

การศึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความโดดเดี่ยวของมารดา ที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า

The Effects of Narrative Family Counseling Theory to Reduce Loneliness of Empty Nest Syndrome's Mothers

นภสร ประทุมเทา¹, เพ็ญนภา กุลนภาดล² และ วรากร ทรัพย์วิระพรรณ³

Napasorn Prathumthao¹, Pennapha Koolnaphadol² and Warakorn Supwirapakorn³

สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹66920136@go.buu.ac.th

Retrieved: June 22, 2026; Revised: August 31, 2026; Accepted: August 31, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบคะแนนความโดดเดี่ยวของมารดาที่ได้รับการศึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์ ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และ 2) เปรียบเทียบคะแนนความโดดเดี่ยวระหว่างมารดากลุ่มที่ได้รับการศึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่าและมีคะแนนความโดดเดี่ยวตั้งแต่ 37 คะแนนขึ้นไป จำนวน 20 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเข้า จากนั้นใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) ด้วยวิธีจับฉลาก เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่าที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66–1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .861 และ 2) โปรแกรมการศึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์ กลุ่มทดลองได้รับการศึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการศึกษาและดำเนินชีวิตตามปกติ ทั้งสองกลุ่มได้รับการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีการวัดซ้ำในหนึ่งตัวประกอบ (Two-Way Analysis of Variance with Repeated Measures on One Factor) และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และ (2) กลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดบริการปรึกษาสำหรับมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า โดยควรพิจารณาการเสริมกิจกรรมหรือการปรึกษาต่อเนื่องภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อส่งเสริมความต่อเนื่องของผลที่เกิดขึ้นจากการปรึกษา

คำสำคัญ: การศึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่อง; ภาวะร้างว่างเปล่า; ความโดดเดี่ยว; การปรึกษาออนไลน์

Abstract

This quasi-experimental research aimed to: 1) compare the loneliness scores of mothers who received online narrative family counseling across the pre-experimental, post-experimental, and follow-up phases; and 2) compare the loneliness scores between mothers who received online narrative family counseling and those who did not receive counseling across the pre-experimental, post-experimental, and follow-up phases. The sample consisted of 20 mothers experiencing empty nest syndrome who had loneliness scores of 37 or higher. Participants were selected through purposive sampling based on the inclusion criteria and were subsequently randomly assigned by drawing lots to the experimental and control groups, with 10 participants in each group. The research instruments consisted of: 1) the Loneliness Scale for Mothers Experiencing Empty Nest Syndrome developed by the researcher, with an Index of Item-Objective Congruence (IOC) ranging from 0.66 to 1.00 and a reliability coefficient of .861; and 2) an online narrative family counseling program. The experimental group participated in eight sessions of online narrative family counseling, whereas the control group received no counseling and continued their usual daily activities. Data were collected from both groups during the pre-experimental, post-experimental, and follow-up phases. The data were analyzed using a Two-Way Analysis of Variance with Repeated Measures on One Factor, followed by Bonferroni pairwise comparisons.

The results revealed that: 1) the experimental group had significantly lower loneliness scores at the post-experimental phase than at the pre-experimental phase ($p < .05$); however, no significant difference was found between the follow-up and pre-experimental phases; and 2) the experimental group had significantly lower loneliness scores than the control group at the post-experimental phase ($p < .05$); however, no significant difference was found between the experimental and control groups at the follow-up phase.

The findings may serve as a guideline for providing counseling services to mothers experiencing empty nest syndrome. Follow-up activities or continued counseling after completion of the program should be considered to promote the maintenance of counseling outcomes over time.

Keywords: Narrative Family Counseling; Empty Nest Syndrome; Loneliness; Mothers Experiencing Empty Nest Syndrome

บทนำ

การที่บุตรเติบโตและย้ายออกจากบ้านเพื่อศึกษาต่อ ประกอบอาชีพ แต่งงาน หรือสร้างครอบครัวของตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่อาจส่งผลกระทบต่อบทบาทและสัมพันธภาพภายในครอบครัว โดยเฉพาะมารดาที่เคยมีบทบาทสำคัญในการดูแลบุตร ซึ่งต้องปรับตัวต่อบทบาทและความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับแนวคิดของ Levinson (1978) ที่อธิบายว่า วัยกลางคนเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่บุคคลต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของบทบาทและการดำเนินชีวิต เมื่อบุตรย้ายออกจากบ้าน มารดาบางรายอาจเผชิญภาวะร้างว่างเปล่า (Empty Nest Syndrome) ซึ่งอาจมีความรู้สึกสูญเสียบทบาท ความว่างเปล่า และความโดดเดี่ยวร่วมด้วย (Al Ubaidi, 2017;

