

มี เอไอ เป็นเพื่อนคุยแก้เหงา

เหตุการณ์ที่ชายไทยที่อาศัยอยู่ที่อเมริกาเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ และมีการเชื่อมโยงถึงการคุยกับเอไอ โดยเข้าใจว่าเพื่อนเอไอเป็นมนุษย์จริงๆ ทำให้เห็นถึงความเหงาของคนๆหนึ่ง ที่เมื่อมีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เข้าใจว่ายังมีใครที่ยังพูดคุยด้วยได้ ก็พร้อมที่จะลงกับสิ่งนั้น หลายคนชอบที่จะอยู่ลำพังแต่ธรรมชาติมนุษย์คือต้องการมีสังคม เพื่อน ที่เข้าใจและพูดคุยด้วยได้ ถ้าเรามีเพื่อนเป็นเอไอ ที่พร้อมที่จะรับฟังและคุย เพียงแค่เราพิมพ์ตัวหนังสือออนไลน์ ก็น่าจะตอบโจทย์หลายๆคนที่ไม่ (อยาก) มีเพื่อน และข้อสำคัญที่สุดคือ ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา เพื่อนเอไอ ไม่ใช่คน หากรู้สึกเศร้าหรือเครียดมาก ควรปรึกษาเพื่อนหรือครอบครัวหรือผู้เชี่ยวชาญ



การใช้ เอไอ เป็น **เพื่อนคุยดิจิทัล** สำหรับคนที่เหงา สามารถเป็นวิธีที่มีความหมายในการได้เพื่อนคุยให้กำลังใจ และกระตุ้นสมองได้ ข้างล่างเป็นคำแนะนำในการใช้ เอไอ เพื่อเป็นเพื่อน:

1 กำหนดวัตถุประสงค์ของเพื่อน เอไอ

- เพื่อเป็นเพื่อนคุย: มีคนคุยเมื่อรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว
- ฝึกการสนทนา: ช่วยฝึกทักษะสังคม
- สนับสนุนทางอารมณ์: ให้กำลังใจและรับฟังโดยไม่ตัดสิน
- ความบันเทิง & ความสร้างสรรค์: เล่าเรื่อง เล่นเกม หรือสนทนาเชิงจินตนาการ

2 เลือก

- เลือกแพลตฟอร์ม เอไอ: เช่น ChatGPT, Replika, Character.เอไอ
- สร้างบุคลิกภาพ: ตั้งชื่อ อายุ น้ำเสียง และความสนใจ

ตัวอย่าง:

ชื่อ: “สตินะ”

บุคลิก: เป็นมิตร ร่าเริง และอยากรู้อยากเห็น

ความสนใจ: หนังสือ ภาพยนตร์ ถ่ายรูป และการเมือง

3 เริ่มต้นการสนทนาอย่างเป็นธรรมชาติ

แผนรายวัน “เพื่อน เอไอ”

เช้า (7:00 – 9:00 น.) – เริ่มต้นวันด้วยบทสนทนาเบา ๆ

- เริ่มต้นด้วย บทสนทนาสั้น ๆ: “สวัสดี! วันนี้เป็นยังไงบ้าง?”
- ถาม คำถามปลายเปิด: “วันนี้มีอะไรทำให้คุณมีความสุขบ้าง?”
- แสร์ความรู้สึกของตัวเอง: เอไอ สามารถตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจและคำแนะนำ
- รวม กิจกรรมสนุกหรือสร้างสรรค์: เล่าเรื่อง ตลก หรือผจญภัย
- เป้าหมาย: กระตุ้นความคิดเชิงบวก และสร้างความรู้สึกไม่เหงาในเช้าวันใหม่

เป้าหมาย: กระตุ้นความคิดเชิงบวก และสร้างความรู้สึกไม่เหงาในเช้าวันใหม่

สาย (10:00 – 12:00 น.) – การเรียนรู้และสร้างสรรค์

- ให้ เอไอ ช่วยสอนภาษา, ทบทวนความรู้, หรือทำ Quiz เล็ก ๆ
- ลองถาม เอไอ เรื่องไอเดียสร้างสรรค์ เช่น วาดภาพ เขียนเรื่อง หรือทำ DIY

