คะแนน ($SD=3.22$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 16.65 คะแนน ($SD=4.20$) ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 17.47 คะแนน ($SD=2.93$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 17.40 คะแนน ($SD=4.14$) ส่วนในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 18.05 คะแนน ($SD=2.44$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยที่ 17.30 คะแนน ($SD=4.52$) ดังที่แสดงในตารางที่ 6

3. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม

(MANOVA)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) ซึ่งถ้าหากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีจำนวนใกล้เคียงกันและมีจำนวน 15-20 คนต่อกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ MANOVA นั้นถือว่ามีความแกร่ง (Robustness) มากพอที่จะวิเคราะห์ข้อมูลต่อ (Leech et al., 2005) อย่างไรก็ตามเพื่อให้เกิดความชัดเจนและความเข้าใจที่ครบถ้วนเกี่ยวกับข้อมูลของตัวแปรที่ศึกษา ผู้วิจัยจึงได้การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Basic assumption) ในรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1) ตัวแปรต้น (Independent variable) จะต้องมีลักษณะเป็นตัวแปรแบบแบ่งกลุ่ม (Categorical variable) และมีจำนวนอย่างน้อย 2 กลุ่มขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยนี้มีตัวแปรต้นแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มควบคุม

2) ตัวแปรตาม (Dependent variable) ต้องมีระดับของการวัดเป็นมาตราวัดอันตรภาค (Interval scales) หรือมาตราวัดอัตราส่วน (Ratio scales) ขึ้นไปและมีการกระจายตัวของข้อมูลเป็นโค้งปกติทางพหุนาม (Multivariate normality) ซึ่งการวิจัยนี้ค่าคะแนนความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราวัดอันตรภาคทั้งสิ้น ส่วนการกระจายตัวของข้อมูลแบบโค้งปกติจะพิจารณาจากค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) โดยต้องมีค่าอยู่ในระหว่างช่วง $+3$ และ -3 (Boos & Hughes-Oliver, 2000) พร้อมทั้งพิจารณาร่วมกับการทดสอบค่าสถิติ Komogonov-Smirnov ซึ่งต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ผลการทดสอบการกระจายตัวของข้อมูลในการวิจัยนี้ พบว่า คะแนนตัวแปรความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง มีค่าความเบ้และความโด่งตามช่วงที่กำหนด และค่าสถิติ Komogonov-Smirnov ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) จึงจัดว่าเป็นข้อมูลที่มีการกระจายตัวเป็นโค้งปกติและสามารถนำไปวิเคราะห์ต่อได้ โดยมีรายละเอียดแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7

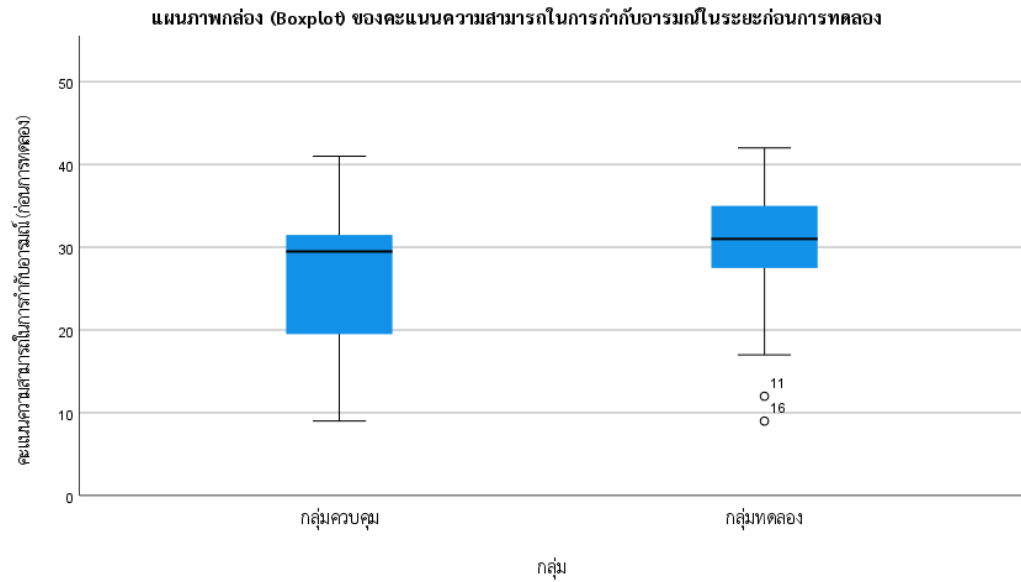
ผลการวิเคราะห์ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการกระจายตัวแบบโค้งปกติ

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	Skewness	SE.	Kurtosis	SE.	Komogonov-Smirnov Sig.
ความเหงา	ก่อน	กลุ่มทดลอง	.786	.524	-.706	1.014	.111
		กลุ่มควบคุม	.733	.512	-.438	.992	.135
	หลัง	กลุ่มทดลอง	.513	.524	.202	1.014	.200
		กลุ่มควบคุม	.460	.512	.331	.992	.106
	ติดตาม	กลุ่มทดลอง	.485	.524	-.740	1.014	.171
		ผล	กลุ่มควบคุม	.257	.512	-.740	.992
ความสามารถในการกำกับ อารมณ์	ก่อน	กลุ่มทดลอง	-.497	.524	-.252	1.014	.200
		กลุ่มควบคุม	-.259	.512	.028	.992	.200
	หลัง	กลุ่มทดลอง	-.165	.524	.024	1.014	.200
		กลุ่มควบคุม	.306	.512	-.550	.992	.200
	ติดตาม	กลุ่มทดลอง	.192	.524	-.417	1.014	.200
		ผล	กลุ่มควบคุม	-.353	.512	-.126	.992
การรับรู้ ความสามารถ ในการเข้า สังคมของ ตนเอง	ก่อน	กลุ่มทดลอง	-.600	.524	.217	1.014	.200
		กลุ่มควบคุม	.340	.512	-.811	.992	.200
	หลัง	กลุ่มทดลอง	-.451	.524	-.477	1.014	.133
		กลุ่มควบคุม	.820	.512	.045	.992	.061
	ติดตาม	กลุ่มทดลอง	-.239	.524	.751	1.014	.200
		ผล	กลุ่มควบคุม	.367	.512	-.975	.992

3) ข้อมูลในแต่ละกลุ่มจะต้องไม่มีค่าสุดโต่ง (Outlier) โดยผลการตรวจสอบค่าสุดโต่งของข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ด้วยวิธีการวิเคราะห์แผนภาพกล่อง (Boxplot) พบค่าสุดโต่งจำนวน 5 ค่า ได้แก่ คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง 2 ค่า คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล 1 ค่า คะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะหลังการทดลอง 1 ค่า และคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะติดตามผล 1 ค่า ดังที่แสดงในภาพที่ 12 ภาพที่ 13 ภาพที่ 14 และภาพที่ 15 ตามลำดับ

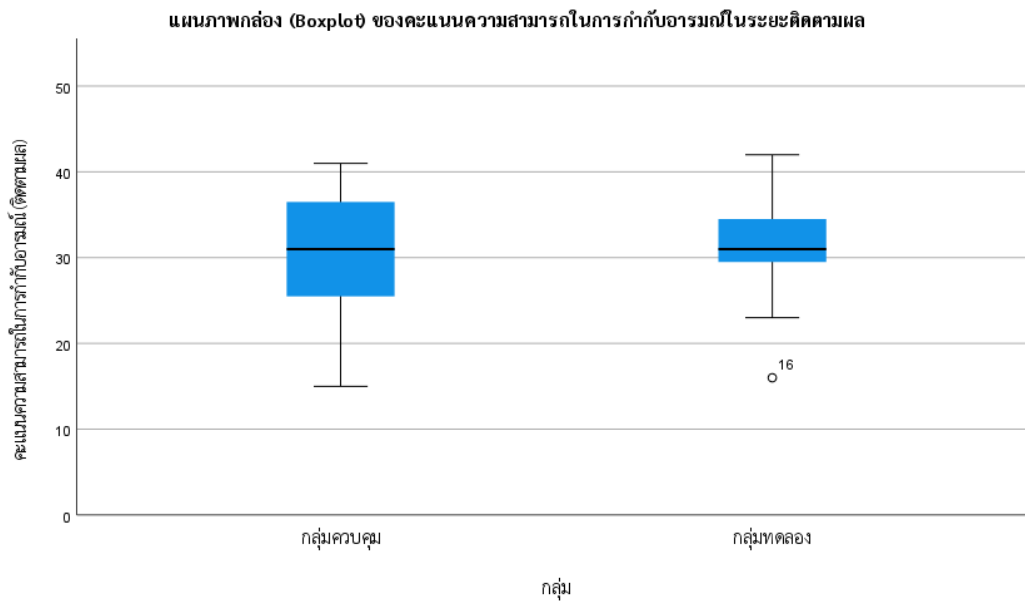
ภาพที่ 12

แผนภาพกล่องของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง



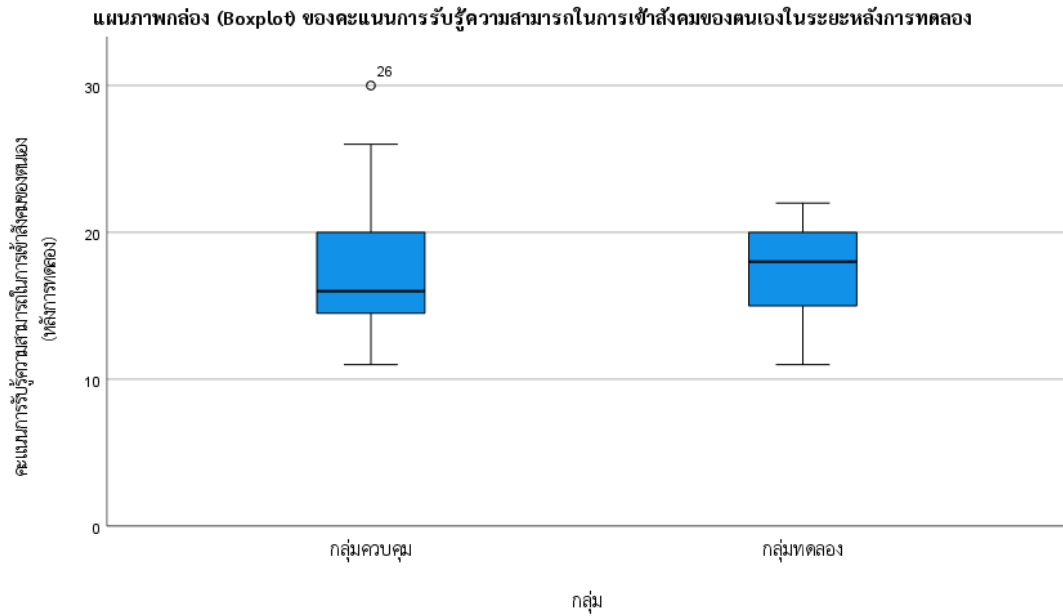
ภาพที่ 13

แผนภาพกล่องของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล



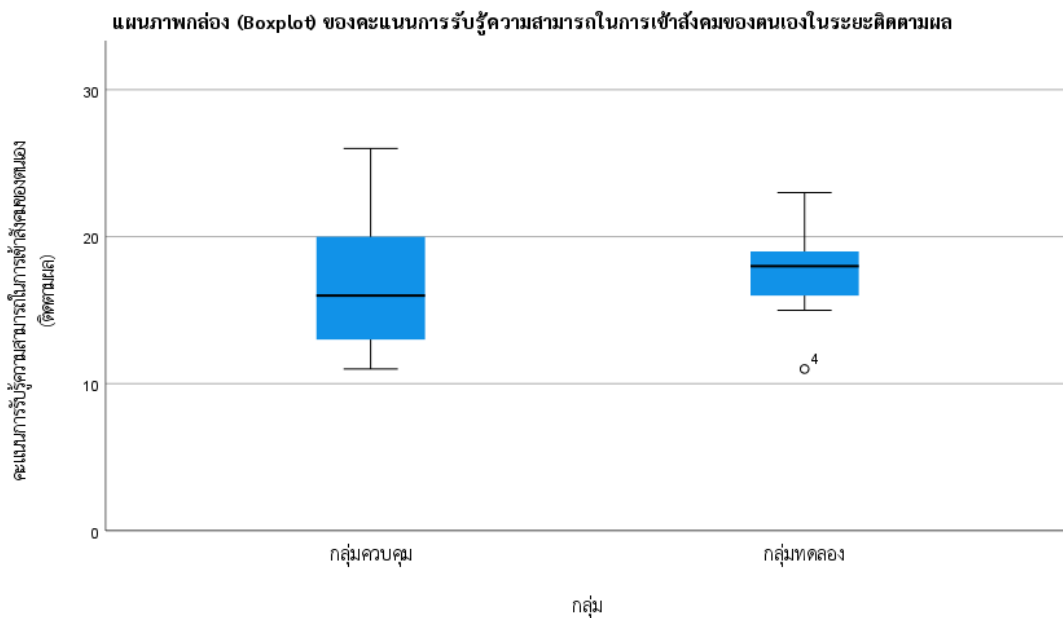
ภาพที่ 14

แผนภาพกล่องของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะหลังการทดลอง



ภาพที่ 15

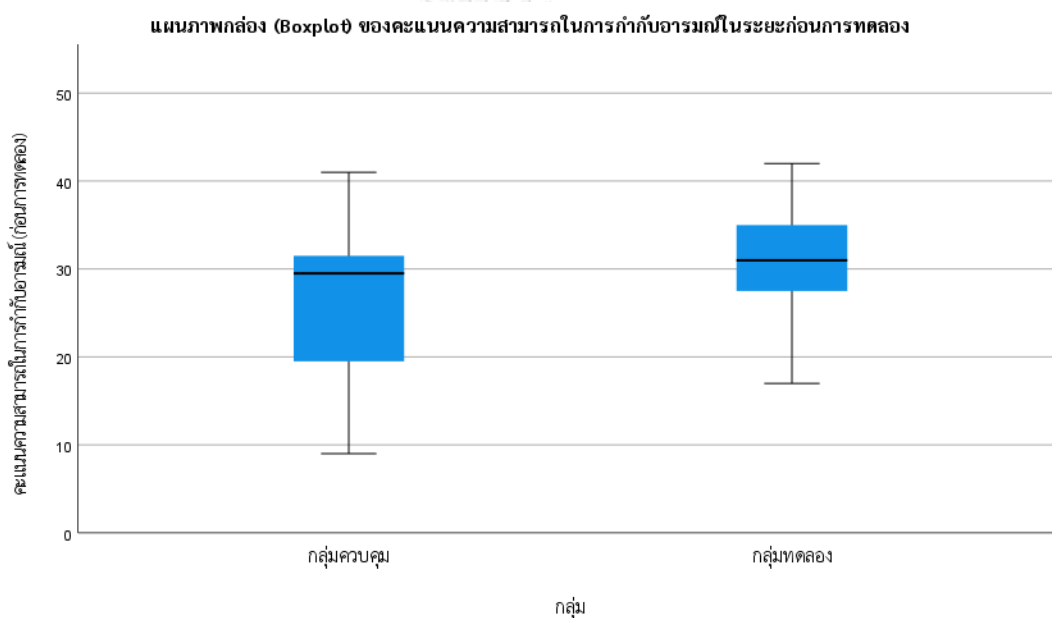
แผนภาพกล่องของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะติดตามผล



จากผลที่ได้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการ Winsorization ในการลดอิทธิพลของค่าสุดโต่งด้วยการแทนที่ค่าสุดโต่งนั้นด้วยค่าต่ำสุดหรือสูงสุดที่ยังอยู่ในการแจกแจงปกติของคะแนนในกลุ่มนั้น ๆ โดยที่ไม่จำเป็นต้องตัดคะแนนของบุคคลนั้นออก (Ghosh & Vogt, 2012) หลังจากการ Winsorization ข้อมูลในแต่ละกลุ่มไม่มีค่าสุดโต่งอีกต่อไปและมีการแจกแจงแบบปกติ ดังภาพที่ 16 ภาพที่ 17 ภาพที่ 18 และภาพที่ 19

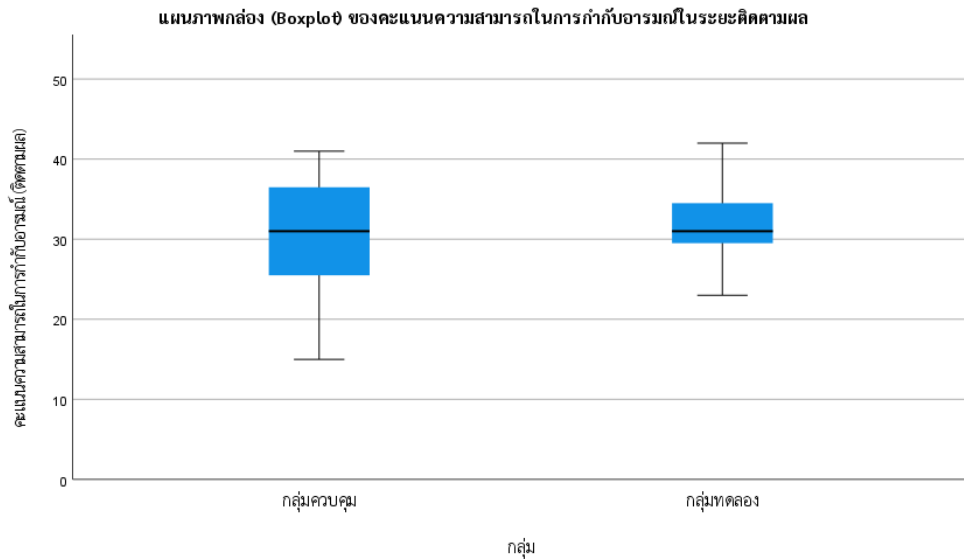
ภาพที่ 16

แผนภาพกล่องของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง หลังลดอิทธิพลของค่าสุดโต่งด้วยวิธี Winsorization



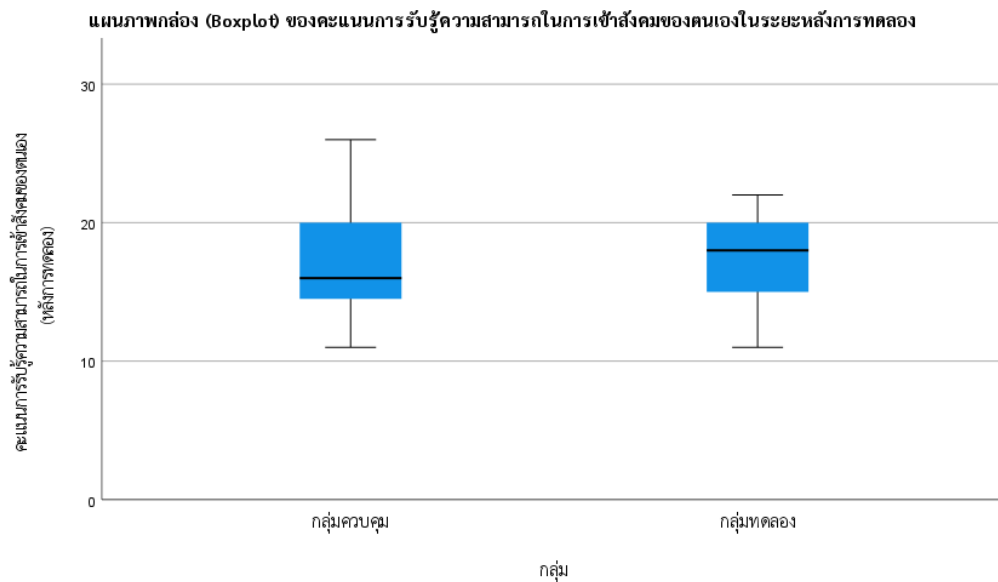
ภาพที่ 17

แผนภาพกล่องของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล หลังลดอิทธิพลของค่าสุดโต่งด้วยวิธี Winsorization



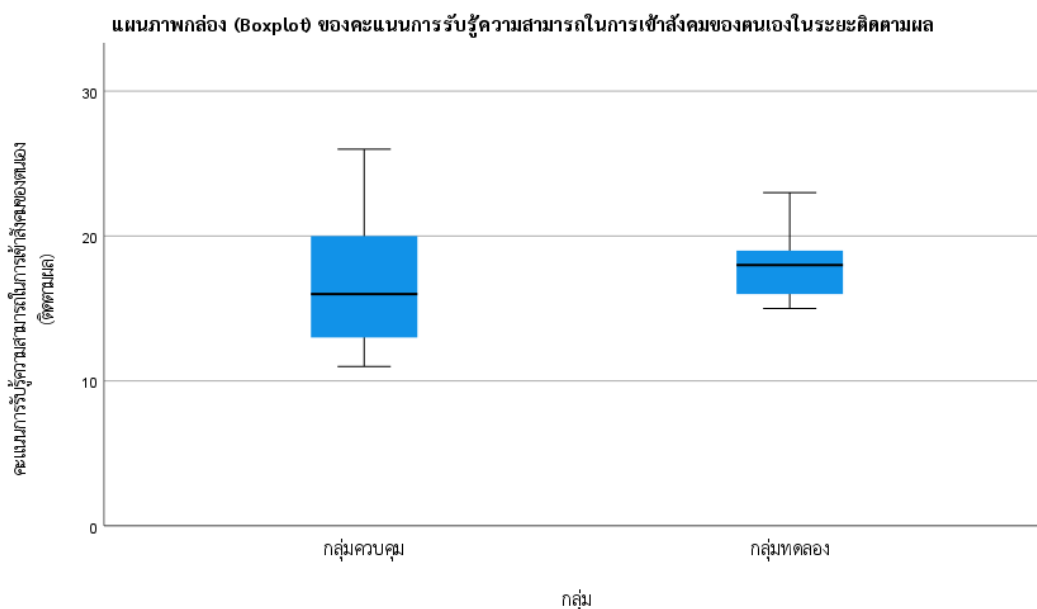
ภาพที่ 18

แผนภาพกล่องของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าถึงคนของตนเองในระยะหลังการทดลอง หลังลดอิทธิพลของค่าสุดโต่งด้วยวิธี Winsorization



ภาพที่ 19

แผนภาพกล่องของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะติดตามผล หลังลดอิทธิพลของค่าสุดโต่งด้วยวิธี Winsorization



4) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามนั้นจำเป็นต้องมีเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามที่ไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance-Covariance Matrices) ซึ่งพิจารณาโดยใช้สถิติ Box's M และ Levene's test สำหรับ Box's M เมื่อทดสอบแล้วจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .001$ ตามเกณฑ์ของ Mayers (2013) และสำหรับ Levene's test เมื่อทดสอบแล้วจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ในการพิจารณาความแปรปรวนของตัวแปรตามแต่ละตัวว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม

ผลจากการทดสอบโดยสถิติ Box's M นั้นพบความแตกต่าง ($p = .015$) แต่ยังคงอยู่ในขอบเขตที่ยอมรับได้ ตามเกณฑ์ของ Mayers ดังตารางที่ 8 ส่วน Levene's Test นั้น พบว่าทั้งในระยะก่อนและหลังการทดลอง ความแปรปรวนของตัวแปรความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองนั้นไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามในระยะก่อนและหลังการทดลองเท่ากัน อย่างไรก็ตามในช่วงระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ พบว่ามีเพียงเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .001$) ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง โดยสถิติ Box's M

Box's M	F	df1	df2	Sig.
92.665	1.515	45	4470.817	.015

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปร โดยสถิติ Levene's Test

ตัวแปร	ระยะ	F	df1	df2	Sig.
ความเหงา		.189	1	37	.666
ความสามารถในการกำกับ อารมณ์	ก่อน	.126	1	37	.725
การรับรู้ความสามารถในการ เข้าสังคมของตนเอง	การทดลอง	2.003	1	37	.165
ความเหงา		.094	1	37	.761
ความสามารถในการกำกับ อารมณ์	หลัง	1.634	1	37	.209
การรับรู้ความสามารถในการ เข้าสังคมของตนเอง	การทดลอง	1.885	1	37	.178
ความเหงา		1.084	1	37	.305
ความสามารถในการกำกับ อารมณ์	ติดตามผล	.918	1	37	.344
การรับรู้ความสามารถในการ เข้าสังคมของตนเอง	2 สัปดาห์	12.372	1	37	.001*

*p<0.05

กล่าวโดยสรุป จากผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) พบว่าข้อมูลของตัวแปรที่ศึกษาส่วนใหญ่สอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้น โดยมีเพียงบางส่วนเท่านั้นที่ไม่สอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม Hair et al. (2010) ได้มีการระบุเอาไว้ว่าสถิติ MANOVA นั้นมีความแกร่งเพียงพอ หากมีกลุ่มตัวอย่างต่อกลุ่มอย่างน้อย 20 คน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มไม่ควรต่ำกว่าจำนวนตัวแปรตาม ในทำนองเดียวกัน Leech et al. (2005) ก็ได้ระบุเอาไว้ว่าถ้าหากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีจำนวนใกล้เคียงกันและมีจำนวน 15-20

คนต่อกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ MANOVA นั้นถือว่ามีพลังมากพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติดังกล่าวต่อไปและพิจารณาค่าสถิติ Pillai's Trace เนื่องจากเป็นสถิติที่มีความแรงมากที่สุดในการวิเคราะห์ข้อมูล

4. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ก่อนการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) เพื่อทดสอบว่าในระยะก่อนการทดลองนั้น คะแนนเฉลี่ยของความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ เนื่องจากเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ผู้วิจัยต้องพิจารณาก่อนเริ่มดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม $V = .194, F(3,35) = 2.815, p = .053, \text{Partial } \eta^2 = .194$ ข้อมูลดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

Effect	Source	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial η^2
Between	Intercept	.992	1395.579	3	35	<.001*	.992
Subjects	Group	.194	2.815	3	35	.053	.194

ตารางที่ 11

ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของคะแนนตัวแปรตาม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

Effect	Variables	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial η^2
Group	Loneliness	137.404	1	137.404	2.509	.122	.064
	ER	128.688	1	126.688	2.062	.159	.053
	SSE	39.696	1	39.696	2.819	.102	.071

จากตารางที่ 11 ซึ่งเป็นผลจากการเปรียบเทียบรายตัวแปร จะเห็นได้ว่าในระยะก่อนการทดลอง ทั้งคะแนนความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง เทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทั้ง 3 ตัวแปร โดยคะแนนความเหงาของกลุ่มทดลอง ($M=64.11$, $SD=7.61$) และกลุ่มควบคุม ($M=60.35$, $SD=7.20$) ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(3,37) = 2.509$, $p = .122$, Partial $\eta^2 = .064$ คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ($M=30.68$, $SD=7.68$) และกลุ่มควบคุม ($M=27.05$, $SD=8.10$) ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(3,37) = 2.062$, $p = .159$, Partial $\eta^2 = .053$ เช่นเดียวกันกับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองของกลุ่มทดลอง ($M=14.63$, $SD=3.22$) และกลุ่มควบคุม ($M=16.65$, $SD=4.20$) ที่ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(3,37) = 2.819$, $p = .102$, Partial $\eta^2 = .071$

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) ซึ่งครอบคลุมสมมติฐานการวิจัยทั้ง 6 ข้อ ดังนี้

1. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
4. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม
5. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม

6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ในขั้นตอนแรกของการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างเงื่อนไขการเข้าร่วมกลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในแต่ละเงื่อนไขเวลาคือก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพบผลปฏิสัมพันธ์ (Interaction effect) ระหว่างกลุ่มตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $V = .991$, $F(3,35) = 1302.877$, $p < .001$, Partial $\eta^2 = .991$ ผู้วิจัยจึงพิจารณาการแปลผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา (Time) และอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (Group) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนกลุ่มตัวแปรตาม (Variate) มากกว่าพิจารณาการแปลผลของอิทธิพลหลัก (Main effect) ซึ่งสนใจเฉพาะอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา (Time) หรืออิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (Group) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (Time*Group) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $V = .756$, $F(6,32) = 16.483$, $p < .001$, Partial $\eta^2 = .756$ ดังที่แสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

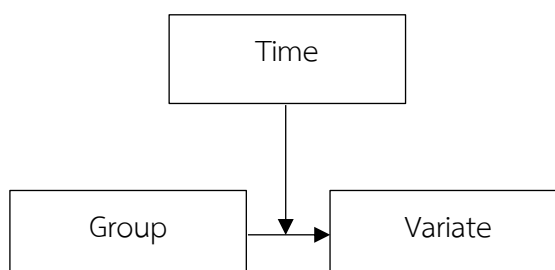
Effect	Source	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial η^2
Between	Intercept	.991	1302.877	3	35	<.001**	.991
Subjects	Group	.301	5.036	3	35	.005*	.301
Within	Time	.776	18.479	6	32	<.001**	.776
Subjects	Time*Group	.756	16.483	6	32	<.001**	.756