Badiani & Sousa, 2016) ทั้งนี้ การสนับสนุนทางสังคมและความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของบุคคลในช่วงภาวะร้างว่างเปล่า (Bansal & Pandey, 2024; Royena, 2024) ขณะที่ความโดดเดี่ยวและการแยกตัวทางสังคมยังสัมพันธ์กับสุขภาวะและความเสี่ยงด้านสุขภาพ (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Holt-Lunstad et al., 2015) จึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาแก่มารดาที่เผชิญความโดดเดี่ยวภายหลังบุตรย้ายออกจากบ้าน

การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง (Narrative Approach) เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับปัญหาดังกล่าว เนื่องจากให้ความสำคัญกับเรื่องราว ความหมาย และอัตลักษณ์ที่บุคคลสร้างขึ้นจากประสบการณ์และความสัมพันธ์ในชีวิต (White & Epston, 1990) กระบวนการสำคัญประกอบด้วย การแยกปัญหาออกจากบุคคล (Externalizing the Problem) การค้นหาประสบการณ์ที่เป็นข้อยกเว้นของปัญหา (Unique Outcomes) และการสร้างเรื่องราวใหม่ (Re-authoring) ซึ่งช่วยให้บุคคลมองปัญหาแยกออกจากตัวตน ค้นพบจุดแข็ง คุณค่า และประสบการณ์ที่มีความหมาย ตลอดจนสร้างมุมมองใหม่ต่อตนเอง (White & Epston, 1990) เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า กระบวนการดังกล่าวอาจช่วยให้มารดาทบทวนความหมายของความโดดเดี่ยว มองเห็นคุณค่าและบทบาทของตนเองที่ยังคงมีอยู่ภายหลังบุตรย้ายออกจากบ้าน และสร้างความหมายใหม่ต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจนำไปสู่การลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้

หลักฐานเชิงประจักษ์ที่ผ่านมาแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการใช้แนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องในการลดความโดดเดี่ยว โดย Dastbaaz และคณะ (2014) พบว่า สตรีสูงอายุที่ได้รับ Narrative Therapy มีระดับความโดดเดี่ยวหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ขณะที่ Jiang และคณะ (2025) พบผลสนับสนุนการใช้ Narrative Therapy ในการลดความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ Chow และ Fung (2021) พบว่า Narrative Group Intervention สามารถส่งเสริมการรับรู้ภูมิปัญญาจากประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุได้ อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่ผ่านมามีกลุ่มเป้าหมายและรูปแบบการให้การปรึกษาแตกต่างจากการวิจัยครั้งนี้ และยังมีหลักฐานจำกัดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดความโดดเดี่ยวโดยเฉพาะในมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่าในบริบทของประเทศไทย จึงมีความจำเป็นที่จะศึกษาประสิทธิผลของแนวทางดังกล่าวในกลุ่มเป้าหมายนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องภายใต้บริบทของการปรึกษารอบครัว โดยดำเนินการปรึกษากับมารดาเป็นรายบุคคลและไม่มีสมาชิกครอบครัวคนอื่นเข้าร่วมโดยตรง ทั้งนี้ เลือกใช้แอปพลิเคชันไลน์ (LINE) เป็นช่องทางในการดำเนินการปรึกษาแบบออนไลน์ เนื่องจากมีหลักฐานการใช้ LINE ผ่านสมาร์ทโฟนเพื่อการติดต่อสื่อสารในบุคคลอายุ 55–69 ปี (จันทร์จิราพร ทองประสิทธิ์ และทิพยา จินตโกวิท, 2563) ซึ่งครอบคลุมช่วงอายุ 55–60 ปีของกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ การเลือกใช้ LINE จึงสอดคล้องกับประสบการณ์การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารของประชากรในช่วงอายุใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้ใช้การปรึกษาแบบออนไลน์เป็นรูปแบบในการดำเนินการวิจัย โดยมีได้มุ่งเปรียบเทียบประสิทธิผลระหว่างการปรึกษาแบบออนไลน์กับการปรึกษาแบบเผชิญหน้า

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์ต่อความโดดเดี่ยวของมารดาอายุ 55–60 ปีที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษาดังกล่าวต่อการลดความโดดเดี่ยว และเพิ่มหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องกับมารดาที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงของบทบาทและสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวภายหลังบุตรย้ายออกจากบ้าน อันจะเป็นแนวทางสำหรับการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาแก่กลุ่มเป้าหมายต่อไป