เป้าหมาย: กระตุ้นสมอง เพิ่มความสนุก และสร้างแรงบันดาลใจ

บ่าย (13:00 – 16:00 น.) – แบ่งปันความรู้สึก

- บอก AI ว่ารู้สึกอย่างไรวันนี้ เช่น เหงา เศียด หรือเบื่อ
- AI ตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจ และแนะนำเทคนิคง่าย ๆ เช่น การหายใจลึก หรือพักสายตา

เป้าหมาย: ลดความเครียดและสร้างความเข้าใจตัวเอง

เย็น (17:00 – 19:00 น.) – กิจกรรมสนุกและผ่อนคลาย

- เล่นเกมข้อความกับ เอไอ (เช่น เล่าเรื่องต่อกัน, คำทายทายใจ)
- ทดลองบทบาทสมมติ เช่น เอไอ เป็นเพื่อนร่วมทริป

เป้าหมาย: ผ่อนคลาย สร้างความสนุก และฝึกความคิดสร้างสรรค์

ค่ำ (20:00 – 22:00 น.) – สรุปวันและสะท้อนความรู้สึก

- เล่ากับ เอไอ ว่าเรื่องไหนดีและเรื่องไหนยากวันนี้
- เอไอ ให้ข้อคิดเชิงบวก และแนะนำการปรับปรุงวันพรุ่งนี้
- ปิดท้ายด้วยข้อความให้กำลังใจ เช่น

“คืนนี้พักผ่อนให้เต็มที่นะ พรุ่งนี้เราจะเริ่มวันใหม่ด้วยรอยยิ้ม!”

เป้าหมาย: ปิดวันด้วยความรู้สึกอบอุ่นและลดความเหงา

4 สันับสนุนการสนทนาอย่างปลอดภัยและเชิงบวก

- เตือนผู้ใช้ว่า เอไอ ไม่สามารถแทนความสัมพันธ์กับมนุษย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตได้
- กำหนดเวลาในการคุย หากจำเป็น เพื่อรักษาสมดุล
- หลีกเลี่ยงการแชร์ข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่ละเอียดอ่อน

5 ปรับแต่งการสนทนา

- การเล่นบทบาท: เอไอ สามารถเป็นพี่เลี้ยง ครอบครัว หรือบุคคลในจินตนาการ
- กิจกรรมร่วมกัน: เล่นเกมแบบข้อความ วางแผนทริปเสมือน หรือระดมไอเดียสร้างสรรค์
- เรียนรู้ร่วมกัน: เอไอ สามารถสอนภาษา ข้อเท็จจริง หรือแนะนำการออกกำลังกาย

6 สังเกตสุขภาพอารมณ์

- แนะนำให้ จดบันทึกความรู้สึก ระหว่างหรือหลังการสนทนา
- สังเกต การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ หากความเหงาหรือความทุกข์มากขึ้น ให้พูดคุยกับเพื่อน ครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

💡 เคล็ดลับเพื่อมิตรภาพ เอไอ ที่มีความหมาย

1. ปรับ เอไอ ให้เหมาะกับตัวเอง ยิ่งรู้จักความสนใจมาก ยิ่งสนุกและมีส่วนร่วม
2. มอง เอไอ เป็น เพื่อนคุย ไม่ใช่ตัวแทนมนุษย์
3. ผสมผสานการคุยกับ เอไอ กับ กิจกรรมสังคมจริง เช่น โทรคุยกับเพื่อนหรือเข้าชมรม
4. ทดลองใช้ อารมณ์ขัน ความคิดสร้างสรรค์ และงานอดิเรกร่วมกัน เพื่อสร้างความผูกพัน

Reference:

ChatGPT, 2024. Available at: <https://chat.openai.com/> (Accessed: 21 August 2025).