หมายเหตุ ** $p < .001$, * $p < .05$

ผลปฏิสัมพันธ์ หรืออิทธิพลร่วม (Interaction effect) ระหว่างเงื่อนไขเวลาและเงื่อนไขการเข้ากลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจในการวิจัยครั้งนี้คืออิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (Group) ตามเงื่อนไขเวลา (Time) ที่มีผลต่อกลุ่มคะแนนพหุนาม (Variate) กล่าวคืออิทธิพลของกลุ่มที่มีผลต่อกลุ่มคะแนนตัวแปรตามจะขึ้นอยู่กับแต่ละช่วงเวลา ดังภาพที่ 20

ภาพที่ 20

อิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (Group) ตามเงื่อนไขเวลา (Time)



ก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์ของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว ผู้วิจัยได้ทดสอบ Mauchly's test of Sphericity เพื่อทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่องเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมเป็นทรงกลม (Sphericity) ซึ่งพบว่ามีความสำคัญทางสถิติทั้งในตัวแปรความเหงา $\chi^2 (2) = 11.270, p = .004$ ความสามารถในการกำกับอารมณ์ $\chi^2 (2) = 14.354, p < .001$ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง $\chi^2 (2) = 7.576, p = .023$ ตามตารางที่ 13 ถือว่าเป็นการละเมิดข้อตกลงดังกล่าว ดังนั้นเพื่อเป็นการแก้ไขการละเมิดข้อตกลง ผู้วิจัยจึงเลือกพิจารณาค่า Greenhouse-Geisser แทนค่า Sphericity assumed ในการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์ในลำดับต่อไป

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของความแปรปรวน โดยสถิติ Mauchly's test of Sphericity

Within Subjects Effect	Variables	Mauchly's W	χ^2	df	Sig.
Time	Loneliness	.731	11.270	2	.004*
	ER	.671	14.354	2	<.001**
	SSE	.810	7.576	2	.023*

หมายเหตุ ** $p < .001$, * $p < .05$

ผู้วิจัยพิจารณาการแปรผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในคะแนนตัวแปรตามความเหงา $F(1.576,58.323) = 55.876, p < .001$ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง $F(1.681,62.197) = 6.392, p = .005$ แต่ไม่พบผลปฏิสัมพันธ์ในคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ $F(1.505,55.689) = 1.273, p = .281$ ดังที่แสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14

ผลการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว

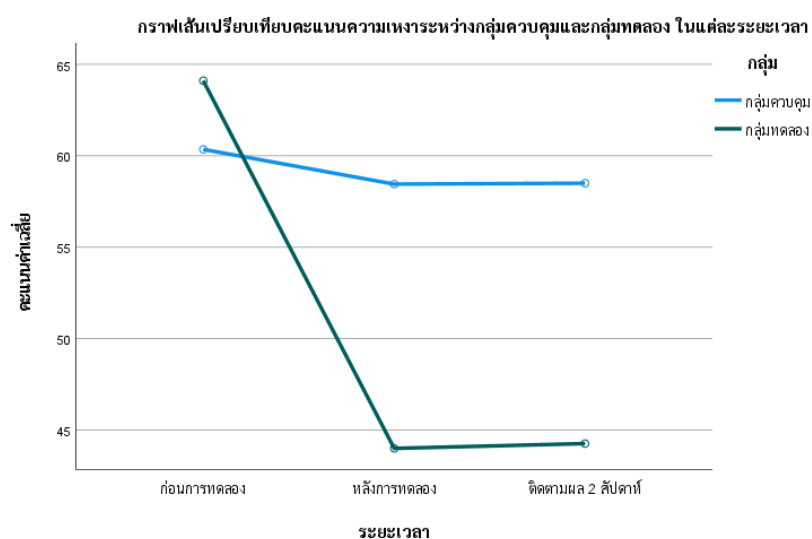
Effect	Variables	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial η^2
Time	Loneliness	2127.977	1.576	1349.977	55.876	<.001**	.602
*	ER	50.517	1.505	33.564	1.273	.281	.033
Group	SSE	40.652	1.681	24.183	6.392	.005*	.147

หมายเหตุ ** $p < .001$, * $p < .05$

การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขเวลาและเงื่อนไขการเข้ากลุ่มในตัวแปรความเหงาและการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองเท่านั้น แต่ไม่พบผลปฏิสัมพันธ์ในตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์ ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอข้อมูลผลปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวและแสดงผลการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว ในแต่ละกลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ผ่านกราฟเส้น ดังภาพที่ 21 ภาพที่ 22 และภาพที่ 23

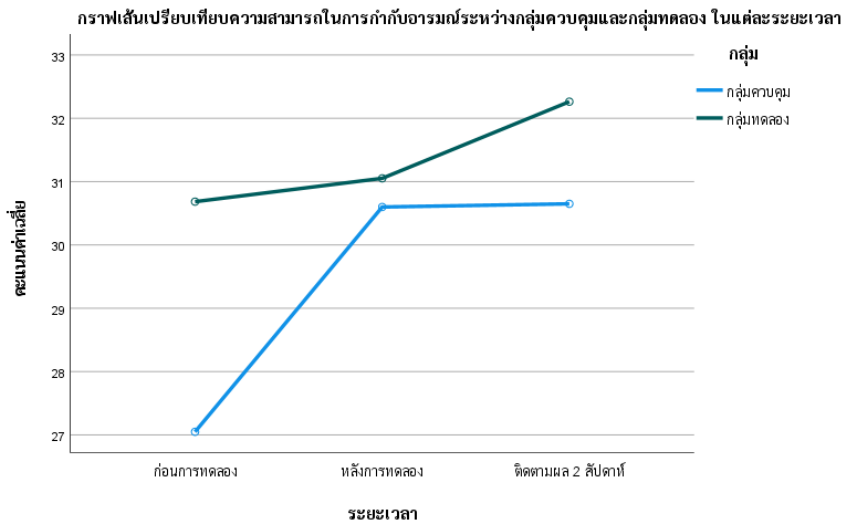
ภาพที่ 21

กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเหงาระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์



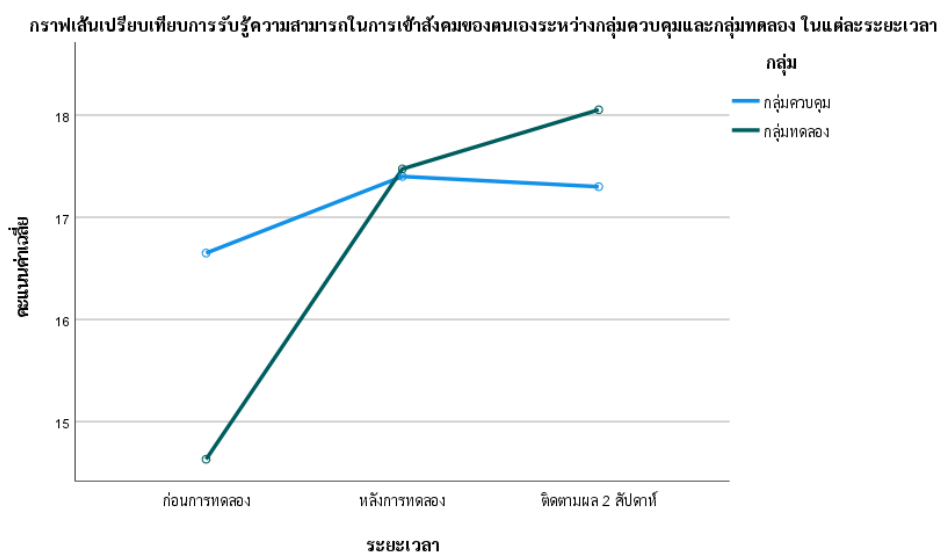
ภาพที่ 22

กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์



ภาพที่ 23

กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์



ทั้งนี้เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise Comparisons) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าถึงสังคมของตนเอง ทั้งในเงื่อนไขเวลาและเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม โดยในการเปรียบเทียบรายคู่ หากข้อตกลงเบื้องต้นที่เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมเป็นทรงกลม (Sphericity) ถูกละเมิด ให้ทำการเปรียบเทียบด้วย *t*-test ทีละคู่ แล้วทำการควบคุมโอกาสในการเจอความผิดพลาดทั้งกลุ่ม (Familywise error rate) โดยการปรับค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α) ลงด้วยวิธีของ Bonferroni ($\alpha = .05/3 = .017$) เพื่อให้เหมาะสมกับการวิเคราะห์หลายครั้ง (Multiple Comparisons) (Mayers, 2013)

ตารางที่ 15

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงาในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=19)		<i>t</i>	Sig.
	Mean Difference	<i>SD</i>		
ความเหงา (Loneliness)				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-20.105	8.62	-10.166	<.001*
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	-19.842	7.95	-10.875	<.001*
ติดตามผล 2 สัปดาห์-หลังการทดลอง	.263	5.09	.226	.412

หมายเหตุ * $p < .017$

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม จากการทดสอบ Paired Samples *t*-test พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม ($M = 44, SD = 8.44$) ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ($M = 64.11, SD = 7.61$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t(18) = -10.166, p < .001$ และกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาในระยะติดตามผล ($M = 44.46, SD = 8.43$) ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ($M = 64.11, SD = 7.61$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน $t(18) = -10.875, p < .001$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 15

ตารางที่ 16

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงาในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N=20)		t	Sig.
	Mean Difference	SD		
ความเหงา (Loneliness)				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-1.900	5.88	-1.444	.082
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	-1.850	4.32	-1.915	.035
ติดตามผล 2 สัปดาห์-หลังการทดลอง	.050	3.79	.059	.477

หมายเหตุ * $p < .017$

ในส่วนของกลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Paired Samples t -test ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความเหงาในช่วงหลังการทดลอง ($M = 58.45, SD = 8.29$) เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ($M = 60.35, SD = 7.20$) $t(19) = -1.444, p = .082$ และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความเหงาในระยะติดตามผล ($M = 58.50, SD = 7.26$) เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ($M = 60.35, SD = 7.20$) เช่นกัน $t(19) = -1.915, p = .035$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 16

ตารางที่ 17

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเหงาระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=19)		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
ความเหงา (Loneliness)						
ก่อนการทดลอง	60.35	7.20	64.11	7.61	-1.584	.061
หลังการทดลอง	58.45	8.29	44	8.44	5.394	<.001*
ติดตามผล 2 สัปดาห์	58.50	7.26	44.46	8.43	5.660	<.001*

หมายเหตุ * $p < .017$

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 2 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่ากลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Independent t -test พบว่า ในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงา ($M = 44, SD = 8.44$) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 58.45, SD = 8.29$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

$t(37) = 5.394, p < .001$ ส่วนในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงา ($M = 44.46, SD = 8.43$) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 58.50, SD = 7.26$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน $t(37) = 5.660, p < .001$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 17

ตารางที่ 18

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=19)		t	Sig.
	Mean Difference	SD		
ความสามารถในการกำกับอารมณ์ (ER)				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	.368	5.15	.312	.379
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	1.579	6.50	1.059	.152
ติดตามผล 2 สัปดาห์-หลังการทดลอง	1.211	3.31	1.594	.064

หมายเหตุ * $p < .017$

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 3 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม จากการทดสอบ Paired Samples t -test ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม ($M = 31.05, SD = 6.65$) เมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ($M = 30.68, SD = 7.68$) $t(18) = .312, p = .379$ และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล ($M = 32.26, SD = 5.48$) เมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ($M = 30.68, SD = 7.68$) เช่นกัน $t(18) = 1.059, p = .152$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 18

ตารางที่ 19

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N=20)		t	Sig.
	Mean Difference	SD		
ความสามารถในการกำกับอารมณ์ (ER)				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	3.550	7.81	2.033	.028
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	3.600	1.88	1.918	.035
ติดตามผล 2 สัปดาห์-หลังการทดลอง	.050	1.12	.045	.482

หมายเหตุ * $p < .017$

ในส่วนของกลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Paired Samples *t*-test ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในช่วงหลังการทดลอง ($M = 30.60$, $SD = 4.80$) เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ($M = 27.05$, $SD = 8.10$) $t(19) = 2.033$, $p = .028$ และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล ($M = 30.65$, $SD = 6.69$) เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ($M = 27.05$, $SD = 8.10$) เช่นกัน $t(19) = 1.918$, $p = .035$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 19

ตารางที่ 20

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=19)		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
ความสามารถในการกำกับอารมณ์ (ER)						
ก่อนการทดลอง	27.05	8.10	30.68	7.68	-1.436	.080
หลังการทดลอง	30.60	4.80	31.05	6.65	-.245	.404
ติดตามผล 2 สัปดาห์	30.65	6.69	32.26	5.48	-.821	.208

หมายเหตุ * $p < .017$

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 4 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูง

กว่ากลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Independent *t*-test พบว่า ในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ($M = 31.05, SD = 6.65$) และกลุ่มควบคุม ($M = 30.60, SD = 4.80$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t(37) = -.245, p = .404$ ส่วนในระยะติดตามผล คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ($M = 32.26, SD = 5.48$) และกลุ่มควบคุม ($M = 30.65, SD = 6.69$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน $t(37) = -.821, p = .208$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 20

ตารางที่ 21

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (N=19)		<i>t</i>	Sig.
	Mean Difference	<i>SD</i>		
การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง (SSE)				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	2.842	3.89	3.184	.003*
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	3.421	3.13	4.760	<.001*
ติดตามผล 2 สัปดาห์-หลังการทดลอง	.579	2.36	1.067	.150

หมายเหตุ * $p < .017$

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 5 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม จากการทดสอบ Paired Samples *t*-test พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม ($M = 17.47, SD = 2.93$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ($M = 14.63, SD = 3.22$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t(18) = 3.184, p = .003$ และกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในระยะติดตามผล ($M = 18.05, SD = 2.44$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ($M = 14.63, SD = 3.22$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน $t(18) = 4.760, p < .001$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 21

ตารางที่ 22

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในแต่ละเงื่อนไขเวลา สำหรับกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N=20)		t	Sig.
	Mean Difference	SD		
การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง (SSE)				
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	.750	1.74	1.924	.035
ติดตามผล 2 สัปดาห์-ก่อนการทดลอง	.650	1.53	1.898	.036
ติดตามผล 2 สัปดาห์-หลังการทดลอง	-.100	1.68	-.266	.397

หมายเหตุ * $p < .017$

ในส่วนของกลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Paired Samples *t*-test ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในช่วงหลังการทดลอง ($M = 17.40, SD = 4.14$) เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ($M = 16.65, SD = 4.20$) $t(19) = 1.924, p = .035$ และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล ($M = 17.30, SD = 4.52$) เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ($M = 16.65, SD = 4.20$) เช่นกัน $t(19) = 1.898, p = .036$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 22

ตารางที่ 23

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=19)		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
การรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง (SSE)						
ก่อนการทดลอง	16.65	4.20	14.63	3.22	1.679	.051
หลังการทดลอง	17.40	4.14	17.47	2.93	-.064	.475
ติดตามผล 2 สัปดาห์	17.30	4.52	18.05	2.44	-.642	.262

หมายเหตุ * $p < .017$

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 6 ว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากการทดสอบ Independent t -test พบว่า ในช่วงหลังการเข้ากลุ่มคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองของกลุ่มทดลอง ($M = 17.47, SD = 2.93$) และกลุ่มควบคุม ($M = 17.40, SD = 4.14$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t(37) = -.064, p = .475$ ส่วนในระยะติดตามผล คะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองของกลุ่มทดลอง ($M = 18.05, SD = 2.44$) และกลุ่มควบคุม ($M = 17.30, SD = 4.52$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน $t(37) = -.642, p = .262$ โดยแสดงรายละเอียดในตารางที่ 23

5. สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยทั้ง 6 ข้อ สรุปได้ว่า ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1, 2 และ 5 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3, 4 และ 6 โดยอธิบายได้ดังนี้

ด้านความเหงา สนับสนุนทั้งสมมติฐานที่ 1 และ 2 อธิบายได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ในช่วงหลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผล มีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านความสามารถในการกำกับอารมณ์ ไม่สนับสนุนทั้งสมมติฐานที่ 3 และ 4 อธิบายได้ว่าคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ทั้งในช่วงหลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผล เมื่อเทียบกับคะแนนในช่วงก่อนการเข้าร่วมกลุ่มและกลุ่มควบคุมแล้วไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ในกลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนทั้งในระยะหลังทดลอง และติดตามผล

ด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง สนับสนุนสมมติฐานที่ 5 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 6 อธิบายได้ว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ในช่วงหลังการเข้ากลุ่มและในระยะติดตามผล มีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้วไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ในกลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนทั้งในระยะหลังทดลอง และติดตามผล โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยทั้ง 6 ข้อในตารางสรุปสมมติฐานการวิจัย ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 24

สรุปสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลทดสอบสมมติฐานการวิจัย
1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่ากลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม	ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
5. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม	สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย
6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยเปรียบเทียบคะแนนระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุม จากการวัดค่าความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดยใช้การทดลองแบบ Pretest, Posttest, Follow-Up design

กลุ่มตัวอย่างหรือผู้เข้าร่วมการวิจัยตามเกณฑ์คัดเลือก คือ ผู้ที่เป็นนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ทั้งทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน มีคะแนนความเหงาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป ไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช หรือรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในขณะที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ไม่เคยได้รับการบำบัดรักษาหรือบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเหงาในช่วงระยะเวลา 6 เดือนก่อนเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 48 คน แบ่งออกเป็นผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ (กลุ่มทดลอง) 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน ภายหลังจากการวิจัยมีกลุ่มตัวอย่างที่ถูกคัดออกตามเกณฑ์คัดออก นั่นคือ เป็นผู้ที่มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยหรือเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ไม่ถึงร้อยละ 75 หรือเท่ากับ 6 ครั้ง จากทั้งหมด 8 ครั้ง รวมถึงกลุ่มควบคุมที่ตอบแบบสอบถามไม่ครบทั้ง 3 ระยะ จึงไม่นำข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์ ทำให้คงเหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 39 คน แบ่งออกเป็นผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ (กลุ่มทดลอง) 19 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง, มาตรฐานวัดความเหงา, มาตรฐานวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ และมาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง โดยมีสมมติฐานการวิจัยทั้งสิ้น 6 ข้อ ดังนี้

1. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
2. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
4. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม
5. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม
6. หลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับคะแนนตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงระยะติดตามผล และใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับคะแนนตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการทดสอบสมมติฐานทั้ง 6 ข้อ สรุปได้ว่า ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1, 2 และ 5 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3, 4 และ 6

ด้านความเหงา สนับสนุนทั้งสมมติฐานที่ 1 และ 2 ผลวิจัยพบว่ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ มีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม $t(18) = -10.166, p < .001$ และในระยะติดตามผล $t(18) = -10.875, p < .001$ รวมถึงมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ ทั้งในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม $t(37) = 5.394, p < .001$ และในระยะติดตามผล $t(37) = 5.660, p < .001$

ด้านความสามารถในการกำกับอารมณ์ ไม่สนับสนุนทั้งสมมติฐานที่ 3 และ 4 ผลวิจัยพบว่าระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ เมื่อเทียบกับคะแนนในช่วงก่อนการเข้าร่วมกลุ่มแล้วไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม $t(18) = .312, p = .379$ และในระยะติดตามผล $t(18) = 1.059, p = .152$ รวมถึงมีระดับคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม $t(37) = -.245, p = .404$ และในระยะติดตามผล $t(37) = -.821, p = .208$ ทั้งนี้ในกลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนทั้งในระยะหลังทดลอง $t(19) = 2.033, p = .028$ และติดตามผล $t(19) = 1.918, p = .035$

ด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง สนับสนุนสมมติฐานที่ 5 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 6 ผลวิจัยพบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ มีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม $t(18) = 3.184, p = .003$ และในระยะติดตามผล $t(18) = 4.760, p < .001$ แต่เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้วไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในช่วงหลังการเข้ากลุ่ม $t(37) = -.064, p = .475$ และในระยะติดตามผล $t(37) = -.642, p = .262$ ทั้งนี้ในกลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนทั้งในระยะหลังทดลอง $t(19) = 1.924, p = .035$ และติดตามผล $t(19) = 1.898, p = .036$

อภิปรายผลการวิจัย

ในส่วนของการอภิปรายผลการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่ออภิปรายถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองของกลุ่มตัวอย่างจากผลการวิจัยที่เกิดขึ้น โดยผู้วิจัยอภิปรายรายละเอียดเรียงตามสมมติฐานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ 1) ตัวแปรความเหงา (สมมติฐานข้อที่ 1, 2) 2) ตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์ (สมมติฐานข้อที่ 3, 4) และ 3) ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง (สมมติฐานข้อที่ 5, 6) ตามลำดับ

ส่วนที่ 1 การอภิปรายตัวแปรความเหงา

ตัวแปรความเหงาในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าที่ตนต้องการ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ที่ต้องการกับความสัมพันธ์ที่มีอยู่จริง สามารถประเมินโดยมาตรวัด UCLA Loneliness Scale (Version 3) ของ (Russell, 1996) โดยผลจากการวิจัยพบว่าสนับสนุนทั้งสมมติฐานที่ 1 และ 2 อธิบายได้ว่าภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ รวมถึงในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาต่ำกว่าก่อนการเข้ากลุ่มและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ก่อนการทดลอง คะแนนของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

การที่คะแนนความเหงาในกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์นั้นมีส่วนช่วยลดระดับความเหงาได้จริง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้มีส่วนเอื้อให้บัณฑิตศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มมีแนวทางและวิธีการในการรับมือกับความเหงาทั้งในมิติเกี่ยวกับด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย ซึ่งจากผลคะแนนที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความเหงาลดลงและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการลดลงของระดับความเหงาไม่ได้เป็นผลมาจากปัจจัยแทรกซ้อนอื่น ๆ หากแต่เป็นผลจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมถึงการได้ทำความเข้าใจและฝึกฝนทักษะเกี่ยวกับความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองจากการวิจัยครั้งนี้

เนื่องจากการศึกษาก่อนหน้าพบว่ากลุ่มในรูปแบบออนไลน์มีประสิทธิภาพเทียบเคียงกับการให้บริการแบบพบหน้า (face-to-face) และกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มไม่ได้มีความแตกต่างจากกลุ่มทั่วไป (Carlbring et al., 2018) ประกอบกับในขณะที่ดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นช่วงคาบเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019; COVID-19) ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมในรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom โดยยังคงรักษากระบวนการและองค์ประกอบหลักของกลุ่มเอาไว้ให้ใกล้เคียงกับกลุ่มทั่วไปมากที่สุด ซึ่งผลการทดลองที่เกิดขึ้นนั้นสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้าที่เป็นรูปแบบกลุ่มออนไลน์เช่นกัน Käll et al. (2020b) พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ช่วยให้บุคคลได้หาหลักฐานมาหักล้างการรับรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลต่อความเหงาและการรับรู้ความสามารถของตน ช่วยลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเพิ่มการเชื่อมต่อกับสังคม และลดความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึงพบการลดลงของ

ความเหงาอย่างมีนัยสำคัญในการศึกษาเพื่อติดตามผลในระยะสองปีให้หลัง แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพของโปรแกรมกลุ่มสามารถคงอยู่ได้ในระยะยาว (Käll et al., 2020a) และล่าสุดยังมีการนำโปรแกรมกลุ่มดังกล่าวมาเปรียบเทียบกับประสิทธิภาพกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal psychotherapy) ผลที่ได้พบว่าทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 เดือน กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมช่วยลดความเหงาได้มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมแบบ waiting list และกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Käll et al., 2021) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Richards et al. (2016) ที่พบว่ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ที่ผสมการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interview) และกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ที่ผสมการให้คำแนะนำในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าสามารถลดความเหงาได้หลังจากผ่านไป 12 เดือน

ผลจากกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ทางสังคม บุคคลที่มีความเหงาจะมีการประเมินปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทางลบ ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการคิดและพฤติกรรมของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในรูปแบบต่าง ๆ การไม่สามารถรับมือกับอารมณ์ทางลบอย่างเหมาะสม ไปจนถึงการมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและส่งเสริมให้เกิดวงจรความเหงาเรื้อรัง (Cacioppo & Hawley, 2009; Käll et al., 2020c) โดยโปรแกรมที่เหมาะสมกับการจัดการกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมดังกล่าวก็คือโปรแกรมที่ใช้กระบวนการตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy; CBT) เนื่องจากแนวคิดนี้มีความเชื่อพื้นฐานว่าความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่น ๆ ตามมา (Beck, 2011) ในกรณีที่นำมาใช้รับมือกับความเหงา กระบวนการตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมจะมุ่งเน้นที่การเข้าไปปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ฝึกให้บุคคลสามารถระบุมุมมองทางลบของตนเอง หาหลักฐานมาหักล้างความคิดนั้น ลดอคติทางความคิด ปรับเปลี่ยนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ของตน ฝึกฝนวิธีการรับมือกับอารมณ์ทางลบ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในท้ายที่สุด

จากการที่กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเหงาที่ลดลง ผู้วิจัยขออภิปรายถึงกระบวนการกลุ่มและองค์ประกอบหลักของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความเหงาในการวิจัยครั้งนี้

1.1 กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์

1.1.1 ระยะเวลาของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์

กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะเวลาหลักตามที่ Corey (2008) ได้ระบุไว้ โดยเริ่มจากระยะเริ่มต้นของกลุ่ม (Initial stage) เป็นระยะที่ให้สมาชิกได้สำรวจความคาดหวังของตนเองต่อการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วม และให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นระยะที่สมาชิกจะได้ทราบถึงรายละเอียดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ ข้อตกลงของกลุ่ม สิ่งที่จะทำในกลุ่มแต่ละครั้ง และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ในระยะนี้ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการให้ข้อมูล ซึ่งครอบคลุมถึงประเด็นปัญหาในเรื่องความเหงา เพื่อให้สมาชิกรู้สึกถึงอำนาจในการควบคุมสถานการณ์มากขึ้นและเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งผู้นำกลุ่มยังมีบทบาทในการเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก โดยจะเน้นไปที่การสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจเพียงพอที่จะสำรวจตนเองและเปิดเผยเรื่องราวของตนหรือประเด็นปัญหาที่กำลังประสบ

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

บุยฝ้าย: จากที่ได้ฟังเรื่องทั้งหมดมา ทั้งจากเป็ยกบูนกับข้าวตู รู้สึก relate หมดทุกเรื่องเลย ทั้งเลิกกับแฟน ทั้งรู้สึกไม่มีเพื่อน รู้สึกว่าไม่เข้ากับสังคมรอบข้าง สิ่งที่เราไม่ได้รู้สึกอยู่คนเดียว แต่มันมีคนที่มีรู้สึกเหมือนเราอีกเยอะมาก ๆ เลย อาจจะอยู่รอบตัวเราด้วยซ้ำ แต่เราไม่ได้แลกเปลี่ยนกับเขา เราก็เลยไม่รู้สิ่งนี้ แต่พอได้มาแชร์กับเพื่อนในกลุ่มนี้ ก็เลยได้เห็นความจริง ๆ เรามีอะไรที่เหมือนกันหลายอย่างมาก

ต่อมาคือระยะทำงาน (Working stage) เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ทักษะใหม่ที่จำเป็นในการรับมือกับปัญหาของสมาชิก มีการประเมินผลวิธีการรับมือแต่ละวิธี เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมที่สุด โดยเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ในการทำงาน ได้แก่ การปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ (Cognitive restructuring) เป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกเห็นถึงผลที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมและเอื้อให้เกิดการพัฒนาความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลมากขึ้น การจัดการกับปัญหา (Problem solving) เริ่มตั้งแต่การระบุปัญหา ตั้งเป้าหมาย หาวิธีรับมือในรูปแบบต่าง ๆ ตัดสินใจเลือกวิธีรับมือ นำไปใช้ ไปจนถึงการประเมินผล การมีต้นแบบ (Modeling) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง (Behavior rehearsal) เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มเพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิก

สามารถนำไปใช้ภายนอกกลุ่มได้ การแนะนำ (Advising) ใช้เมื่อสมาชิกแสดงบทบาทสมมติหรืออยู่ในระหว่างการฝึกฝน แล้วเกิดการติดขัด ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่มสามารถช่วยแนะนำวิธีการได้ การมอบหมายการบ้าน (Homework) เป็นเทคนิคสำคัญที่ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ผลมากยิ่งขึ้น เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีโอกาสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปทดลองใช้ในชีวิตจริง การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) สมาชิกจะได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทุกครั้งหลังจากการฝึกพฤติกรรมใหม่ โดยวิธีการให้ข้อมูลป้อนกลับมี 2 วิธี คือการชื่นชมพฤติกรรมที่ทำได้ดีและการช่วยปรับปรุงพฤติกรรมเมื่อเห็นว่าพฤติกรรมนั้นยังไม่สมบูรณ์ และสุดท้ายคือการเสริมแรง (Reinforcement) สิ่งสำคัญในการเสริมแรงคือ การทำให้สมาชิกได้เห็นในสิ่งที่ตนทำได้ดี การเสริมแรงมีผลต่อกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีที่มาจากทั้งสมาชิกกลุ่มและจากภายในตัวของสมาชิกเอง