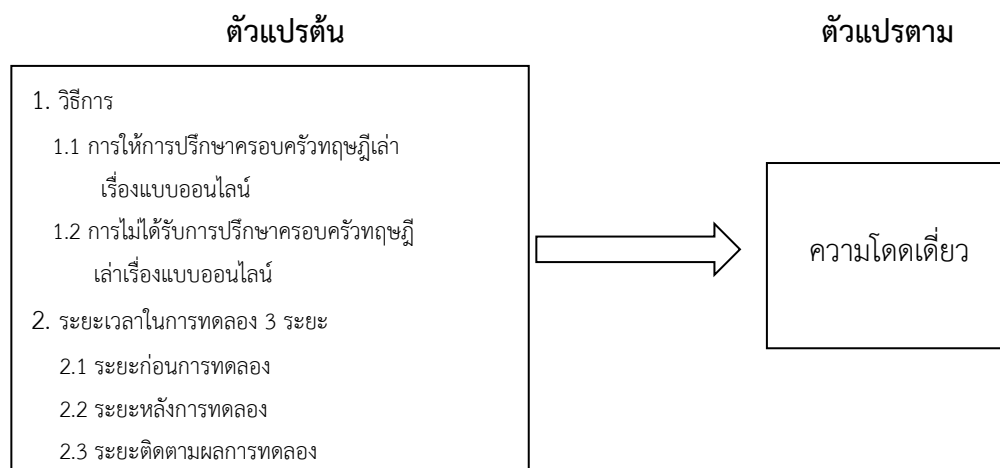
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความโดดเดี่ยวของมารดาที่ได้รับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์ ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความโดดเดี่ยวระหว่างมารดากลุ่มที่ได้รับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. มารดากลุ่มที่ได้รับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. มารดาที่ได้รับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์มีคะแนนความโดดเดี่ยวลดลงมากกว่ามารดากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ **ประชากร** ได้แก่ มารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้พิจารณาจากการที่บุตรเติบโตและย้ายออกจากบ้านเพื่อศึกษาต่อ ประกอบอาชีพ แต่งงาน หรือสร้างครอบครัวของตนเอง เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน ส่งผลให้มารดาเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของบทบาทและรูปแบบความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ทั้งนี้ ไม่สามารถระบุจำนวนประชากรที่แน่นอนได้ ผู้วิจัยจึงประชาสัมพันธ์รับสมัครผ่าน Facebook ส่วนตัว กลุ่ม Facebook ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุหรือมารดา และ Instagram ของผู้วิจัย โดยมีผู้ตอบแบบคัดกรองเบื้องต้นจำนวน 43 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ มารดาอายุ 55–60 ปี ที่มีบุตรย้ายออกจากบ้านเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 20 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) ด้วยวิธีจับฉลาก เพื่อจัดเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ได้แก่ 1) เป็นมารดาอายุ 55–60 ปี 2) มีสถานภาพสมรสและอาศัยอยู่ร่วมกับคู่สมรส 3) มีบุตรที่เติบโตและย้ายออกจากบ้านเพื่อศึกษาต่อ ประกอบอาชีพ แต่งงาน หรือด้วยเหตุอื่น เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน 4) สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ และ 5) มีคะแนนจากแบบวัด



ความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่าที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตั้งแต่ 37 คะแนนขึ้นไป ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ 1) ไม่สามารถเข้าร่วมการปรึกษาได้ครบตามจำนวนครั้งที่กำหนด หรือแสดง ความประสงค์ยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย และ 2) มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อไป

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบวัดความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะร้างว่างเปล่าและความโดดเดี่ยว รวมทั้งแบบวัด UCLA Loneliness Scale Version 3 ของ Russell (1996) และฉบับภาษาไทยของทินกร วงศ์ปการันย์ และณัทย วงศ์ปการันย์ (2563) โดยสังเคราะห์องค์ประกอบของความโดดเดี่ยวที่สอดคล้องกับบริบทของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า 3 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ความรู้สึกสูญเสียบทบาทพ่อแม่ (2) ความเหงาจากการขาดปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิด และ (3) การรับรู้ความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงในครอบครัว สร้างข้อคำถามเบื้องต้นจำนวน 24 ข้อ ในรูปแบบมาตร ประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ จากนั้นนำไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พบว่ามีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.33–1.00 จึงตัดข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่าเกณฑ์ออก เหลือ 22 ข้อ และนำไปทดลองใช้กับ มารดาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก ผลการวิเคราะห์พบว่า มีข้อคำถาม 4 ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่าเกณฑ์ จึงตัดออกและปรับปรุงถ้อยคำบางข้อ ส่งผลให้ได้แบบวัดฉบับ สมบูรณ์จำนวน 18 ข้อ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66–1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .861

2. โปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้การปรึกษารอบครัวที่ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่อง (Family Counseling using a Narrative Approach) เป็นกรอบในการดำเนินการปรึกษา โดยมุ่งสำรวจเรื่องราว ความหมาย บทบาท และ ความสัมพันธ์ของมารดาภายในบริบทครอบครัว ผ่านกระบวนการแยกปัญหออกจากบุคคล (Externalizing the Problem) การค้นหาประสบการณ์ที่เป็นข้อยกเว้นของปัญหา (Unique Outcomes) และการสร้างเรื่องราวใหม่ (Re-authoring) โปรแกรมผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และดำเนินการโดย ผู้วิจัยในรูปแบบรายบุคคล (Individual Counseling) กับมารดากลุ่มทดลอง ครั้งละ 1 คน โดยไม่มีสมาชิก ครอบครัวคนอื่นเข้าร่วมโดยตรง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60–90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผ่าน LINE Video Call ตามวันและเวลาที่นัดหมายร่วมกัน ดังนี้

ตารางที่ 1 รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ใน ภาวะร้างว่างเปล่า

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด เทคนิค ทักษะ การปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่อง
1	ใครคือฉันในวันนี้	เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการปรึกษา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการ ปรึกษาเล่าเรื่องชีวิตในปัจจุบัน	แนวคิด สร้างสัมพันธภาพและเปิดพื้นที่ให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องชีวิต แยกตนเองออก จากปัญหาความโดดเดี่ยว และทบทวนคุณค่าและบทบาทของตนเองนอกเหนือจาก บทบาทความเป็นมารดา เทคนิค 1. การสร้างสัมพันธภาพ 2. การทำแผนที่เรื่องเล่า (Narrative Mapping) 3. การเชื่อมโยงบุคคลสำคัญในชีวิต (Re-membering)
2	ทำความรู้จัก “เสียงในใจ”	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจ ทำความ เข้าใจ และยอมรับเสียงภายในของตนเอง อย่างไม่ตัดสิน	แนวคิด การเล่าเรื่องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแยกความโดดเดี่ยวออกจากตัวตน สำรวจ ความคิดและความรู้สึกที่ถูกซ่อนไว้ และนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่ที่มีความหมาย ต่อชีวิต เทคนิค

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิด เทคนิค ทักษะ การปรึกษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่อง
3	เรื่องเล่าที่ถูกกลืน	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนบทบาทและคุณค่าของตนเอง ค้นพบจุดแข็งจากประสบการณ์ในอดีต และนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน	แนวคิด การทบทวนประสบการณ์และเรื่องราวในอดีตช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบคุณค่าและความหมายที่ยังคงมีอยู่ และนำมาสร้างเรื่องราวใหม่ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน เทคนิค 1. การสนทนาเชื่อมโยงบุคคลสำคัญในชีวิต (Re-membering Conversation) 2. การสนทนาสร้างเรื่องราวใหม่ (Re-authoring Conversation) 3. การใช้ภาพถ่ายกระตุ้นเรื่องเล่า (Photo Narrative Prompt)
4	ฉันในหลากหลายบทบาท	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงบทบาทและคุณค่าที่หลากหลายของตนเอง เสริมสร้างภาพลักษณ์เชิงบวก และสามารถรับมือกับความรู้สึกโดดเดี่ยวได้อย่างเหมาะสม	แนวคิด บุคคลสร้างตัวตนผ่านเรื่องเล่าของชีวิต โดยเรื่องเล่าหลักอาจบดบังคุณค่าความสามารถ และบทบาทอื่น ๆ การสำรวจเรื่องเล่าทางเลือกจึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นตัวตนและคุณค่าของตนเองในมุมที่หลากหลายขึ้น เทคนิค 1. การแยกปัญหาออกจากบุคคล (Externalizing) 2. การสร้างเรื่องราวใหม่ (Re-authoring)
5	ใครอยู่ข้างฉัน	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงบุคคลที่เห็นคุณค่าและให้การสนับสนุนตนเอง ส่งเสริมการยอมรับตนเอง และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า	แนวคิด ทฤษฎีเล่าเรื่องให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์และบุคคลที่มีคุณค่าในชีวิต ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นเรื่องราวและคุณค่าของตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่น และนำไปสู่การสร้างความหมายใหม่ต่อชีวิต เทคนิค 1. การทำแผนที่เรื่องเล่าความสัมพันธ์ (Narrative Mapping) 2. พิธีการกำหนดนิยามใหม่ให้กับคุณค่า (Definitional Ceremonies)
6	ต้นไม้ชีวิต (Tree of Life)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนเรื่องราวชีวิต ค้นพบคุณค่า จุดแข็ง ความสัมพันธ์และความหวัง เสริมสร้างอัตลักษณ์เชิงบวก และนำไปสู่การสร้างเรื่องเล่าชีวิตใหม่	แนวคิด การใช้ “ต้นไม้ชีวิต” ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนเรื่องราวชีวิต มองเห็นที่มา จุดแข็ง ความสัมพันธ์ ความหวัง และคุณค่าของตนเอง เพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวชีวิตใหม่ เทคนิค 1. การแยกปัญหาออกจากบุคคล (Externalizing) 2. การสร้างเรื่องราวใหม่ (Re-authoring)
7	ชีวิตหลังจากนี้...ฉันเลือก เอง	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบคุณค่า ความหวัง และเป้าหมายในอนาคต พร้อมสร้างเรื่องราวชีวิตใหม่ที่ตนเองเลือกและกำหนดได้	แนวคิด การสร้างความหมายใหม่จากประสบการณ์และคุณค่าของตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความเป็นไปได้ในอนาคต และสร้างเรื่องราวชีวิตใหม่ที่มีความหมายและสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองเลือก เทคนิค 1. การสร้างเรื่องราวใหม่ (Re-authoring) 2. การมองอนาคตเป็นสิ่งที่สามารถออกแบบได้ (Externalizing the Future)
8	ฉลองเรื่องเล่า ชีวิตใหม่	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ยืนยันเรื่องเล่าชีวิตใหม่ เสริมสร้างความเชื่อมั่น และได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากผู้อื่น	แนวคิด การยืนยันและรับรองเรื่องเล่าชีวิตใหม่ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าของตัวตนใหม่ และเสริมความมั่นคงของเรื่องเล่าใหม่ในการดำเนินชีวิต เทคนิค 1. การเชื่อมโยงและยืนยันตัวตนผ่านเรื่องราว (Re-membering Conversation) 2. การรับฟังและยืนยันความหมาย (Witnessing Conversation)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ IRB4-429/2568 วันที่รับรอง 23 ธันวาคม 2568 ก่อนเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยชี้แจง



วัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา ประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงสิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และดำเนินการขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยดำเนินการในรูปแบบออนไลน์ผ่าน LINE Video Call ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาในพื้นที่ส่วนตัว และขอให้ผู้เข้าร่วมเลือกสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวระหว่างการปรึกษา ข้อมูลของผู้เข้าร่วมได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับ โดยใช้รหัสแทนชื่อและไม่นำเสนอข้อมูลที่สามารถระบุตัวบุคคลได้ ผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวมและใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยจำกัดการเข้าถึงข้อมูลเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยและดำเนินการจัดเก็บข้อมูลตามแนวทางที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาคอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อลดความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor) (Winer, Brown, and Michels., 1991) เป็นรูปแบบ 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และ กลุ่มควบคุม (Control Group) วัดระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และหลังระยะติดตามผลการทดลอง ซึ่งดำเนินการในแต่ละระยะดังนี้

1) ขั้นเตรียมการทดลอง

- 1.1) ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยบูรพา ก่อนดำเนินการวิจัย
- 1.2) ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

2) ขั้นตอนการทดลอง

2.1) ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยรับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และให้ผู้สนใจตอบแบบวัดความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า จากนั้นคัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก และมีคะแนนความโดดเดี่ยวตั้งแต่ 37 คะแนนขึ้นไป จำนวน 20 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) ด้วยวิธีจับฉลาก เพื่อจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยคะแนนจากการประเมินครั้งนี้ถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.2) ระยะทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาคอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่อง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60–90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผ่าน LINE Video Call ตามวันและเวลาที่นัดหมาย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาหรือโปรแกรมแทรกแซงจากผู้วิจัย และดำเนินชีวิตตามปกติในช่วงระยะเวลาการทดลอง

2.3) ระยะหลังการทดลอง ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่าอีกครั้ง เพื่อเก็บข้อมูลระยะหลังการทดลอง (Post-test)

2.4) ระยะติดตามผล ผู้วิจัยกำหนดระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อประเมินการคงอยู่ของผลการปรึกษาในระยะสั้น โดยสอดคล้องกับ Nissa และ Primana (2023) ที่ประยุกต์ใช้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องและกำหนดการติดตามผลภายหลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) วิเคราะห์คะแนนความโดดเดี่ยวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- 2) ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติพารามิเตอร์ ได้แก่ การแจกแจงแบบปกติ (Normality) ด้วย Shapiro-Wilk Test ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Homogeneity of Variance) ด้วย Levene's

Test และข้อตกลง Sphericity ด้วย Mauchly's Test of Sphericity โดยกรณีที่ไม่น่าเป็นไปตามข้อตกลง Sphericity จะปรับค่าองศาอิสระด้วยวิธี Greenhouse–Geisser

3) วิเคราะห์คะแนนความโดดเด่นโดยใช้ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีการวัดซ้ำในหนึ่งตัวประกอบ (Two-Way Analysis of Variance with Repeated Measures on One Factor) เพื่อทดสอบผลของกลุ่ม ผลของระยะเวลา และอิทธิพลร่วมระหว่างกลุ่มกับระยะเวลา (Group $\times$ Time Interaction)

4) เมื่อพบอิทธิพลร่วมระหว่างกลุ่มกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วิเคราะห์ Simple Effect เพื่อเปรียบเทียบ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละระยะเวลา และความแตกต่างระหว่างระยะเวลาภายในแต่ละกลุ่ม โดยปรับค่า p สำหรับการเปรียบเทียบหลายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการวิจัย

ผลของการรักษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการลดความโดดเด่นของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความโดดเด่นของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่านั้นมีความแตกต่างกันตามระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบอิทธิพลร่วมระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความโดดเด่น จำแนกตามกลุ่มและระยะเวลา

Source of variation	df	SS	MS	F	P	η^2
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (Between subject)						
วิธีการทดลอง (Group :G)	1	29.400	29.400	.254	.620	.014
ความคลาดเคลื่อน (Error)	18	2080.933	115.607			
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม (Within subject)						
ระยะเวลาการทดลอง (Time: I)	2	232.533	116.267	5.420	.009	.231
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลา (I $\times$ G)	2	289.200	144.600	6.741	.003	.272
ความคลาดเคลื่อนภายในกลุ่ม	36	772.267	21.452			

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนความโดดเด่นของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่านั้นมีความแตกต่างกันตามระยะเวลาการทดลอง และพบอิทธิพลร่วมระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง จึงทำการวิเคราะห์ผลย่อย และเปรียบเทียบรายคู่เพื่อพิจารณาความแตกต่างในแต่ละระยะเวลา ดังแสดงในตารางที่ 3 และตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนความโดดเด่นของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่าในกลุ่มทดลอง

เปรียบเทียบรายคู่	M.D.	S.E.	P
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	4.800*	1.020	.001
ก่อนทดลอง - ติดตามผล	2.800	1.679	.338
หลังทดลอง - ติดตามผล	2.000	1.605	.686

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า มารดากลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเด่นในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการรักษารอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องสามารถช่วยลด

ความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่าได้ อย่างไรก็ตาม ไม่พบความแตกต่างของคะแนนความโดดเดี่ยวระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล และระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความโดดเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละระยะเวลา

Source of variation	df	SS	MS	F	P	ηp^2
ก่อนการทดลอง						
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	1	9.800	9.800	.188	.670	.01
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	18	938.400	52.133			
รวม	19	948.200				
หลังการทดลอง						
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	1	288.800	288.800	4.975	.039*	.217
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	18	1019.200	56.622			
รวม	19	1308.000				
ติดตามผลการทดลอง						
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	1	20.000	20.000	.414	.528	.022
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	18	869.800	48.322			
รวม	19	889.800				

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโดดเดี่ยวไม่แตกต่างกัน ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเดี่ยวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ดังแสดงในตารางที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบคะแนนความโดดเดี่ยวของมารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิจัยพบว่า มารดากลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจอธิบายได้จากกระบวนการของทฤษฎีเล่าเรื่อง ได้แก่ การแยกปัญหาออกจากบุคคล (Externalizing the Problem) การค้นหาประสบการณ์ที่เป็นข้อยกเว้นของปัญหา (Unique Outcomes) และการสร้างเรื่องราวใหม่ (Re-authoring) ซึ่งช่วยให้บุคคลมองปัญหาแยกออกจากตัวตน และทบทวนจุดแข็ง คุณค่า และความหมายของประสบการณ์ชีวิต (White & Epston, 1990) กระบวนการดังกล่าวจึงอาจมีส่วนต่อการลดลงของความโดดเดี่ยวภายหลังการปรึกษา สอดคล้องกับ Jiang et al. (2025) ที่พบว่า Narrative Therapy ช่วยลดความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม และ Chow และ Fung (2021) ที่พบผลสนับสนุนการใช้ Narrative Intervention ในการส่งเสริมการทบทวนประสบการณ์และภูมิปัญญาในชีวิต อย่างไรก็ตาม คะแนนความโดดเดี่ยวในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่ายังไม่มีหลักฐานเพียงพอว่าผลที่เกิดขึ้นภายหลังการปรึกษาคงอยู่ถึงระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ซึ่งแตกต่างจาก Jiang et al. (2025) ที่พบผลต่อความโดดเดี่ยวในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ทั้งนี้ ความแตกต่างอาจเกี่ยวข้องกับลักษณะของโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง รูปแบบการปรึกษา และบริบทของผู้เข้าร่วมที่แตกต่างกัน