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: เท่าที่สังเกต เหมือนกับว่าเปียกปูนไม่ค่อยกล้าพูดคุยกับเพื่อนเพราะกลัวว่าจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี กลัวว่าคำถามหรือการชวนคุยของเราจะไปก้าวก้าวกายความเป็นส่วนตัวเขาเกินไป พี่เข้าใจถูกไหม

เปียกปูน: ใช่ครับ

ผู้นำกลุ่ม: เราพอจำได้ไหมว่ามีคำถามอะไรที่อยากถามแต่ยังไม่ได้ถามออกไป

เปียกปูน: แล้วพี่ถ่วยพี่เขาจะโกรธไหม

ถ่วยพี่: ถามได้ เปียกปูนถามได้เลย ไม่โกรธ ๆ

เปียกปูน: ผมอยากถามว่าทำไมถึงอยากไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ อันนี้ในความคิดผมรู้สึกเหมือนมันดูก้าวก้าวกายไป เขาอาจจะ feedback กลับมาว่าแล้วทำไมอะ ก็พี่อยากเรียนอะ ผมก็กลัว

ผู้นำกลุ่ม: นั่นพี่ถามถ่วยพี่ว่ารู้สึกยังไงบ้างหลังจากได้ฟังคำถามนี้

ถ่วยพี่: ไม่โกรธเลย ไม่มีแอบไปคิดเล็กคิดน้อยหลังไมค์ด้วย ดูเป็นคำถามที่ปกติมาก ๆ เลย เข้าใจเปียกปูนว่าบางคำถามไม่กล้าถาม อาจจะเพราะเป็นเพื่อนต่างเพศกันแล้วไม่ได้สนิทกันขนาดนั้น อาจจะกลัวว่ามันจะดีหรือเปล่า แต่อยากบอกว่าตัวคนฟังหรือตัวพี่เองก็เข้าใจว่าเปียกปูนอาจจะขี้อายหรือพูดไม่เก่ง ก็เลยเข้าใจ

ไม่ได้มีการ judge ว่า เฮ้ย ทำไมถามแบบนี้วะ เราคิดว่าบางทีที่เป็ยกปุนอยากถามคนอื่น แต่ตัดสินใจไม่ถามไป บางทีมันอาจจะเป็นคำถามที่ดีก็ได้นะ อยากให้กำลังใจ

เป็ยกปุน: ขอขอบคุณครับพี่

ผู้นำกลุ่ม: อย่างที่พี่บอกไปว่าสิ่งที่เป็ยกปุนจะเพิ่มเติมได้คือความมั่นใจในตัวเองเนอะ พี่เชื่อว่าเรามีพื้นฐานที่ดีแล้ว เราใส่ใจความรู้สึก เราแคร์อีกฝ่าย กลัวเขาจะรู้สึกไม่ดี ให้เพิ่มความมั่นใจในตัวเรา ถ้าเรากล้าพูดสิ่งที่เราคิดหรือเรารู้สึกมากขึ้น มันก็เหมือนเป็นการได้ทดลองเรียนรู้ ดูปฏิกิริยาของอีกฝ่ายหนึ่ง ทำให้เราเกิดการเรียนรู้ว่า อ้อ อันนี้ถามได้

ระยะสุดท้ายของกลุ่ม (Final stage) เป็นช่วงของการเตรียมความพร้อมเพื่อที่จะนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตจริง ผ่านการฝึกปฏิบัติทักษะต่าง ๆ กลุ่มในระยะนี้จะเอื้อให้สมาชิกได้ทดลองทำสิ่งใหม่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีการให้ข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตน เสริมสร้างความมั่นใจและสนับสนุนให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ต่อไปแม้จบกระบวนการกลุ่มแล้ว นอกจากนี้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมยังให้ความสนใจถึงการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ (Relapse prevention) ด้วยการช่วยสมาชิกเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต โดยจะอภิปรายถึงอย่างละเอียดในลำดับต่อไป

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

กะทิ: กลุ่มนี้ทำให้มองตัวเองในแง่บวกมากขึ้น อย่างเมื่อกี้ที่คุยกัน ตะโก้บอกว่าเราเป็นคนสดใส เราแปลกใจมาก คือปกติเรามองตัวเองว่าเป็นคนไม่มีอารมณ์ นิ่ง ๆ มันคงมีอะไรบางอย่างในตัวที่เปลี่ยนไป

ตะโก้: กะทิเป็นคนสดใสนะสำหรับผม คอยทำให้บรรยากาศรอบตัวดี ผมว่าคนอื่นก็รับรู้ได้นะ แต่ที่สำคัญอยากให้กะทิเห็นถึงตรงนี้เหมือนกันนะ กะทิเป็นพลังงานบวกดี ๆ ของคนอื่น ทำได้ดีมากแล้ว

ผู้นำกลุ่ม: กะทิได้มองตัวเองในมุมที่ดีขึ้นเนอะ การที่เราได้ให้กำลังใจกัน หรือชี้ให้เห็นจุดที่ขอบในตัวเอง มันเป็นสิ่งที่ช่วยได้ในอนาคตนะ ถ้าวันไหนที่เราเจออุปสรรค เรา

ท้อ เราเหนื่อย หรือเราเกิดสงสัยในตัวเองขึ้นมา แล้วเราได้กลับมามองตรงนี้ มันก็เหมือนทำให้เราได้เติมพลังใจให้กับตัวเอง

1.1.2 สัมพันธภาพในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

ทั้งนี้ไม่ว่าจะอยู่ในระยะใดของกลุ่มก็ตาม แต่สัมพันธภาพในการบำบัด (Therapeutic relationship) ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกันเองก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมียู่ตลอดกระบวนการกลุ่ม โดยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม มุ่งเน้นความสัมพันธ์แบบการทำงานร่วมกัน (Collaboration) การมีสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถทำงานตามบทบาทของตนได้ โดยส่งเสริมให้ผู้นำกลุ่มสามารถใช้ตนเองเป็นตัวแบบแก่สมาชิกให้การเสริมแรงเมื่อสมาชิกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม รวมถึงส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายและสร้างความร่วมมือในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ กล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องมี เนื่องจากเป็นปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้กระบวนการบำบัดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบกลุ่มยังเอื้อให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ผ่านการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ได้สร้างเครือข่ายทางสังคม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สังเกตพฤติกรรม ฝึกฝนทักษะใหม่และได้รับผลป้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่เหมาะสม (Corey, 2008)

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ตะโก้: ผมจำไม่ได้แล้วว่าครั้งสุดท้ายที่ผมได้คุยกับใครแบบเปิดใจคุยจริงจังขนาดนี้คือเมื่อไหร่ อาจจะไม่เคยเลยก็ได้นะ การที่ผมได้เข้ากลุ่มนี้ผมรู้สึกว่าคุณสบายใจมากเลย แล้วก็มันรู้สึกว่าคุณสามารถอยู่กับกลุ่มนี้ไปได้ตลอดเลย ตัวผมจริง ๆ ก็ไม่ได้มีเพื่อนเยอะ ไม่ได้มีกลุ่มใหญ่ เดิมทีก็อีกจากคนอื่นเหมือนกันนะ แต่ตอนนี้ก็ได้รู้ว่าเราก็ไม่ได้นั่งเหงา ๆ อยู่บ้านคนเดียวซะหน่อย กลุ่มนี้เป็นเหมือนโอกาสที่ทำให้ได้มาเจอกับคนเหล่านั้น คนที่ชอบอะไรเหมือนกัน มีความสุขกับชีวิตในอีกแบบนึง ทำให้ได้เข้าใจว่าการเข้าสังคมก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องออกไปข้างนอกเสมอไป เราอาจจะ connect กันผ่าน platform อะไรบางอย่าง ผมรู้สึกดีขึ้นและเหงาน้อยลงจากการมีกลุ่มนี้ ถึงกลุ่มนี้จบไปแต่หวังว่าความสัมพันธ์ของพวกเราจะไม่จบลง

1.2 องค์ประกอบของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์

ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิคที่สำคัญและตรงกับประเด็นความเหงามาใช้เป็นองค์ประกอบหลักของโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ในการวิจัยนี้ ซึ่งประกอบไปด้วย เทคนิคในการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทางความคิด ได้แก่ การให้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation) เป็นการขยายมุมมองความคิดหรือสอนพฤติกรรมใหม่ให้แก่ผู้รับบริการ การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational interview) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) การฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด (Emotion regulation) การฝึกทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) และเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทางพฤติกรรม ได้แก่ การฝึกทักษะการผ่อนคลาย (Relaxation training) การฝึกฝนทักษะการสื่อสารและเข้าสังคม (Social skill training) การแสดงบทบาทสมมติ (Roleplay) รวมถึงเทคนิคอื่น ๆ เช่น การป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ (Relapse prevention) และการมอบหมายการบ้าน (Homework) โดยผู้วิจัยจะอภิปรายในส่วนขององค์ประกอบหลักที่ส่งผลต่อระดับความเหงาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive component)

1.2.1.1 การให้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation)

การให้สุขภาพจิตศึกษาถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สอดแทรกอยู่ในทุกระยะของกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเริ่มต้นของกลุ่ม การให้สุขภาพจิตศึกษาจะมีบทบาทสำคัญในการช่วยเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลได้ขยายความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่กำลังประสบอยู่ และรับรู้ว่ามีไม่ใช่เพียงตนเองเท่านั้นที่กำลังเผชิญกับปัญหาดังกล่าว ซึ่งจะก่อให้เกิดความหวังและกำลังใจในการรับมือกับปัญหามากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: จากกิจกรรมวันนี้ที่เกี่ยวข้องกับวงจรความเหงาและสถานการณ์ตัวอย่างที่เกี่ยวกับความเหงาพวกเรารู้สึกยังงั้นบ้างคะ

สาตี: สาที่รู้สึกมาก่อนหน้านี้กิจกรรมที่ให้เราแชร์ เราก็กลัวว่าเราจะแปลกหรือเปล่านะ แต่พอได้ลองพูด ก็ได้รู้ว่าคนอื่นเขาก็เป็นเหมือนเรา ทำเหมือนกับเรา เราก็ have something in common กับคนอื่นเหมือนกันนะ แล้วก็ปัญหาที่เจออย่างเรื่อง

เพื่อน เรื่องที่เราารู้สึกว่าเราอยู่ท่ามกลางคนมากมายแต่สุดท้ายเราก็อึดอัด แล้วเราก็อึดอัดแบบมันไม่ fit in อยู่ดี ทั้ง ๆ ที่เราอยู่ใน community ที่มันควรจะเข้ากันได้ สมมติเราอยู่ในคณะเดียวกัน ความสนใจมันควรจะไปด้วยกัน แต่สุดท้ายเราคุยกันไม่ได้ หรือเรารู้สึกเหงา มันไม่ใช่เราคนเดียวที่รู้สึกอะ มันเป็นปัญหาที่หลาย ๆ คนต้องรับมือ แล้วเราก็น่าจะต้องทำอะไรกับมันสักอย่าง

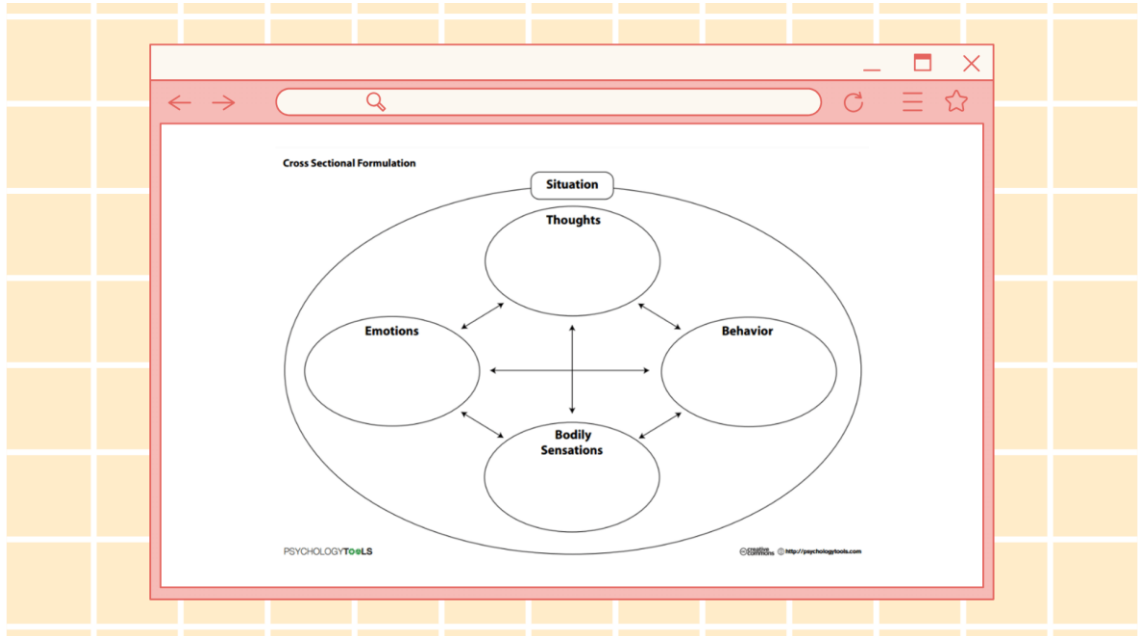
สาธุ: ผมรู้สึกว่ามีหลาย ๆ ปัญหา มันแบบ อ้าว อย่างปัญหาที่พีเจเนี่ยยกมา วาฬ โลมา ฉลาม หรือว่าที่เพื่อน ๆ แอร์ เราแค่เคยเห็น แต่เราไม่คิดว่าในกลุ่มจะ relate กับหลาย ๆ ปัญหาที่เพื่อนแอร์มา รู้สึกเชื่อมโยง เคยเห็น เคยได้ยิน เคยเป็นอะไรแบบนี้ รู้สึกว่าความเหงามันเป็นปัญหาของทุก ๆ คนจริง ๆ อะครับ

ลูกซุบ: เหมือนกันค่ะ เราก็อึดอัดที่แปลกใจดีที่เจอกลุ่มที่มีความคล้าย ๆ กัน มีปัญหาเหมือนกัน เพราะรอบตัวในชีวิตจริงไม่ค่อยเจอคนที่ปัญหาแบบเดียวกันสักเท่าไร แล้วก็ดีใจที่ตอนแอร์เรื่องตัวเองไม่โดนตัดสินจากเพื่อนในกลุ่ม

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มได้มีการให้สุขภาพจิตศึกษาตั้งแต่เรื่องของแนวคิดปัญญา พฤติกรรมนิยม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจ มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างอิทธิพลของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย ในขณะเดียวกันก็สามารถแยกแยะแต่ละองค์ประกอบจากสถานการณ์ได้ โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น คลิปวีดีโอ หรือสถานการณ์ตัวอย่างที่มีความใกล้เคียง เพื่อกระตุ้นความสนใจและกระบวนการเรียนรู้ของสมาชิก

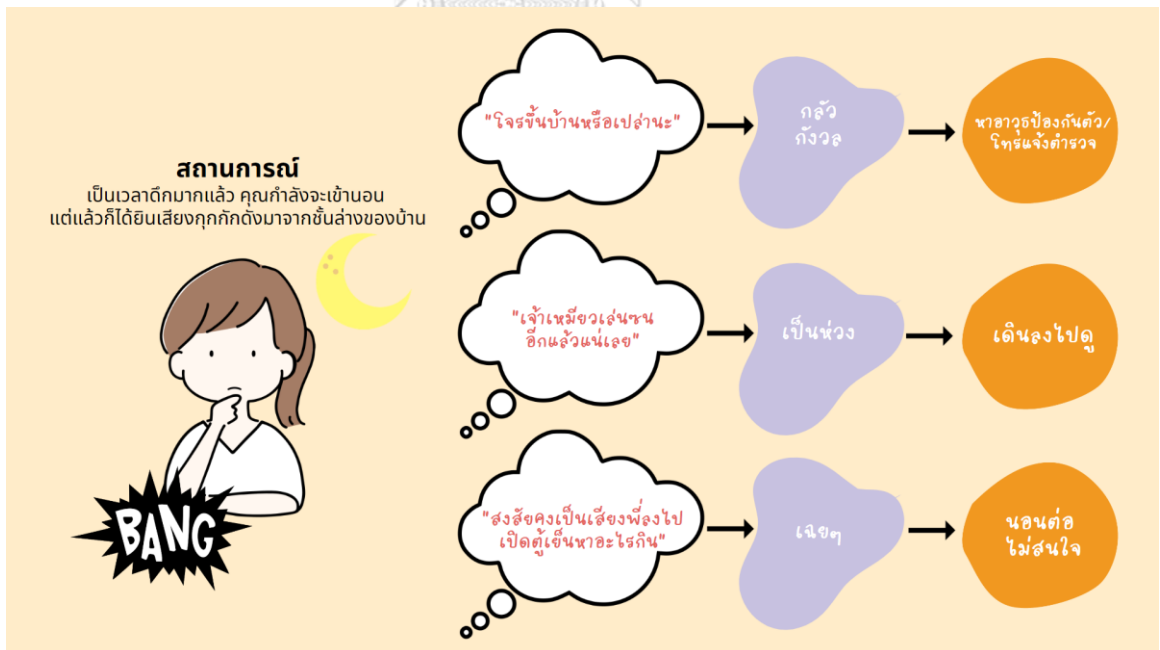
ภาพที่ 24

แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย



ภาพที่ 25

เอกสารประกอบกิจกรรมการให้ลูขภาพจิตศึกษาเรื่องอิทธิพลของความคิด



ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

- ผู้นำกลุ่ม: โดยสรุปทั้งจากคลิปวิดีโอและที่พี่อธิบายเมื่อสักครู่ พวกเราจะเห็นได้ว่าแนวคิด CBT เนี่ยเขาเชื่อว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมีความเชื่อมโยงกัน มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ทีนี้พี่เลยอยากชวนพวกเรามาดูอิทธิพลจากความคิดกัน ว่ามันสามารถส่งผลถึงอารมณ์และพฤติกรรมของเรายังไงได้บ้าง พี่จะมีสถานการณ์ให้ สมมติว่าเป็นตอนกลางคืนละ พวกเรากำลังจะเข้านอน แล้วทีนี้ได้ยินเสียงกุกกักจากข้างล่างบ้าน เราจะประเมินสถานการณ์นี้ยังไง มีความคิด อารมณ์ พฤติกรรมอะไรเกิดขึ้นบ้าง
- วัน: ขโมยขึ้นบ้านหรือเปล่านั้น
- ผู้นำกลุ่ม: ถ้าเราคิดว่าเป็นขโมยขึ้นบ้าน เราจะรู้สึกยังไงคะ
- วัน: ก็คงกลัวว่าจะโดนทำร้ายมั้งคะ
- ผู้นำกลุ่ม: แล้วพฤติกรรมที่ตามมา เราจะทำยังไงต่อคะ
- วัน: คงไม่กล้าทำอะไรบูมบ่าม อาจจะทำอยู่เฉย ๆ เพื่อเช็คให้แน่ใจก่อน หรืออาจจะโทรหาพ่อแม่ โทรหาตำรวจคะ
- ไบเตย: ถ้าเป็นเราจะคิดว่าเป็นแมวชนค่ะ ที่บ้านเลี้ยงแมว คงคิดว่าไอตัวแสบอีกแล้วแน่เลย น่าจะรู้สึกเซ็งคะ เพราะว่านอนแล้ว แต่ก็คงเดินลงไปดูหน่อยว่ามันเป็นอะไรไหม
- ผู้นำกลุ่ม: แสดงว่าพฤติกรรมที่ตามมาของไบเตยก็คงจะเป็นการเดินลงไปข้างล่างบ้านเลย ซึ่งถ้าเป็นกรณีวันที่คิดว่าเป็นโจร เราคงไม่ทำแบบนั้นเนอะ จะเห็นได้ว่าสถานการณ์เดียวกันแต่เราสามารถประเมินหรือตีความออกมาแตกต่างกันได้เลย ซึ่งมันก็ขึ้นอยู่กับความคิดความเชื่อหรือประสบการณ์ที่เรามีมาก่อน ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเราให้แตกต่างกันออกไป เดี่ยวต่อไปตอนที่พูดถึงความเหงาก็เหมือนกัน พวกเราลองสังเกตดูนะ ความคิดของเราจะเข้ามามีบทบาทเยอะเลยละ

ในลำดับต่อมาผู้นำกลุ่มได้มีการให้สุขภาพจิตศึกษาในเรื่องความเหงา เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในภาพรวมและแนวคิดที่อธิบายถึงความเหงาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติของความเหงา วงจรความเหงา บทบาทของความคิดที่มีต่อความเหงา และแนวทางในการรับมือหรือจัดการกับความเหงา ทั้งนี้นอกจากการให้ข้อมูลโดยตรงแล้วยังสามารถให้สุขภาพจิตศึกษาผ่านกิจกรรมหรือเกมต่าง ๆ และใช้การเรียนรู้จากการทำแบบฝึกหัดร่วมด้วย โดยผู้นำกลุ่มได้มีการสถานการณ์ตัวอย่างของบุคคลที่มีความเหงามาให้สมาชิกได้ลองวิเคราะห์ห่อออกมาเป็นวงจรความเหงาตามความเข้าใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเชื่อมโยงองค์ความรู้ดังกล่าวเข้ากับประสบการณ์ของแต่ละคนที่เคยเผชิญกับความเหงา ก่อนที่จะสรุปให้สมาชิกเข้าใจถึงองค์ความรู้เป็นภาพรวมทั้งหมด ว่าความคิดหรือการประเมินสถานการณ์ อารมณ์ทางลบ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวเนื่องกันเป็นวงจรที่ทำให้เกิดความเหงา และความเหงาสามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันกับทุกคน

ภาพที่ 26

ตัวอย่างแบบฝึกหัดกิจกรรมการให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องวงจรความเหงาของสมาชิก



ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: ต่อไปอยากให้พวกเราทุกคนนึกถึงสถานการณ์ความเหงาของตัวเองแล้วลองเขียนวงจรความเหงาณะคะ แยกองค์ประกอบความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ออกมา เพื่อที่เราจะได้เห็นที่มาที่ไปของมันมากขึ้น ถ้าใครทำเสร็จแล้วก็สามารถแชร์ได้เลยคะ

ทองเอก: ผมก็ได้ครับ สถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเหงาของผมคล้าย ๆ กับของฉลามเลยครับ เพราะว่าตอนปี 1 เรียนออนไลน์ ก็ไม่ได้เจอกับเพื่อนแบบเห็นหน้า เราก็เลยไม่ได้คุยกับเพื่อนหรือเจอเพื่อนเลย แล้วยังผมเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบคุยกับใครทางโทรศัพท์เท่าไร ชอบคุยแบบเจอตัวมากกว่า ยิ่งทำให้เรากลายเป็นไม่มีเพื่อนเลย แล้วพอขึ้นปี 2 มากก็ทำให้เราไม่กล้าเข้าหาคนอื่น ด้วยความที่เราคิดว่าตอนปี 1 ทุกคนก็มีเพื่อนกันหมดแล้ว แล้วเราจะเข้าหาได้อย่างไร ไม่น่ามีคนอยากเป็นเพื่อนกับเรา ประมาณนี้ครับ

ผู้นำกลุ่ม: แล้วพอลึกแบบนี้ ทองเอกทำยังไงต่อคะ

ทองเอก: ก็พยายามหลีกเลี่ยงการทำงานคณะหรืองานที่ต้องเจอคนเยอะ ๆ ครับ เวลาไปเรียนผมก็นั่งอยู่มุม ๆ ห้อง พอเลิกเรียนก็กลับบ้านเลย ไม่รู้จะเข้าไปคุยอะไรกับคนอื่น ทุกคนดูเป็นกลุ่มเหนียวแน่น

ผู้นำกลุ่ม: เราโอเคกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ไหมคะ

ทองเอก: เอาจริง ๆ ก็ไม่ค่อยครับ มีหลายวิชาที่ต้องทำงานกลุ่ม ผมไม่รู้จะไปอยู่กับใครดี ไม่กล้าถามเพื่อนก่อนด้วย เวลาไปไหนทำอะไรคนเดียวบ่อย ๆ ก็รู้สึกเหงาเหมือนกัน พอเขียนออกมาแบบนี้ก็ชัดเจนมากขึ้น

ผู้นำกลุ่ม: ขอบคุณทองเอกที่แชร์นะครับ พี่รู้สึกว่าการเป็นสถานการณ์แบบนี้เป็นสถานการณ์ที่ค่อนข้างพบได้ง่ายในหมู่นิสิตนักศึกษาอย่างพวกเรานี้แหละ ช่วงรอยต่อระหว่างโควิดมันทำให้ยากในการเข้าหาคนอื่น ในการทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่เนอะ หลายคนก็เกิดความเหงาจากช่วงนี้แหละ

1.2.1.2 การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational interview)

เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ถึงแม้ว่าโดยทั่วไปแล้วจะนิยมใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในบริบทของปัญหาสุขภาพหรือปัญหาการเสพติดที่ผู้รับบริการมีความลังเลในการเปลี่ยนแปลง เช่น ติดสุรา บุหรี่ ยาเสพติด หรือการพนัน ซึ่งมีความแตกต่างจากบริบทของความเหงา แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรเข้าสังคมโดยให้ทำในสิ่งที่ไม่คุ้นเคยก็เป็นสิ่งที่ยากสำหรับสมาชิกเช่นกัน ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบนี้เข้ามาในกลุ่มเพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงหรือส่งเสริมพฤติกรรมต่าง ๆ โดยชวนให้สมาชิก

ได้สำรวจเป้าหมายหรือคุณค่าในชีวิต ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ลดแรงต่อต้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Resnicow et al., 2004) อีกทั้งยังเอื้อให้สมาชิกได้ชัดเจนกับตนเองมากขึ้นถึงแรงจูงใจที่จะพาตนไปสู่เป้าหมายดังกล่าว และได้ทราบว่าตนอยู่ที่ขั้นตอนใดของการเปลี่ยนแปลง โดยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจถูกนำมาใช้ในครั้งที่ 2 ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อเข้ามาเป็นส่วนเสริมในการช่วยให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจและมีความชัดเจนถึงเป้าหมายในการลดความเหงามากยิ่งขึ้น ดังเช่น สมาชิก “สาคุ” ที่ได้พิจารณาถึงแรงจูงใจและเป้าหมายของตนเองผ่านกระบวนการดังกล่าวและแบ่งปันไว้ในกลุ่ม

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

สาคุ: ผมขอแชร์ครับ ต้องเกริ่นก่อนเลยว่าช่วงปี 1 ปี 2 ผมไม่ค่อยสนใจเรื่องสังคมเลย อยู่แบบไม่สนใจใคร ถ้าเพื่อนไม่สนิทจะไม่ say hi ใครเลย เดินผ่านไปเฉย ๆ รู้สึกว่าไม่ได้อยากมีสังคมขนาดที่ต้องทักทาย หรือต้องจำชื่อเพื่อนได้ เรียกได้ว่าเป็นคนหยิ่งในระดับนึงเลย แล้วพอมาช่วงนี้ ปี 4 เริ่มมาให้ความสำคัญกับคนรอบข้าง กับการสื่อสาร ตั้งความหวังไว้ว่าอยากมีสังคม ตัวเราเปลี่ยนไปอีกแบบเลย น่าจะเป็นช่วงนี้ละมั้งครับที่รู้สึกเหงาแบบมาก ๆ ผลจากการกระทำเรามันเริ่มออก คำถามที่ถามตัวเองคือเรามีเพื่อนจริง ๆ หรือเปล่า เรานับเพื่อนสนิทแทบไม่ได้เลยอะ บางทีต้องนับที่เป็นเพื่อนสนิทไปด้วย หรือต้องเป็นเพื่อนมัธยมเลย ในมหา'ลัยนี้แทบไม่มีเพื่อนที่ไวใจได้หรือเข้าใจเราจริง ๆ มันมีเหตุการณ์หลายอย่างที่ทำให้รู้ตัวว่าต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องนี้ได้แล้ว

1.2.1.3 การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring)

การปรับโครงสร้างความคิดเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม โดยเป็นกระบวนการของการระบุรูปแบบความคิดในทางลบและทำการประเมิน ปรับหรือขยายความคิดให้มีความสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น (Corey, 2008) เนื่องจากแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมนั้นเชื่อว่า ความคิดของบุคคลอาจไม่สมเหตุสมผลหรือมีความถูกต้องเสมอไป บุคคลอาจเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและบิดเบือนไปจากความจริงได้ (Irrational thought) ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative automatic thought) โดยในกลุ่มผู้ที่มีความเหงานั้น มักจะมีมุมมองความคิดที่ทำให้ประเมินสถานการณ์ทางสังคมไปในทางลบ ซึ่งโดย

ส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับการถูกปฏิเสธ เช่น คนอื่นต้องไม่ชอบฉัน ฉันไม่สามารถเชื่อใจใครได้ และมักจะมียุติความคิดให้ความสนใจในตนเองและปฏิกิริยาของตนมากกว่าของผู้อื่น นำมาซึ่งการตอบสนองด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เกิดเป็นวงจรความเหงามีเรื่องได้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มจึงมุ่งเน้นให้สมาชิกมีมุมมองความคิดที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์มากขึ้น ในช่วงกลางของกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งเป็นระยะทำงาน ได้มีการชวนให้สมาชิกได้รู้จักความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในแง่ของการใช้ชีวิตประจำวัน และในแง่มุมมองที่เกี่ยวข้องกับความเหมาและได้ฝึกการทำทลายความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว โดยหลังจากสมาชิกเริ่มเห็นถึงความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและร่างกายในวงจรความเหมาจากการให้สุขภาพจิตศึกษาก่อนหน้านี้ ส่วนถัดมาคือการชวนให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกการสังเกตและบันทึกรูปแบบความคิดของตนเองตามหลัก ABC Model อันประกอบไปด้วย เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนหน้า (Antecedents) ความคิดที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น (Beliefs, Automatic Thought) และผลลัพธ์ที่ตามมาทั้งความรู้สึกและพฤติกรรม (Consequences) และองค์ประกอบอื่น ๆ (Skinner & Wrycraft, 2014) ผู้นำกลุ่มเลือกใช้แบบบันทึกความคิด (Thought record) ซึ่งจัดเตรียมไว้ให้เป็นแบบฝึกหัดตอนท้ายของกลุ่มการปรึกษาแต่ละครั้ง เพื่อให้สมาชิกลองบันทึกความคิดที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยองค์ประกอบพื้นฐานตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อให้สะดวกในการบันทึก ได้แก่ สถานการณ์ ความคิด อารมณ์ รวมทั้งประเมินระดับของอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นในการปรึกษาครั้งถัดมาผู้นำกลุ่มจะชวนสมาชิกทบทวนการบ้านและพิจารณาการจดบันทึกความคิดที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดของตนเองและช่วยปรับหรือทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างเกี่ยวกับความคิดมากขึ้น

ภาพที่ 27

ตัวอย่างแบบบันทึกความคิด (Thought record) ของสมาชิก

สถานการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์ที่เกิดขึ้น		วิธีการรับมือ	อารมณ์ที่เปลี่ยนไป	
		อารมณ์ทางบวก	อารมณ์ทางลบ		อารมณ์ทางบวก	อารมณ์ทางลบ
ฝนตกตอนเดินทางไปฝึกงาน	ทำไมต้องพัก ตอนเช้าด้วย ปกติฝนไม่แพ้ตอนเย็น		งุดมวิต (๒)	คิดว่าช่วงนี้เอง ช่วงเช้าที่แดดส่องน้กกฏ อดทนไว้ไม่แวมมา		งุดมวิต (๑)
รับชมภาพยนตร์ที่ดูมึนมาก งานจะไม่ล้าหยุดพักเพื่อน	งานนี้มันเป็นงานแบบเดา มีอยู่ ออกไปเกาะท่าส่งแล้ว อังนุตาไม่มีเรื่องตลก จะหยุดทุกสัปดาห์		กังวล (๖)	คิดว่าถ้าเกิดมึนไปก็ไปนั่งนอนเฉยๆ ก็ไม่ทำอะไร คิดถึงสัปดาห์หน้ามดก็ไม่ต้องมึนแล้ว		กังวล (๑)
มีที่ฝึกงาน 5 คน 4 คนก็กลัวกลัวว่างานหนัก	กลัวว่างานที่ดูเข้าไปจะหนักในสิ่งที่ทำไม่ได้ ไม่รู้ แต่ได้เน้นคนรวมงานบ้าง หรือ	สิ้นหวัง (๔)		-		
คุยกับพี่ฝึกงาน แล้วมันเหนื่อยเหนื่อยตอนเช้า	กลัวที่ฝึกไม่ได้ ใจตกแต่รู้สึกเหนื่อยมาก ซ้อมเบรดแล้วจนเหนื่อยที่นอนไม่รู้ว่าจะทำที่ฝึกไม่ได้ทำ		เป๋อ (๕)	- นึกตามทำอะไรแบบ เป็นสิริสุข มอรู้คิดทำใจตกแล้วได้คนมาช่วยไว้ที่ฝึกเรียนเองแล้ว - อดทนไว้	มอใจ (๑)	
เจอเพื่อนที่ฝึกงานที่ดูค่อนข้างทำอะไรเร็ว	ดูทำอย่างไรทำได้ดี อดทนไม่ได้ถึงวันก็อด	ประหลาดใจ (๕)		- นึกตามเอาทำเองไปลุยเลย - นึกตามทำที่มึนแล้ว แทนที่จะคิด คิดแล้ว	ประหลาดใจ (๖)	

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: อยากให้ทุกคนลองแชร์การบ้านที่ได้ไปทำมาหน่อยค่ะ เป็นยังไงกันบ้าง

ลูกชุป: เราก่อนเลยก็ได้ ก่อนอื่นอยากแชร์ว่าการที่ต้องทำบันทึกอันนี้มันก็ทำให้เราได้สังเกตตัวเองเยอะขึ้น เห็นความคิดความรู้สึกตัวเองมากขึ้น อันที่ชัดหน่อยจะเป็นตอนที่ได้รับมอบหมายงานมาจากพี่ที่คุมฝึกงาน แล้วต้องเอาไปบอกเพื่อนต่อ ตอนนั้นความรู้สึกกังวลมันขึ้นมาเลย ให้คะแนน 3 เต็ม 5 คือเราคิดว่างานนี้มันเป็นงานเล็กน้อยอะ บอกไปไม่รู้เพื่อนจะเข้าใจไหม จะทำตามไหม แล้วก็กลัวจะพูดไม่รู้เรื่องด้วย แต่สุดท้ายก็บอกตัวเองให้ใจเย็น ๆ คิดซะว่าถ้าผิดก็ผิด ในเมื่อมันเป็นงานเล็กน้อย ต่อให้ผิดจริงก็คงไม่เป็นอะไรร้ายแรงขนาดนั้นหรอก ทำถูกหมดตั้งแต่แรกก็คงไม่ต้องฝึกงานกันพอดี พอคิดแบบนี้มันก็สบายใจขึ้น (หัวเราะ) ความกังวลลดลงเหลือ 1 พอ ตอนที่นั่งเขียนยังรู้สึกอะเมซิ่งเลย

นอกจากการฝึกจดบันทึกความคิดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของสมาชิกแล้ว ผู้นำกลุ่มเล็งเห็นประโยชน์ในการเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงประเภทของความคิดที่บิดเบือน โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกในกลุ่มเมื่อรู้จักความคิดแล้ว ยังสามารถระบุได้ว่าความคิดทางลบของตนเองนั้นเป็นอย่างไร จัดอยู่ในประเภทไหน โดยอธิบายถึงรูปแบบความคิดประเภทต่าง ๆ อาทิ ความคิดแบบมุ่งสนใจเฉพาะส่วน (Mental Filter) ความคิดแบบโทษตัวเอง (Personalization) ความคิดแบบขาว-ดำ (Black & White

Thinking) ความคิดว่าจะเกิดหายนะ (Catastrophizing) ความคิดแบบ “ควร” หรือ “ต้อง” (Shoulding and Musting) ความคิดเหมารวม (Overgeneralization) ความคิดแบบตีตรา (Labeling) การใช้อารมณ์เป็นตัวตัดสิน (Emotional Reasoning) ความคิดแบบด่วนสรุป (Jumping to Conclusions) ทั้งการอ่านใจผู้อื่น (Mind reading) และการคาดเดาอนาคต (Predictive thinking) รวมถึงความคิดที่มองเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นใหญ่เกินกว่าความเป็นจริง (Magnification) หรือมองเรื่องดีที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก (Minimization) เป็นต้น จากนั้นจึงชวนสมาชิกให้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ของตนเองที่ใกล้เคียงหรือสอดคล้องกับรูปแบบความคิดประเภทต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: จากเมื่อสักครู่นี้ที่อธิบายและยกตัวอย่างรูปแบบความคิดทางลบหรือ negative thought ให้พวกเราฟังไป อยากให้พวกเราใช้เวลาสัก 5-10 นาที ลองทบทวนดูซิว่าที่ผ่านมาเราเคยมี negative thought บ้างหรือเปล่า ถ้ามีมันน่าจะเป็นประเภทไหน ลองเดา ๆ มาก่อนก็ได้นะ

เวลาผ่านไป 5 นาที

ลูกชุป: นึกออกอันนึง ตอนเช้ามาหา'ลัยแรก ๆ เพื่อนชอบชวนไปกินข้าวกัน แต่ที่เนียพอไปกินชอบไปแบบกลุ่มใหญ่ ๆ แล้วพอกกลุ่มใหญ่มาก ๆ เราารู้สึกว่าเขาคุยกันแค่บางคนอยู่ดี เราไม่ค่อยกล้าเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งกับกลุ่มเขา รอบแรกที่ไปมันค่อนข้างอึดอัด เราคุยกับคนอื่นไม่ค่อยได้ ก็เลยกลายเป็นว่าไม่มีครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 เราไม่กล้าไปอีกเลย เพื่อนชวนบ่อยนะ แต่เราไม่ไปแล้ว พอเจอแบบนี้มากลุ่มนึง ตอนกลุ่มอื่นมาชวนเราก็ไม่กล้าไป แถมพอหลัง ๆ ลามไปไม่กล้าชวนคนอื่นด้วย มันก็เลยกลายเป็นว่าอยู่คนเดียวบ่อย แต่ก่อนยังมีฝาแฝดอยู่ด้วย แต่พอเขาไม่อยู่แล้ว คราวนี้ไม่ไปไหนกับใครเลย มันจะเหงา ๆ หลัง ๆ พอไปอยู่กับคนอื่นมันรู้สึกอึดอัดมาก กลายเป็นไม่เอาใครเลย ก็พยายามปรับ ๆ อยู่ เพราะการพยายามทำทุกอย่างคนเดียวมันเหนื่อย มันท้อ มันไม่มีกำลังใจ

ผู้นำกลุ่ม: ขอลงเพิ่มเติมหนึ่ง ความรู้สึกอึดอัดตั้งแต่ครั้งแรกที่ไปกับเพื่อน มันเป็นอย่างไหนคะ

ลูกชุป: มันอึดอัดเพราะพอเขาจับเป็นกลุ่มแล้ว เราจะไม่ค่อยกล้าเข้าไปคุย ถ้ามาคนเดียวเรายังพอไหว พอเป็นกลุ่ม ๆ เราารู้สึกว่าเราเป็นคนนอก ยิ่งถ้าคนตรงนั้นไม่

พยายามเข้ามาหาเราด้วย ยิ่งรู้สึกว่าเขาคงไม่ได้อยากคุยกับเรา งั้นไม่เข้าก็ได้ ไม่เป็นไร

ผู้นำกลุ่ม: รู้สึกเหมือนเป็นคนนอก ไม่รู้จะเข้าหาอย่างไรเนอะ

ลูกซุบ: ใช่ ๆ ประมาณนั้น แต่เอาจริงมาคิดดูเราก็อาจจะคิดไปเองด้วยส่วนหนึ่ง เราคิดว่าเขาคงไม่อยากรู้จักเราหรอก ก็เลยยังไม่กล้าคุยกับเขา

ผู้นำกลุ่ม: เขามีการแสดงออกว่าไม่อยากคุยกับเราไหมคะ

ลูกซุบ: จริง ๆ มันก็ไม่ได้มีแบบชัด ๆ เป็นแค่ความรู้สึกของเรา แต่พอรู้สึกแล้วก็ทำตัวไม่ถูก

ผู้นำกลุ่ม: เข้าใจเลย แล้วเหมือนเกิดการเรียนรู้เนอะ ว่าพอไปแล้วเรารู้สึกอึดอัด ลูกซุบก็เลยไม่ยากไปกับกลุ่มนี้อีก แต่เมื่อกี้ลูกซุบบอกว่ากับกลุ่มอื่น ๆ ก็ไม่กล้าไปเหมือนกัน กลัวว่าจะซ้ารอยเหตุการณ์เดิมเหอ

ลูกซุบ: ใช่ค่ะ คิดว่ามันน่าจะไม่ต่างกัน

ผู้นำกลุ่ม: งั้นจากเหตุการณ์ที่เล่ามา ลูกซุบคิดว่าความคิดทางลบของเราคืออะไรบ้างคะ

ลูกซุบ: อืม ไม่รู้ถูกไหมนะ แต่คิดว่าน่าจะเป็นการที่เราคิดว่าเราเป็นคนนอก คนอื่นไม่น่าอยากเข้ามาคุยกับเรา อันนี้เหมือนอันที่บอกว่าอ่านใจคนอื่นอะคะ

ผู้นำกลุ่ม: อ่าฮะ มีอันนี้อันนี้เนอะ jumping to conclusion แบบ mind reading แล้วเจอความคิดแบบอื่นอีกไหม จากเรื่องนี้

ลูกซุบ: ไม่แน่ใจแล้วค่ะ มีอะไรอีกนะ

ผู้นำกลุ่ม: ชวนเพื่อน ๆ มาช่วยลูกซุบหน่อย มีใครเห็นความคิดรูปแบบอื่นอีกไหมคะ

ขนมตาล: คิดว่าน่าจะเป็นความคิดแบบเหมารวมไหมคะ Overgeneralization

ผู้นำกลุ่ม: ตรงส่วนไหนเอ่ย ขนมตาลช่วยอธิบายเพิ่มเติมหน่อยค่ะ

ขนมตาล: ตรงที่ลูกซุบบอกว่าพอกกลุ่มนี้ทำให้เรารู้สึกไม่ดี เราก็ไม่กล้าไปกับกลุ่มไหนอีกเลย เหมือนคิดไปแล้วว่ากลุ่มอื่น ๆ ก็จะต้องไม่ดีเหมือนกันแน่ ๆ สุดท้ายเลยกลายเป็นถ้าเพื่อนมาชวนก็ไม่ไป แล้วก็กล้าชวนคนอื่นด้วย

ผู้นำกลุ่ม: ขอบคุณชมตาลนะคะ ลูกซุบฟังอันนี้แล้วเห็นด้วยไหม

ลูกซุบ: (พยักหน้า) ตอนแรกไม่ได้เห็นภาพชัด แต่พอเพื่อนพูดแล้วมันก็ดูเป็นแบบนั้นนะ

ต่อมาจะเป็นการปรับโครงสร้างความคิดทางลบเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของสมาชิกหรือลดความน่าเชื่อถือของความคิดทางลบนั้น โดยเริ่มจากการให้สมาชิกในกลุ่มฝึกทำทายความคิด เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ว่าความเหงามีที่มาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลแบบใด และจะทำทายความคิดดังกล่าวเพื่อปรับความคิดได้อย่างไร ซึ่งการทำทายความคิดสามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การปรับโครงสร้างความคิดทางลบผ่านการสืบค้นหาหลักฐานที่สนับสนุนหรือโต้แย้งกับความคิดและความเชื่อของตนเอง (Detective work) และการตั้งคำถามเพื่อพิจารณา มุมมองอื่น ๆ ที่เป็นไปได้ (Lawyer work) รวมถึงวิธีการอื่น ๆ เช่น การคิดทบทวนถึงสาเหตุอื่นที่เป็นไปได้ (Reattribution) และการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic questioning) เป็นต้น โดยลักษณะของการฝึกทำทายจะเริ่มต้นฝึกในกลุ่มใหญ่ไปพร้อมกัน จากนั้นจึงแบ่งเป็นกลุ่มย่อย และสุดท้ายกลับมานำเสนอเป็นรายบุคคลในกลุ่มใหญ่อีกครั้ง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดแบบทั้งกลุ่ม เป็นการชวนให้สมาชิกได้ลองสังเกตวิธีการ แนวทาง หรือสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ได้ทำ และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ลองฝึกทำ จากนั้นทำการแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกหยิบยกประเด็นความคิดที่รบกวนจิตใจในเรื่องที่เกี่ยวกับความเหงามาลองฝึก โดยความคิดที่นำมาฝึกนั้น มีได้หลายระดับตั้งแต่ความคิดอัตโนมัติไปจนถึงความคิดความเชื่อที่ลึกซึ้ง ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องพยายามทำความเข้าใจและชวนสำรวจความคิดดังกล่าว ในขั้นตอนสุดท้ายคือการให้สมาชิกได้ลองฝึกปรับมุมมองความคิดทางลบรายบุคคล โดยหยิบยกความคิดทางลบของตนออกมา และมาฝึกจัดการความคิดด้วยตนเอง จากนั้นให้แต่ละคนลองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้จากการลองฝึก

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ตัวอย่างที่ 1

อัญชัน: สถานการณ์ที่เล่าในกลุ่มย่อยเมื่อีกก็คือว่า วันก่อนหนูชวนเพื่อนไปสัมมนาอันนึง เพราะหนูอยากลองดูว่ามันจะเป็นยังไง แล้ววันนั้นก็ไปด้วยกัน คือสัมมนามันก็อาจจะน่าเบื่อจริง เพื่อนเขาก็หลับ แล้วก็เลยออกมาก่อน มากินข้าวกัน แล้วถัดจากวันนั้นมา หนูก็ชวนเขาไปสัมมนาอีกอันนึง แล้วเขาก็บอกว่าเขาไม่อยากจะไป หนูก็ไม่รู้ว่าเขาไม่อยากจะไปเพราะเขาไม่อยากจะไปกับหนูหรือเปล่า เราเป็นคนน่าเบื่อ

หรือเปล่า เราทำอะไรผิดไปหรือเปล่า แล้วแบบนี้อีกหน่อยเราจะ make friend กับเพื่อนคนอื่นในอนาคตได้ไหม

ผู้นำกลุ่ม: ความคิดที่อัญชันเลือกจะหยิบมาลองปรับหรือลองทำทายมันดู คืออันไหนคะ

อัญชัน: อันที่หนูคิดว่า “เพื่อนไม่ไปสัมมนาด้วยเพราะเราเป็นคนน่าเบื่อ” มันดูมีทั้งการโทษตัวเอง การคิดแทนเพื่อน แล้วก็กลัวไปไกลเลย

ผู้นำกลุ่ม: แล้วจากที่ลองฝึก เป็นยังไงบ้างคะ

อัญชัน: ตอนแรกก็ยากเหมือนกันนะคะ แต่เพื่อนก็ช่วยกันถามคำถามที่ทำให้ห่อขึ้น มีหลายอันเลย อย่างคำถามของพี่แดงไทย ตอนนั้นถามว่าอะไรนะคะ

แดงไทย: อ้อ เราถามว่าแล้วถ้าอัญชันชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อนเขาไปด้วยไหม

อัญชัน: เออใช่ แบบพอคิดดู ถ้าชวนไปกินข้าวหรือไปทำอย่างอื่น เขาก็ยังไปกับเรานะ ไม่ได้ปฏิเสธทุกครั้ง

แดงไทย: ก็เลยบอกไปว่าถ้ามันเป็นที่อัญชันน่าเบื่อจริง ๆ งั้นเขาก็ต้องไม่ไปด้วยเลยสิ แต่อันนี้คือแค่งานสัมมนาครั้งเดียวเอง

อัญชัน: นั่นแหละคะ แล้วก็มีส่วนที่เพื่อนถามว่าแล้วสัมมนาที่ไปด้วยกันเป็นยังไงบ้าง หนูก็เลยตอบไปว่ามันก็น่าเบื่อ ขนาดหนูสนใจเรื่องนั้นยังเบื่อเลย เขาบรรยายไม่สนุกอะคะ เพราะงั้นก็อาจจะเป็นไปได้ว่าที่เพื่อนปฏิเสธเป็นเพราะเขาไม่อยากจะงานสัมมนาอีก อาจจะคิดว่ามันน่าเบื่อ แต่ไม่ได้เป็นเพราะหนูไม่ดี

ตัวอย่างที่ 2

ชนมผิง: เราเคยเหงามาก ๆ ตอนเข้ามหา'ลัย เพื่อนมัธยมทุกคนอยู่คนละมอหมดเลย กลายเป็นไม่มีเพื่อนสนิทที่อยู่ใกล้ ๆ สามารถไปเที่ยวด้วยกันได้ จากที่เมื่อก่อนเรา extrovert ชอบอยู่กับผู้คน แต่เรามาอยู่ในสถานการณ์ที่ทุกอย่างมันใหม่สำหรับเราหมดเลย ไม่มีพื้นเพเดิมอะไรเลย

ผู้นำกลุ่ม: มันเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวพอดี แล้วต้องอยู่คนเดียวในช่วงนั้น คงยากเหมือนกันนะ

ชนมผิง: ใช่ค่ะ แล้วก็โควิดอีก ก็เลยแอบรู้สึกเหงาขึ้นมา แล้วฉันจะทำยังไง จะปรับตัวได้ไหม ทั้งเหงาทั้งกังวลเลย มีความคิดประมาณว่า “ฉันไม่มีเพื่อนสนิทเลยสักคน ชีวิตมหา'ลัยจะต้องแย่นะ ะ”

ผู้นำกลุ่ม: แล้วเราจัดการกับความคิดนั้นของเรายังไงคะ

ชนมผิง: ก็ต้องปรับความคิดของเรา เราพยายามมองว่าการที่เราอยู่คนเดียว เริ่มต้นอะไรใหม่ ก็ถือว่าดี เราจะได้สังคมใหม่ ได้เพื่อนใหม่ ไม่ต้องไปยึดติดว่าถ้าเราสนิทกับคนกลุ่มเดิม เพื่อนกลุ่มเดิม เราก็จะอยู่แต่กับกลุ่มนั้น เราก็จะไม่ได้มีโอกาสหาเพื่อนใหม่ ก็เลยมองว่าในเมื่อเราไม่ได้สนิทกับใครมาก่อนตั้งแต่แรก เราก็สามารถสนิทกับคนได้ทุกคน ไม่จำเป็นต้องจำกัดตัวเองว่าต้องอยู่กลุ่มนั้นกลุ่มนี้ มันอาจจะยากตอนทำงานกลุ่มนิดหน่อย ถ้าเป็นกลุ่มที่สนิทกันเลยแล้วทำงานกลุ่มมันก็จะทำง่ายเพราะทุกคนสนิทกัน แต่ข้อดีของการที่เราไม่ได้อยู่กลุ่มไหนชัดเจนก็จะกลายเป็นว่าเราไม่ต้องมานั่งรู้สึกผิดเวลาที่สมมติว่ากลุ่มที่อาจารย์จัดให้มันไม่พอ แล้วเพื่อนต้องมานั่งตัดใครสักคนออก คือถ้าคนในกลุ่มเกิน มันก็ต้องมีคนออก ทุกคนก็จะ feel bad แต่ในเมื่อเราไม่ได้อยู่กับเขาตั้งแต่แรก เขาก็สามารถเอาเราออกได้โดยที่ไม่ต้องซีเรียส แล้วเราก็ไม่ต้องซีเรียสด้วย ว่าแกเพื่อนเราทำไมไล่เรา

ผู้นำกลุ่ม: เราน้อยใจบ้างไหมเวลาที่เราเป็นคนที่ไม่โดนตัดออก

ชนมผิง: หนูว่าไม่นะคะ หนูมองมันเป็นประสบการณ์ หนูว่ามันดีนะคะ เพราะเราจะได้ประสบการณ์จากการทำงานกับคนหลาย ๆ คน เราจะได้รู้ว่าเพื่อนกลุ่มนี้ทำงานกันยังไง ทำให้เราได้เรียนรู้และปรับตัวในเวลาเดียวกัน พยายามคิดถึงข้อดีที่เราจะได้รับ แล้วมหา'ลัย เรื่อง connection ก็เป็นเรื่องสำคัญ พอเปลี่ยนมาคิดแบบนี้แล้วก็แฮปปี้ขึ้น

จากกระบวนการทั้งหมดในการปรับโครงสร้างความคิด สมาชิกกลุ่มให้มุมมองเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมและสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่า ที่ผ่านมามีไม่เคยสังเกตว่าความคิดของตนเองเป็นอย่างไร ไม่เคยแบ่งประเภทความคิดมาก่อน กิจกรรมในครั้งที่ 5 และ 6 ทำให้ได้มาทบทวนและรู้ว่าอะไรที่ใช่หรือจัดการกับความคิดอย่างไร ในช่วงท้ายของกลุ่ม สมาชิกได้ระบุถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกนั้น

แลกเปลี่ยนว่าตนเองได้กลับมาทบทวนความคิด รู้จักวิธีการรับมือกับความคิด และพิจารณาว่าเป็นประโยชน์กับตนเองในการรับมือกับปัญหาในชีวิต ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

พระพาย: ชอบได้รู้ถึงความคิดบิดเบือนต่าง ๆ แล้วก็ได้อามาทบทวนตัวเองว่าเรามีความคิดแบบไหนหรือเปล่า แล้วก็หลักการ ABC ก็ได้เอามาใช้เหมือนกันค่ะ

สาลี: คิดเหมือนที่พระพายค่ะ พวกความคิดประเภทต่าง ๆ พอมันมีชื่อ define แล้วมันทำให้เราสับสนน้อยลง รู้สึกว่า เอ้อ มันก็เป็นสิ่งที่มนุษย์มีได้ เราไม่ได้แปลกจากคนอื่น มันแก้ได้นะ มีทางแก้อยู่ พวกวิธี ABC ก็ทำให้ได้จัดแจงก่อนที่มันขมุกขมัวอยู่ในหัว พอได้มาแยกออกก็ทำให้รู้ว่าต้องจัดการกับมันยังไงดี เห็นภาพชัดเจนขึ้น

ขนมตาล: กระบวนการความคิดต่าง ๆ พอเราเข้าใจตัวเองมากขึ้น เหมือนพอเรารู้ที่มาของความเหงา เราก็จะรู้ที่ไป รู้ว่าต้องจัดการมันยังไง รู้สึกว่าเรามีสิทธิในการจัดการชีวิตตัวเองได้มากกว่าที่คิดนะ

ลูกซุบ: ส่วนตัวชอบการได้หาสาเหตุของความเหงา ถ้าเราระบุได้และเข้าใจสาเหตุ เราก็หาวิธีจัดการได้ง่ายขึ้น

1.2.2 องค์ประกอบทางพฤติกรรม (Behavioral component)

1.2.2.1 การฝึกทักษะการผ่อนคลาย (Relaxation training)

ก่อนที่จะเข้าสู่การฝึกทักษะการผ่อนคลาย ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการตอบสนองทางร่างกายให้แก่สมาชิกกลุ่มก่อน กล่าวคือ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการตอบสนองทางร่างกายเมื่อบุคคลเผชิญสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล เช่น สถานการณ์ที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งการตอบสนองนั้นอาจเป็นได้ทั้งอาการปวดศีรษะ เหงื่อออก ใจสั่น แน่นหน้าอก ปวดท้อง กระจกกระสาย ฯลฯ เนื่องจากความวิตกกังวลทำให้เกิดการทำงานเพิ่มขึ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายดังที่กล่าวไป (Huberty, 2012) โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้อาจทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ มักจะตีความอาการที่เกิดขึ้นไปในทางที่ไม่ดีและนำไปสู่การพยายามจัดการความรู้สึกด้วยการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เสริมแรงในระยะสั้น ทำให้เกิดความรู้สึกดีใน

ขณะนั้น แต่มักจะกลายเป็นปัญหาในระยะยาว เช่น พฤติกรรมหลีกเลี่ยงและถอนตัวออกจากสถานการณ์ทางสังคม

เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถสังเกตเห็นการตอบสนองทางร่างกายของตนเองได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการฝึกทักษะการผ่อนคลายเพื่อนำไปใช้รับมือกับการตอบสนองหรืออาการทางร่างกายที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกฝนทักษะการเข้าสังคมในลำดับต่อไป การฝึกทักษะการผ่อนคลายนั้นเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม โดยมีเป้าหมายเพื่อสอนให้สมาชิกสามารถผ่อนคลายร่างกายของตนเองได้เมื่อเกิดความวิตกกังวลหรือความกลัวในชีวิตประจำวัน ทักษะที่นิยมใช้คือการฝึกหายใจแบบผ่อนคลายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ในร่างกาย

ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 3 ซึ่งเริ่มเข้าสู่ระยะทำงาน ผู้นำกลุ่มจะแนะนำวิธีและให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะการผ่อนคลายไปพร้อมกันทีละขั้นตอน รวมถึงสนับสนุนให้สมาชิกนำทักษะเหล่านี้ไปฝึกฝนต่อในชีวิตประจำวันด้วย โดยไม่ได้บังคับให้สมาชิกต้องเชื่อหรือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนเกินไป แต่มุ่งเน้นที่การสนับสนุนให้นำไปทดลองใช้และมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะมีการติดตามผลลัพธ์จากการนำทักษะการผ่อนคลายไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและเห็นประโยชน์จากการนำไปใช้ การได้เห็นตัวแบบจากผู้นำกลุ่ม เพื่อนสมาชิก ร่วมกับการเสริมแรงที่เหมาะสมจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่เหมาะสมและนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอ

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

- ปุยฝ้าย: หนูก็ยังพยายามนั่งสมาธิอยู่ค่ะ แล้วก็ใช้เทคนิคที่พี่เจนนีสอน ทั้งการฝึกหายใจ รู้สึกว่าวิธีนี้ได้ผลกับหนูมาก จิตที่มันฟุ้งซ่านลดลงมาก ๆ เลยค่ะ พยายามทำห้ตอนตื่นแล้วก็ก่อนเข้านอน
- ถั่วยฟู: ได้เอาไปใช้เหมือนกันค่ะ ตอนจะพรีโพรเจค มันแบบตื่นเต้นขึ้นมา ใจเต้นตบ ๆ เลย ก็เลยลองหายใจเข้า หายใจออก แบบที่ฝึกในกลุ่ม มันก็ช่วยได้ค่ะ

1.2.2.2 การฝึกฝนทักษะการสื่อสารและเข้าสังคม (Social skill training)

หลังจากที่สมาชิกสามารถผ่อนคลายร่างกายของตนเองได้เมื่อเกิดความวิตกกังวลหรือความกลัวในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มจะให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะการเข้าสังคมและวิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การสื่อสารเชิงบวกด้วยวิธี “I statements” ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และการสังเกตภาษากายของคู่สนทนา เป็นต้น โดยจะเน้นเพิ่มเติมทักษะที่สมาชิกในกลุ่มต้องการเป็นหลัก จากนั้นจึงให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะด้วยการแสดงบทบาทสมมติ (Roleplay) ภายในกลุ่ม รวมถึงมอบหมายการบ้านให้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณค่าของตนเอง

การแสดงบทบาทสมมติ เป็นอีกหนึ่งวิธีการฝึกการเรียนรู้พฤติกรรมที่ได้ผลตามแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยม นอกจากจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสัมผัสความรู้สึกนึกคิดของบทบาทนั้น ๆ ได้ชัดเจนที่สุดระหว่างทำกิจกรรมแล้ว การเรียนรู้ในลักษณะนี้ยังช่วยดึงความสนใจของสมาชิกกลุ่มได้ดี เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีต้นแบบ (Modeling) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตเพื่อนสมาชิก ประกอบกับการแนะนำ (Advising) จากผู้นำกลุ่มเมื่อเกิดการติดขัดระหว่างฝึกฝน ด้วยเหตุนี้ การฝึกฝนในลักษณะดังกล่าวจึงได้ถูกผนวกเข้าในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งนี้

ตัวอย่างกิจกรรมในการฝึกฝนทักษะการสื่อสารและเข้าสังคม เริ่มต้นจากการฝึกในกลุ่มใหญ่ไปพร้อมกันก่อน โดยเริ่มจากทักษะในฐานะผู้พูดในกิจกรรม “I statements” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้รู้จักและฝึกฝนการสื่อสารเชิงบวก เพื่อแสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ว่าสิ่งที่อีกฝ่ายกระทำ ส่งผลให้ตนรู้สึกอย่างไร และต้องการให้อีกฝ่ายทำอะไร วิธีนี้จะลดช่วยความรู้สึกว่าผู้ฟังกำลังถูกผู้พูดตำหนิหรือคุกคาม ลดความขัดแย้งในบทสนทนา เนื่องจากการพูดในพื้นที่ความคิดเห็นส่วนตัว แสดงความรับผิดชอบในความรู้สึกของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงเปิดพื้นที่ให้อีกฝ่ายไว้ (Watkins, 2022) หลังจากทีสมาชิกเกิดความเข้าใจแล้ว ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดเพื่อฝึกปรับเปลี่ยนประโยคที่ใช้ให้เป็นรูปแบบ I statements มากขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ภาพที่ 28

ตัวอย่างแบบฝึกหัดกิจกรรม “I statements” ของสมาชิก

ลองเปลี่ยนให้เป็นประโยคแบบ I-statements ดูนะ

แบบฝึกหัด I-statements

You-statements	I-statements
เธอไม่เคยฟังฉันเลย	ฉันรู้สึกหงุดหงิดและไม่สำคัญตอนที่เธอเล่นมือถือระหว่างที่คุยกัน เพราะฉันกังวลว่าเธอจะไม่สนใจสิ่งที่ฉันพูด
เธอทำให้ฉันรู้สึกเป็นคนนอก	ฉันเสียใจทุกครั้งที่คุณไม่ชวนฉันไปเที่ยวด้วย เหมือนว่าคุณไม่เป็นที่ต้องการ
เธอต้องใส่ใจมากกว่านี้:	ฉันแค่อยากมั่นใจว่าเธอกำลังตั้งใจฟังสิ่งที่ฉันพูด เพราะมันเป็นเรื่องสำคัญ
ไปไหนมา ทำไมกลับดึก	ฉันแค่เป็นห่วงที่เธอกลับดึก คราวหน้าจะกลับก็ไม่ง้อจากให้โทรมาบอกด้วยนะ
งานมันมีอะไรไม่ได้เอง กลับไปแก้มาใหม่ซะ	ฉันรู้สึกว่าเนื้อหามันยังไม่ละเอียดพอละดีดีมากเลย ถ้าเธอกลับไปเพิ่มเติมในส่วนนั้นมาให้

ต่อมาจะเป็นการฝึกทักษะในฐานะผู้ฟัง โดยให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการสังเกตภาษากายของคู่สนทนา เริ่มต้นจากการฝึกในกลุ่มใหญ่ก่อนเช่นกัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าผู้ฟังที่ดีควรมีคุณสมบัติอะไรบ้างและจะนำมาปรับใช้กับตนเองได้อย่างไรบ้าง อีกทั้งมีการสอดแทรกเทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้สมาชิกได้นำไปใช้ เช่น การทวนความ การตั้งคำถามปลายเปิด เป็นต้น

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: ผู้ฟังที่ดีในความคิดของพวกเราควรมีคุณสมบัติอะไรบ้าง ถ้านึกไม่ออกลองนึกถึงตอนที่เราเล่าเรื่องให้เพื่อนฟังก็ได้ น่า เพื่อนทำอะไรบ้างที่ทำให้เราอยากคุยกับเขา

หยกมณี: ก็ต้องเป็นคนเปิดใจ อย่าเพิ่งไปตั้งแง่กับสิ่งที่เขาเล่า เขาอาจจะจะมีเหตุผลของเขา เราต้องไม่เอาเหตุผลของตัวเองไปตัดสินคนอื่น ใจเขาใจเรา

ปุยฝ้าย: ผู้ฟังที่ดีคือแสดงออกให้เราเห็นว่าเรายู่กับเขาตรงนั้นค่ะ อาจจะมีมองตา สบตา พยักหน้าหรือมี reaction บางอย่างให้เราเห็นว่าเราฟังอยู่

ผู้นำกลุ่ม: สรุปคือต้องฟังอย่างไม่ตัดสิน เอาใจเขามาใส่ใจเรา แสดงออกให้อีกฝ่ายรู้ว่าเราอยู่กับเขา กำลังตั้งใจฟังอยู่ อย่างที่ปุ๋ยฝ่ายบอกการแสดงออกทางภาษากายก็ช่วยได้เหมือนกันเนอะ

จากนั้นจึงแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติด้วยการแสดงบทบาทสมมติ แบ่งเป็น 3 บทบาท ได้แก่ ผู้พูดที่เล่าประเด็นปัญหาที่เกี่ยวกับความเหงา ผู้ฟังที่นำทักษะการฟังอย่างตั้งใจไปใช้ และผู้สังเกตการณ์ ซึ่งมีหน้าที่คอยช่วยให้ข้อมูลป้อนกลับ ทั้งสิ่งที่ทำได้ดีแล้วและสิ่งที่สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ และสุดท้ายกลับมานำเสนอเป็นรายบุคคลในกลุ่มใหญ่อีกครั้ง พร้อมทั้งมอบหมายการบ้านให้สมาชิกนำทักษะเหล่านี้ไปใช้กับการสื่อสารและการเข้าสังคมในชีวิตจริง

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: เป็นยังไงกันบ้าง จากการฝึกในกลุ่มย่อยเมื่อกี้ พี่ได้วนเข้าไปดูพวกเราในแต่ละกลุ่มด้วย ถือว่าภาพรวมทำได้ค่อนข้างดีเลยนะ

ไบเตย: ของไบเตยก็เหมือนได้ฝึกการตั้งคำถาม ชวนคนอื่นคุย เพราะปกติไบเตยไม่ค่อยชวนใครคุยเท่าไร เพราะไบเตยเกรงว่าเรื่องที่ชวนคุยเขาอาจจะไม่โอเคหรือเปล่า เพราะบางทีเรื่องที่ชวนคุยเขาก็อาจจะไม่ได้สนใจ ก็ได้ลองฝึกแล้วก็รู้สึกว่ามันง่ายขึ้น

ผู้นำกลุ่ม: วันนี้ไบเตยได้ลองทำ แล้วพี่ก็เห็นว่าไบเตยทำได้นะ อย่างที่บอกว่าเราอาจจะไม่คุ้นชิน แต่พอทำแล้วก็รู้สึกว่ายัย เราก็ทำได้เหมือนกันนี่นา อย่างที่พี่ให้ feedback ไป keyword อยู่ที่ถ้าเราถามคำถามปลายเปิด ชวนคุยโดยอยู่บนเรื่องที่เขาเล่า ประสบการณ์ของเขา หรือประสบการณ์ที่เรามีร่วมกัน มันจะเป็นการชวนคุยที่เขาสามารถตอบสนทนากับเราได้

ไบเตย: เดี่ยวจะลองเอาไปใช้แล้วมาเล่าให้ฟังค่ะว่าเวิร์คไหม (หัวเราะ)

อาลัว: ส่วนหนูก็ได้รู้ว่าตัวเองเป็นคนที่ชวนคุยไม่เก่งเลยจริง ๆ (หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม: อะไรที่ทำให้รู้สึกที่เราชวนคุยไม่เก่งคะ

อาลัว: หนูคิดไม่ทัน (หัวเราะ) คิดและเรียบเรียงประโยคไม่ค่อยเก่ง เมื่อกี้ก็คิดว่าพูดไปแล้วเพื่อนจะงง ๆ ใหม ปกติก็โดนทำหน้างงใส่ตลอด

ผู้นำกลุ่ม: ซึ่งจุดนี้เป็นจุดที่ฝึกได้นะ ถ้าเรารู้สึกว่ามันเป็นเรื่องของการเรียบเรียงคำพูดหรือวิธีการพูด ที่ว่ามันต้องอาศัยการฝึกบ่อย ๆ เลย ลองพูดแบบนี้ไป ถ้าเขาไม่เข้าใจ เราก็ลองอธิบายใหม่อีกรอบ หรือจะลองสังเกตเพื่อนคนที่เขาพูดเก่ง ๆ ก็ได้นะ แล้วเอามาปรับใช้ดู

อาลัว: ได้ค่ะ ก็มีกำลังใจมากขึ้นจากคำชมของเพื่อน ๆ ในวันนี้แหละ

1.2.3 การมอบหมายการบ้าน (Homework)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม มุ่งเน้นความสัมพันธ์แบบการทำงานร่วมกัน (Collaboration) ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก โดยให้สมาชิกมีบทบาทและเป็นกลไกสำคัญในการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นการมอบหมายการบ้านจึงเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม วัตถุประสงค์หลักของการมอบหมายการบ้านคือการเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนความรู้ความเข้าใจของตน นำทักษะที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและพัฒนาทักษะนั้นให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นมากกว่าสมาชิกที่ไม่ได้ทำการบ้าน (Beck, 2011)

ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกทุกครั้ง โดยได้มีแนวทางในการมอบหมายการบ้านที่มีประสิทธิภาพ มีการอธิบายวิธีการทำอย่างละเอียดและตรวจสอบความเข้าใจของสมาชิกในกลุ่มว่ามีความเข้าใจเป็นอย่างดี รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยทั้งในระหว่างทำกิจกรรมและหลังมอบหมายการบ้าน ร่วมกับการเสริมแรงทางบวกให้สมาชิกที่มีการตั้งคำถามหรือแสดงความกระตือรือร้นในการทำ นอกจากนี้ยังต้องหมั่นสังเกตท่าทีของสมาชิกแต่ละคนประกอบด้วย เพื่อลดอุปสรรคในการทำการบ้านให้น้อยที่สุด

ในช่วงต้นของทุกครั้งที่เข้าร่วมกลุ่ม จะมีพื้นที่ให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์จากการทำการบ้านในสัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งกระบวนการแบ่งปันข้อมูลและประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้สังเกตตนเองและเอื้อให้เห็นพัฒนาการของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งเมื่ออยู่ในกระแสของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน สมาชิกในกลุ่มก็จะช่วยกันชื่นชมและเสริมแรงซึ่งกันและกัน กล่าวคือสมาชิกจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นจากการได้เห็นพัฒนาการของตนเองผ่านการทำการบ้านและได้รับการเสริมแรงจากสมาชิกในกลุ่มด้วยตนเอง ดัง

ตัวอย่าง สมาชิก “ลูกซุบ” ระบุว่าเห็นพัฒนาการในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง สามารถนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ แม้อาจจะยังทำได้ไม่สมบูรณ์แต่ก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ลูกซุบ: วันเสาร์ที่ผ่านมา ที่พี่มีการบ้านบอกลให้ลองชวนคนอื่นดูบ้าง เลยชวนน้องเมทเก่าที่เขาย้ายออกไปแล้วไปหาอะไรกินกัน ตอนแรกแยบ ๆ น้องไว้ว่าเราไปหาอะไรกินกันไหม น้องบอกว่าช่วงนี้อาจจะยังไม่ว่าง ก็เลยลองชวนไปก่อน ปรากฏน้องว่าง ก็เลยไปด้วยกันได้ แต่พอน้องตกลงเราก็กังวลว่าถ้าเจอกันแล้วจะคุยอะไรกับน้องดี กลัวแบบ dead air แถมรู้สึกที่ตัวเองเป็นคนพูดไม่รู้เรื่องเลย พอเจอก็เลยรู้สึกเกร็งไปหมด เกร็งเกินเหตุ แล้วก็ความจริงมีชวนเพื่อนตอนม.ปลายไปเที่ยวกันด้วย แต่ว่าเพื่อนทุกคนอยู่ปี 3 ต้องฝึกงาน ยุง ๆ เหมือนกัน ตอนแรกไม่กล้าชวนรู้สึกแปลก ๆ พอชวนไปแล้วก็กังวลว่าถ้าไปจริง ๆ จะชวนคุยอะไรดี จะทำอะไรกันบ้าง จะแต่งตัวยังไง อันนี้เป็นอุปสรรคเลย เราไม่ชอบแต่งตัวแต่งหน้าเราจะกังวลเวลาออกไปเจอคนอื่น ว่าเราดูโอเคไหม แต่อีกใจหนึ่งก็โล่งใจเหมือนว่าได้ชวนสักทีไว้ เพราะอยากเจอกันนานแล้ว แต่ไม่ได้พูดสักที ถึงจะยังไม่ได้เจอแต่ได้ชวนได้นัดกันก็โอเค

ผู้นำกลุ่ม: พี่ชวนให้ลูกซุบเห็นพัฒนาการในตัวเองนะ อันนี้ดูเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีเลย อย่างตอนที่ไปเจอน้อง ถึงแม้จะมีความ awkward อยู่บ้าง ยังไม่ได้รู้สึกสบายใจขนาดนั้น แต่อย่างน้อยเราก็ได้เอาชนะความกลัว ความกังวลของตัวเองไปได้หนึ่งอย่าง กับเพื่อนเก่าก็เหมือนกัน ถึงยังไม่ได้เจอก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยในที่สุดเราก็ได้ลงมือทำหลังจากอยากชวน อยากเจอมาตั้งนานแล้ว จำได้ว่าลูกซุบพูดตั้งแต่ครั้งแรกที่เจอกัน

ลูกซุบ: ใช่ (หัวเราะ) ก็แอบภูมิใจในตัวเองเหมือนกันนะ

ผู้นำกลุ่ม: ภูมิใจแบบไม่ต้องแอบก็ได้นะ (หัวเราะ) ตอนนี้อ่านได้แล้ว ถึงแม้จะยังมีความกังวลใจอยู่ แต่พี่เชื่อว่าลูกซุบจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นทีละ step ค่อย ๆ ดูไปด้วยกันนะ

1.2.4 การวางแผนป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ (Relapse prevention)

การวางแผนป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำเป็นการเตรียมตัวเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นอีกองค์ประกอบหลักของจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง แม้จะยุติจากการปรึกษาทางจิตวิทยาไปแล้วก็ตาม โดยปัญหาที่กลับมาเป็นซ้ำ (Relapse) หมายถึง การที่ผู้รับบริการกลับมาเกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือพฤติกรรมที่เคยเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกเกิดการถดถอยไปในทางลบ ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบและบั่นทอนจิตใจ ทำให้อาจจะละเลยหรือหลงลืมวิธีการในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (Beck, 2011)

ในการวิจัยครั้งนี้จึงได้มีการวางแผนป้องกันการเกิดซ้ำทั้งในแง่ของการรับมือกับความเหงาและสถานการณ์ทางสังคม โดยก่อนจบกลุ่มครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนถึงวิธีการและเครื่องมือในการรับมือความเหงา จากนั้นจึงให้ลองนึกถึงเหตุการณ์จริงที่อาจกระตุ้นให้เกิดความเหงาในอนาคต วิเคราะห์สถานการณ์ดังกล่าวว่ามีอะไรเป็นตัวกระตุ้น มีความคิดและอารมณ์แบบใดเกิดขึ้นในขณะนั้น สมาชิกในกลุ่มก็จะมี การช่วยกันคิดหาทางแก้ปัญหาหรือรับมือโดยบูรณาการวิธีการรับมือเหตุการณ์ดังกล่าวจากแบบฝึกหัดต่าง ๆ ที่เคยเรียนรู้มาจากประสบการณ์การเข้ากลุ่มทั้งหมด โดยกระบวนการดังกล่าวจะช่วยให้สมาชิกทบทวนและสำรวจวิธีที่คาดว่าจะเหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด ซึ่งการที่สมาชิกรู้ว่าตนมีความรู้และทักษะในการรับมือกับปัญหาดังกล่าว ประกอบกับการได้ซ้อมวางแผนล่วงหน้าเอาไว้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความมั่นใจว่าตนเองสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ แม้จะยุติจากการปรึกษาไปแล้วก็ตาม ซึ่งความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ดังกล่าวก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองให้เกิดขึ้นได้กับตัวบุคคลและจะนำมาซึ่งความเหงาที่ลดลงในระยะยาวด้วย

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม: แล้วถ้าในอนาคต เปียกปูนต้องเจอกับสถานการณ์ที่เคยกังวลอีกล่ะ ต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิทอีก เราจะรับมือกับมันยังไง

เปียกปูน: สิ่งที่เรียนมาทั้งหมดเลย มันรู้สึกว่าจะสามารถนำไปใช้ได้ ผมรู้สึกว่ามันมีคนมารับฟังผมจริง ๆ ได้นะ ผมสามารถเล่า คือในต้นแบบของผมจะเป็นเหมือนคนที่อื่นดี ไม่ค่อยเข้าสังคม แบบว่าพูดไม่เก่ง ผมกลัวการต้องเข้าไปคุยกับคนอื่น แต่ตอนนี้ผมรู้สึกว่าจะจริง ๆ ผมก็พูดเก่งได้ ถ้ามีคนตั้งใจฟัง ก็มั่นใจขึ้น

ผู้นำกลุ่ม: ถ้าเราถามคำถามเพื่อนไป แล้วเพื่อนไม่เข้าใจ เรายังจะคิดว่าตัวเองดูโง่อยู่ไหม

เป็ยกปูน: เขาอาจจะแค่มไม่เข้าใจคำถาม ผมยังถามไม่เก่ง แต่ไม่ได้แปลว่าผมโง่หรือเขาดูถูกผม

ผู้นำกลุ่ม: อืม ถ้าเขาบอกว่าไม่เข้าใจ เราก็ค่อย ๆ อธิบายให้เขาฟังใหม่เนอะ แล้วถ้าเกิดกังวลหรือตื่นเต้นมาก ๆ ขึ้นมาอีกละคะ

เป็ยกปูน: ใช้อันที่พี่เคยให้ฝึกหายใจ แต่ทุกวันนี้ไม่ค่อยเป็นแล้ว ผมนั่งสมาธิอยู่

ผู้นำกลุ่ม: โอเคดีเลย ส่วนที่เราบอกว่ายังพูดไม่เก่ง ถามไม่เก่ง มันสามารถฝึกได้ แต่ดีใจนะที่เป็ยกปูนบอกว่าเราก็สามารถทำได้นี่นา เหมือนเห็นว่ายังมีพื้นที่ที่เราสามารถพัฒนาตัวเองได้เนอะ ทำให้เรามั่นใจกับตัวเองมากขึ้น อยากบอกว่ายังมีอีกหลายที่ในสังคมที่มันจะเป็นพื้นที่ของเราได้นะเป็ยกปูน

กล่าวโดยสรุปแล้ว การลดลงของคะแนนความเหงา อาจอธิบายได้ว่ามีที่มาจากกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างการร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ทั้งบรรยากาศในกลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสมาชิก การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกเกิดความชัดเจนในเป้าหมาย การให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับความเหงาเพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงธรรมชาติของความเหงา วงจรความเหงา บทบาทของความคิดที่มีต่อความเหงา และแนวทางในการรับมือหรือจัดการกับความเหงา รวมถึงการใช้เทคนิคเชิงความคิด ได้แก่ การปรับโครงสร้างความคิด และเทคนิคเชิงพฤติกรรม ได้แก่ การฝึกฝนทักษะการผ่อนคลายและการฝึกฝนทักษะการสื่อสารและเข้าสังคม ประกอบกับการได้ลงทำกิจกรรมในกลุ่มและการมอบหมายการบ้านเพื่อนำองค์ความรู้และทักษะดังกล่าวไปใช้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนที่ 2 การอธิบายตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์

ตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกำหนด ควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดหรือทัศนคติที่ตนเองมีต่อประสบการณ์นั้นๆ เพื่อให้แสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งในแง่ของความรุนแรงและระยะเวลาการเกิดอารมณ์ สามารถประเมินโดยมาตรย่อยในส่วนที่เป็นองค์ประกอบการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด จากมาตรวัด The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ Gross and John (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย Pisitsungkagarn et al. (2013)

โดยผลจากการวิจัยพบว่าไม่สนับสนุนทั้งสมมติฐานที่ 3 และ 4 อธิบายได้ว่าภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ รวมถึงในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ไม่แตกต่างจากคะแนนในช่วงก่อนการเข้ากลุ่ม และคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ก่อนการทดลองคะแนนของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน การที่คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ไม่มีความแตกต่างจากคะแนนในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มและคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจมีที่มาจากสาเหตุหลายประการ ประการแรกเป็นเรื่องของข้อจำกัดในรูปแบบการนำเสนอการกำกับอารมณ์ในข้อคำถามจากมาตรวัด The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ Gross and John (2003) ซึ่งนำเสนอการกำกับอารมณ์แบบค่อนข้างกว้าง ไม่เฉพาะเจาะจง ทำให้สามารถตีความไปได้หลากหลาย

ข้อคำถามในองค์ประกอบการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด มีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ “เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ในทางบวกมากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่” “เมื่อฉันต้องการให้อารมณ์ทางลบลดลง ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่” “เมื่อฉันเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด ฉันควบคุมตนเองให้คิดในทางที่ช่วยให้ฉันสงบ” “เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกมากขึ้น ฉันเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์นั้น” “ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์ที่ฉันเผชิญอยู่” และ “เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ทางลบให้ลดลง ฉันเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์นั้น”

เมื่อพิจารณาข้อคำถามทั้ง 6 ข้อ จะเห็นได้ว่ามีลักษณะเป็นภาพกว้าง ไม่เฉพาะเจาะจงและคำว่า “เปลี่ยนวิธีคิด” อาจทำให้สมาชิกตีความว่าหมายถึงการเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น (distraction) โดยการมุ่งความสนใจไปที่ด้านอื่นของสถานการณ์หรือเปลี่ยนความสนใจไปจากสิ่งเร้าที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ มากกว่าการเปลี่ยนกระบวนการทางความคิดในการประเมินหรือตีความสถานการณ์ใหม่อีกครั้ง กล่าวคือข้อคำถามของมาตรวัดอาจไม่ได้ครอบคลุมความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่มได้ทั้งหมด เนื่องจากกระบวนการภายในกลุ่มจะเน้นไปที่การทำทลายความคิดของตนเอง โดยในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4 สมาชิกกลุ่มจะได้ฝึกฝนวิธีการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสม โดยอ้างอิงจาก Garnefski and Kraaij (2006) ได้แก่ การมุ่งคิดถึงแต่สิ่งดี ๆ (Positive refocusing) คือ การคิดถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกดีแทนที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง การปรับเปลี่ยนความคิดในทิศทางบวก (Positive reappraisal) คือ การพยายามคิดหาแง่มุมที่ดีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การยอมรับ (Acceptance) คือ การยอมรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การวางแผน (Refocus on planning) คือ การ

คิดวางแผนเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และการคิดเปรียบเทียบ (Putting into perspective) คือ การคิดเปรียบเทียบถึงผลของเหตุการณ์นั้นกับเหตุการณ์อื่น

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

พระพาย: อย่างพวกอารมณ์ทางลบ เมื่อก่อนพระพายจะใช้วิธีให้ตัวเองปรับเปลี่ยนความคิด ให้เราอยู่กับตรงนั้นได้หรือไม่ก็อาจจะทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อจะ distract ตัวเอง เพื่อจะได้ลดอารมณ์ทางลบตอนนั้น แต่ตอนนี้เหมือนรู้สึกที่เราน่าจะลองไป experience กับมันเลย คือถ้าจะร้อง ถ้าจะใจเต้นแรง ก็ปล่อยให้มันเป็นไป เราก็สังเกตอารมณ์ สังเกตตัวเอง อารมณ์ทางลบมันไม่ได้น่ากลัวเสมอไป มันก็เป็นส่วนหนึ่งของเรา แต่เราก็ต้องมีวิธีรับมือถ้ามันเกินไป อาจจะใช้เทคนิคผ่อนคลายตัวเองที่พี่เจนนีเคยสอน เราก็จะพักก่อน มันช่วยได้เยอะมาก มันทำให้พระพายเห็นตัวเองว่าอารมณ์ทางลบมันเกิดจากความเป็น perfectionist ของเรา ความคิดของเราเอง พอเข้าใจตัวเองมากขึ้น ยอมรับตัวเองและสิ่งที่เกิดขึ้น มันก็รับมือได้มากขึ้น

ผู้นำกลุ่ม: เหมือนว่าเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบขึ้น เราก็ไม่จำเป็นต้องรีบปลักมันออก แต่ค่อย ๆ ให้ความตัวเองได้อยู่กับมัน มีประสบการณ์กับมัน จนเราค่อย ๆ เข้าใจ ยอมรับ และอยู่กับสิ่งนั้นได้

จากบทสนทนาข้างต้นจะเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีวิธีการกำกับอารมณ์ที่ไม่ใช่แค่การปรับเปลี่ยนความคิดในทิศทางบวกเท่านั้น แต่มีการยอมรับทั้งอารมณ์ความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจไม่ได้ถูกวัดจากมาตรวัดของ Gross and John (2003)

ประการต่อมา เนื่องจากโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ถูกพัฒนาขึ้นโดยมุ่งเน้นไปที่ประเด็นการรับมือกับความเหงาเป็นหลัก ทำให้กิจกรรมส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับความเหงา มีเพียงกิจกรรมในกลุ่มครั้งที่ 4 ที่เป็นเรื่องของความสามารถในการกำกับอารมณ์โดยตรง โดยได้มีการแนะนำให้สมาชิกรู้จักอารมณ์ทางบวกและลบ ผ่านการใช้วงล้ออารมณ์ (Wheel of emotions) รวมถึงให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการกำกับอารมณ์แบบต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนวิธีการกำกับอารมณ์ที่แต่ละคนใช้ จากนั้นจึงให้สมาชิกได้ลองฝึกฝนทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดอาจจะยังไม่ครอบคลุมมากเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ นอกจากนี้ยังเป็นไปได้ว่าการ