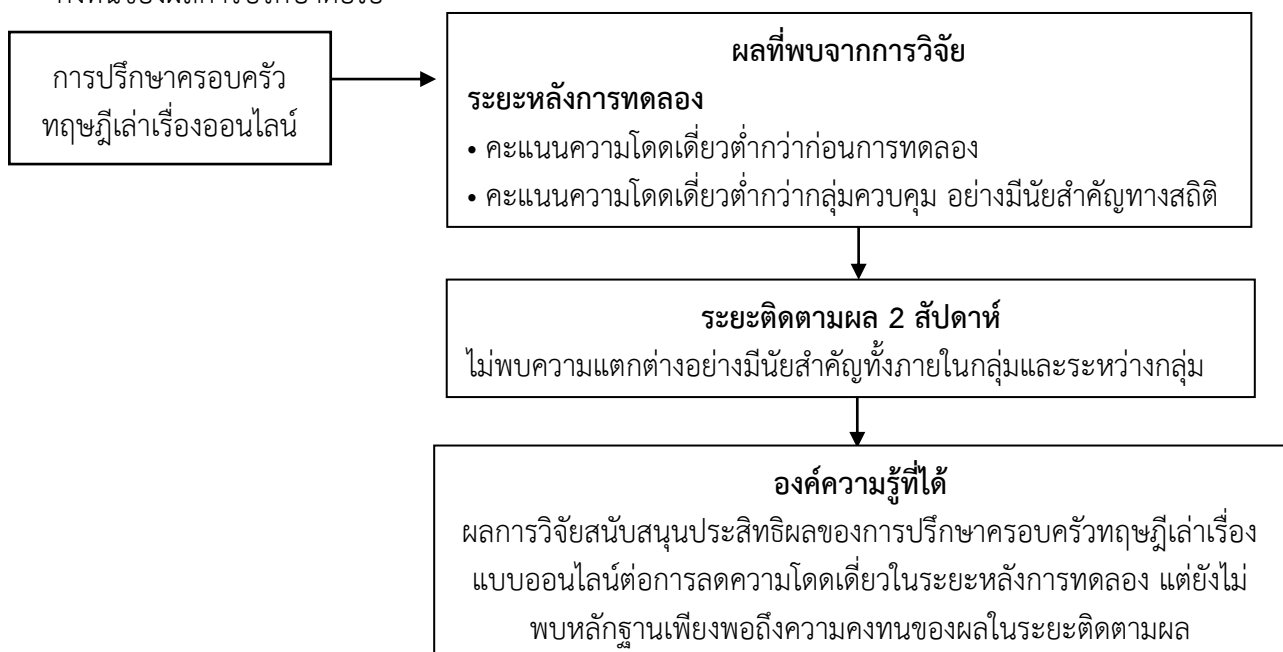
2. การเปรียบเทียบคะแนนความโดดเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล



ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเดี่ยวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม กลุ่มที่ได้รับการปรึกษามีความโดดเดี่ยวต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ Jiang et al. (2025) ที่พบความแตกต่างของความโดดเดี่ยวระหว่างกลุ่มที่ได้รับ Narrative Therapy และกลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม ในระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ จึงยังไม่มีหลักฐานเพียงพอว่าความแตกต่างดังกล่าวคงอยู่ในระยะติดตามผล ทั้งนี้ ความคงทนของผลอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ เช่น การสนับสนุนทางสังคมและสัมพันธภาพภายในครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความโดดเดี่ยวในบุคคลที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า กล่าวโดยสรุป การปรึกษาคอรัวทฤษฎีเล่าเรื่องมีผลต่อการลดคะแนนความโดดเดี่ยวในระยะหลังการทดลอง แต่ยังไม่พบหลักฐานเพียงพอถึงความคงทนของผลในระยะติดตามผล จึงควรมีการศึกษาการติดตามผลในระยะยาวและการให้การปรึกษาหรือกิจกรรมเสริมภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมต่อไป

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้เพิ่มหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การปรึกษาคอรัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์เพื่อลดความโดดเดี่ยวของมารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า โดยพบว่า ภายหลังจากการปรึกษา มารดากลุ่มทดลองมีคะแนนความโดดเดี่ยวต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม ในระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนให้เห็นว่า แนวทางดังกล่าวมีผลต่อการลดความโดดเดี่ยวภายหลังจากสิ้นสุดการปรึกษา แต่ยังไม่พบหลักฐานเพียงพอถึงความคงทนของผลในระยะติดตาม องค์ความรู้ที่ได้จึงเป็นการเพิ่มเติมหลักฐานเกี่ยวกับการนำการปรึกษาคอรัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์มาประยุกต์ใช้กับมารดาที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงของบทบาทและสัมพันธภาพภายในครอบครัวภายหลังบุตรย้ายออกจากบ้าน และเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาแนวทางช่วยเหลือทางจิตวิทยา รวมถึงการศึกษาวิธีส่งเสริมความคงทนของผลการปรึกษาต่อไป