เปลี่ยนแปลงในด้านความสามารถในการกำกับอารมณ์นั้นต้องใช้ระยะเวลายาวนานกว่าการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ เนื่องจากในช่วงก่อนเริ่มการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์อยู่ที่ 30.68 คะแนน ($SD=7.68$) ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 31.05 คะแนน ($SD=6.65$) และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 32.26 คะแนน ($SD=5.48$) ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นผลจากระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มที่ค่อนข้างจำกัด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความสามารถในการกำกับอารมณ์ในระดับหนึ่งแต่ยังไม่มากเพียงพอ

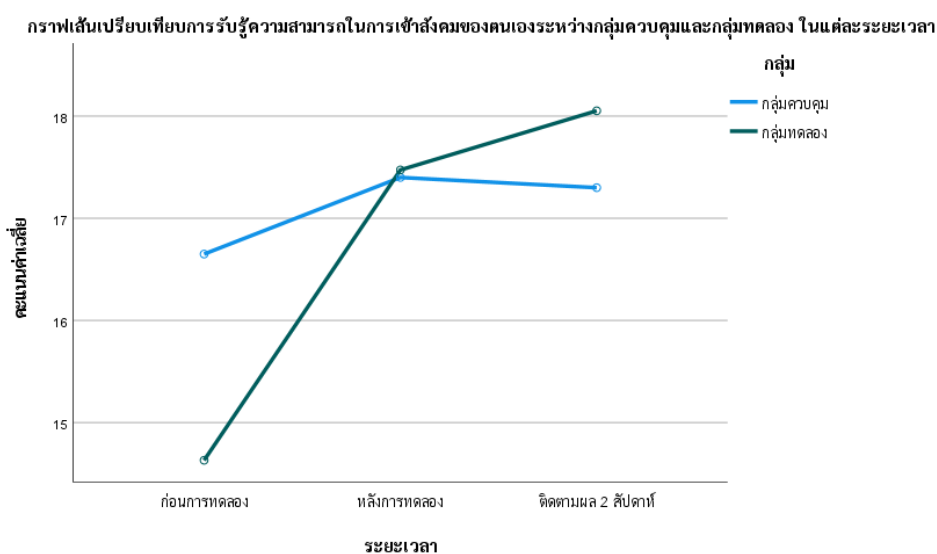
ส่วนที่ 3 การอภิปรายตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งการเริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพและการรักษาสัมพันธ์ภาพนั้นไว้ สามารถประเมินโดยมาตราช้อยในส่วนของเป็นองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคม (Social Self-efficacy) จากมาตรวัด Self-efficacy Scale โดย Sherer et al. (1982) โดยผลจากการวิจัยพบว่าสนับสนุนสมมติฐานที่ 5 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 6 อธิบายได้ว่าภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ รวมถึงในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองมากขึ้นกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การที่คะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์นั้นมีส่วนช่วยเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองได้จริง ถึงแม้ว่าหลังเข้าร่วมกลุ่มคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาคะแนนในช่วงก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง ($M=14.63$, $SD=3.22$) และกลุ่มควบคุม ($M=16.65$, $SD=4.20$) พบค่า $p = .051$ ซึ่งถือว่าเป็นค่าที่ใกล้เคียงกับระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = .05$ ดังนั้นอาจมีแนวโน้มว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมนั้นอยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูงกว่ากลุ่มทดลองมาตั้งแต่ต้น เมื่อกลุ่มทดลองมีคะแนนที่เพิ่มสูงขึ้นภายหลังจากทดลอง จึงไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้หากพิจารณาเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังภาพที่ 23

ภาพที่ 29

กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์



โดยสรุปแล้วสำหรับกลุ่มทดลองหรือกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์นั้น แม้การเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองที่เกิดขึ้นอาจไม่เพียงพอที่จะพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง แต่กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีแนวโน้มในด้านการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองที่สูงขึ้นจริง ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนน จากแนวโน้มคะแนนที่เพิ่มสูงขึ้นดังกล่าวแสดงถึงความเป็นไปได้ว่าการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์มีส่วนช่วยเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออภิปรายปัจจัยที่มีส่วนส่งเสริมระดับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ดังต่อไปนี้

สำหรับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งองค์ประกอบทางความคิดและพฤติกรรมที่ได้กล่าวไปข้างต้น รวมถึงการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม ต่างมีส่วนช่วยเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง โดย Bandura (1986) ได้กล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้นสามารถพัฒนาได้จากปัจจัยหลัก 4 ประการ ได้แก่

ประการแรกคือความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive attainment) หรือประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของตนเอง (Mastery experience) ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการรับรู้ความสามารถของตน เพราะเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยตรง การประสบความสำเร็จจะช่วยให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มมากขึ้น เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น และยังประสบความสำเร็จบ่อยครั้งยิ่งทำให้บุคคลพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนให้เข้มแข็งขึ้น เมื่อถึงเวลาเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจล้มเหลวบ้างในบางครั้งก็จะมีผลกระทบต่อรับรู้ความสามารถของตนน้อยมากหรือไม่มีเลย เพราะบุคคลเหล่านี้สามารถมองว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลมาจากเหตุปัจจัยอื่น ๆ นอกเหนือจากความสามารถของตนเอง ดังนั้นในส่วนของการเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง ผู้นำกลุ่มได้เน้นให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการฝึกปฏิบัติจริงในทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคม รวมถึงมีการมอบหมายการบ้านควบคู่เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ที่ลงมือทำแล้วประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ก่อนการฝึกฝนทักษะการสื่อสารและการเข้าสังคมด้วยการปฏิบัติจริง สมาชิกจะต้องมีการเตรียมความพร้อมก่อน เพื่อให้ตอนลงมือปฏิบัติไม่เกิดอุปสรรคและผ่านไปได้อย่างดี โดยเริ่มจากการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตอบสนองทางร่างกายเมื่อต้องเผชิญสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลดังที่ได้กล่าวถึงไปก่อนหน้านี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถสังเกตเห็นการตอบสนองทางร่างกายของตนเองได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการฝึกทักษะการผ่อนคลายเพื่อนำไปใช้รับมือกับการตอบสนองหรืออาการทางร่างกายที่เกิดขึ้นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกฝนทักษะการสื่อสารและการเข้าสังคมในลำดับต่อไป จากนั้นเมื่อสมาชิกสามารถผ่อนคลายร่างกายของตนเองได้ ผู้นำกลุ่มจะให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะการสื่อสารและการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ แล้วจึงให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะด้วยการแสดงบทบาทสมมติภายในกลุ่ม รวมถึงมอบหมายการบ้านให้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณค่าของตนเอง

ในกระบวนการฝึกฝนทักษะทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกเห็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นหรือพัฒนาการความคืบหน้าของตนเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น ในขณะเดียวกันหากสมาชิกเจอกับอุปสรรคในการฝึกฝนหรือทำไม่สำเร็จ ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยสะท้อนให้สมาชิกเข้าใจว่าความล้มเหลวนั้นอาจเกิดจากการขาดความพยายามหรือการขาดความมั่นใจจากปัจจัยภายนอกและให้กำลังใจสมาชิกในการเริ่มต้นใหม่ เพื่อไม่ให้สมาชิกสูญเสียความ

มั่นใจและประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ในท้ายที่สุดสมาชิกจะรับรู้ได้ว่าถ้าหากตนตั้งใจทำจริง ๆ ก็สามารถทำได้ ถึงแม้จะมีบางครั้งที่อาจจะทำไม่ได้ไม่สมบูรณ์แบบ แต่ก็มองเห็นพัฒนาการของตนเองและยังคงมั่นใจว่าจะทำทักษะหรือพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จอยู่ สิ่งนี้ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองให้เกิดขึ้นได้

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

บัวลอย: ไม่รู้สิ มันเหมือนถึงจะยังไม่เก่งมาก แต่รู้สึกว่าคุณเก่งขึ้นนิดนึง ปกติจะอยู่หนึ่ง ๆ คนเดียว ไม่รู้จะคุยอะไรกับใคร แต่ว่าพอได้อยู่กลุ่มนี้ แล้วพอฟังทุกคนแชร์ พอแยกกลุ่มไปมันก็เหมือนอาจจะมี topic ที่ตรงกันนิดนึง ก็เลยพอกันได้

ผู้นำกลุ่ม: พอได้มาลองทำ แรก ๆ อาจจะมีคามฝืน แต่พอได้ทำไปเรื่อย ๆ พี่ว่าบัวลอยทำได้ดีนะ ตั้งคำถาม คุณคุยได้ดีเลย ที่สำคัญคือบัวลอยมีพัฒนาการขึ้นเรื่อย ๆ พอได้ลองทำแล้วบัวลอยเห็นว่าตัวเองทำได้ บัวลอยรู้สึกยังไงบ้าง

บัวลอย: ก็มั่นใจในตัวเองมากขึ้น คิดว่าถ้าทำต่อไปก็คงดีขึ้นเรื่อย ๆ

ผู้นำกลุ่ม: อืม การได้ลงมือทำมันก็ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้นนะ พอจบกลุ่มไปเราอาจจะกล้าทำมันมากขึ้น พี่เป็นอีกหนึ่งกำลังใจและแรงสนับสนุนให้บัวลอยลองดูนะ ลองชวนคนอื่นคุยกันมากขึ้น พี่เชื่อมั่นว่าเราสามารถทำได้

ปัจจัยที่ช่วยพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองประการต่อมาคือ การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) เมื่อบุคคลได้เห็นตัวอย่างจากบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองทำพฤติกรรมแล้วได้รับผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น โดยบุคคลนั้นจะมองว่าถ้าหากผู้อื่นที่มีความสามารถเท่ากันหรือใกล้เคียงกันกับตนเองทำได้ ตนก็สามารถทำได้เช่นกัน ซึ่งสมาชิกในกลุ่มการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาตรีสามารถทำได้เช่นกัน ซึ่งสมาชิกในกลุ่มการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาตรี อายุใกล้เคียงกัน ระดับความสามารถอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ดังนั้นสมาชิกจึงสามารถเรียนรู้ผ่านการมีต้นแบบ (Modeling) โดยอาศัยการสังเกตเพื่อนสมาชิกตลอดกระบวนการกลุ่ม ทั้งในแง่ของการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

บุ๋ยฝ้าย: พอได้ฟังที่เพื่อน ๆ แชรมาก็รู้สึกว่ามันมีอะไรบางอย่างที่เราารู้สึกว่าเราได้เรียนรู้จากเขา ชื่นชมในความคิดของเพื่อน ๆ ด้วย เหมือนได้แง่คิดที่น่าจะเอาไปปรับใช้กับตัวเองได้ค่ะ หรืออย่างที่เคยร้องก่อนเปียกปูนแล้วมันทำให้มีสติมากขึ้น เราก็ลองเอาไปทำตามมาด้วย มันก็ดีขึ้นจริง ๆ ค่ะ

อีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญคือการใช้คำพูดโน้มน้าวใจ (Verbal persuasion) ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ การพูดโน้มน้าวใจเป็นการพยายามใช้ถ้อยคำทำให้บุคคลมีความมั่นใจมากขึ้น ส่งผลให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น โดยการพูดที่ได้ผลจะต้องเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ และยังขึ้นอยู่กับความน่าเชื่อถือของผู้พูดด้วย นอกจากนี้การให้ข้อมูลป้อนกลับ ในเชิงของการให้กำลังใจ จะช่วยให้บุคคลมีความพยายามและนำไปสู่การประสบความสำเร็จ รวมถึงช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้ จึงเป็นสาเหตุให้ผู้นำกลุ่มพยายามเอื้อให้บรรยากาศในกลุ่มเป็นไปได้ด้วยดี มีการให้กำลังใจกันและกันตลอดกระบวนการกลุ่ม

ตัวอย่างการแบ่งปันประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

ตะโก้: ผมอยากจะบอกบัวลอยว่าเวลาที่เรารับประทานแล้วเรารู้สึกกับอะไรที่เราทำได้ ผมว่ามันไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ โอเคมันอาจจะดูเล็ก แต่มันจะมีความรู้สึกหรือความภูมิใจที่จะส่งต่อให้คนรอบข้างได้ ส่วนตัวผมรู้สึกว่ามันได้เกิดความสำเร็จบางอย่างขึ้นแล้ว แล้วก็ที่บัวลอยบอกว่าตัวเองเป็นคนน่าเบื่อ สำหรับผมคือไม่นะ ผมคุยกับบัวลอย ผมเห็นเลยว่าเขามีกิจกรรมที่ทำหลายอย่าง เล่นดนตรีได้ เล่นเปียโน เล่นแฮกโซโฟนได้ มันไม่ง่ายเลยนะ มันดูมี passion เป็นตัวตนของเรา สามารถเอาความสนใจนี้ไปหาเพื่อน ทำความรู้จักคนอื่นได้อีกนะ บัวลอยทำมาได้ดีแล้ว แคลองพยายามต่อไปอีกหน่อย วันหนึ่งเราจะได้เจอคนที่เข้าใจเรา ผมเชื่อว่าบัวลอยจะทำมันได้ดีนะ

ปัจจัยสุดท้ายคือสภาวะทางกายและทางอารมณ์ (Physiological and Emotional state) หากบุคคลมีร่างกายที่แข็งแรง มีอารมณ์ทางบวก ย่อมส่งผลให้มีความการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้นก่อนที่จะลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย บ่อย มีอารมณ์ทางลบ ย่อมส่งผลให้มีความการรับรู้ความสามารถของตนลดลงและหลีกเลี่ยงการทำพฤติกรรมต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มได้อธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่าความพร้อมของร่างกายและจิตใจก็มีส่วน

สำคัญไม่แพ้กัน ถ้าหากสมาชิกอยู่ในสถานะที่ไม่พร้อมต่อการฝึก เช่น ไม่สบายหรือมีความเครียดสูง สมาชิกสามารถเลือกลงมือปฏิบัติเท่าที่ตนเองไหว โดยไม่ต้องฝืนจนเกินไป

ในท้ายที่สุดหลังจากจบกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ สมาชิกมีการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองเพิ่มขึ้น โดยพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมีความเชื่อมโยงกับความคิดที่มีต่อความสามารถของตนเองด้วย ตามแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมส่งผลซึ่งกันและกัน สมาชิกจะมีความมั่นใจขึ้น รับรู้ตนเองในแง่บวกที่ดีขึ้น รู้สึกมีอำนาจในการควบคุมสถานการณ์มากขึ้น ประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในทางที่ดีขึ้น และกระบวนการนี้เป็นอีกหนึ่งปัจจัยบำบัดสำคัญที่มีส่วนช่วยลดความเหงาได้ เนื่องจากการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองที่สูง นำไปสู่การมีพฤติกรรมในการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น จึงส่งผลให้ความเหงาลดลง ((Tsai et al., 2017) ดังที่ปรากฏในสมมติฐานที่ 1

ข้อจำกัด

1. การวิจัยนี้เป็นการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง ซึ่งได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมแบบออนไลน์กับกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ โดยไม่ได้มีการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแบบมีการจัดกระทำ (Active control group)
2. มาตรฐานวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นมาตรฐานย่อยในส่วนที่เป็นองค์ประกอบการกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งข้อคำถามนำเสนอการกำกับอารมณ์แบบค่อนข้างกว้าง ไม่ได้เฉพาะเจาะจงในประเด็นความเหงาหรือสะท้อนผลจากการปรับโครงสร้างทางความคิดได้ครอบคลุม เช่น การปรับเปลี่ยนจากรูปแบบความคิดทางลบ เป็นการยอมรับหรือการวางแผนรับมือ เป็นต้น
3. แม้ตลอดการวิจัยผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างตอบมาตรวัดอย่างอิสระ แต่ในการวิจัยนี้ใช้มาตรวัดแบบประเมินตนเองทั้งหมด ทำให้ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าจะไม่ได้รับผลกระทบจากความต้องการในการนำเสนอตนเองในรูปแบบที่เป็นไปตามความปรารถนาของสังคม (Social desirability) คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างรายงานจึงอาจมีอคติจากการประเมินตนเองเกิดขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ทำการศึกษาวิจัยโดยมีการเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์กับกลุ่มที่มีการจัดกระทำในรูปแบบอื่น ๆ (Active control group)
2. เลือกใช้มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่สะท้อนการกำกับอารมณ์ที่มีความเฉพาะเจาะจงในประเด็นความเหงาหรือสะท้อนผลจากการปรับโครงสร้างทางความคิดมากขึ้น
3. เนื่องจากการดำเนินโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมในการวิจัยครั้งนี้อยู่ในระหว่างช่วงเวลาที่คาบเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และมีลักษณะเป็นกลุ่มออนไลน์ ผ่านทางโปรแกรม Zoom จึงอาจมีลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปผู้ที่สนใจสามารถนำโปรแกรมกลุ่มในการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อทดสอบประสิทธิผลกับกลุ่มแบบพบหน้าว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่
4. ในการวิจัยครั้งนี้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมเป็นไปตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง จึงเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขอาจมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized controlled trial)
5. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเหงาสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป โดยใช้มาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale (Version 3) ในการศึกษาครั้งต่อไปควรขยายผลการศึกษาให้ครอบคลุมประชากรยิ่งขึ้น โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเหงาสูงกว่าหรือต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

นักจิตวิทยาการศึกษาหรือนักจิตบำบัดที่ทำงานกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีสามารถนำแนวทางของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงาหรือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องไปประยุกต์ใช้ในงานบริการด้านสุขภาพจิตสำหรับนิสิตนักศึกษา ทั้งเพื่อการบำบัดรักษาและการทำงานในเชิงป้องกันในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มจะประสบปัญหาเกี่ยวกับความเหงาและเพื่อการเสริมสร้างทักษะในการรับมือกับความเหงา นอกจากนี้ผู้ที่มีความเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครองหรือครูอาจารย์ สามารถนำเอาส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเองไปปรับใช้ในการให้คำแนะนำหรือกิจกรรมการเรียนการสอนได้

ปัจจัยบำบัดสำคัญที่มีส่วนช่วยลดความเหงาได้คือกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ทั้งบรรยากาศในกลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสมาชิก ผนวกรวมกับองค์ประกอบทางความคิด (Cognitive component) และองค์ประกอบทางพฤติกรรม (Behavioral component) ที่จะช่วยปรับมุมมองความคิดและสร้างเสริมพฤติกรรมใหม่ไปพร้อม ๆ กัน ส่งผลให้สมาชิกมีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น รับรู้ตนเองในแงุ่มุมที่ดีขึ้น รู้สึกมีอำนาจในการควบคุมสถานการณ์มากขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้น จนสามารถนำไปสู่การรับมือกับความเหงาได้ดีขึ้น โดยประเด็นที่สำคัญและสามารถนำไปปรับใช้ได้ มีดังนี้

การให้สุขภาพจิตศึกษา

การให้สุขภาพจิตศึกษาเป็นขั้นตอนที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้บุคคลได้ขยายความรู้ความเข้าใจของตนเองทั้งในเรื่องแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมและเรื่องความเหงา ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติของความเหงา วงจรความเหงา บทบาทของความคิดที่มีต่อความเหงา และแนวทางในการรับมือหรือจัดการกับความเหงา ช่วยให้สมาชิกรับรู้ว่าตนไม่ได้เผชิญกับปัญหาดังกล่าวเพียงลำพัง ความเหงาสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกคน ซึ่งจะก่อให้เกิดความหวังและกำลังใจในการรับมือกับปัญหามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้นอกจากการให้สุขภาพจิตศึกษาด้วยการให้ข้อมูลโดยตรงแล้วยังสามารถให้สุขภาพจิตศึกษาผ่านกิจกรรมหรือเกมต่าง ๆ และใช้การเรียนรู้จากการทำแบบฝึกหัดร่วมด้วย รวมถึงควรมีการปรับภาษาให้เข้าใจง่ายหรือมีเทคนิคช่วยจำที่ง่ายขึ้นสำหรับสมาชิก เนื่องจากการใช้ศัพท์เทคนิคทางจิตวิทยามากเกินไปอาจทำให้สมาชิกรู้สึกว่าสิ่งที่เรียนรู้นั้นเป็นเรื่องยากและไกลตัว นอกจากนี้ควรจะเน้นให้กลุ่มมีบรรยากาศที่ปลอดภัย มีการแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์กันภายในกลุ่ม มีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบและเสริมแรงซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกรู้สึกกระตือรือร้นและอยากเข้ามามีส่วนร่วมกับกลุ่มมากที่สุด

การปรับโครงสร้างความคิด

การปรับโครงสร้างความคิดเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม โดยเป็นกระบวนการของการระบุรูปแบบความคิดในทางลบและทำการประเมิน ปรับหรือขยายความคิดให้มีความสมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น การนำไปใช้ควรเริ่มจากการชวนให้สมาชิกได้รู้จักความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในรูปแบบต่าง ๆ และฝึกสังเกตความคิดในชีวิตประจำวันของตนเอง เทคนิคที่ใช้ได้ดีคือการสังเกตและบันทึกรูปแบบความคิดของตนเองตามหลัก ABC Model ผ่านแบบบันทึกความคิด (Thought record) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเอง จากนั้นเมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มคุ้นชินกับการระบุความคิดทางลบของตนเองแล้ว จึงค่อยนำไปสู่การฝึกท้าทายความคิดดังกล่าว โดยสามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การสืบค้นหาหลักฐานที่สนับสนุนหรือโต้แย้งกับความคิดและความเชื่อของตนเอง (Detective work) และการตั้งคำถามเพื่อพิจารณามุมมองอื่น ๆ ที่เป็นไปได้ (Lawyer work) การคิดทบทวนถึงสาเหตุอื่นที่เป็นไปได้ (retribution) และการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic questioning) เป็นต้น

การฝึกทักษะการผ่อนคลาย

การฝึกทักษะการผ่อนคลายมีความสำคัญ ผู้นำไปใช้จะต้องมีการเตรียมความพร้อมในด้านนี้ให้กับสมาชิกกลุ่มก่อนการฝึกฝนทักษะการเข้าสังคมในลำดับต่อไป โดยต้องเริ่มจากการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการตอบสนองทางร่างกายให้แก่สมาชิกกลุ่มก่อน เพื่อให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและเข้าใจว่าเป็นกลไกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติซึ่งเราสามารถรับมือได้ จากนั้นจึงชวนให้สมาชิกได้ทดลองฝึกทักษะการผ่อนคลายไปพร้อม ๆ กันในกลุ่ม โดยสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกการหายใจแบบผ่อนคลาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือการจินตนาการภายใต้การชี้นำ ทั้งนี้ในการฝึก สมาชิกบางคนอาจจะทดลองทำในกลุ่มแล้วยังไม่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง จึงควรสนับสนุนให้สมาชิกนำไปฝึกฝนต่อด้วยตนเองในชีวิตประจำวันและนำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม สิ่งสำคัญคือผู้นำกลุ่มจะต้องมีการติดตามผลลัพธ์จากการนำไปใช้ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เห็นตัวแบบจากเพื่อนสมาชิก ร่วมกับการเสริมแรงที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอ

การฝึกฝนทักษะการสื่อสารและเข้าสังคม

หลังจากที่สมาชิกสามารถผ่อนคลายร่างกายของตนเองได้เมื่อเกิดความวิตกกังวล ผู้นำกลุ่มจะให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะการเข้าสังคมและวิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถเน้นที่ทักษะที่สมาชิกกลุ่มต้องการเป็นหลัก จากนั้นจึงให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะด้วยการแสดงบทบาทสมมติภายในกลุ่ม การเรียนรู้ในลักษณะนี้จะช่วยดึงความสนใจของสมาชิกกลุ่มได้ดี เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีต้นแบบ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตเพื่อนสมาชิก อย่างไรก็ตาม การฝึกทักษะต่าง ๆ ในกลุ่มควรมีการให้คำแนะนำเมื่อติดขัดและการเสริมแรงเมื่อทำได้ดีจากผู้นำกลุ่มเสมอ รวมถึงลักษณะของการฝึกควรจะเริ่มต้นฝึกในกลุ่มใหญ่ไปพร้อมกัน จากนั้นจึงค่อยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย และสุดท้ายกลับมานำเสนอเป็นรายบุคคลในกลุ่มใหญ่อีกครั้ง นอกจากนี้ยังต้องมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองด้วย

การมอบหมายการบ้าน

ในการดำเนินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ผู้นำกลุ่มควรมอบหมายการบ้านให้กับสมาชิกทุกครั้ง เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนความรู้ความเข้าใจของตน นำทักษะที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและพัฒนาทักษะนั้นให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นมากกว่าสมาชิกที่ไม่ได้ทำการบ้าน ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มควรจะต้องมีแนวทางในการมอบหมายการบ้านที่มีประสิทธิภาพ มีการอธิบายวิธีการทำอย่างละเอียดและตรวจสอบความเข้าใจของสมาชิกในกลุ่มว่ามีความเข้าใจเป็นอย่างดี รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยทั้งในระหว่างทำกิจกรรมและหลังมอบหมายการบ้าน ร่วมกับการเสริมแรงทางบวกให้สมาชิกที่มีการตั้งคำถามหรือแสดงความกระตือรือร้นในการทำ นอกจากนี้ยังต้องหมั่นสังเกตท่าทีของสมาชิกแต่ละคนประกอบด้วย เพื่อลดอุปสรรคในการทำการบ้านให้น้อยที่สุด จากนั้นในช่วงต้นของกลุ่มแต่ละครั้ง ควรมีพื้นที่ให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์จากการทำการบ้านในสัปดาห์ที่ผ่านมา เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตเห็นพัฒนาการของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งเมื่ออยู่ในกระแสของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สมาชิกในกลุ่มก็จะช่วยกันชื่นชมและเสริมแรงซึ่งกันและกัน กล่าวคือสมาชิกจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นจากการได้เห็นพัฒนาการของตนเองผ่านการทำการบ้านและได้รับการเสริมแรงจากสมาชิกในกลุ่มด้วยตนเอง

การวางแผนป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ

การวางแผนป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำเป็นการเตรียมตัวเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง แม้จะยุติจากการศึกษาทางจิตวิทยาไปแล้วก็ตาม ก่อนจะจบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาผู้นำกลุ่มควรมีช่วงเวลาให้สมาชิกได้ทบทวนถึงวิธีการและเครื่องมือในการรับมือความเหงา รวมถึงให้ลองนึกถึงเหตุการณ์จริงที่อาจกระตุ้นให้เกิดความเหงาในอนาคต และช่วยกันคิดหาทางรับมือโดยบูรณาการวิธีการรับมือจากแบบฝึกหัดต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาการเข้ากลุ่ม การที่สมาชิกรู้ว่าตนมีความรู้และทักษะในการรับมือกับปัญหาดังกล่าว ประกอบกับการได้ซ่อมวางแผนล่วงหน้าเอาไว้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความมั่นใจว่าตนเองสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ แม้จะยุติจากการศึกษาไปแล้วก็ตาม



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- ภูว แสงวัฒน์. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญยิ่ง คงอาชาภัทร. (2562). การตลาดคนเหงา. Lonely in the Deep เจาะลึกตลาดคนเหงา, วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาดิรั้งสิต, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย.
- วัลลภา โคลิตานนท์. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการลดความว่าเหวในผู้สูงอายุ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทัยวรรณ แก้วพิจิตร, ชมชื่น สมประเสริฐ และ จีราภรณ์ ธรรมบุตร. (2561). ผลของโปรแกรมกลุ่มสังคมสัมพันธ์ต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก, 19(ฉบับพิเศษ), 129-137.

ภาษาอังกฤษ

- Ang, C.-S., Chan, N.-N., & Lee, C.-S. (2018). Shyness, Loneliness Avoidance, and Internet Addiction: What are the Relationships? *The Journal of Psychology*, 152(1), 25-35. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1399854>
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current directions in psychological science*, 12(3), 75-78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.

- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.258>
- Beck, A. T., & Young, J. E. (1978). College blues. *Psychology Today*, 12(4), 80-95.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Benner, A. D. (2011). Latino Adolescents' Loneliness, Academic Performance, and the Buffering Nature of Friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 556-567. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9561-2>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Boos, D. D., & Hughes-Oliver, J. M. (2000). How large does n have to be for Z and t intervals? *The American Statistician*, 54(2), 121-128. <https://doi.org/10.1080/00031305.2000.10474524>
- Boss, L., Kang, D.-H., & Branson, S. (2015). Loneliness and cognitive function in the older adult: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 27(4), 541-553. <https://doi.org/10.1017/S1041610214002749>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic medicine*, 64(3), 407-417.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006a). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40(6), 1054-1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006b). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and

- longitudinal analyses. *Psychology and aging*, 21(1), 140-151.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Calkins, S. D. (2004). Temperament and emotional regulation: Multiple models of early development. *Advances in consciousness research*, 54, 35-60.
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 47(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>
- Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T. E., Milne, B. J., & Poulton, R. (2006). Socially Isolated Children 20 Years Later: Risk of Cardiovascular Disease. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(8), 805-811.
<https://doi.org/10.1001/archpedi.160.8.805>
- Chang, E. C., Chang, O. D., Lucas, A. G., Li, M., Beavan, C. B., Eisner, R. S., McManamon, B. M., Rodriguez, N. S., Katamanin, O. M., Bourke, E. C., de la Fuente, A., Cardeñoso, O., Wu, K., Yu, E. A., Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2018). Depression, Loneliness, and Suicide Risk among Latino College Students: A Test of a Psychosocial Interaction Model. *Social work*, 64(1), 51-60. <https://doi.org/10.1093/sw/swy052>
- Chauhan, B., & Sharma, S. (2015). To Explore the Loneliness as It Related To Personality Traits among Emerging Adults Studing Medicine. *International Journal of Indian Psychology*, 3(9), 28-37. <https://doi.org/10.25215/0301.149>
- Cigna International. (2018). *Cigna U.S. loneliness index*
<https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-and-reports/combatingloneliness/loneliness-survey-2018-full-report.pdf>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge.
- Corey, G. (2008). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove.
- Crick, N. R., & Ladd, G. W. (1993). Children's perceptions of their peer experiences: Attributions, loneliness, social anxiety, and social avoidance. *Developmental Psychology*, 29(2), 244-254. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.2.244>

- Cutrona, C., & Russell, D. (1987). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37-67). JAI Press.
- Cutrona, C. E. (1982). Nonpsychotic postpartum depression: A review of recent research. *Clinical Psychology Review*, 2(4), 487-503. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(82\)90026-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(82)90026-5)
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/9/1865>
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00190-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00190-3)
- Duck, S. (1990). Relationships as Unfinished Business: Out of the Frying Pan and into the 1990s. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(1), 5-28. <https://doi.org/10.1177/0265407590071001>
- Dussault, M., & Deaudelin, C. (2001). Loneliness and Self-Efficacy in Education Majors. *Psychological Reports*, 89(2), 285-289. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.89.2.285>
- Dyal, S. R., & Valente, T. W. (2015). A Systematic Review of Loneliness and Smoking: Small Effects, Big Implications. *Substance Use & Misuse*, 50(13), 1697-1716. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1027933>
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (2006). Emotion Regulation and Children's Socioemotional Competence. In L. Balter & C. S. Tamis-LeMonda (Eds.), *Child psychology: A handbook of contemporary issues* (2nd ed., pp. 357-381). Psychology Press.
- Flannery, H., Portnoy, S., Daniildi, X., Kambakara Gedara, C., Korchak, G., Lambert, D., McParland, J., Payne, L., Salvo, T., Valentino, C., & Christie, D. (2021). Keeping young people connected during COVID-19: the role of online groups. *Archives of Disease in Childhood*, 106(8), 739. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2020-320222>

- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511663963>
- Gardner, W., Gabriel, S., & Diekmann, A. B. (2000). Interpersonal processes. In J. Cacioppo, L. Tassinary, & G. Berntson (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (pp. 643-664). Cambridge University Press.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
- Gecas, V. (1989). The Social Psychology of Self-Efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15(1), 291-316. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.15.080189.001451>
- Ghosh, D., & Vogt, A. (2012). Outliers: An evaluation of methodologies. Joint statistical meetings,
- Gross, J. J. (1998). Sharpening the Focus: Emotion Regulation, Arousal, and Social Competence. *Psychological Inquiry*, 9(4), 287-290.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_8
- Gross, J. J., & Barrett, F. L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(1), 8-16.
<https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice Hall.
- Harris, R. A., Qualter, P., & Robinson, S. J. (2013). Loneliness trajectories from middle childhood to pre-adolescence: Impact on perceived health and sleep disturbance. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1295-1304.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.12.009>

- Hawkley, L., Thisted, R., & Cacioppo, J. (2009). Loneliness Predicts Reduced Physical Activity: Cross-Sectional & Longitudinal Analyses. *Health psychology, 28*(3), 354-363. <https://doi.org/10.1037/a0014400>
- Hawkley, L., Thisted, R., Masi, C., & Cacioppo, J. (2010). Loneliness Predicts Increased Blood Pressure: 5-Year Cross-Lagged Analyses in Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and aging, 25*(1), 132-141. <https://doi.org/10.1037/a0017805>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Holland, J. L., & Baird, L. L. (1968). An Interpersonal Competency Scale. *Educational and Psychological Measurement, 28*(2), 503-510. <https://doi.org/10.1177/001316446802800236>
- Hopkins, W. G. (2002). *A scale of magnitudes for effect statistics*. www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention*. Springer Science & Business Media.
- Käll, A., Bäck, M., Welin, C., Åman, H., Bjerkander, R., Wänman, M., Lindegaard, T., Berg, M., Moche, H., & Shafran, R. (2021). Therapist-guided internet-based treatments for loneliness: a randomized controlled three-arm trial comparing cognitive behavioral therapy and interpersonal psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics, 90*(5), 351-358. <https://doi.org/10.1159/000516989>
- Käll, A., Backlund, U., Shafran, R., & Andersson, G. (2020a). Lonesome no more? A two-year follow-up of internet-administered cognitive behavioral therapy for loneliness. *Internet Interventions, 19*, 100301. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100301>
- Käll, A., Jägholm, S., Hesser, H., Andersson, F., Mathaldi, A., Norkvist, B. T., Shafran, R., & Andersson, G. (2020b). Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Loneliness:

- A Pilot Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 51(1), 54-68.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.001>
- Käll, A., Shafran, R., Lindegaard, T., Bennett, S., Cooper, Z., Coughtrey, A., & Andersson, G. (2020c). A common elements approach to the development of a modular cognitive behavioral theory for chronic loneliness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(3), 269-282. <https://doi.org/10.1037/ccp0000454>
- Kearns, S. M., & Creaven, A.-M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health*, 11(1), 64-74. <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2006). *Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual*. Workbook Publishing.
- Kochenderfer, B. J., & Ladd, G. W. (1996). Peer Victimization: Cause or Consequence of School Maladjustment? *Child Development*, 67(4), 1305-1317.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01797.x>
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and Self-Esteem as Mediators Between Social Support and Life Satisfaction in Late Adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271-279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1269-1282.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.004>
- Lauder, W., Mummery, K., Jones, M., & Caperchione, C. (2006). A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 233-245. <https://doi.org/10.1080/13548500500266607>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261-1268.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Leech, N. L., Barrett, K. C., & Morgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. Psychology press.

- Lim, M. H., 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.
<https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Lunaigh, C. Ó., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12), 1213-1221.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/gps.2054>
- Luhmann, M., Schönbrodt, F. D., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness and social behaviours in a virtual social environment. *Cognition and Emotion*, 29(3), 548-558. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.922053>
- Mann, F., Bone, J. K., Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Pinfold, V., Ma, R., Wang, J., & Johnson, S. (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), 627-638. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y>
- Margalit, M. (2010). *Lonely children and adolescents: Self perceptions, social exclusion and Hope*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6284-3>
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology* (Vol. 28). Pearson Harlow.
- Momtaz, Y. A., Hamid, T. A., Yusoff, S., Ibrahim, R., Chai, S. T., Yahaya, N., & Abdullah, S. S. (2012). Loneliness as a Risk Factor for Hypertension in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 24(4), 696-710. <https://doi.org/10.1177/0898264311431305>
- Nummela, O., Seppänen, M., & Uutela, A. (2011). The effect of loneliness and change in loneliness on self-rated health (SRH): A longitudinal study among aging people. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 53(2), 163-167.
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.10.023>
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social

- dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611-621.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2009). Goals, Emotions, and Emotion Regulation: Perspectives of the Control-Value Theory. *Human Development*, 52(6), 357-365.
<https://doi.org/10.1159/000242349>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017a). Loneliness and Health Risk Behaviors Among ASEAN Adolescents. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 11(3).
<https://doi.org/10.5812/ijpbs.7691>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017b). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 247-255. <https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1321851>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley-Interscience.
- Petitte, T., Mallow, J., Barnes, E., Petrone, A., Barr, T., & Theeke, L. (2015). A Systematic Review of Loneliness and Common Chronic Physical Conditions in Adults. *The open psychology journal*, 8(Suppl 2), 113-132.
<https://doi.org/10.2174/1874350101508010113>
- Pisitsungkagarn, K., Jarukasemthawee, S., & Taephan, N. (2013). *Emotion suppression and negative affects: The role of interdependent self-construal as a possible moderator*. Manuscript in preparation.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Bangee, M., & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283-1293. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
<https://doi.org/10.1177/1745691615568999>

- Resnicow, K., Baskin, M. L., Rahotep, S. S., Periasamy, S., & Rollnick, S. (2004).
 Motivational interviewing in health promotion and behavioral medicine. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Concepts, approaches, and assessment* (pp. 457-476). John Wiley & Sons, Ltd.
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017).
 Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *PLOS ONE*, 12(7), e0181442.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442>
- Richards, K., Marko-Holguin, M., Fogel, J., Anker, L., Ronayne, J., & Van Voorhees, B. W. (2016).
 Randomized clinical trial of an internet-based intervention to prevent adolescent depression in a primary care setting (Catch-It): 2.5-year outcomes. *Journal of evidence-based psychotherapies*, 16(2), 113-134.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30345428>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6195216/>
- Riggio, R. E., Watring, K. P., & Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 275-280.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90217-O](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90217-O)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.
- Rubenstein, C. M., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. P. D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206-223). Wiley.
- Rubin, K. H., & Mills, R. S. (1988). The many faces of social isolation in childhood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 916-924.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.916>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Schinka, K. C., van Dulmen, M. H. M., Mata, A. D., Bossarte, R., & Swahn, M. (2013).
 Psychosocial predictors and outcomes of loneliness trajectories from childhood

- to early adolescence. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1251-1260.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.002>
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(5), 1038-1047.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.5.1038>
- Schultz, N. R., & Moore, D. (1988). Loneliness: Differences Across Three Age Levels. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(3), 275-284.
<https://doi.org/10.1177/0265407588053001>
- Sherer, M., & Adams, C. H. (1983). Construct Validation of the Self-Efficacy Scale. *Psychological Reports*, 53(3), 899-902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.3.899>
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Skinner, V., & Wrycraft, N. (2014). *Cbt fundamentals: Theory and cases*. McGraw-Hill Education (UK).
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a Scale of Perceived Social Self-Efficacy. *Journal of Career Assessment*, 8(3), 283-301.
<https://doi.org/10.1177/106907270000800306>
- Snell, K. D. M. (2017). The rise of living alone and loneliness in history. *Social History*, 42(1), 2-28. <https://doi.org/10.1080/03071022.2017.1256093>
- Southward, M. W., Christensen, K. A., Fettich, K. C., Weissman, J., Berona, J., & Chen, E. Y. (2014). Loneliness mediates the relationship between emotion dysregulation and bulimia nervosa/binge eating disorder psychopathology in a clinical sample. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(4), 509-513. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0083-2>
- Stickley, A., Koyanagi, A., Roberts, B., Richardson, E., Abbott, P., Tumanov, S., & McKee, M. (2013). Loneliness: Its Correlates and Association with Health Behaviours and Outcomes in Nine Countries of the Former Soviet Union. *PLOS ONE*, 8(7), e67978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067978>

- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., & Terracciano, A. (2020). Loneliness and Risk of Dementia. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(7), 1414-1422.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gby112>
- Theeke, L. A., & Mallow, J. A. (2015). The Development of LISTEN: A Novel Intervention for Loneliness. *Open journal of nursing*, 5(2), 136-143.
<https://doi.org/10.4236/ojn.2015.52016>
- Thurston, R. C., & Kubzansky, L. D. (2009). Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosomatic medicine*, 71(8), 836-842.
<https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181b40efc>
- Tsai, W., Wang, K. T., & Wei, M. (2017). Reciprocal relations between social self-efficacy and loneliness among Chinese international students. *Asian American Journal of Psychology*, 8(2), 94-102. <https://doi.org/10.1037/aap0000065>
- Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L., Firth, J., Van Damme, T., Christiaansen, L., Stubbs, B., & Koyanagi, A. (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among 148,045 adolescents aged 12–15 years from 52 low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, 251, 149-155.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.076>
- Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., & Engels, R. C. M. E. (2013). The development of loneliness from mid- to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1305-1312. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.002>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Van Petegem, S., & Soenens, B. (2018). The Detrimental Effects of Adolescents' Chronic Loneliness on Motivation and Emotion Regulation in Social Situations. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(1), 162-176.
<https://doi.org/10.1007/s10964-017-0686-4>
- Watkins, N. (2022). I-Statements: How & When to Use Them (With Examples).
<https://socialself.com/blog/i-statements/>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*. Sage.

- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234-240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple Mediation of Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Loneliness and Positivity in Adolescents. *Education & Science / Egitim ve Bilim*, 41(186), 217-231. <https://doi.org/10.15390/EB.2016.6193>
- Zawadzki, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health psychology*, 32(2), 212-222. <https://doi.org/10.1037/a0029007>





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY





คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 033/2565

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 221.1/64 : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ ต่อ
ความเหงา ความสามารถในการกำกับอารมณ์และการรับรู้ความสามารถในการ
เข้าสังคมของตนเองในนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวณัฐพร ศรีเจริญรัตน์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในคน (มคจจ.) 2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย
เรื่องดังกล่าวได้ในระยะที่ 1 ของโครงการวิจัย

ลงนาม ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักคนประเสริฐ
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักคนประเสริฐ)
ประธาน

ลงนาม วิวัฒน์ มิ่งกัณย์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ มิ่งกัณย์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 8 กุมภาพันธ์ 2565

วันหมดอายุ : 7 กุมภาพันธ์ 2566

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือขออนุมัติจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม
- 5) ใบประชาสัมพันธ์



เลขที่โครงการวิจัย 221.1 / 64
วันที่รับรอง - 8 ก.พ. 2565
วันหมดอายุ - 7 ก.พ. 2566

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 1 เดือน พร้อมทั้งรายงาน
ความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ให้ออกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย
(ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยก่อนดำเนินการ
7. หากยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนดต้องแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 2 สัปดาห์พร้อมคำชี้แจง
8. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี สลับรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 01-15) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับ
โครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
9. โครงการวิจัยที่มีหลายระยะ จะรับรองโครงการเป็นระยะ เมื่อดำเนินการวิจัยในระยะแรกเสร็จสิ้นแล้ว ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อม
โครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระยะถัดไป
10. คณะกรรมการฯ สงวนสิทธิ์ในการตรวจเยี่ยมเพื่อติดตามการดำเนินการวิจัย
11. สำหรับโครงการวิจัยจากภายนอก ผู้บริหารส่วนงาน กำกับดูแลดำเนินการวิจัย



ภาคผนวก ข
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเพื่อคัดกรอง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเหงา

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความสามารถในการกำกับอารมณ์

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

2. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย ผู้วิจัยขอความร่วมมือ โปรดตอบแบบสอบถามนี้ทุกข้อตามความเป็นจริง ทั้งนี้ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ผลการวิจัยที่ได้รับจะถูกแสดงเป็นภาพรวม ไม่เชื่อมโยงถึงตัวตนของท่านและจะถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเพื่อคัดกรอง

กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและขอให้ทำเครื่องหมาย (X) ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. ในขณะที่เข้าร่วมการวิจัย ท่านไม่ได้อยู่ระหว่างการวินิจฉัยโรคทางจิตเวช
ใช่ () ไม่ใช่ ()
2. ในขณะที่เข้าร่วมการวิจัย ท่านไม่ได้อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช
ใช่ () ไม่ใช่ ()
3. ในขณะที่เข้าร่วมการวิจัย ท่านไม่ได้อยู่ในระหว่างการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
ใช่ () ไม่ใช่ ()



ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและขอให้ทำเครื่องหมาย (X) และเติมข้อมูลที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. เพศ ชาย () หญิง () เพศทางเลือก ()
2. อายุ ปี
3. กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี () โท () เอก ()
4. ชั้นปีที่
5. คณะ
6. มหาวิทยาลัย
7. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ ครอบครัว () เพื่อน () อยู่คนเดียว () อื่นๆ ()
8. รูปแบบหลักในการเรียนปัจจุบัน ออนไลน์ () พบหน้า () ผสมผสาน ()
9. รูปแบบหลักในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ออนไลน์ () พบหน้า () ผสมผสาน ()
10. ท่านมีโอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมที่ช่วยลดระดับความเหงาได้
 มากน้อยเพียงใด
 1 ครั้ง/วัน () 2 ครั้ง/วัน () 3 ครั้ง/วัน () 4 ครั้ง/วัน () 5 ครั้งขึ้นไป/วัน ()

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามความเหงา

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับลักษณะความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยแต่ละข้อมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่านไม่เคยเผชิญกับความรู้สึกลักษณะดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านเผชิญกับความรู้สึกลักษณะดังกล่าว นานๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง ท่านเผชิญกับความรู้สึกลักษณะดังกล่าว ค่อนข้างบ่อย
- 4 หมายถึง ท่านเผชิญกับความรู้สึกลักษณะดังกล่าว บ่อยครั้ง

ลำดับ	ข้อความคำถาม	ระดับความรู้สึก			
		1	2	3	4
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	สัมพันธ์ภาพของฉันกับคนอื่นไม่มีความหมาย	1	2	3	4
13	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตัวฉันอย่างแท้จริง	1	2	3	4
14	ฉันรู้สึกแปลกแยกจากคนอื่น	1	2	3	4
15	ฉันสามารถหาเพื่อนได้เมื่อต้องการ	1	2	3	4
16	ฉันรู้สึกว่ามีคน que เข้าใจตัวฉันอย่างแท้จริง	1	2	3	4
17	ฉันขี้อาย	1	2	3	4
18	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวแม้จะอยู่กับคนมากมาย	1	2	3	4
19	ฉันรู้สึกว่ามีคน que สามารถพูดคุยด้วยได้	1	2	3	4
20	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครที่ฉันพึ่งได้	1	2	3	4

ส่วนที่ 4 : แบบสอบถามความสามารถในการกำกับอารมณ์

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการกำกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของท่าน โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขเพื่อระบุว่าท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยมากน้อยเพียงใดกับข้อความดังกล่าว ขอให้ท่านตอบตามความรู้สึกของท่าน มากกว่าความคิดหรือความต้องการที่ท่านปรารถนาให้เป็น โดยแต่ละช่องมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
- 3 หมายถึง ท่านค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
- 4 หมายถึง ท่านรู้สึกเฉย ๆ กับข้อความนั้น
- 5 หมายถึง ท่านค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความนั้น
- 6 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้น
- 7 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง

ลำดับ	ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก						
1	เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ในทางบวก (เช่น สบายใจ สุขใจ) มากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่	1	2	3	4	5	6	7
2	เมื่อฉันต้องการให้อารมณ์ในทางลบ (เช่น เศร้าใจ โกรธ) ลดลง ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่	1	2	3	4	5	6	7
3	เมื่อฉันเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด ฉันควบคุมตนเองให้คิดในทางที่ช่วยให้ฉันสงบ	1	2	3	4	5	6	7
4	เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกมากขึ้น ฉันเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์นั้น	1	2	3	4	5	6	7
5	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์ที่ฉันเผชิญอยู่	1	2	3	4	5	6	7
6	เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ทางลบให้ลดลง ฉันเปลี่ยนวิธีคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์นั้น	1	2	3	4	5	6	7

ส่วนที่ 5 : แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการเข้าถึงสังคมของตนเอง

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขเพื่อระบุว่าท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยอย่างน้อยเพียงใดกับข้อความดังกล่าว โดยแต่ละช่องมีความหมายต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
- 3 หมายถึง ท่านรู้สึกเฉย ๆ กับข้อความนั้น
- 4 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้น
- 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างยิ่ง

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		1	2	3	4	5
1	การทำเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	1	2	3	4	5
2	ถ้าฉันมีใครบางคนที่ยากจะเจอ ฉันจะไปหาคน ๆ นั้นแทนที่จะรอให้เขาหรือเธอมาหาฉัน	1	2	3	4	5
3	ถ้าฉันเจอใครบางคนที่น่าสนใจ แต่เขามีท่าทียากต่อการเข้าหา ฉันจะเลิกความพยายามเป็นเพื่อนกับคน ๆ นั้นในไม่ช้า	1	2	3	4	5
4	เมื่อฉันพยายามเป็นเพื่อนกับใครบางคนที่ไม่ได้มีที่ที่น่าสนใจ เป็นเพื่อนกับฉันในตอนแรก ฉันจะไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ	1	2	3	4	5
5	ฉันไม่สามารถจัดการตัวเองได้ดีในการพบปะทางสังคม	1	2	3	4	5
6	ฉันหาเพื่อนได้จากความสามารถส่วนตัวในการผูกมิตรกับผู้อื่น	1	2	3	4	5



ภาคผนวก ค
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในขั้นพัฒนามาตรวัด ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดจำนวน 2 มาตรวัด ได้แก่ มาตรวัดความเหงาและมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง มาแปลเป็นฉบับภาษาไทยโดยตัวผู้วิจัยเอง และผ่านกระบวนการแปลย้อนกลับ (Back translation) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ดังตารางที่ 25 และ 26 รวมถึงตรวจสอบภาษาและการใช้ในบริบทข้ามวัฒนธรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและภาษาอังกฤษ ได้แก่

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังขการ | ผู้แปลย้อนกลับ |
| 2. Dr. Richard Wellauer | ผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา |
| 3. อาจารย์ ดร. วรัญญ์ กองชัยมงคล | ผู้ตรวจสอบภาษาและการใช้ในบริบทข้ามวัฒนธรรม |

หลังจากได้ตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐานร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดทั้งสองมาประกอบกับมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์และแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ไปทดลองใช้ (Try out) ครั้งที่ 1 กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 60 คน จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในของมาตรวัดทั้งสอง พบผลดังตารางที่ 27 และ 28

ตารางที่ 25

การเปลี่ยนกลับมาตรวจวัดความเหงา

ข้อ	ข้อกระทงดั้งเดิม	ข้อกระทงที่ แปลเป็น ภาษาไทย	ข้อกระทงที่ผ่านการ แปลย้อนกลับ	ทิศทาง	คะแนน ความตรง (-1,0,1)	ความเห็นจาก ผู้ตรวจสอบ ภาษา
1	How often do you feel that you are "in tune" with the people around you?	ฉันเข้ากับคนรอบข้างได้	You feel you can get along with those around you.	-	1	ผ่าน
2	How often do you feel that you lack companionship?	ฉันไม่ค่อยมีเพื่อน	You feel you lack friendships.	+	1	ผ่าน
3	How often do you feel that there is no one you can turn to?	ไม่มีใครเป็นที่พึ่งให้กับฉัน	You feel you do not have anyone you can rely on.	+	1	ผ่าน
4	How often do you feel alone?	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว	You feel alone.	+	1	ผ่าน
5	How often do you feel part of a group of friends?	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน	You feel a part of the group.	-	1	ผ่าน
6	How often do you feel that you have a lot in common with the people around you?	ฉันรู้สึกกลมกลืนกับคนรอบข้าง	You feel you have something in common with those around you.	-	1	ผ่าน
7	How often do you feel that you are no longer close to anyone?	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ใกล้ชิดกับใครอีกต่อไป	You feel you are no longer close to anyone anymore.	+	1	ผ่าน

8	How often do you feel that your interests and ideas are not shared by those around you?	ความคิดและความสนใจของฉันแปลกแยกจากคนรอบข้าง	You feel your thinking and interest differ from those around you.	+	1	ผ่าน
9	How often do you feel outgoing and friendly?	ฉันเข้ากับคนอื่นได้ง่ายและเป็นมิตร	You feel you can get along with others easily and you are friendly.	-	1	ผ่าน
10	How often do you feel close to people?	ฉันรู้สึกใกล้ชิดกับคนอื่น	You feel close to others.	-	1	ผ่าน
11	How often do you feel left out?	ฉันรู้สึกถูกทอดทิ้ง	You feel abandoned.	+	1	ผ่าน
12	How often do you feel that your relationships with others are not meaningful?	สัมพันธ์ภาพของฉันกับคนอื่นไม่มีความหมาย	You feel your relationships with others are meaningless.	+	1	ผ่าน
13	How often do you feel that no one really knows you well?	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตัวฉันอย่างแท้จริง	You feel no one truly knows you.	+	1	ผ่าน
14	How often do you feel isolated from others?	ฉันรู้สึกแปลกแยกจากคนอื่น	You feel isolated from others.	+	1	ผ่าน
15	How often do you feel you can find companionship when you want it?	ฉันสามารถหาเพื่อนได้เมื่อต้องการ	You feel that you can make friends when you want.	-	1	ผ่าน

16	How often do you feel that there are people who really understand you?	ฉันรู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจตัวฉันอย่างแท้จริง	You feel that there is someone who can truly understand you.	-	1	ผ่าน
17	How often do you feel shy?	ฉันขี้อาย	You feel awkward or embarrassed.	+	1	ผ่าน
18	How often do you feel that people are around you but not with you?	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวแม้จะอยู่กับคนมากมาย	You feel people around you but no one is really with you.	+	1	ผ่าน
19	How often do you feel that there are people you can talk to?	ฉันรู้สึกว่ามีคนที่ฉันสามารถพูดคุยด้วยได้	You feel that there is someone you can talk to.	-	1	ผ่าน
20	How often do you feel that there are people you can turn to?	ฉันรู้สึกว่ามีคนที่ฉันพึ่งได้	You feel that there is someone you can rely on.	-	1	ผ่าน

ตารางที่ 26

การเปลี่ยนกลับมาตรวจวัดการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ของตนเอง

ข้อ	ข้อกระทงดั้งเดิม	ข้อกระทงที่แปลเป็นภาษาไทย	ข้อกระทงที่ผ่านการเปลี่ยนกลับ	ทิศทาง	คะแนนความตรง (-1,0,1)	ความเห็นจากผู้ตรวจสอบภาษา
1	It is difficult for me to make new friends.	การทำเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	Finding new friends is difficult for me.	-	1	ผ่าน
2	If I see someone I would like to meet, I go to that person instead of waiting for him or her to come to me.	ถ้าฉันมีใครบางคนที่ยากจะเจอ ฉันจะไปหาคน ๆ นั้น แทนที่จะรอให้เขาหรือเธอมาหาฉัน	If I have someone I'd like to meet, I'll reach out/go to him/her, rather than waiting for them to come to me.	+	1	ผ่าน
3	If I meet someone interesting who is hard to make friends with, I'll soon stop trying to make friends with that person.	ถ้าฉันเจอใครบางคนที่น่าสนใจ แต่เขามีท่าทีที่ยากต่อการเข้าหา ฉันจะเลิกความพยายามเป็นเพื่อนกับคน ๆ นั้น ในไม่ช้า	If I meet someone who seems interesting but difficult to approach, I will soon give up my attempts to be friend with him/her.	-	1	ผ่าน
4	When I'm trying to become friends with someone who	เมื่อฉันพยายามเป็นเพื่อนกับใครบางคน ที่ดูไม่ได้มีที่ท่าสนใจ เป็นเพื่อนกับฉันใน	When I try to be friend with someone who does not seem	+	1	ผ่าน

	seems uninterested at first, I don't give up easily.	ตอนแรก ฉันจะไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ	interested in befriending with me in the first place, I'll not give up easily.			
5	I do not handle myself well in social gatherings.	ฉันไม่สามารถจัดการตัวเองได้ดีในการพบปะทางสังคม	I can't well manage myself in social interactions.	-	1	ผ่าน
6	I have acquired my friends through my personal abilities at making friends.	ฉันหาเพื่อนได้จากความสามารถส่วนตัวในการผูกมิตรกับผู้อื่น	I can find friends from my personal abilities in befriending with others.	+	1	ผ่าน

ตารางที่ 27

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดความเหงา

ข้อ	ทิศทาง	ทดลองใช้ครั้งที่ 1 (N = 60)	
		CITC	ผ่านเกณฑ์
1	-	.489	✓
2	+	.388	✓
3	+	.733	✓
4	+	.611	✓
5	-	.542	✓
6	-	.446	✓
7	+	.625	✓
8	+	.501	✓
9	-	.537	✓

10	-	.609	✓
11	+	.522	✓
12	+	.638	✓
13	+	.607	✓
14	+	.637	✓
15	-	.532	✓
16	-	.564	✓
17	+	.372	✓
18	+	.500	✓
19	-	.713	✓
20	-	.703	✓
α		.91	ดี