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1) หน่วยงานด้านสุขภาพจิต สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว สามารถนำโปรแกรมการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการให้การปรึกษาแก่มารดาที่อยู่ในภาวะร้างว่างเปล่า โดยผลการวิจัยพบว่าคะแนนความโดดเดี่ยวลดลงในระยะหลังการทดลอง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังไม่พบหลักฐานถึงความคงทนของผลในระยะติดตามผล จึงควรพิจารณาการติดตามผู้รับบริการหรือจัดกิจกรรมเสริมภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมตามความเหมาะสม

1.2) การนำโปรแกรมไปใช้ในรูปแบบออนไลน์ควรคำนึงถึงบริบทของการให้การปรึกษาผ่านเทคโนโลยี โดยจัดสภาพแวดล้อมที่มีความเป็นส่วนตัว ให้ความสำคัญกับการรักษาความลับและความปลอดภัยของข้อมูล ตลอดจนตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์และระบบการสื่อสารก่อนดำเนินการปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1) ควรเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างและศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและความสามารถในการอ้างอิงผลไปยังประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

2.2) ควรติดตามผลในหลายช่วงเวลา และศึกษาการจัดกิจกรรมเสริมหรือการให้การปรึกษาต่อเนื่องภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อประเมินว่าแนวทางดังกล่าวสามารถส่งเสริมความคงทนของผลต่อการลดความโดดเดี่ยวได้หรือไม่

2.3) ควรศึกษาปัจจัยที่อาจเกี่ยวข้องกับผลและความคงทนของการปรึกษา เช่น การสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เพื่อให้เข้าใจปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของความโดดเดี่ยวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.4) อาจศึกษาเปรียบเทียบการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเล่าเรื่องแบบออนไลน์กับแบบเผชิญหน้า เพื่อศึกษาความแตกต่างของผลการปรึกษาและเป็นข้อมูลในการเลือกรูปแบบบริการที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์จิราพร ทองประสิทธิ์, และทิพยา จินตโกวิท. (2563). พฤติกรรมของผู้สูงอายุในการใช้แอปพลิเคชันไลน์บนสมาร์ทโฟน. *วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*, 30(1), 118–129.
- จินตนา ลีละไกรวรรณ. (2566). การจัดการความรู้สึกลัวเหงาของผู้สูงวัยที่อยู่ตามลำพังในชนบท. *วารสาร Pacific Institute of Management Science*, 9(2), 45–58.
- ทินกร วงศ์ปการันย์ และณทัย วงศ์ปการันย์. (2563). แบบวัดความรู้สึกลัวเหงา UCLA Loneliness Scale Version 3 ฉบับภาษาไทย [แบบวัด].
- ศตพร เทยาณรงค์. (2558). ปัจจัยทำนายความกลัวเหงาของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุรินทร์รัตน์ บัวเร่งเทียนทอง, ดวงรัตน์ กวินันท์ชัย และอารียา เกียรติก่อระบือ. (2566). ภาวะร้างว่างเปล่าในผู้สูงอายุบริบทสังคมไทย: บทบาทพยาบาล. *วารสารการพยาบาล*, 25(2), 96–109.
- Al Ubaidi, B. A. (2017). Empty-nest syndrome: Pathway to “construction or destruction.” *Journal of Family Medicine and Disease Prevention*, 3, 064.
- Badiani, A. & Sousa, A. (2016). Empty nest syndrome: A review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(2), 234–237.

- Bansal, A. & Pandey, N. (2024). Navigating transitions: Correlations between empty nest syndrome, life meaning, and social support in women. *Journal of Mental Health and Aging*, 8(3), 202.
- Cacioppo, J. T. & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 58, pp. 127–197). Academic Press.
- Chow, E. O. W. & Fung, S.-F. (2021). Narrative group intervention to rediscover life wisdom among Hong Kong Chinese older adults: A single-blind randomized waitlist-controlled trial. *Innovation in Aging*, 5(3), 27.
- Dastbaaz, A., et al. (2014). The effect of group counseling “Narrative Therapy” to reduce depression and loneliness among older women. *Iranian Rehabilitation Journal*, 12(20), 11–15.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Hartanto, A., Sim, L., Lee, D., Majeed, N. M. & Yong, J. C. (2024). Cultural contexts differentially shape parents’ loneliness and wellbeing during the empty nest period. *Communications Psychology*, 2(1), 105.
- Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- Inkster, B., Sarda, S. & Subramanian, V. (2018). An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental well-being: Real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(11), 12106.
- Jiang, D., et al. (2025). Effects of wisdom-enhancement narrative-therapy and empathy-focused interventions on loneliness over 4 weeks among older adults: A randomized controlled trial. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(1), 18–30.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
- Nissa, F. & Primana, L. (2023). The implementation of narrative counseling for reducing final-year students' anxiety. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(2), 199–206.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York, NY: Wiley.
- Royena, P. M. (2024). Empty nest syndrome: Loneliness and social support among middle-aged parents. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(9), 121–136.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Winer, B. J., Brown, D. R. & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
-