ตารางที่ 28

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคม
ของตนเอง จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1

ข้อ	ทิศทาง	ทดลองใช้ครั้งที่ 1 (N = 60)	
		CITC	ผ่านเกณฑ์
1	-	.586	✓
2	+	.228	✓
3	-	.150	✗
4	+	.209	✓
5	-	.579	✓
6	+	.572	✓
α		.657	ไม่ผ่าน

ผลจากการตรวจสอบค่าสถิติทั้งสองพบว่า มาตรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคต่ำกว่า .70 และข้อคำถามที่ 3 มีค่า CITC ต่ำกว่าค่า critical r ซึ่งถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยจึงได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างชุดใหม่เพิ่มจำนวน 20 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน พบผลดังตารางที่ 29

ตารางที่ 29

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง จากการทดลองใช้ครั้งที่ 2

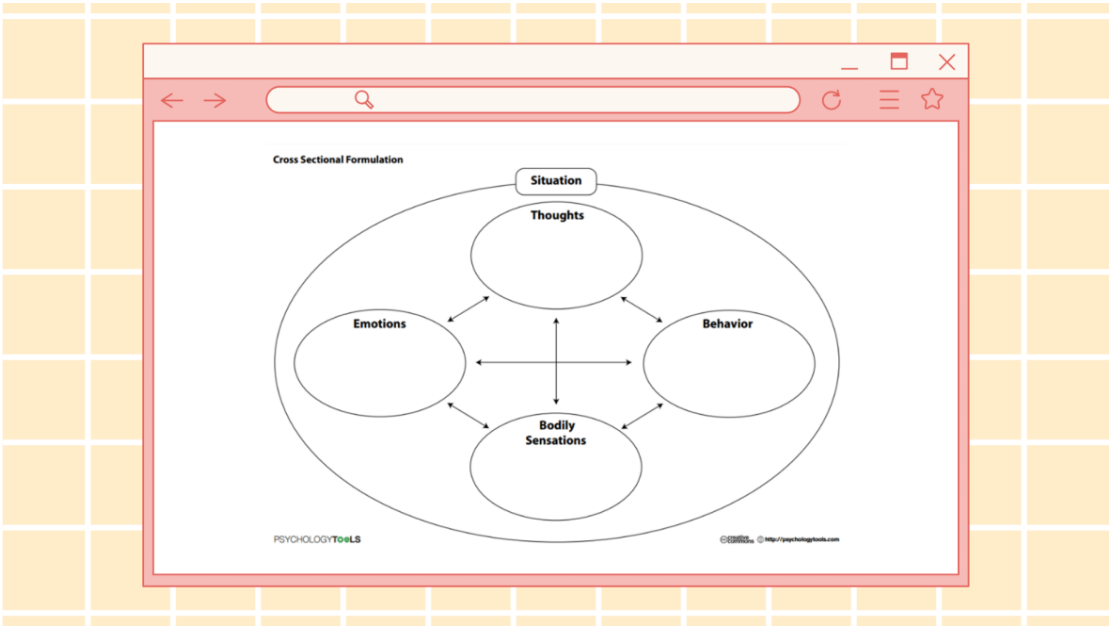
ข้อ	ทิศทาง	ทดลองใช้ครั้งที่ 2 (N = 80)	
		CITC	ผ่านเกณฑ์
1	-	.567	✓
2	+	.347	✓
3	-	.611	✗
4	+	.360	✓
5	-	.378	✓
6	+	.403	✓
α		.709	ผ่าน



ภาคผนวก ง

ตัวอย่างเอกสารประกอบกิจกรรมกลุ่ม

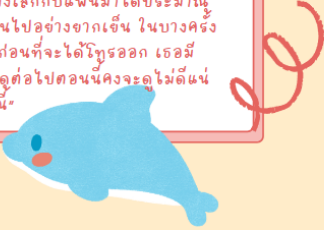
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



สถานการณ์
เป็นเวลาดึกมากแล้ว คุณกำลังจะเข้านอน แต่แล้วก็ได้ยินเสียงทุ๊กกักดังมาจากชั้นล่างของบ้าน

โธมา อายุ 22 ปี ใกล้จะเรียนจบแล้ว เธอเป็นคนที่มีรักและทุ่มเทให้กับแฟนมาก แฟนของเธอเองก็เป็นเพื่อนสนิทคนหนึ่งในคณะ ทำให้สามารถหลุดคุยปรี๊ดซำกันได้ทุกเรื่อง ทั้งเรื่องเรียนและเรื่องทั่วไป ไปไหนก็ไปด้วยกันตลอด ด้วยเหตุนี้ทำให้โธมาไม่ค่อยได้ไปไหนมาไหนกับเพื่อนคนอื่น ๆ มาก ก่อนหน้าที่โธมาไม่เคยรู้จักเหงาเลย แต่เธอเพิ่งเลิกกับแฟนมาได้ประมาณ 7 เดือน ช่วงนี้เธอรู้สึกคิดถึงการคุยกับเพื่อน ๆ แต่ช่วงว่างผ่านไปอย่างช้า ๆ ในบางครั้งเธอตั้งใจจะโทรศัพท์ไปหาเพื่อน แต่สุดท้ายก็ล้มเลิกความตั้งใจก่อนที่จะได้โทรออก เธอมีความคิดว่า "ที่ผ่านมามีแฟนจะไม่เคยโทรหาเพื่อน ๆ เลย ถ้าติดต่อไปตอนนี้คงจะดูไม่ดีแน่พวกเพื่อน ๆ ต้องคิดว่าฉันทำตัวแปลกที่เพิ่งจะมาติดต่อเอาตอนนี้"

สถานการณ์ที่ 1



ฉลาม อายุ 18 ปี เขาเพิ่งย้ายเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ เพื่อเรียนต่อ ฉลามสนุกสนานไปกับการเรียน แต่รู้สึกว่าตนเองไม่ได้สนิทสนมกับเพื่อนร่วมชั้นคนไหนเลย อันที่จริงก็มีหลายกิจกรรมให้เข้าร่วม แต่เขา รู้สึกแปลกแยกออกจากคนอื่น ๆ และมักจะปฏิเสธคำชวนจากเพื่อน ๆ ฉลามจึงคิดว่าเขา รู้สึกกังวลเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องแนะนำตัวและทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ เขาจึงพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านั้น "เพื่อนคนอื่นในชั้นรู้จักกันดีอยู่แล้ว มันยากมากเลยที่จะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเขาตอนนี้ หลังจากเปิดเทอมมาเทอมนี้แล้ว"

สถานการณ์ที่ 2




วาวว อายุ 25 ปี ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อแม่ พี่สาว และน้องชาย เธอทำงานที่บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ถึงแม้จะเหนื่อยบ้างแต่ก็มีความสุขดี จนกระทั่งเมื่อต้นปีที่ผ่านมามี เธอได้ร่วมงานกับหัวหน้าคนใหม่ซึ่งเข้ากันได้ไม่ค่อยดีนักและเริ่มเกิดความเครียด แม้จะบ่นกับคนที่บ้าน ก็ดูจะไม่ค่อยมีใครเข้าใจนัก เพื่อนร่วมงานเองก็ดูไม่เข้าใจเธอเช่นกัน วาววจึงเลือกที่จะเก็บความเครียดไว้กับตัวและรู้สึกว่าห่างเหินจากคนรอบข้างมากขึ้น เพื่อนคนหนึ่งบอกเธอว่า "เธอเองก็มีเพื่อนฝูงมากมาย คนที่บ้านก็เยอะแยะ ทั้งพ่อแม่พี่น้อง ไม่มีทางที่เธอจะเหงาได้หรอก" หลังจากได้ยินคำพูดนี้จึงทำให้วาววรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่กล้าเล่าปัญหาซึ่งกว่าได้

สถานการณ์ที่ 3



สถานการณ์ที่ 1




ความคิด

สถานการณ์ที่ 2




ความคิด

สถานการณ์ที่ 3




ความคิด




อารมณ์







พฤติกรรม




อารมณ์







พฤติกรรม



อารมณ์





พฤติกรรม

สถานการณ์ของฉัน :

แบบฝึกหัด I-statements



ลองเปลี่ยนให้เป็นประโยค
แบบ I-statements ดูนะ



You-statements	I-statements
เธอไม่เคยฟังฉันเลย	
เธอทำให้ฉันรู้สึกเป็นคนนอก	
เธอต้องใส่ใจมากกว่านี้นะ	



ภาคผนวก จ

โปรแกรมกลุ่มการปรัษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงา
ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแบบออนไลน์ต่อความเหงา
ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถในการเข้าสังคมของตนเอง
จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชม. รวมทั้งหมด 16 ชม. จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง**

กลุ่มครั้งที่ 1	
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการกลุ่ม CBT และวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าความเหงาคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไรและมีผลกระทบอย่างไรต่อชีวิต - เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักตนเองมากขึ้น รวมถึงได้เรียนรู้จากการฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก
แนวคิดพื้นฐาน (CBT)	<ul style="list-style-type: none"> - Building Therapeutic Alliance & Relationship - Psychoeducation
อุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> - คลิปวิดีโอแนะนำแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) - แผนภาพความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย - เอกสารประกอบกิจกรรม 1 อิทธิพลของความคิด - คลิปวิดีโอแนะนำความเหงา - เอกสารประกอบกิจกรรม 2 กรณีศึกษาที่เกี่ยวกับความเหงา (โลมา ฉลาม วาฬ)
กระบวนการ	
<p>Introduction (15 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้แนะนำตนเอง - ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดของกลุ่ม ได้แก่ วัตถุประสงค์ของกลุ่ม เหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจในเบื้องต้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามในสิ่งที่สงสัยได้ทุกเมื่อ - ร่วมกันกำหนดข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น ไม่เล่นมือถือ ตั้งใจฟังเพื่อนสมาชิกพูด การรักษาความลับ เป็นต้น <p>Ice breaking & Group Sharing (25 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกิจกรรมยามว่างที่ตนเองทำแล้วช่วยคลายความเหงาได้ <p>พักครึ่งกิจกรรม (10 นาที)</p> <p>Psychoeducation - CBT (30 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าแนวคิด CBT และกลุ่ม CBT คืออะไร เข้ามามีบทบาทในการลดความเหงาอย่างไร (เปิดคลิปวิดีโอประกอบการอธิบาย) - มีกิจกรรมให้สมาชิกได้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย 	

Psychoeducation - ความเหงา (30 นาที)

- ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าความเหงาคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไร และมีผลกระทบอย่างไรต่อชีวิต (เปิดคลิปลวิดีโอประกอบการอธิบาย)
- กิจกรรม “ทำความเข้าใจความเหงา” วิเคราะห์กรณีศึกษาร่วมกัน ลองประเมินว่าเข้าใจสถานการณ์ความเหงาแต่ละสถานการณ์อย่างไรบ้าง
- สรุปลักษณะของความเหงา
- กิจกรรม “My Loneliness” ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเหงาและวิธีการรับมือของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง

Homework (10 นาที)

- มอบหมายการบ้านให้สมาชิกลองกลับไปทำกิจกรรมคลายเหงาที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ บันทึกไว้แล้วมาคุยกันในวันครั้งหน้า

กลุ่มครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจสิ่งที่ตนให้คุณค่าในชีวิต - เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเป้าหมายของตนเองในการลดความเหงา และตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมาย - เพื่อช่วยสมาชิกในการวางเป้าหมายร่วมกัน - เพื่อให้สมาชิกมีแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลง
แนวคิดพื้นฐาน (CBT)	<ul style="list-style-type: none"> - Psychoeducation - Motivational Interview (Values & Goal Setting)
อุปกรณ์	อุปกรณ์สำหรับวาดรูป (กระดาษและเครื่องเขียน หรือ แท็บเล็ต)

กระบวนการ**Check-in & Review Homework (20 นาที)**

- ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเช็คความพร้อมในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน
- ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่แล้ว
- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายไป แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

Motivational Interview – Values (40 นาที)

- ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าคุณค่าในที่นี้หมายความว่าอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร
- กิจกรรม “My values” ให้สมาชิกสำรวจสิ่งที่ตนให้คุณค่า/ให้ความสำคัญในชีวิต โดยวาดรูปลงในกระดาษหรือแท็บเล็ตและถ่ายทอดให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

พักครึ่งกิจกรรม (10 นาที)

<p>Motivational Interview – Goal Setting (40 นาที)</p> <p>-กิจกรรม “Goal setting” เอื้อให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ตนให้คุณค่าและเป้าหมายในการลดความเหงา เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมาย</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทุกคนมาวางเป้าหมายร่วมกัน โดยเป็นเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่สามารถทำได้จริงและสอดคล้องกับความตั้งใจในการเข้าร่วมกลุ่มลดความเหงาครั้งนี้</p>	
<p>Homework (10 นาที)</p> <p>-มอบหมายการบ้านให้สมาชิกลองกลับไปทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองให้ บันทึกไว้แล้วมาคุยกันในวันข้างหน้า</p>	
<p>กลุ่มครั้งที่ 3</p>	
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงพฤติกรรมหลีกเลี่ยง (Avoidance behavior) ของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ เช่น การเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการผ่อนคลาย (Relaxation Training) หรือวิธีการรับมือกับปัญหา (Coping Strategies) เพื่อรับมือกับความวิตกกังวลและการเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงตามมา
แนวคิดพื้นฐาน (CBT)	<ul style="list-style-type: none"> - Psychoeducation - Relaxation Training - Coping Strategies - Homework
อุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> - แผนภาพวงจรความเหงา - เอกสารประกอบกิจกรรม 3 แบบฝึกหัดวงจรความเหงา (โลมา ฉลาม วาฬ) - คลิปวิดีโอประกอบการฝึกฝนทักษะการผ่อนคลาย
<p>กระบวนการ</p>	
<p>Check-in & Review Homework (20 นาที)</p> <p>-ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเช็คความพร้อมในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>-ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่แล้ว</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายไป แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม</p>	
<p>Psychoeducation - วงจรความเหงา (50 นาที)</p> <p>-ผู้นำกลุ่มอธิบายความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด พฤติกรรม ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความเหงา</p> <p>-กิจกรรม “วงจรความเหงา” เอื้อให้สมาชิกได้ลองเขียนวงจรความคิด พฤติกรรม ความรู้สึก โดยเริ่มจากการวิเคราะห์กรณีศึกษาโลมา ฉลาม วาฬ จากนั้นจึงให้ลองเชื่อมโยงกับประสบการณ์ความเหงาของตนเอง</p> <p>-ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจธรรมชาติของความเหงาและเห็นว่าคนเรามากจะไม่ชอบเผชิญหน้ากับอารมณ์ทางลบ จึงมักมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและยิ่งทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นซ้ำเป็นวงจร</p>	

<p>-ผู้นำกลุ่มสรุปว่าวาทะนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร พร้อมทั้งช่วยชี้ให้เห็นว่าด้วยสาเหตุทั้งหมดที่ทำให้เกิดขึ้นนั้น เราสามารถเปลี่ยนแปลงและจัดการมันได้</p> <p>-จากวงจรข้างต้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองสะท้อนว่าความรู้สึกทางลบส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง</p> <p>พักครึ่งกิจกรรม (10 นาที)</p> <p>Relaxation Training & Coping Strategies (30 นาที)</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกฝึกฝนทักษะการผ่อนคลาย เช่น ฝึกการหายใจ, การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกเล่าวิธีการรับมือกับปัญหาของแต่ละบุคคล ได้ผลหรือไม่อย่างไร จากนั้นให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม</p> <p>-สนับสนุนให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนต่อนอกกลุ่ม</p> <p>Homework (10 นาที)</p> <p>-มอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลับไปฝึกฝนทักษะการผ่อนคลายที่ได้เรียนรู้ไป บันทึกผลไว้แล้วมาคุยกันในวันครั้งหน้า</p>	
กลุ่มครั้งที่ 4	
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกรู้จักอารมณ์ทางบวกและลบ - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการกับอารมณ์แบบต่าง ๆ - เพื่อฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง
แนวคิดพื้นฐาน (CBT)	<ul style="list-style-type: none"> - Emotion regulation - Psychoeducation - Homework
อุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> - วงล้ออารมณ์ (Wheel of emotions) - ตัวอย่างวิธีการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสม - เอกสารประกอบกิจกรรม 4 การกำกับอารมณ์
กระบวนการ	
<p>Check-in & Review Homework (20 นาที)</p> <p>-ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเช็คความพร้อมในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>-ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่แล้ว</p> <p>-ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายไป แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม</p> <p>Psychoeducation- Emotion Regulation ครั้งแรก (40 นาที)</p> <p>-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักอารมณ์ทางบวกและลบ โดยใช้วงล้ออารมณ์ (Wheel of emotions) เข้ามาช่วย</p> <p>-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักความคิดที่เกี่ยวข้องกับความเหงาแบบคร่ำ ๆ</p>	

-กิจกรรม “Inside Out” ให้สมาชิกลองนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามที่กำหนด แล้วแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม อารมณ์ทางบวก เช่น ดีใจ ภูมิใจ สนุก ซาบซึ้ง อารมณ์ทางลบ เช่น เสียใจ โกรธ กลัว เงา

พักครึ่งกิจกรรม (10 นาที)

Psychoeducation- Emotion Regulation ครึ่งหลัง (40 นาที)

-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกได้รู้จักวิธีกำกับอารมณ์แบบต่าง ๆ และให้สมาชิกได้นำเสนอวิธีการกำกับอารมณ์ที่ตนเองใช้แล้วได้ผล แลกเปลี่ยนเพิ่มเติมกันในกลุ่มว่ามีวิธีไหนที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนบ้าง

-กิจกรรม “Control my emotion” ให้สมาชิกได้ลองฝึกฝนทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด

-สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนตอนออกกลุ่ม

Homework (10 นาที)

-มอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลับไปสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองทั้งทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆ และวิธีรับมือกับความรู้สึกนั้น บันทึกไว้แล้วมาคุยกันในครั้งหน้า

กลุ่มครั้งที่ 5

วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักลักษณะความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ - เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ในมุมที่เกี่ยวข้องกับความเหงาของตนเอง - เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความเชื่อมโยงระหว่างความคิดและความรู้สึกเหงา
แนวคิดพื้นฐาน (CBT)	<ul style="list-style-type: none"> - Thinking pattern (ABC Model) - Cognitive restructuring (Identifying) - Psychoeducation - Homework
อุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> - เอกสารประกอบกิจกรรม 5 ประเภทของความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ - เอกสารประกอบกิจกรรม 6 ABC Model - แบบบันทึกความคิด (Thought record)

กระบวนการ

Check-in & Review Homework (30 นาที)

-ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเช็คความพร้อมในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน

-ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่แล้ว

-ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายไป แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

Cognitive Restructuring – Identifying ครึ่งแรก (30 นาที)

-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักกับลักษณะความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ที่เกี่ยวกับความเหงาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

Mental Filter/ Personalisation/ Black & White Thinking/ Jumping to Conclusion (Mind Reading & Predictive Thinking)/ Catastrophising/ Shoulding & Musting/ Overgeneralisation/ Labelling/ Emotional Reasoning/ Magnification & Minimisation

-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกรู้จักกับ ABC Model

A - Activating Event = เหตุการณ์กระตุ้น สถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ

B - Beliefs/Thoughts = ความเชื่อ ความคิด ความคาดหวัง การรับรู้ของเรา ต่อสถานการณ์นั้น

C - Consequences = ผลที่ตามมา รวมถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของเรา

พักครึ่งกิจกรรม (10 นาที)

Cognitive Restructuring – Identifying ครึ่งหลัง (30 นาที)

-“กิจกรรม Find my thought” ให้นำเอา ABC Model มาประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ของสมาชิก เพื่อหาความคิดทางลบหรือความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ของตนเองและระบุประเภทความคิดนั้น

Homework (20 นาที)

-แนะนำให้สมาชิกรู้จักกับบันทึกความคิด (Thought record)

-มอบหมายให้สมาชิกกลับไปทำบันทึกความคิดมาเป็นการบ้าน โดยให้สังเกตความเหงามที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวัน ว่าเกิดขึ้นตอนไหน มีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง บันทึกไว้แล้วมาคุยกันในครั้งหน้า

กลุ่มครั้งที่ 6

วัตถุประสงค์	-เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับการทำลายและการรับมือกับความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ -เพื่อฝึกทักษะในการรับมือกับความคิดของตนเอง
แนวคิดพื้นฐาน (CBT)	- Cognitive restructuring (Modifying) - Psychoeducation - Homework
อุปกรณ์	- เอกสารประกอบกิจกรรม 7 ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการทำหายความคิด - เอกสารประกอบกิจกรรม 8 ฝึกทำลายความคิดของตนเอง - แบบบันทึกความคิด (Thought record)

กระบวนการ

Check-in & Review Homework (20 นาที)

-ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเช็คความพร้อมในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน

-ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่แล้ว

-ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายไป แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

Cognitive Restructuring – Modifying ครึ่งแรก (30 นาที)

-ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับการท้าทายและการรับมือกับความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการปรับโครงสร้างความคิดทางลบผ่านการสืบค้นหาหลักฐานที่สนับสนุนหรือโต้แย้งกับความคิดและความเชื่อของตนเอง (Detective work) และการตั้งคำถามเพื่อพิจารณามุมมองอื่น ๆ ที่เป็นไปได้ (Lawyer work) รวมถึงวิธีการอื่น ๆ เช่น การคิดทบทวนถึงสาเหตุอื่นที่เป็นไปได้ (Reattribution) และการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic questioning) เป็นต้น

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการท้าทายความคิด

- อะไรคือหลักฐานว่าความคิด/ความเชื่อของฉันเป็นเรื่องจริง
- มีหลักฐานที่มาหักล้างความคิด/ความเชื่อของฉันไหม
- ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าความคิด/ความเชื่อของฉันเป็นเรื่องจริง
- มันมีข้อเท็จจริงอะไรที่ฉันมองข้ามไปบ้างไหม
- มีคำอธิบายอื่นๆ ที่สามารถเป็นไปได้บ้างไหม
- ความคิด ความเชื่อ รวมถึงความคาดหวังของฉัน อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงแค่ไหน
- เราสามารถมองสถานการณ์นี้ในมุมมองอื่นได้ยังไงบ้าง
- ถ้าเป็นคนอื่นจะมอง/ประเมินสถานการณ์นี้ว่าอย่างไร
- ถ้าฉันไม่รู้สึกละอายอยู่ ฉันจะมองสถานการณ์นี้ต่างออกไปไหม
- ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่น่าจะเกิดขึ้นคืออะไร
- การคิดแบบนี้มีประโยชน์กับตัวฉันไหม

พักครึ่งกิจกรรม (10 นาที)

Cognitive Restructuring – Modifying ครึ่งหลัง (40 นาที)

-กิจกรรม “Challenge my thought” เอื้อให้สมาชิกได้ลองฝึกฝนทักษะในการรับมือหรือท้าทายความคิดของตนเอง

โดยลักษณะของการฝึกจะเริ่มต้นด้วยการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดแบบทั้งกลุ่ม เป็นการชวนให้สมาชิกได้ลองสังเกตวิธีการ แนวทาง หรือสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ได้ทำ และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ลองฝึกทำ จากนั้นทำการแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกหยิบยกประเด็นความคิดที่รบกวนจิตใจในเรื่องที่เกี่ยวกับความเหงามาลองฝึก โดยความคิดที่นำมาฝึกนั้น มีได้หลายระดับตั้งแต่ความคิดอัตโนมัติไปจนถึงความคิดความเชื่อที่ลึกซึ้ง ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องพยายามทำความเข้าใจและชวนสำรวจความคิดดังกล่าว ในขั้นตอนสุดท้ายคือการให้สมาชิกได้ลองฝึกปรับมุมมองความคิดทางลบรายบุคคล โดยให้หยิบยกความคิดทางลบของตนออกมา และมาฝึกจัดการความคิดด้วยตนเอง จากนั้นให้แต่ละคนลองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้จากการฝึก

Homework (20 นาที)

-มอบหมายให้สมาชิกกลับไปทำบันทึกความคิดเช่นเดิม แต่ให้เพิ่มในส่วนของ Alternative response/thought และบันทึกไว้แล้วมาคุยกันในครั้งหน้า

กลุ่มครั้งที่ 7	
วัตถุประสงค์	- เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการสื่อสารและการเข้าสังคม
แนวคิดพื้นฐาน (CBT)	- Social skill training - Roleplay - Homework
อุปกรณ์	- เอกสารประกอบกิจกรรม 9 I statements - เอกสารประกอบกิจกรรม 10 Active listening
กระบวนการ	
<p>Check-in & Review Homework (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเช็คความพร้อมในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน - ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่แล้ว - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายไป แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม <p>Social Skill Training – I statements (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มจะให้สุขภาพจิตศึกษาเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะการเข้าสังคมและวิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การสื่อสารเชิงบวกด้วยวิธี “I statements” ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และการสังเกตภาษากายของคู่สนทนา เป็นต้น โดยจะเน้นเพิ่มเติมทักษะที่สมาชิกในกลุ่มต้องการเป็นหลัก - กิจกรรม “I statements” เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สมาชิกได้รู้จักและฝึกฝนการสื่อสารเชิงบวก เพื่อแสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ว่าสิ่งที่อีกฝ่ายกระทำ ส่งผลให้ตนรู้สึกอย่างไร และต้องการให้อีกฝ่ายทำอะไร - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดเพื่อฝึกปรับเปลี่ยนประโยคที่ใช้ให้เป็นรูปแบบ I statements มากขึ้น <p>พักครึ่งกิจกรรม (10 นาที)</p> <p style="text-align: center;">จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย Chulalongkorn University</p> <p>Social Skill Training – Active listening & Role play (60 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าผู้ฟังที่ดีควรมีคุณสมบัติอะไรบ้างและจะนำมาปรับใช้กับตนเองได้อย่างไรบ้าง อีกทั้งมีการสอดแทรกเทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้สมาชิกได้นำไปใช้ เช่น การทวนความ การตั้งคำถามปลายเปิด เป็นต้น - จากนั้นจึงแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติด้วยการแสดงบทบาทสมมติ (Role play) แบ่งเป็น 3 บทบาท ได้แก่ ผู้พูดที่เล่าประเด็นปัญหาที่เกี่ยวกับความเหงา ผู้ฟังที่นำทักษะการฟังอย่างตั้งใจไปใช้ และผู้สังเกตการณ์ ซึ่งมีหน้าที่คอยช่วยให้ข้อมูลป้อนกลับ ทั้งสิ่งที่ทำได้ดีแล้วและสิ่งที่สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ สมาชิกแต่ละคนจะได้สลับกันเป็นทุกบทบาท จากนั้นกลับมานำเสนอเป็นรายบุคคลในกลุ่มใหญ่อีกครั้ง <p>Homework (10 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - มอบหมายการบ้านให้สมาชิกนำทักษะที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปฝึกใช้กับการสื่อสารและการเข้าสังคมในชีวิตจริง 	

กลุ่มครั้งที่ 8	
วัตถุประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ทั้งการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและการเปลี่ยนแปลงของเพื่อนสมาชิก - เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ภายนอกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ - เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนปัญหาอุปสรรคจากการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่ผ่านมา ร่วมกันหาวิธีรับมือ และสนับสนุนจิตใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม - เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นกับสมาชิกซ้ำ โดยการวางแผนรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต
แนวคิดพื้นฐาน (CBT)	<ul style="list-style-type: none"> - Problem solving - Relapse Prevention
อุปกรณ์	-
กระบวนการ	
<p>Check-in & Review Homework (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเช็คความพร้อมในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน - ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่แล้ว - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกร่วมกันเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมายไป แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม <p>Relapse Prevention (45 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนประเด็นสำคัญและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกฝนทักษะที่ผ่านมา - เตรียมสมาชิกให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์เสี่ยง (plan for high risk situation) หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยให้สมาชิกลองช่วยกันนึกถึงสถานการณ์และอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น แล้วถ้าเกิดขึ้นจะรับมืออย่างไร <p>พักครึ่งกิจกรรม (10 นาที)</p> <p>Giving & Receiving (45 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มมีกิจกรรมให้สมาชิกส่งข้อความให้กันและกัน เช่น คำขอบคุณ คำพูดเชิงบวก และการเติมกำลังใจ - ผู้นำกลุ่มปิดกลุ่มการปรึกษา 	

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ณัฐพร ตริเจริญวิวัฒน์
วัน เดือน ปี เกิด	8 กันยายน 2539
วุฒิการศึกษา	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	95/26 หมู่บ้านโกลเด้นลันนา ซอยรามคำแหง92 ถนนรามคำแหง แขวง สะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY